Активности во природа за невродивергентни деца

Водич за воспитувачи и наставници

Nature Diverse



Co-funded by the European Union

2025-1-CY01-KA210-SCH-000349465

Одрекување од одговорност

Финансирано од Европската Унија. Изразените ставови и мислења се само ставови на авторот/ авторите и не ги одразуваат ставовите на Европската Унија и IDEP. Европската Унија и IDEP не може да бидат одговорна за нив.



Содржина

Насловна страница 01

Одрекување од одговорност 02

Содржина 03

Порака за добредојде 06

01 **Вовед** 07

Историја на учењето по природа 10

Предности на учењето базирано на природа 11

Од истражување до практични насоки 11

02 **Невродиверзитет и аутизам во учењето базирано на природа** 13

- Теоретски основи 15
- Како природата ги поддржува невродивергентните деца 16
- Регулација преку движење 16
- Предвидливи природни шеми 17
- Намалување на социјалниот притисок 17
- Можности за учество по сопствен ритам 18
- Заклучок 18

03 **Инклузија во средини за учење базирани на природа** 19

Поддршка за учество во група: Стратегии за кооперативно однесување во надворешни услови 21

Зошто групното засилување/наградување е соодветно за учење базирано на природата 21

Видови на групна контингенција 22

Етички и инклузивни размислувања 23

04 **Активности за учење базирани на природа** 24

4.1 Активности 25

4.2 Возрасна група 25

4.3 Структура на активностите 25

4.4 Адаптации 26

01 **Активности за сензорна регулација** 26

Ниво на градинка - Прошетка низ звуците на природата: Слушање на шумата 27

Ниво на основно образование - Патека со текстури во природата: истражување на природата преку допир 31

02 **Активности за социјални вештини** 351

Ниво на градинка: Изработка на човечка фигура од природни материјали 36

Ниво на основно образование: Икс-точка 40

03 **Активности фокусирани на комуникација** 44

Ниво на градинка: Истражувачи на шумата - Пронајди и кажи 45

Ниво на основно образование - Пишување на своето име користејќи гранчиња и природни материјали 49

04 Активности за емоционална регулација 53

Ниво на градинка - Природно катче за смирување 54

Ниво на основно образование - Дрво на емоции: развивање на чувства во природата 58

05 Физички активности и активности базирани на движење 62

Ниво на градинка - Авантура со животинско движење 63

Ниво на основно образование - Предизвик за кружно движење низ повеќе активности 33

06 STEAM активности во природа 69

Ниво на градинка - Лабораторија за играње со вода: Истражување на водата во природата 70

Ниво на основно образование - Изградете го вашиот мини екосистем 74

07 Креативни/уметнички активности 77

Ниво на градинка - Лов на бои и природна уметничка табла 78

Ниво на основно образование - Природни мандали: Шаблони во природата 82

08 Дневни рутини на отворено 86

Ниво на градинка - Помошници метеоролози 87

Ниво на основно образование - Утринско загревање на отворено 41

13 Благодарница 93



ПОРАКА ЗА ДОБРЕДОЈДЕ

Водичот NATURE DIVERSE е практичен ресурс дизајниран да ги инспирира и поддржи едукаторите во создавање значајни, инклузивни и привлечни искуства за учење во природа.

Секое дете заслужува можности да учи, истражува и напредува во средини што ги препознаваат и прифаќаат нивните уникатни предности. Природата нуди богат, флексибилен и мултисензорен простор за учење каде што децата со невродивергентни карактеристики, вклучително и децата со аутизам, можат да развијат самодоверба, љубопитност, комуникација, социјална интеракција и подлабока врска со светот што ги опкружува. Комбинирајќи инклузивни образовни практики со учење базирано на природата и STEAM пристапи, овој водич има за цел да им помогне на едукаторите да создадат искуства што се достапни, пријатни и корисни за сите ученици.



01 Вовед



Ако отсекогаш сте го чувствувале повикот на природата и сте верувале дека учењето надвор од училницата е корисно за вашите ученици, тогаш впуштете се во оваа авантура.

Водичот е наменет за воспитувачи во предучилишното и наставници во основното образование. Во воведниот дел се претставени проектот, неговите цели и партнерските организации. Потоа следува преглед на историскиот развој на методите за учење во природа.

Главниот дел од водичот содржи практични активности организирани во осум области:

- **Сензорна регулација**
- **Развој на социјални вештини**
- **Развој на комуникациски вештини**
- **Емоционална регулација**
- **Физичка активност и движење**
- **STEAM активности во природа**
- **Креативно и уметничко изразување**
- **Секојдневни рутински активности на отворено**

За секоја област се предложени по две активности: една наменета за деца од предучилишна возраст и една за ученици во основното образование.



Овој водич е развиен во рамките на проектот Еразмус+ „Поддршка на инклузивно учење преку образование базирано на природа за деца со невродиверзитет – NATURE DIVERSE“. Проектот е координиран од Vimodo ITD од Кипар и во него се вклучени партнерите: Центар за аутизам (Хрватска), Здружението за подобрување на квалитетот на животот на лицата со нарушувања од аутистичниот спектар „Сина Светулка“ (Северна Македонија) и Растење и учење „Tree-gether“ Шумско училиште (Истражувачки и ресурсен центар) ДОО (Кипар).

Целите на проектот се:

- да се развијат практични образовни активности во природа, прилагодени на потребите на децата од предучилишна возраст и учениците со аутизам;
- да се обезбеди насочена поддршка за професионалците во стекнувањето дополнителни знаења и вештини за спроведување образовни активности во природа;
- да се создаде поддржувачка средина за учење и учество на невродивергентните деца и ученици.

Значаен придонес во изработката на овој водич имаа наодите од истражувањето за анализа на потребите, спроведено меѓу воспитувачите и наставниците во сите партнерски земји.

Водичот е наменет за воспитувачи и наставници во предучилишни установи и основни училишта кои се заинтересирани за учење во природа, вклучително и оние што го применуваат пристапот на шумските училишта. Тој е наменет и за други професионалци кои сакаат да ги унапредат своите вештини за спроведување инклузивно образование и STEAM активности со деца и ученици со аутизам.

Историја на учењето по природа

Учењето во природа има долга традиција, во која се истакнуваат значењето на непосредното искуство, играта и активното учество на детето. Во рамките на оваа традиција се развил и пристапот на шумското училиште (Forest School). Неговиот развој може да се проследи преку неколку значајни периоди и настани:

- **Педагошки корени во XIX и XX век:** Во европската педагошка мисла се развивале идеи што ги нагласувале учењето преку искуство, слободната игра и контактот со природата. Овие идеи придонеле за развојот на образованието насочено кон детето и поставиле основа за подоцнежните пристапи на учење на отворено.
- **Скандинавски развој по Втората светска војна:** Учењето на отворено е тесно поврзано со скандинавскиот поим friluftsliv, односно „живот на отворено“. Оваа културна традиција, која го вреднува редовниот престој во природа, има значајно влијание врз предучилишното образование во скандинавските земји.
- **Раните почетоци на шумските градинки (Данска, почетокот на 1950-тите)**: Еден широко цитиран опис ја следи првата шумска градинка во Данска во почетокот на 1950-тите, поврзана со Ела Флаутау и практиките на „пешачка градинка“ во заедницата (FSF, 2020a, 2020b). И Шведска и Данска беа пионери во концептот „шумско училиште“ во 1950-тите, фокусирајќи се на образование базирано на природа и водено од игра за зголемување на отпорноста, самодовербата и моторните вештини. Данска е позната по зачетоците на шумските градинки (skovbørnehaver) (Gazdula, Gazdula, & McGee, 2022), додека Шведска е позната по концептот „Skogsmulle“ и училиштата на отворено „дожд-или-светлина“ (I Ur och Skur). Овие два концепта се многу слични и беа развиени приближно во исто време (1957) од Гоеста Фром со концептот „Skogsmulle“ со цел да се научи да се цени природата.
- **Шумско училиште во Велика Британија (од 1993 година па наваму):** Терминот „Шумско училиште“ е измислен во Велика Британија по студиската посета на Данска во 1993 година од страна на персонал што се поврзува со колеџот Бриџвотер. Иако терминот „Шумско училиште“ не се користел во Данска, концептот го освоил вниманието и брзо се проширил.
- **2000–2012:** Шумското училиште брзо се проширило во Велика Британија, а во 2012 година, “Здружението на шумски училишта” беше основано како национално тело, што помогна да се воспостават заедничките принципи и стандарди за пракса.
- **Денес:** Продолжува да се развива на меѓународно ниво, честопати прилагодувајќи се на локалната култура, опкружување и образовни системи. (forestschoolassociation.org)



Предности на учењето базирано на природа

Низ историјата, луѓето ги препознавале и ги користеле придобивките од учењето базирано на природа, вклучувајќи подобрени образовни резултати и повисоки академски достигнувања, но и позитивни ефекти врз физичката, емоционалната и социјалната благосостојба на децата. Овие придобивки вклучуваат мотивација и ангажман, когнитивни функции како што се внимание, работна меморија и саморегулација, емоционални функции како што се регулирање на стресот и емоционална регулација, и социјални функции како што се просоцијално однесување и соработка.

Според Дадванд и др. (2015) и Ву и Џексон (2017), зелените површини се поврзани со подобрено ментално здравје, регулирање на однесувањето и когнитивен развој кај децата.

Други предности вклучуваат посилна врска на децата со природата, подобрена еколошка свест и поголема отпорност на климатските промени.

Современото време носи нови предизвици за учењето, вклучувајќи прекумерна изложеност и зависност од екрани, намалена физичка активност на децата и време поминато на отворено, намален распон на внимание и растечки проблеми со менталното здравје во текот на адолесценцијата и во зрелоста. Затоа не е изненадувачки што се посветува сè поголемо внимание на придобивките што учењето на отворено може да им ги понуди на децата од сите возрасти за поддршка на меѓучовечките односи, како и на придобивките од надворешните средини за образование што се базира на наставна програма (Mann et al., 2021).

Учењето на отворено е дефинирано како носење на учениците на отворено во нивната непосредна околина или во блиска околина за да научат основни лекции од наставната програма. Можни природни околини се: (а) училишен двор, (б) локални населби, (в) еднодневни екскурзии и (г) преноќувања во сместување/кампови и експедиции (Beames et al., 2012). Во програмата базирана на природа, на децата им се обезбедуваат неструктурирани материјали (на пр., стапчиња, лисја, земја, камења) кои се без пропишано упатство за употреба. Тие постојано се вклучени во трансформирање на овие неструктурирани материјали во нови работи користејќи ја својата имагинација.

Децата мора да ја активираат својата креативност и способност за решавање на проблеми за да можат да играат и учат во ваква средина. Тие мора да научат да размислуваат флексибилно и да се прилагодуваат на променливите околности, бидејќи земјата станува кал, а камењата и лисјата стануваат лизгави и влажни на дожд. Неструктурираните материјали се погодни за тимска работа во која се разгледуваат идеите на учесниците во групата. Во надворешната средина, децата еден ден ќе трансформираат засолниште од стапови во ракета, а следниот ден ракетата ќе ја трансформираат во продавница за храна (Кордијано и др., 2019).

Образованието базирано на природата опфаќа низа меѓусебно поврзани образовни пристапи во кои природата игра централна улога. Препознавањето и истакнувањето на бројните придобивки што овој тип на учење ги има врз учениците и наставниците е клучно за негово успешно спроведување во училиштата и другите установи.

Образованието базирано на природата може да го опфати образованието низ сите географски подрачја и нивоа, од грижа за раното детство до основно и средно образование, како и во високото образование. Оваа форма на образование е применлива и корисна за сите ученици, вклучувајќи ги децата од различни културни средини, неповолни социо-економски околности или оние ученици што се соочуваат со образовни предизвици. Затоа, може да се тврди дека учењето на отворено им нуди на сите деца можност да учат и да играат во природни средини кои го поддржуваат и подобруваат и академскиот и социо-емоционалниот развој.

Од истражувања до практични насоки

Во рамките на проектот „Негување на инклузивно учење преку образование базирано на природата за деца со невродиверзитет“, во март 2026 година во Северна Македонија, Хрватска и Кипар беше спроведена меѓународна истражувачка студија. Истражувањето ги опфати искуствата на едукаторите, подготвеноста, тековните практики и потребите поврзани со спроведување на учење базирано на природа со аутистични и други невродивергентни деца. Наодите послужија како основа за развојот на Водичот за наставници за настава базирана на природа за невродивергентни ученици.
Истражувањето покажа дека иако поголемиот дел од едукаторите веќе работат со невродивергентни ученици (69% во Северна Македонија, 79% во Хрватска и 74% во Кипар), учењето базирано на природа сè уште не се спроведува плански и регуларно. Едукаторите ги идентификуваа безбедноста, однесувањето и емоционалната регулација, сензорните потреби и непредвидливоста на надворешните средини како важни предизвици. Во исто време, тие изразија силна потреба од практични совети за активности, чекор-по-чекор упатства, стратегии за адаптација на околината, визуелна поддршка и сензорно прилагодени пристапи. Овие наоди директно влијаеја врз содржината на Водичот за наставници, осигурувајќи дека тој одговара на реалните потреби на едукаторите и поддржува побезбедни, поинклузивни и корисни искуства за учење во природа.
Наодите, исто така, истакнаа важни разлики помеѓу трите земји, покажувајќи дека потребите на едукаторите се под влијание на локалните образовни контексти, пристапот до природни средини, структурата на персоналот и нивното искуство и можности за професиноанла надградба. Поради овие причини, Водичот за наставници е дизајниран да биде флексибилен и прилагодлив. Неговата цел е да им обезбеди на едукаторите практични алатки што можат да се прилагодат на различни средини, возрасни групи, нивоа на потреби за поддршка и достапни надворешни простори, додека истовремено се фокусира на безбедноста, инклузијата, учеството и индивидуалните потреби на невродивергентните ученици.

02

Невродиверзитет и аутизам во учењето базирано на природа



Парадигмата на невродиверзитет го концептуализира аутизмот и другите невроразвојни состојби како природни варијации во човековото сознание и перцепција, а не како патолошки недостатоци. Во оваа рамка, разликите во сензорната обработка, вниманието, комуникацијата и социјалната вклученост се препознаваат како аспекти на човековата разновидност. Образовните средини играат клучна улога во зголемување на ситуациите што предизвикуваат стрес или во отстранување на стресот и бариерите.

Образовните средини базирани на природа може да обезбедат специфични придобивки за аутистичните и другите невродивергентни ученици. Наодите покажуваат дека е докажано дека природните средини го намалуваат стресот (Jiang et al., 2014), ја зголемуваат способноста за фокусирање на вниманието (Bratman et al., 2012), ја зголемуваат љубопитноста, мотивацијата и посветеноста на учење (Sandell и Öhman, 2010) и ги зголемуваат можностите за физичка и емоционална активност преку игри и активности во природа (Fjørtoft, 2004). Дополнително, истражувањата во контекстите на Шумското училиште покажуваат позитивни академски, социјални и емоционални придобивки за децата со аутизам и со потешкотии во учењето, вклучувајќи зголемена самодоверба, ангажираност во управување со преземање ризици, развој на пријателства и емоционално изразување (Bradley и Male, 2017). Евалуациите на инклузивните програми на Шумско училиште покажуваат дека учењето на отворено може да одговори на потребите на учениците што имаат големи потешкотии во учењето, особено во областите на личниот, социјалниот и комуникацискиот развој (Pavey, 2006).

Во применети контексти, интервенциите со помош на животни и интервенциите базирани на природа кај младите возрасни лица со аутизам, по едногодишно следење покажаа подобрувања во новното ангажирање во активности, дневни рутини и учеството во работа, со одржливи придобивки по третманот (Holmberg and Gunnarsson, 2025). Учесниците пријавија искуства усогласени со димензиите на „правење“, „постоење“, „припадност“ и „подобрување“, што укажува дека ангажирањето базирано на природа може да ги поддржи и функционалните и егзистенцијалните аспекти на учеството.

Една еколошка анализа од голем обем во Калифорнија покажа дека повисоките нивоа на покриеност со шуми, тревни површини и дрвја се обратно пропорционални со преваленцата на аутизам во високо урбанизирани области (Wu and Jackson, 2017). Иако причинските врски бараат понатамошно истражување, предложените механизми вклучуваат ублажување на загадувањето на воздухот, намалување на бучавата, намалување на стресот и подобрување на условите за обновување на вниманието.

Заедно, овие наоди покажуваат дека средините за учење базирани на природа не само што се прилагодуваат на невродивергентните ученици, туку и активно се усогласуваат со нивните профили на учење.

Теоретски основи

Хипотеза за биофилија

Хипотезата за биофилија (Вилсон, 1984) претпоставува дека луѓето имаат вродена склоност кон поврзување со природата и другите живи суштества. Од оваа перспектива, контактот со природата може да придонесе за психолошко закрепнување и намалување на стресот.

Теоријата за обновување на вниманието (Каплан и Каплан, 1989) сугерира дека природните средини поттикнуваат „мека фасцинација“ — ненапорно привлекување на вниманието, кое овозможува одмор и обновување на способноста за насочено внимание.

За невродивергентните ученици кои доживуваат когнитивен замор или сензорна преоптовареност во средини со многубројни визуелни и звучни дразби, престојот во соодветно избрана природна средина може да создаде поповолни услови за вклучување во активностите и емоционална регулација. Притоа, важно е да се земат предвид индивидуалните сензорни потреби, бидејќи и природните средини можат да содржат интензивни или непредвидливи дразби.

Сензорна интеграција

Теоријата за сензорна интеграција (Ајрес, 1972) нуди рамка за разбирање на начинот на кој се обработуваат и организираат сензорните информации и нивната поврзаност со секојдневното функционирање. Кај учениците со аутизам може да се забележат разлики во сензорната модулација, вклучувајќи зголемена или намалена реактивност на дразби, како и потреба од дополнителни сензорни искуства.

Одредени услови во училницата, како интензивното или треперливото осветлување и непредвидливата бучава, можат да придонесат за сензорна преоптовареност. Активностите во природа нудат разновидни можности за допир, движење и истражување: допирање различни природни текстури, одење по нерамни површини, качување и носење предмети. Ваквите искуства можат да ја поддржат саморегулацијата кога нивниот интензитет, времетраење и вид се приспособени на индивидуалните потреби и изборот на ученикот. Сепак, ветерот, силната сончева светлина, звуците и непредвидливите промени можат да бидат вознемирувачки за некои ученици.

Со внимателно планирање, учењето во природа може да вклучи можности за регулација преку движење и активно истражување. Тоа има допирни точки со принципите на сензорната интеграција, но самото учество во активности на отворено не претставува терапија за сензорна интеграција.

Монотропизам

Теоријата на монотропизам за аутизам (Murray, Lesser, and Lawson, 2005) претпоставува дека аутистичната когниција се карактеризира со длабоко, фокусирано внимание на ограничен број интереси во кое било дадено време. Наместо да го фрагментира вниманието низ повеќе конкурентски стимули, монотропизмот овозможува насочено ангажирање во одредени задачи. Претпоставките на учењето базирано на природа, кои овозможуваат проширено истражување на природни материјали, грижа за животни, градежни активности или еколошко набљудување, можат да го поддржат овој стил на внимание. Отворената структура, водена од интерес на многу активности базирани на природата, нуди можности за длабоко ангажирање без потреба од често пренасочување.

Наука за окупациона терапија

Науката за окупациона терапија учеството во смислени активности се смета за суштинско за здравјето и развојот на идентитетот (Wilcock, 2006). Димензиите на дејствување, постоење, припадност и личен развој (doing, being, belonging, becoming) нудат рамка за разбирање на потенцијалниот придонес на учењето во природа за невродивергентните ученици.

Холмберг и Гунарсон (2025), при едногодишно следење на млади возрасни лица со аутизам кои учествувале во програма со активности во природа и со помош на животни, забележале подобрувања во одредени аспекти на секојдневната активност кај повеќето учесници. Овие наоди укажуваат на потенцијалот на ваквите програми за поддршка на учеството во смислени активности.

Од оваа перспектива, учењето во природа може да се разбере како образовен пристап што создава можности за смислено дејствување, развивање способности, градење идентитет и зајакнување на чувството на припадност и социјална поврзаност.





Како природата ги поддржува невродивергентните деца

Природата нуди многу повеќе од свеж воздух и простор за игра. Таа обезбедува средина која природно ја поддржува регулацијата, благосостојбата и развојот на невродивергентните деца. За децата кои го доживуваат светот поинтензивно, побрзо или поинаку, престојот на отворено честопати го намалува притисокот, наместо да го зголемува. Наместо да се прилагодуваат на ригидни правила, кога се во природата, децата едноставно можат да бидат свои.

Природата не ги „поправа“ невродивергентните деца. Таа ги отстранува бариерите - сензорно преоптоварување, барања за социјални перформанси, ригидни очекувања - и создава простор каде што регулацијата, љубопитноста и автентичноста се појавуваат природно.

Регулација преку движење

За многу невродивергентни деца, вклучувајќи ги децата со аутизам, децата со ADHD, сензорни разлики или зголемена анксиозност, регулацијата започнува во телото, а не во умот. Движењето не е одвлекување на вниманието од учењето, тоа е основа на учењето. Движењето помага во ослободувањето на вишокот енергија и стрес, го зголемува фокусот и свеста за телото, го намалува сензорното преоптоварување и ја зајакнува емоционалната сигурност.

Надворешните средини природно побаруваат функционално движење како што се качување по карпи, балансирање на трупци, копање, носење гранки и трчање по нерамен терен. Овие движења обезбедуваат проприоцептивни и вестибуларни сигнали што помагаат во смирување и организирање на нервниот систем.

За разлика од училниците, каде што движењето често се коригира („седете мирно!“, „не трчајте!“ и сл.), движењето во природа е очекувано и прифатено. Ритмичките и повторувачките активности - одење по патека, фрлање камења во вода, собирање лисја - можат да имаат длабоко смирувачки ефект.

Во природата, движењето не е проблем што треба да се стави под контрола, туку алатка за благосостојба.

Предвидливи природни шеми

Иако природата може да изгледа неструктурирана или „дива“, таа е исполнета со длабоко смирувачки шеми. Циклусот на денот и ноќта, промената на годишните времиња, ритамот на брановите, песната на птиците, растот на растенијата - ова се повторувачки, сигурни обрасци што децата можат да ги набљудуваат и предвидат.

За невродивергентните деца, предвидливоста значи безбедност. Предвидливите природни појави ја намалуваат анксиозноста, го намалуваат когнитивното оптоварување, ја поддржуваат емоционалната регулација и градат чувство на компетентност и контрола.

За разлика од вештачки наметнатите распореди, природните појави се чувствуваат очекувани. Промените се постепени, а причинско-последичните врски се јасни: камен фрлен во вода создава бранувања, стапнувањето по лисја создава крцкање. Оваа сензорна хармонија му овозможува на нервниот систем да се смири без дополнителен напор.

Природата нуди структура без ригидност и промена без хаос. Играта (и/или активноста) во која аутистичните лица се вклучуваат за време на учењето базирано на природа честопати има пологична цел и е попредвидлива од некои активности во затворен простор, а овие типови активности можеби се подобро усогласени со преференциите за игра на аутистичните деца. (Conn, 2015)



Намалување на социјалниот притисок

Традиционалните образовни средини носат многу очекувања: како да се седи, кога да се зборува, како да се воспостави контакт со очите, како да се учествува „соодветно“. За многу невродивергентни деца, овие очекувања создаваат дополнително когнитивно и емоционално оптоварување што го попречува учењето. За разлика од затворените средини, отворените надворешни простори обезбедуваат слобода на движење, истражување и регулирање (Сензорните придобивки од играта во природа, 2026).

Природата природно го намалува притисокот врз децата.

Во надворешни средини, се очекува движење, а природната тишина е прифатлива; комуникацијата може да биде невербална, а учеството на секое дете може да има различна форма.

Паралелната игра - престојот во близина на други деца без директна интеракција - станува вообичаена и валидна форма на поврзување. Децата можат да копаат, градат или истражуваат едно до друго, со внимание фокусирано на заеднички предмет, како што е стап, инсект или поток. Фокусот не е на изведбата, туку на искуството.

Надвор, нема „преден дел од училницата“, нема постојано набљудување и евалуација. Вниманието е распределено низ целиот простор. Успехот е искуствен, а не оценуван.

Кога притисокот од околината се намалува, нервниот систем се смирува, се подобрува извршната функција и се појавуваат спонтана поврзаност и љубопитност. Децата можат да изберат контакт со други или осаменост - без срам или објаснување.

Пристапот до природата не е награда или пауза, тоа е интегрирана стратегија за саморегулација (Надвор од училницата: Зошто природата е моќен наставник за младите лица со аутизам, 2026).

Можности за учество по сопствен ритам

Самостојното ангажирање му овозможува на детето да избере кога, како и колку долго може да учествува во некоја активност. Кај многу невродивергентни деца, учењето е најдлабоко кога е водено од внатрешна мотивација, а не од надворешни побарувања и ограничувања.

Природата не ги брза децата.
Не постои строго дефиниран исход. Детето може да се задлабочи во нешто - играјќи си со стапчиња, фрлајќи камења во вода, набљудувајќи инсекти и слично, додека истражува кратко пред да се повлече, да гледа од далечина пред да се вклучи во некоја активност или да влегува од една во друга активност според сопствениот ритам. Оваа автономија ја зајакнува самодовербата и вербата во сопствените потреби. Децата учат да ги слушаат своето тело и интереси, наместо да се прилагодуваат на наметнатото темпо.
За невродивергентниот стил на учење, кој често ја фаворизира длабочината пред брзината, таквата средина може да биде трансформативна. „Дози на природата“ може да послужи како безбедна, ефтина, широко достапна нова алатка во комплетот алатки за управување со симптомите на ADHD (Тејлор и Куо, 2009).
Систематски преглед и мета-анализа на 24 студии со 717 учесници, утврди дека интервенциите засновани на природа — како алтернативен пристап надвор од традиционалните средини, како клиники, домови и образовни установи — се поврзани со подобрувања во исходите на здравственото функционирање кај децата со нарушувања од спектарот на аутизам (ASD) (Fan et al., 2023). Интервенциите засновани на природата се целно насочени пристапи водени од стручни лица кои ги унапредуваат здравјето и благосостојбата преку активно вклучување на поединците во структурирани искуства во природата, прилагодени за решавање на специфични потреби и постигнување дефинирани цели, како што се квалитетот на животот, општата благосостојба, менталната благосостојба, психолошката благосостојба и општото задоволство од животот.

Заклучок

Природата ги поддржува невродивергентните деца не со тоа што бара од нив да се променат, туку со тоа што го менува контекстот. Ги отстранува прекумерните барања и создава простор каде што се прифаќаат движењето, тишината, паралелната игра, длабоките интереси и ритамот на телото. Во таква средина, регулацијата не е постојана борба. Учењето не е условено од социјалните перформанси. Интеракцијата не е присилна.
Природата го нуди она што им е најпотребно на многу невродивергентни деца: безбедност без контрола, структура без ригидност и слобода да се биде автентичен.



03

Инклузија во средини за учење базирани на природа





Инклузијата во рамките на учењето базирано на природа се протега подалеку од физичкиот пристап до отворен простор. Таа бара дизајнирање на просторот и активности што ги поддржуваат комуникацијата, автономијата, сензорната регулација и социјалната партиципација.

Истражувањата за шумските училишта сугерираат дека инклузивните програмите на отворено можат да го унапредат личниот и социјалниот развој кај учениците со посебни образовни потреби (Pavey, 2006), додека децата со аутизам истакнуваат дека ги ценат пријателството, предизвикот и можностите за искуствено учење во такви контексти (Bradley and Male, 2017).

Клучните инклузивни карактеристики на учењето базирано на природа вклучуваат:

- Предвидливи рутини во рамките на флексибилни структури;
- Висок сооднос на возрасни наспроти деца со фасилитаторски, наместо авторитативни улоги;
- Можности за телесно и искуствено учење;
- Заеднички практични задачи кои поддржуваат паралелна и кооперативна интеракција;
- Сензорно-приспособен дизајн (тивки простори за повлекување, постепено изложување на предизвици);
- Визуелна и аугментативна поддршка за комуникација.

Што е најважно, учењето базирано на природа ја редефинира инклузијата — преоѓајќи од корекција (ремедијација) кон партиципација. Наместо да ги позиционираат учениците со аутизам како лица на кои им е потребна корекција, средините за учење базирано на природата овозможуваат нивните силни страни , како што се вниманието за детали, истрајноста, сензорната усогласеност и автентичноста, да станат видливи и вреднувани.



Поддршка за учество во група: Стратегии за кооперативно однесување во надворешни услови

Учењето базирано на природа бара повеќе од само физички пристап до отворен простор. Тоа зависи од внимателно и промислено олеснување (фасилитација) кое ги поддржува соработката, предвидливоста и заедничката одговорност. Во контекст на отворен простор, каде што активностите често вклучуваат колективна проценка на ризикот, заеднички материјали и заедничко решавање проблеми, групните стратегии за однесување можат да обезбедат структура, истовремено задржувајќи пристап заснован на силните страни на невродиверзитетот и негова поддршка .

Групните контингенции (прилагодувања) не треба да се дефинираат како системи за контрола на однесувањето. Напротив, кога се спроведуваат етички, тие функционираат како заедница од договори кои ги зајакнуваат безбедноста, меѓусебната поддршка и грижата за животната средина. Оваа перспектива се усогласува со „Науката за трудот“, која ги нагласува партиципацијата, припаѓањето и ангажманот како централни за здравјето и идентитетот (Wilcock, 2006).

Зошто групното засилување/наградување е соодветно за учење базирано на природата

Програмите базирани на природа честопати се потпираат на заеднички задачи како што се изградба на засолништа, градинарство, истражување на патеки или грижа за животни. Овие контексти природно се погодни за остварување на заеднички цели и колективна одговорност. Меѓусебната зависност на членовите на тимот можат да го намалат притисокот врз индивидуалните перформанси на ученикот, а воедно да го зајакнат моделирањето меѓу врсниците и социјалната кохезија.

За аутистичните и другите невродивергентни ученици, намалувањето на меѓусебната споредба и оценување на децата е од особена важност. Кога очекувањата од групата се предвидливи и позитивно поставени, тие можат да ја поддржат емоционалната регулација и одржливото внимание, особено во средини што веќе нудат обновливи придобивки преку контактот со природата (Kaplan & Kaplan, 1989).

Видови на групна контингенција

Едукаторите може да се сретнат со три општи формати на групна контингенција. Иако секој од нив има практична примена, меѓузависниот модел е обично најсоодветен во инклузивните средини за учење базирано на природа .

Независна групна контингенција

На сите ученици им се даваат исти очекувања за однесувањето и поединечно се наградуваат со засилувачи. На пример, секое дете кое самостојно ќе заврши безбедносна проверка може да заработи дополнително време за истражување (засилувач). Овој пристап ја одржува праведноста, но сепак може да ги истакне индивидуалните разлики во перформансите.

Контингенција на зависна група (исто така позната како Херојска постапка)

Целата група добива награда (засилувач) врз основа на однесувањето на еден избран ученик (на пр., „мистериозен помошник“). Во инклузивни контексти, овој формат треба да се користи претпазливо, бидејќи може ненамерно да го зголеми социјалниот притисок или вознемиреноста кај некои деца.

Меѓузависна групна контингенција

Групата работи кон заедничка цел, а награда (засилувач) се дава кога ќе се исполнат колективните очекувања. На пример, „Ако сите ги следиме договорените правила за употреба на алатки, ќе имаме продолжено време за слободно истражување на шумата“. Овој формат добро се усогласува со учењето во природа бидејќи задачите по својата природа се колективни. Исто така, поддржува споделена одговорност без да ги изолира индивидуалните ученици.

Меѓузависните структури се особено конзистентни со парадигмата на невродиверзитет, која ги препознава варијациите во вниманието, комуникацијата и сензорната обработка како природни аспекти на човековата разновидност, а не како дефицити. Природните средини за учење можат да го намалат стресот и заморот преку изложеност на природни стимули (Kaplan & Kaplan, 1989; Dadvand et al., 2015). Наградувањето на целата група може да ги надополни овие природни поддржувачи со разјаснување на очекувањата и промовирање на колективен ангажман.

Примери

Во пракса, контингенциите треба да бидат транспарентни, визуелно поддржани каде што е потребно и поврзани со резултати. Засилувањето е најефикасно кога ја подобрува автономијата на децата или сопствениот избор.
На пример:

- Ако групата мирно и безбедно се нареди во круг, тие ја избираат завршната активност за рефлексија.
- Доколку сите ученици демонстрираат безбедна употреба на алатки за време на сесијата за дрводелство, групата заработува дополнително време за креативно градење.
- Ако групата колективно ги следи принципите „не оставај трага“, тие добиваат пристап до нова зона на истражување во следната сесија.
- Поените заработени за меѓусебна соработка, грижа за опремата и почитување на дивиот свет придонесуваат за заедничка прослава.

Овие примери ги зајакнуваат просоцијалните и безбедносните однесувања, а воедно ја зачувуваат внатрешната мотивација. Акцентот останува на учеството и на заедничките достигнувања, а не на меѓусебен натпревар.



Етички и инклузивни размислувања

За да се остане усогласен со инклузивната пракса, потребни е да се земат во предвид следните точки:

- Очекувањата мора да бидат соодветни на развојот на децата и јасно моделирани. Визуелните распореди или сликовни знаци можат да ја поддржат предвидливоста за учениците кои имаат корист од структурирана комуникациска поддршка. Фасилитаторите треба да избегнуваат јавни споредби, системи за рангирање или јазик што ги припишува групните резултати на едно дете.

- Важно е да се напомене дека групните контингенции треба да бидат доволно флексибилни за да ги задоволат потребите за сензорна регулација. Од перспектива на сензорна интеграција, на учениците со аутизам може да им бидат потребни паузи за движење, намален сензорен стимул или алтернативни методи на учество (Ayres, 1972). Дете кое привремено се повлекува за да се саморегулира не треба да се смета дека го спречува успехот на целата група. Наместо тоа, однесувањето треба да се толкува дека е во рамки на дозволеното, а приоритет треба да им се даде на прилагодувањата на животната средина.

- Кога се имплементираат внимателно, стратегиите за кооперативно однесување го поместуваат фокусот од послушност кон колективна партиципација. Тие ги поддржуваат димензиите на „правење“ и „припадност“ идентификувани во Науката за трудот (Wilcock, 2006) и се усогласуваат со истражувањата што покажуваат дека надворешната средина може да го подобри ангажманот, емоционалната регулација и социјалното учество кај невродивергентните ученици (Bradley & Male, 2017; Pavey, 2006).

- На овој начин, групните контингенции се префрлаат од системи за наградување кон негување заедница за учење - заедница во која безбедноста, соработката и почитувањето, како на луѓето така и на природата, претставуваат заедничка одговорност.

04

Активности за учење базирани на природа



4.1 Активности

Во ова Водич, ќе бидат понудени по две активности за секој од следните осум домени:

- **Активности за сензорна регулација**
- **Активности за социјални вештини**
- **Активности фокусирани на комуникација**
- **Активности за емоционална регулација**
- **Физички/активности базирани на движење**
- **STEAM активности во природа**
- **Креативни/уметнички активности**
- **Дневни рутински активности на отворено**

4.2 Возрасна група



Градинка



Основно училиште

Едната од двете активности е наменета за помала возрасна група (претшколска установа), а другата е наменета за повозрасна група (основно училиште).

4.3 Структура на активностите

- Назив на активноста
- Локација (шума, двор, парк, планина)
- Времетраење и сложеност
- Големина на групата
- Потребни материјали и опрема (планирање на времето и активностите)
- Сензорен профил (тивко/гласно, неуредно/чисто, ниво на движење) *Потребни вештини
- Безбедносни забелешки
- Цели (што може да стекне детето) / Поддржани вештини (емоционални, физички, социјални, когнитивни)
- Чекор-по-чекор инструкции / визуелна поддршка

4.4 Адаптации

Секое дете со аутизам е уникатно и не постои еден пристап што ќе функционира за сите. Адаптациите секогаш треба да бидат индивидуализирани, земајќи ги предвид силните страни, интересите, стилот на комуникација, сензорниот профил и потребите за поддршка на децата. Стратегиите подолу претставуваат некои од најчесто користените адаптации засновани на докази. Тие можат да помогнат во создавање поинклузивни и подостапни активности за учење на отворено.

Комуникациски адаптации

- Користете јасни, концизни и конкретни насоки.
- Не давајте повеќе од една инструкција истовремено.
- Поддржете го говорниот јазик со визуелни материјали (слики, симболи, фотографии или писмени упатства).
- Демонстрирајте ги активностите. Не се потпирајте само на вербални објаснувања.
- Проверете дали активноста е разбрана така што ќе ги замолите децата да покажат или објаснат што ќе прават.
- Дозволете повеќе време за процесирање на активноста пред да очекувате одговор.
- Нудете опции наместо отворени прашања кога е соодветно.
- Користете ги интересите на децата за да го зголемите нивниот ангажман и мотивација.

Визуелна поддршка

- Користете визуелен распоред на сесијата.
- Обезбедете чекор-по-чекор упатства за активностите.
- Користете табли „Прво–Потоа“ за да објасните низа на активности.
- Обезбедете визуелни граничници за да ги дефинирате границите во кои се извршуваат активностите.
- Користете визуелни тајмери или одбројувања за транзиции.
- Покажете фотографии или примери од очекуваниот финален производ.
- Користете картички со упатства за социјални очекувања или за безбедносните правила.
- Подгответе визуелни контролни листи за активностите што се спроведуваат во повеќе чекори.



Сензорни адаптации

- Идентификувајте ги потенцијалните сензорни предизвици во надворешната средина пред да започнат активностите.
- Доколку е потребно, понудете антифони слушалки.
- Дозволете очила за сонце или капи за децата кои се чувствителни на сонце или силна светлина.
- Обезбедете ракавици за децата на кои не им се допаѓаат одредени текстури.
- Создадете тивко место или простор со ниска стимулација на сетилата за паузи.
- Дозволете им на децата да набљудуваат пред да учествуваат.
- Понудете паузи во текот на подолгите сесии.
- Избегнувајте присилно учество во сензорни искуства како што се кал, вода или инсекти.
- Дозволете им на децата да се вклучуваат во активности со сензорни материјали според своја желба и динамика.

🌳 Адаптации на животната средина

- Одржувајте ги рутините предвидливи секогаш кога е можно.
- Јасно дефинирајте го просторот за активности.
- Намалете ги непотребните одвлекувања на вниманието за време на инструкциите.
- Подгответе ги децата однапред за промени во времетраењето на активностите или плановите.
- Посетете нови надворешни средини пред да воведете структурирани активности, кога е можно.
- Користете познати точки за состаноци и конзистентни рутини.

🧩 Адаптации на активности

- Разделете ги сложените активности на помали и полесни чекори.
- Обезбедете дополнително време за завршување на задачите.
- Понудете повеќе начини за учество во една иста активност.
- Дозволете им на децата да работат индивидуално, со партнер или во мали групи.
- Прилагодете го нивото на предизвик според способностите на секое дете.
- Обезбедете алтернативни материјали ако одредени текстури или алатки се неудобни.
- Градете активности околу интересите на децата секогаш кога е можно.

🕑 Поддршка за транзиција

- Јасно соопштете пред да ги промените активностите (на пр., „Остануваат уште пет минути“).
- Користете визуелни одбројувања или тајмери.
- Објаснете што ќе се случува следно.
- Одржувајте ги рутините за транзиција конзистентни.
- Дозволете им на децата да носат предмет/играчка по нивна желба ако тоа им го зголемува комфорот.
- Намалете го времето на чекање помеѓу активностите.

Адаптациите не се однесуваат на намалување на очекувањата, туку на отстранување на пречките за учество.

01

Активности за сензорна регулација



1.A Прошетка низ звуците на природата: Слушање на шумата



Локација

Оваа активност се одвива во природна надворешна средина, како што е шума, природна патека, парк, градина или тивок зелен простор. Природната средина обезбедува широк спектар на звуци, вклучувајќи ги песните на птиците, шушкање на лисјата, зуење на инсекти, жуборење на водата и виење на ветрот. Овие сензорни искуства им помагаат на децата да станат посвесни за нивната околина, а воедно промовираат смиреност, внимание и емоционална регулација. Се препорачува тивок и безбеден отворен простор со минимална бучава од сообраќајот.



Големина на групата

Активноста е најефикасна во мали групи од 6 до 12 деца. Децата можат да учествуваат индивидуално, во парови или во мали групи, во зависност од нивните сензорни преференции и стилови на комуникација. Помалите групи помагаат да се намалат одвлекувањата на вниманието и да се создаде попредвидливо и посоодветно искуство за невродивергентните ученици.



Сложеност

Лесно. Активноста бара само слушање, набљудување и едноставна комуникација. Може да се прилагоди за деца со различни развојни нивоа и комуникациски способности.



Времетраење

Приближно 30 до 45 минути. Пократки сесии од 10 до 15 минути може редовно да се практикуваат како дел од дневната рутина за сензорна регулација.

1.A Прошетка низ звуците на природата: Слушање на шумата



Материјали и опрема

- Картички со звуци од природата или картички со слики
- Клипборд и хартија (опционално)
- Моливи или боички
- Картички со визуелни инструкции
- Мали подлоги или перници за седење
- Опционално: уред за снимање звук или телефон/таблет



Сензорен профил

Оваа активност првенствено обезбедува аудитивна сензорна стимулација преку слушање звуци од природата. Исто така, вклучува визуелни сензорни искуства преку набљудување на природата, како и проприоцептивна регулација преку бавно одење и контролирано движење. Мирната и предвидлива природа на активноста може да ја поддржи саморегулацијата, фокусот и емоционалната благосостојба. Децата кои се почувствителни на звук може да користат антифони за намалување на бучавата ако е потребно.



Безбедносни забелешки

Погрижете се пешачката патека да биде безбедна и достапна. Децата треба постојано да бидат во видно поле на возрасните. Едукаторите треба однапред да ја проверат областа за потенцијални алергени, нерамнини или еколошки ризици. Треба да се постават јасни просторни граници во кои се одвива активноста пред истата да започне.



Поддржани цели / вештини

- Подобрување на сензорната свест и аудитивната дискриминација
- Емоционална регулација
- Развивање внимание и вештини за слушање
- Поголема свесност за природната средина
- Поттикнување на комуникација и описно изразување
- Зајакнато набљудување и концентрација
- Релаксација и намалување на стресот
- Градење на самодоверба во истражување на отворено

1.A Инструкции



Чекор 1: Претставете ја активноста

Објаснете дека децата ќе станат „детективи за звуците во природата“ и ќе ги истражуваат природните звуците што постојат околу нив.



Чекор 2: Вежбајте тивко слушање

Побарајте од децата да седат мирно и тивко една минута и да се фокусираат само на слушање на звуците околу нив.



Чекор 3: Започнете прошетка во природа

Одете полека низ околината охрабрувајќи ги децата да се движат полека и тивко.



Чекор 4: Застанете и слушајте

На неколку точки по должината на рутата, застанете една минута и побарајте од децата да ги идентификуваат звуците што ги слушаат.

1.A Инструкции



Чекор 5: Усогласете ги звуците со нивните извори

Децата користат картички со слики или посочуваат кон природните елементи во нивното опкружување кои би можеле да бидат извор на звуците што ги слушаат (како на пример птици, ветер, лисја, инсекти, вода или дрвја).



Чекор 6: Креирајте мапа на звук

Децата цртаат симболи, слики или едноставни ознаки што ги претставуваат звуците што ги слушнале на различни локации.



Чекор 7: Споделете откритија

Поканете ги децата да дискутираат или да покажат кои звуци ги слушнале и кои звуци им биле смирувачки, возбудливи или изненадувачки.



Чекор 8: Рефлексија и релаксација

Завршете ја активноста така што ќе седите заедно уште една минута, слушајќи ги звуците и размислувајќи за тоа како звуците од природата направиле да се чувствуваат децата.

Фокус на сензорната регулација: Оваа активност ја поддржува саморегулацијата преку поттикнување свесно слушање, намалување на сензорното преоптоварување, промовирање внимание кон предвидливите природни звуци и создавање можности за мирна интеракција со надворешната средина.

1.Б Патека со текстури во природата: истражување на природата преку допир



Локација

Оваа активност се одвива во безбедна, достапна надворешна средина, како што е училиште во природа, сензорна градина, училишен двор, парк или шумска патека. Активноста ги охрабрува децата да истражуваат природни текстури преку допир. Надворешната околина обезбедува богати тактилни искуства кои ја поддржуваат сензорната обработка, истражувањето и емоционалната регулација. Секогаш кога е можно, патеката треба да биде достапна за инвалидски колички и да вклучува области со различни природни материјали.



Големина на групата

Активноста е најефикасна со мали групи од 6 до 12 деца. Децата можат да учествуваат индивидуално, со врсник или заедно со возрасно лице за поддршка. Малите групи помагаат да се намали сензорното преоптоварување и им овозможуваат на едукаторите да обезбедат индивидуална поддршка.



Сложеност

Лесно. Активноста може да се прилагоди за деца со физичка попреченост, аутизам, интелектуална попреченост, оштетен вид, потешкотии во комуникацијата или повеќе попречености истовремено. Учеството на децата може да биде со директно истражување, потпомогнато ангажирање или само со набљудување.



Времетраење

Приближно 30 до 45 минути. Пократки сесии од 10 до 15 минути може да се користат како сензорни паузи во текот на училишниот ден.

1.Б Патека со текстури во природата: истражување на природата преку допир



Материјали и опрема

- Кошници или корпи
- Картички за визуелна комуникација
- Табли за избор
- Лупи (опционално)
- Сензорни ракавици (опционално)
- Корпи
- Клипборд и материјали за цртање (опционално)
- ААС уреди или комуникациска поддршка ако е потребно



Сензорен профил

Оваа активност првенствено обезбедува тактилна сензорна стимулација преку допир на природни материјали како што се листови, кора од дрво, трева, мов, камчиња, цвеќиња, пердуви и семиња. Исто така, ги опфаќа визуелните, аудитивните и проприоцептивните искуства преку движење и набљудување. Децата можат сами да го изберат посакуваното ниво на сензорна ангажираност со што се промовира нивниот комфор, саморегулација и независност.



Безбедносни забелешки

Претходно проверете ја областа за алергени, остри предмети, токсични растенија или нерамни површини. Осигурете се дека сите патеки се достапни и безбедни за деца со потешкотии во движењето. Учеството секогаш треба да биде доброволно, додека за децата кои не сакаат директно да допираат одредени текстури треба да бидат достапни алтернативни начини за истражување на материјалите .



Поддржани цели / вештини

- Подобрување на сензорната обработка и тактилното истражување
- Емоционалната регулација и самоконтрола
- Развивање на комуникациски вештини и одлучување
- Поттикнување на самостојноста
- Зајакнување на фините моторни вештини
- Зголемено внимание и интеракција со природата
- Промовирање инклузија и учеството
- Негување на љубопитноста и свеста за животната средина

1.Б Инструкции



Чекор 1: Претставете ја активноста

Објаснете дека децата ќе станат „Истражувачи на текстури во природата“ и ќе откријат различни текстури што се наоѓаат во природата.



Чекор 2: Истражете ја околината

Одете полека низ надворешниот простор и охрабрете ги децата да ги набљудуваат природните материјали околу нив.



Чекор 3: Допрете и откријте

Поканете ги децата безбедно да допрат различни природни материјали како што се лисја, кора, камења, трева, мов, цвеќиња или пердуви.



Чекор 4: Опишете ја текстурата

Поддржете ги децата во опишувањето текстури користејќи зборови, симболи, слики, гестови, AAC уреди или изрази на лицето. Примери за описни зборови се: меки, груби, мазни, нерамни, суви или меки.

1.Б Инструкции



Чекор 5: Собери ги омилените предмети

Децата избираат неколку природни предмети што им се допаѓаат и ги стават во корпа или послужавник.



Чекор 6: Сортирајте и споредете

Децата ги сортираат материјалите според текстурата, големината, обликот или според своите лични преференции.



Чекор 7: Креирајте табла со текстури од природата

Наредете ги собраните материјали на табла, хартија или послужавник за да креирате сензорен приказ.



Чекор 8: Рефлексија и релаксација

Соберете се и дискутирајте:

- Која текстура ви беше најпријатна на допир/изглед?
- Која текстура ве изненади и зошто?
- Кој природен материјал би сакале повторно да го истражите?

Завршете со кратка активност за релаксација, охрабрувајќи ги децата да го држат својот омилен природен предмет додека бавно дишат и слушаат звуци на природата.

02

Активности за социјални вештини



2.А Изработка на човечка фигура од природни материјали



Локација

Активноста се одвива на отворено, како на пример во дворот на градинката или парк, со опција активноста да продолжи во затворен простор на картонска основа или хамер. Треба да се обезбеди мирна средина без прекумерна бучава и одвлекување на вниманието.



Големина на групата

Препорачана големина на групата е од 4 до 8 деца кои работат заедно на една голема човечка фигура. Доколку групата е поголема, децата можат да се поделат во помали групи, при што секоја група ќе создаде своја фигура.



Сложеност

Лесно. Прилагодливо на возраста и способностите на децата (возраст 4 до 6 години). Не секое дете мора да учествува во секој дел од активноста. Некои од децата можат да ја набљудуваат активноста пред да се приклучат, а добредојдени се различни форми на изразување и креативност.
Треба да се дадат јасни и едноставни упатства, а активноста треба да се подели на помали чекори (изберете материјали, направете ја главата, додадете раце, додадете нозе, украсете ја фигурата).



Времетраење

Вкупно времетраење на активноста е приближно од 45 до 60 минути поделени во неколку пократки сегменти. Времетраењето и сложеноста може да се прилагодат по потреба.

2.A Изработка на човечка фигура од природни материјали



Материјали и опрема

- Визуелна претстава на човечка фигура
- Природни материјали: лисја, гранчиња, камчиња, шишарки, трева, цвеќиња, желади и слично
- Основа: картон, хамер или рамна површина на отворено
- Ножици безбедни за деца (со заоблени врвови) и лепак (доколку е потребно)
- Корпи, платнени торби или кутии за собирање и сортирање материјали
- Визуелни упатства чекор-по-чекор
- Влажни марамчиња и салфетки



Сензорен профил

На децата им се нуди избор на материјали според нивните сетилни преференции. Некои деца може да изберат да не користат одредени текстури. За деца кои се чувствителни на допирање природни материјали може да се обезбедат ракавици. Децата можат слободно да ги изберат материјалите со кои се чувствуваат удобно да ракуваат. Доколку претпочитаат, може да користат чисти и безбедни материјали, без непријатни мириси.



Безбедносни забелешки

- Проверете го просторот пред активноста и отстранете ги сите опасни предмети
- Потсетете ги децата да не ставаат материјали во устата, носот или ушите
- Користете само безбедни, чисти и неоштетени природни материјали без боцки и мувла
- Избегнувајте растенија кои можат да предизвикаат алергиски реакции или се отровни
- Обезбедете континуиран надзор од возрасни во текот на целата активност
- Надгледувајте ги децата додека ги користат ножиците со заоблен врв
- Потсетете ги децата да ги измијат рацете по завршување активноста
- Промовирајте внимателно движење и безбедно ракување со материјалите
- Обезбедете доволно простор за движење и работа
- Прилагодете ја активноста на временските услови кога се изведува на отворено



Поддржани цели / вештини

- Запознавање со природните материјали и нивната разновидност
- Сензорна свест и истражување на природни текстури
- Идентификување на делови од телото
- Развој на фини моторни вештини и креативност
- Комуникациски вештини: слушање, изразување идеи и преговарање
- Социјални вештини: споделување, соработка и почитување на идеите на другите
- Зајакнување на чувството на припадност и тимска работа
- Емоционална интелигенција: развивање емпатија и разбирање на другите
- Поттикнување на независност и самодоверба за време на групна работа

2.А Инструкции



Чекор 1 Вовед во активноста (5 до 10 минути)

Децата стојат наредени во круг и зборуваат за човечкото тело и природата (Кои делови од телото ги има човекот? Кои природни материјали би можеле да се користат за глава, раце или коса?). Наставникот покажува слика од човек или примерок направен од природни материјали.



Чекор 2 Истражување и собирање материјали (15 до 20 минути)

Децата го истражуваат училишниот двор, парк или шума и собираат природни материјали што ќе им користат за да создадат човечка фигура (лисја, гранчиња, камчиња, трева, шишарки итн.).



Чекор 3 Планирање на човечката фигура (5 минути)

Децата заедно ги испитуваат собраните материјали и одлучуваат кои материјали ќе ги користат за различни делови од телото (на пр., камче = глава, гранчиња = раце и нозе, трева = коса, лисја = облека).



Чекор 4 Создавање на човечката фигура од природни материјали (20 до 30 минути)

Децата ги распоредуваат собраните материјали на избраната површина за да создадат човечка фигура. Наставникот ги води и поддржува со давање упатства, поставување прашања и обезбедување визуелна поддршка кога е потребно.

2.A Инструкции



Чекор 5 Презентација на креациите (10 минути)

Секоја група ја претставува својата човечка фигура и ги објаснува користените материјали.



Чекор 6 Рефлексија и релаксација (5 до 10 минути)

Децата седат во круг и ги набљудуваат своите креации и природата наоколу. Тие дискутираат за тоа како се чувствувале за време на активноста (Што им се допаднало? Што им било тешко?).



Чекор 7 Чистење (5 минути)

Децата заедно ги собираат сите остатоци од материјали и го средуваат просторот за активности. Наставникот ги потсетува на важноста од грижата за природата и за заедничките простори.

2.Б Икс-точка



Локација

Играта „Икс-точка“ може да се одвива во која било средина, но овде е првенствено дизајнирана за надворешна средина за учење, како што е парк, шума или природен зелен простор во училиштето или во негова близина. Активноста им овозможува на учениците да се вклучат преку прошетка низ природата, набљудување на екосистемите во нивните природни живеалишта, идентификување соодветни локации или материјали потребни за активноста или учество во самата активност. Се препорачува мирен и структуриран отворен простор за да се обезбеди пристапност, безбедност и удобност за сите ученици, вклучително и за невродивергентните.



Големина на групата

Активноста е погодна за мали до средни групи од приближно 10 до 12 ученици. Учениците можат да работат индивидуално, во парови или поделени во помали групи. На овој начин се развиваат и охрабруваат социјалните вештини, како што се соработка и преговарање меѓу учениците, како и одржување на личен простор и чекање на ред.



Сложеност

Лесно до умерено. Играта вклучува основни инструкции за правилата на играта, како и пронаоѓање и собирање на материјалите потребни за играта. Потребно е набљудување, трпение и концентрација. Упатствата можат лесно да се прилагодат на различните когнитивни и развојни нивоа на децата, а исто така треба да им се обезбеди помош и поддршка за време на играта. Може да се подготват визуелни потсетници и картички со упатства и/или правила на играта.



Времетраење

Вкупното времетраење на активноста може да варира во зависност од близината на локацијата каде што се изведува и достапноста на потребните материјали. Очекуваното времетраење на активноста, вклучувајќи ги сите подготовки, е од 45 до 60 минути. Самата игра може да трае до петнаесет минути и може да се игра повеќе пати.

2.Б Икс-точка



Материјали и опрема

- гранчиња (за мрежата)
- мали камења
- лисја / цветови / желади / шишарки
- рамна површина (земја, песок, трева)
- подлоги за седење
- ракавици
- антифони слушалки за намалување на бучавата
- распоред на визуелни активности



Сензорен профил

Оваа активност, благодарение на различните видови сензорни стимули што се наоѓаат во природната средина, им обезбедува на учесниците повеќесензорно искуство. Покрај стимулите на сетилата за вид и мирис, кои се составен дел од природата, главниот фокус на активноста е на тактилните задачи. Адаптации за децата со сензорна чувствителност може да вклучуваат носење ракавици, избор на специфични материјали за активноста, користење слушалки за намалување на бучавата или давање можност за прошетка или повлекување во тивок агол.
Сензорно-моторни цели на активноста се: координација на движењата, манипулација со предмети и регулирање преку движење.



Безбедносни забелешки

Просторот мора да се провери за нерамнини, стакла и остри предмети. Избегнувајте лизгави или премногу стрмни површини. Претходно дефинирајте правила за движење и граници во просторот во кој учениците можат безбедно да се движат.
Сите материјали што се користат мора да бидат нетоксични и безбедни за децата. Не користете непознати растенија, остри гранчиња или растенија со боцки. Нагласете: „Не ставајте предмети во уста“ и набљудувајте ги учениците за време на активноста. Подгответе комплет за прва помош во случај на убоди од инсекти, алергиски реакции и други итни случаи.
Јасно дефинирајте и користете визуелни помагала за да ги информирате учениците за почетокот, целта и крајот на активноста. Избегнувајте натпреварувачки притисок и охрабрете ја соработката меѓу учениците.



Поддржани цели / вештини

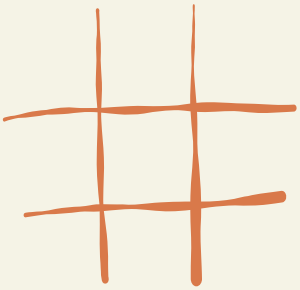
- Когнитивни вештини – разбирање и примена на правила, набљудување и разбирање на просторот, решавање проблеми и учење преку обиди и грешки
- Социјални вештини – чекање на ред, комуникација, соработка со врсници
- Емоционална регулација – прифаќање на резултатите од играта, регулација преку движење
- Сензорно-моторна – координација на движење, фини моторни вештини преку манипулација со предмети
- Еколошки цели– истражување на природни материјали, градење однос со природата
- Минимални потребни вештини: способност за следење едноставни инструкции (1–2 чекори), основно разбирање на редоследот во играта и краток распон на внимание (неколку минути)
- Посакувани вештини: препознавање на обрасци, основна социјална интеракција, толеранција на непријатност (чекање на ред, можен пораз во играта)

2.Б Инструкции



Чекор 1 Истражете ја природата (15 до 20 мин)

Учениците го истражуваат надворешниот простор во потрага по соодветна локација за активноста и попатно собираат материјали што ќе ги користат (гранки, камења, лисја, шишарки итн.)



Чекор 2 Подгответе ја мрежата (5 до 10 мин)

Учениците ја градат мрежата (3x3) користејќи ги собраните материјали врз основа на упатствата од наставникот.



Чекор 3 Вовед во играта (5 до 10 мин)

Наставникот демонстрира како се игра играта „Икс-точка“, објаснувајќи ги чекорите и целта. Наставникот може да им покаже на учениците како изгледа победа во играта и да провери дали учениците ги разбираат правилата и целта.



Чекор 4 Формирање тимови (5 мин)

Учениците се поделени во парови или тимови. Наставникот ја објаснува важноста на соработката и меѓусебниот договор, како и почитувањето на редоследот на играње во согласност со правилата на играта.

2.Б Инструкции



Чекор 5 Играјте во парови / мали групи (10 до 15 мин)

Учениците ја играат играта додека наставникот го менаџира редоследот на играње. Може да се користат визуелни картички за потсетување како што се „твој ред / мој ред“. На учениците треба да им се даде доволно време да одлучат за својот следен потег. На крајот од играта, се одредува победникот. Играта може да биде повторена повеќе пати.



Чекор 6 Смирување и размислување (5 до 10 мин)

Учениците застануваат во круг а доколку имаат соодветни подлоги за седење можат и да седнат. Тие накратко ги слушаат звуците од природата, а потоа размислуваат за своето искуство. За размислување, учениците можат да користат однапред подготвени визуелни картички или да го опишат своето искуство со свои зборови (на пр., „што ми беше лесно/тешко“, „што ми беше интересно“ итн.).



Чекор 7 Чистење и средување на просторот

Учениците ги собираат материјалите што се користат во играта и го остават надворешниот простор уреден и чист.

03

Активности фокусирани на комуникација



3.А Истражувачи на шумата – Пронајди и кажи



Локација

Активноста може да се спроведе во дворот на градинката, во блискиот парк, ливада, шумска патека или друга природна област во близина на градинката. Просторот треба да биде видлив, безбеден, без опасности и пречки и да овозможува лесно движење за деца со различни способности.



Големина на групата

Активноста е оптимална за 6 до 10 деца, со сооднос од 1 воспитувач наспроти 5 деца. За деца со комуникациски или сензорни потешкотии, се препорачуваат групи од 4 до 6 деца.



Сложеност

Лесно до умерено. Оваа активност може да се прилагоди според бројот на задачи, сложеноста на комуникациските барања, нивото на поддршка од возрасни и според сензорните потреби на децата.



Времетраење

Вкупното времетраење на активноста може да варира во зависност од близината на локацијата каде што се изведува активноста и достапноста на материјали потребни за поставување и играње на играта. Очекуваното времетраење на играта, вклучувајќи ги сите подготовки, е 30 до 40 минути:

- Краток вовед – 5 минути
- Истражување на природата – 10 до 15 минути
- Дискусија за собраните предмети – 10 минути
- Раскажување приказна и заклучок – 5 до 10 минути

3.A Истражувачи на шуми – Пронајди и кажи



Материјали и опрема

- Картички со слики од предмети од природата (лист, камен, цвет, гранче, инсект итн.)
- Комуникациски картички или визуелни прилози (PECS симболи, фотографии)
- Кошници или торби за собирање предмети
- Подлоги за седење
- Лупа (опционално)
- Визуелен распоред на активноста / визуелен приказ на предметите што треба да се пребаруваат



Сензорен профил

- Дозволете употреба на антифони за намалување на бучавата
- Обезбедете заштитни ракавици за непријатни текстури
- Некои ученици може да допираат и истражуваат предмети, додека други може да претпочитаат да набљудуваат, мирисаат, слушаат или да користат алатки наместо директен контакт.
- Учениците можат да комуницираат со покажување, користење гестови, цртање, пишување, користење комуникациски уреди или едноставно покажување на нивното разбирање преку активности.
- Обезбедете тивок агол за одмор или потивко место за децата што претпочитаат помалку сензорни стимули.



Безбедносни забелешки

- Проверете ги временските услови
- Проверете ја областа пред да започнете со активноста
- Отстранете ги опасните предмети
- Запознајте ги децата со границите во кои се одвива активноста
- Предложете одење наместо трчање
- Обезбедете средства за дезинфекција на рацете и/или миење раце по активноста



Поддржани цели / вештини

- Поттикнување вербална и невербална комуникација
- Развивање вокабулар и описно раскажување
- Развивање вештини за слушање и способност за следење едноставни инструкции
- Промовирање на заедничко внимание и социјална интеракција
- Промовирање учество во заедничка активност
- Поттикнување на споделување искуства со врсници
- Поттикнување истражување на различни сензорни искуства
- Градење толеранција на природни стимули
- Препознавање на објекти
- Спојување на слики со вистински предмети
- Донесување едноставни одлуки

З.А Инструкции



Чекор 1 Подготовка на околината

Едукаторот ја проверува околината и одредува безбеден простор за истражување. Се подготвуваат картички со слики, корпи и визуелен распоред.



Чекор 2 Вовед и дискусија (5 минути)

Децата седат/стојат во круг. Едукаторот го презентира визуелниот распоред (гледање слики, барање предмети, разговор за пронајденото, создавање заедничка приказна и завршување на активноста). Едукаторот ги покажува картичките и ги именува предметите („Денес бараме лист.“, „Бараме камен.“, „Бараме гранче.“). Разбирањето се проверува така што децата покажуваат кон картичките.



Чекор 3 Истражување на природата (10 до 15 минути)

Секое дете добива 2 до 4 картички и задача да ги пронајде предметите прикажани на картичките, да ги покаже и да ги стави во кошничката. Воспитувачот користи кратки инструкции („Погледни наоколу.“, „Можеш ли да најдеш лист?“, „Одлично, го најде.“).
За децата што користат алтернативни методи на комуникација, се охрабрува покажувањето со прст или избирањето картички.



Чекор 4 Дискусија за собраните предмети (10 минути)

Децата седат/стојат во круг. Секое дете покажува кон еден предмет. Едукаторот поставува прашања како што се:

- „Што најде?“
- „Која боја е?“
- „Дали е големо или мало?“

За деца со потешкотии во комуникацијата, може да се понудат два можни одговори, а може да се користат симболи или фотографии.

3.А Инструкции



Чекор 5 Споделување на приказната (5 до 10 минути)

Едукаторот започнува реченица за тоа што децата направиле за време на активноста, а секое дете кога ќе му дојде редот додава збор, предмет, симбол или прави гест.



Чекор 6. Заклучок

Едукаторот дава пофалби за различните форми на учество (барање предмети, покажување, зборување и соработка со другите). Заедно, децата ги прегледуваат собраните предмети и ги враќаат во природата секогаш кога е можно.

З.Б Пишување на своето име користејќи гранчиња и природни материјали



Локација

Активноста може да се одвива во училишниот двор или во природна средина во близина на училиштето, како што е близок парк, шума или ливада. Може да се користат визуелни помагала што ги прикажуваат правилата за движење на отворено, како и дополнителна подготовка за децата на кои им е потребна поголема предвидливост.



Големина на групата

Активноста е идеална за мали групи (до 8 деца) на возраст од 6 до 10 години, но може да се организира и за поголеми групи ако децата работат во парови и добиваат инструкции и поддршка од наставникот.



Сложеност

Лесно до умерено. За спроведување на активноста потребно е познавање на буквите од сопственото име или на целата азбука.
Активноста може да се прилагоди така што децата ќе можат да пишуваат други зборови или едноставни реченици доколку имаат понапредни вештини за пишување. Ова овозможува дополнителна вежба во писменоста, креативноста и самоизразувањето, користејќи природни материјали.



Времетраење

Активноста може да трае помеѓу 45 и 60 минути.

- Вовед и подготовка: 10 минути
- Собирање материјали: 15 до 20 минути
- Пишување на името: 20 минути
- Презентација и рефлексија: 10 минути

З.Б Пишување на своето име користејќи гранчиња и природни материјали



Материјали и опрема

- Гранчиња од различни големини
- Лисја, камчиња, трева, цвеќиња
- Картон или хамер како основа
- Лепак
- Ножици со заоблени врвови (безбедни за деца)
- Кошници или торби за собирање материјали
- Визуелни примери на букви/имиња (доколку е потребно)
- Картички за комуникација или распоред за визуелни активности



Сензорен профил

- Дозволете избор на текстури
- Користете ракавици или алтернативни материјали
- Не ги форсирајте децата да допираат одредени материјали
- Дозволете набљудување пред вклучување во активноста
- Едно дете може да собира само еден вид материјал
- Обезбедете сензорни ракавици доколку е потребно
- Користете визуелни картички со примери на материјали
- Дозволете работа во потивко место
- Користете антифони за намалување на бучавата доколку е потребно



Безбедносни забелешки

- Претходно проверете ја областа и отстранете ги опасните предмети
- Не користете остри, боцкави или валкани гранчиња
- Потсетете ги децата да не стават предмети во уста, нос и уши
- Користете ножици со заоблени врвови (безбедни за деца)
- Обезбедете постојан надзор за време на активноста
- Бидете свесни за можни алергии на растенија, трева или полен
- Обезбедете услови за миење раце по активноста
- Поттикнете безбедно движење без трчање или туркање
- Користете ги материјалите внимателно и избегнувајте фрлање гранчиња или камења
- Почитувајте ги сензорните потреби на децата и дозволете им да се повлечат од активноста доколку е потребно.



Поддржани цели / вештини

- Развој на писменост и поддршка во изразување преку алтернативни методи на комуникација
- Поттикнување на вербална и невербална комуникација
- Развој на фини моторни вештини и визуелно-просторна ориентација
- Развој на креативност и имагинација
- Намалување на социјалниот притисок преку работа во мали групи
- Јакнење на идентитетот, самодовербата и чувството на безбедност во рамки на група
- Развивање вештини за соработка, барање помош и споделување материјали
- Развој на сензорна толеранција и саморегулација
- Поттикнување на истражување и интеракција со природата

З.Б Инструкции



1. Пристигнување и организирање на просторот (5 минути)

Децата пристигнуваат на одредената локација во природа и седнуваат во круг на ќебиња или подлоги. Фасилитаторот прави вовед во активноста и ја покажува областа каде што децата можат да собираат гранчиња и камчиња. На децата им се нагласува да не кинат живи растенија.



2. Мотивациска дискусија (5 до 10 минути)

Децата ја набљудуваат околината и природните материјали. Фасилитаторот покажува пример за буква направена од гранчиња. На децата им се доделуваат печатени верзии на нивните имиња со големи букви.



3. Собирање природни материјали (15 до 20 минути)

Децата работат во парови или мали групи за да соберат гранчиња, лисја, камчиња, трева и цвеќиња што веќе се паднати на земјата. Секое дете добива мала корпа или торба. Фасилитаторот ја охрабрува комуникацијата (на пр., „Можеш ли да најдеш право гранче?“).



4. Враќање во заедничкиот простор и сортирање на материјалите (5 минути)

Децата седат во круг или на маси на отворено и заедно ги сортираат материјалите: долги гранчиња, кратки гранчиња, лисја и мали камчиња. Тие можат да користат означени кутии за сортирање на материјалите или подлоги со шаблони како визуелни помагала што ќе им помогнат да ги подредат собраните материјали и потоа да ги напишат сопствените имиња.

З.Б Инструкции



5. Пишување на сопственото име (20 минути)

Децата ги редат буквите од своето име на подлога или директно на земја.
Чекори:

- Пронајди ја првата буква
- Наредете ги гранчињата
- Додадете ги преостанатите букви
- Украсете го името со лисја или камчиња

Може да се користат шаблони за букви, или децата можат да ја креираат само првата буква од своето име.



6. Комуникациски круг и презентација на работата (10 минути)

Децата ги покажуваат напишаните имиња пред групата. Тие можат да го изговорат своето име на глас или да покажат кон него.
Доколку сакаат, децата можат да го опишат и процесот на создавање на нивното име, вербално или преку алтернативни форми на комуникација. Ова го поттикнува развојот на јазикот, вештините за секвенционирање, самоизразувањето и размислувањето за нивната работа.



7. Завршување на активноста и групно чистење (5 минути)

Децата работат заедно за да ги соберат користените материјали, да ги вратат природните материјали во природата и да го исчистат просторот во кој се спроедуваше активноста.

04

Активности за емоционална регулација



4.A Природно катче за смирување



Локација

Оваа активност е дизајнирана да се одвива во мирна надворешна средина како што е дворот на градинката, шумска област, сензорна градина, парк или тивок зелен простор. Природната околина им овозможува на децата да се поврзат со природата додека учат стратегии за препознавање, изразување и регулирање на емоциите. Околината треба да вклучува удобни места за седење, дрвја, растенија и минимални одвлекувања на вниманието за да се создаде безбедна и пријатна атмосфера.



Големина на групата

Активноста е најефикасна со мали групи од 6 до 12 деца. Децата можат да учествуваат индивидуално, во парови или во мали групи. Флексибилната структура им овозможува на едукаторите да обезбедат индивидуализирана поддршка, а воедно да ја поттикнат интеракцијата меѓу врсниците и споделувањето емоции.



Сложеност

Лесно до умерено. Активноста може да се прилагоди на различни нивоа на развој, комуникациски способности и емоционални потреби. Може да се употреби визуелна поддршка и алтернативни методи на комуникација доколку е потребно.



Времетраење

Приближно 30 до 45 минути. Активноста може да се користи и како пократка рутина за емоционална регулација од 10 до 15 минути.

4.A Природно катче за смирување



Материјали и опрема

- Картички со емоции или визуелни симболи на емоции
- Кошници
- Мали подлоги седење или перници
- Картички со визуелни инструкции
- Термометар на емоции или скала за чувства
- Хартија и боички
- Опционално: ААС уреди, предмети за смирување, сензорни алатки



Сензорен профил

Оваа активност комбинира визуелни, тактилни, аудитивни и проприоцептивни сензорни искуства. Децата комуницираат со природни материјали, слушаат звуци од природата, се вклучуваат во бавно движење и практикуваат стратегии за смирување. Предвидливата структура и природната средина ја поддржуваат емоционалната регулација, намалувањето на стресот и самосвеста.



Безбедносни забелешки

Осигурајте се дека надворешниот простор е безбеден и лесно достапен. Проверете ги природните материјали дали се остри и дали може да предизвикаат алергиска реакција. Учеството треба да биде доброволно, а на децата треба да им се дозволи да прават паузи кога имаат потреба. Почитувајте го преферираниот методот на емоционално изразување на секое дете.



Поддржани цели / вештини

- Препознавање и идентификување на емоции
- Развивање стратегии за емоционална регулација
- Зголемување на самосвеста и емоционалниот вокабулар
- Подобрување на комуникацијата и изразувањето на емоции
- Зајакнување на вештините за справување со предизвиците
- Поттикнете емпатија и разбирање кон другите
- Поголема поврзаност со природата

4.А Инструкции



Чекор 1: Претставете ја активноста

Објаснете дека секој доживува различни емоции и дека природата може да ни помогне да се чувствуваме смирени, безбедни и во совршен баланс.



Чекор 2: Проверка на емоциите

На почетокот на активноста поканете ги децата да изберат картичка со емоција, да покажат кон симбол на чувства или да опишат како се чувствуваат.



Чекор 3: Прошетка во природа

Прошетајте бавно низ природата и охрабрете ги децата да набљудуваат природни предмети што одговараат на нивните моментални емоции.



Чекор 4: Собери „објект според чувствата“

Децата избираат еден предмет од природата што најдобро опишува како тие денес се чувствуваат (лист, камен, цвет, гранче, пердув итн.) .

4.А Инструкции



Чекор 5: Смирено дишење во ритам со природата

Децата седат комфорно и го држат избраниот предмет додека практикуваат длабоко дишење. Поттикнете ги да забележуваат звуци, мириси и движења во природата.



Чекор 6: Споделете и размислувајте

Децата се поканети да споделат зошто го избрале својот предмет и како тој се поврзува со нивните чувства. Може да се користат алтернативни методи на комуникација кога е потребно.



Чекор 7: Создадете круг на мир во природата

Ставете ги собраните предмети во круг и дискутирајте како природата може да ни помогне кога се чувствуваме тажни, лути, загрижени, возбудени или преоптоварени.



Чекор 8: Проверка на емоциите

На крајот од активноста, децата повторно ги прегледуваат картичките со емоции или скалата на чувства и идентификуваат како се чувствуваат по активноста. Дискутирајте за сите промени што ги забележале.

4.Б Дрво на емоции: развивање на чувства во природата



Локација

Оваа активност се одвива во шумско училиште, шумска област, училишна градина, парк или простор за учење на отворено каде што децата имаат пристап до дрвја, растенија и природни материјали. Природната средина обезбедува смирувачка атмосфера што поттикнува размислување, емоционално изразување и поврзување со природата. Се препорачува тивка област со едно големо дрво или дрво што ќе биде означено како „Дрво на емоции“.



Големина на групата

Активноста е најефикасна со групи од 6 до 12 деца. Децата можат да учествуваат индивидуално или во парови, додека споделуваат идеи за време на групни дискусии. Активноста промовира лична рефлексија и социјално-емоционално учење.



Сложеност

Лесно. Активноста е многу прилагодлива и погодна за деца со различни нивоа на развој, стилови на комуникација и емоционални потреби.



Времетраење

Приближно 30 до 40 минути. Активноста може да стане и континуирана рутина за емоционална регулација која ќе се повторува еднаш неделно во текот на учебната година.

4.Б Дрво на емоции: развивање на чувства во природата



Материјали и опрема

- Собрани лисја, стапчиња, цвеќиња или камчиња
- Картички со емоции или визуелни симболи на емоции
- Конец или ленти (по избор)
- Хартиени листови и моливи (по избор)
- AAC поддршка или комуникациска табла
- Картички со визуелни инструкции



Сензорен профил

Оваа активност овозможува визуелни, тактилни, аудитивни и емоционални сензорни искуства. Децата допираат природни материјали, ја набљудуваат природата, слушаат звуци и ги поврзуваат емоциите со симболични предмети. Активноста промовира смирена рефлексија и емоционална самосвест.



Безбедносни забелешки

Погрижете се децата да собираат само безбедни природни материјали. Избегнувајте отровни или алергени растенија и гранки со боцки. Децата треба да бидат под надзор од возрасен за времетраење на активноста.



Поддржани цели / вештини

- Препознавање и етикетирање на емоции
- Развивање на емоционална свест
- Подобрување на емоционалното изразување
- Градење емпатија и социјално разбирање
- Подобрување на емоционалната регулација
- Зајакнување на комуникациските вештини
- Негување на поголема поврзаност со природата

4.Б Инструкции



Чекор 1: Претставете го дрвото на емоции

Соберете ги децата околу едно дрво и објаснете им дека исто како што дрвјата се менуваат во текот на годишните времиња, така се менуваат и нашите чувства во текот на денот.



Чекор 2: Проверка на емоциите

Поканете ги децата да идентификуваат како се чувствуваат користејќи картички со емоции, слики, зборови, гестови или AAC поддршка.



Чекор 3: Пронајдете „чувство“ во природата

Децата бараат природен предмет што најдобро опишува како се чувствуваат. На пример:

- Светлиот цвет може да претставува среќа.
- Силен стап може да претставува самодоверба.
- Свиткан лист може да претставува замор.
- Груб камен може да претставува фрустрација.



Чекор 4: Посетете го дрвото на емоции

Децата го носат избраниот предмет до „Дрвото на емоции“ и го поставуваат блиску до себе или го врзуваат за гранките од дрвото со конец/лента.

4.Б Инструкции



Чекор 5: Споделете ги чувствата

Секое дете е покането да објасни зошто го избрало својот предмет и како тој ја претставува неговата емоција. Се охрабруваат и алтернативни методи на комуникација.



Чекор 6: Момент на смирување во природата

Поканете ги децата да дишат длабоко додека гледаат во дрвото на емоции. Поттикнете ги да го забележат движењето на гранките, лисјата и звуците околу себе.



Чекор 7: Развивање позитивни емоции

Прашајте ги децата што би можело да помогне за нивните емоции да прерастат во позитивно чувство. На пример:

- Што може да помогне чувството на загриженост да се намали?
- Што може да помогне чувството на лутина да исчезне?



Чекор 8: Круг за рефлексија

Соберете се околу дрвото и дискутирајте:

- Дали некој избрал слични предмети?
- Како емоциите се менуваат како природата?
- Што ни помага да се чувствуваме мирно и безбедно?

05

Физички активности и активности базирани на движење



5.А Авантура со животинско движење



Локација

Оваа активност може да се одвива во училница во градинка со доволно слободен простор, во спортска сала или на отворено игралиште. Надворешните природни услови се особено корисни бидејќи им обезбедуваат на децата повеќе простор за слободно движење и истражување на различни видови движења. Активноста може да се прилагоди и за затворен простор кога временските услови се непогодни со преуредување на мебелот во училницата за да се создаде безбедна зона за движење.



Големина на групата

Активноста е погодна за мали групи од 4 до 8 деца, што му овозможува на едукаторот да обезбеди индивидуален пристап и охрабрување. Може да се спроведе и со целата група со поделба на децата во помали групи во кои се менуваат членовите. Оваа флексибилност ја прави активноста соодветна за различни големини на групи и наставни контексти.



Сложеност

Лесна активноста достапна за повеќето деца од предучилишна возраст. Воспитувачот може да ги поедностави или прошири движењата во зависност од способностите на децата, осигурувајќи се дека секој учесник се чувствува вклучен во активноста. Акцентот е ставен на учеството, креативноста и уживањето на децата во активноста, а не на нејзино правилно изведување.



Времетраење

Активноста трае приближно 15 до 20 минути. Ова времетраење одговара на типичниот распон на внимание кај децата од предучилишна возраст и обезбедува доволно време за воведување на неколку различни животински движења без да се предизвика замор. Може да се додадат дополнителни повторувања ако децата останат ангажирани.

5.A Авантура со животинско движење



Материјали и опрема

- Картички со слики од животни
- Конуси или маркери за под
- Музички систем (опционално)
- Отворен простор без пречки
- Меки подлоги (опционално за активности со лазење)



Сензорен профил

Активноста овозможува богати мултисензорни искуства. Децата реагираат на визуелни потсетници, внимателно слушаат упатства и животински звуци и ги вклучуваат своите проприоцептивни и вестибуларни системи преку ползење, скокање, рамнотежа, истегнување и трчање. Овие разновидни сензорни искуства ја поддржуваат свеста за телото, моторното планирање и сензорната интеграција, додека ги одржуваат децата активно вклучени.



Безбедносни забелешки

Пред да започне, едукаторот треба да се осигура дека во просторот за активности нема некакви препреки, лизгави површини или предмети што можат да предизвикаат сопнување. Треба да се обезбеди доволно простор помеѓу учесниците за да се намали ризикот од судрување. Секое движење треба јасно да се демонстрира, а децата треба да се охрабрат да се движат со свое темпо. Може да се понудат алтернативни движења за деца со различни физички способности или дополнителни потреби за поддршка за да се обезбеди безбедно и инклузивно учество.



Поддржани цели / вештини

Оваа активност го поттикнува развојот на груби моторни вештини, рамнотежа, координација и целокупна физичка подготвеност. Исто така, ги зајакнува вештините за слушање, внимание, имагинација и способност за следење инструкции. Додека децата заедно имитираат различни животни, тие практикуваат социјална интеракција, соработка и самодоверба додека уживаат во активна игра.

7.A Инструкции



Чекор 1: Вовед во активноста животинско движење

Објаснете им на децата дека ќе истражуваат различни начини на движење преправајќи се дека се разни животни. Охрабрете ги да ја користат својата имагинација и да се забавуваат додека се движат безбедно низ просторот.



Чекор 2: Покажете ги картичките со слики од животни

Покажете им на децата серија картички со слики од животни и накратко разговарајте за нив. Побарајте од нив да размислат како се движи секое животно пред да го демонстрираат движењето.



Чекор 3: Имитирајте ги движењата на животните

Поканете ги децата да се движат низ просторот копирајќи ги движењата на различни животни. Примерите може да вклучуваат:

- Скокање како жаби
- Лазење како мечки
- Ползење како змии



Чекор 4: Истражете различни модели

Поттикнете ги децата да експериментираат со различни стилови на движење, брзини и насоки, имитирајќи го секое животно. Дозволете им слободно и безбедно да го користат расположливиот простор.

7.A Инструкции



Чекор 5: Набљудувајте и споредувајте движења

По секое животинско движење, вклучете ги децата во дискусија за тоа како се движи животното и што го прави неговото движење различно од другите. Поттикнете ги децата да забележат карактеристики како што се брзина, рамнотежа, положба на телото и координација.



Чекор 6: Поттикнување на креативноста и учеството

Поддржете ги децата додека истражуваат нови начини на движење. Дадете им позитивни повратни информации и охрабрете ги креативно да се изразат преку нивните животински постапки.



Чекор 7: Споделете и размислувајте

Соберете ги децата во круг за да размислат за активноста. Поканете ги да зборуваат за нивното омилено животинско движење, да опишат што научиле и да дискутираат за физичките вештини што ги вежбале, како што се: рамнотежа, координација и контрола на телото.

5.Б Предизвик за кружно движење низ повеќе активности



Локација

Оваа активност најдобро се спроведува во училишна гимнастичка сала, спортска сала, игралиште или која било надворешна површина што обезбедува доволно простор за повеќе станици за различни активности. Може да се организира и во голема училница ако мебелот се помести за да се создадат безбедни зони за движење. Надворешните средини се особено погодни бидејќи поттикнуваат активно учество и им овозможуваат на учениците слободно да се движат од една до друга станица.



Големина на групата

Активноста е соодветна за групи од 8 до 24 ученици. Учениците можат да работат индивидуално, во парови или во мали групи, ротирајќи заедно низ различните станици. Заедничката работа поттикнува комуникација, поддршка од врсници и позитивна социјална интеракција, а воедно му овозможува на секое дете да остане активно вклучено во текот на целата активност.



Сложеност

Оваа активност нуди умерено ниво на физички предизвик и лесно може да се прилагоди за да одговара на различни возрасти и нивоа на физичка подготвеност. Едукаторот може да го зголеми или намали бројот на повторувања, да ја прилагоди тежината на движењата или да ја модифицира опремата за да се осигури дека секој ученик успешно ќе ја заврши активноста, а воедно ќе продолжи да ги развива своите физички способности.



Времетраење

Еден целосен круг трае приближно 25 до 30 минути, вклучувајќи го воведот, демонстрацијата на секоја станица, времето за активност и кратка рефлексија на крајот. Флексибилната структура им овозможува на наставниците да ја скратат или продолжат сесијата во зависност од целите на часот и достапното време.

5.Б Предизвик за кружно движење низ повеќе активности



Материјали и опрема

- Конуси
- Обрачи
- Јажиња за скокање
- Вреќи
- Штоперица или тајмер
- Греда за рамнотежа или лента за под
- Картички на станица со упатства за активност (опционално)
- Шишиња со вода за хидратација



Сензорен профил

Учениците добиваат континуирани визуелни, аудитивни и проприоцептивни сигнали додека се движат низ кругот. Тие ги следат визуелните знаци на станицата, слушаат упатства и сигнали за мерење на времето и извршуваат активности што вклучуваат трчање, балансирање, фрлање, скокање и менување на насоката. Овие искуства ја поддржуваат координацијата, свеста за просторот, рамнотежата и целокупната физичка самодоверба.



Безбедносни забелешки

Пред да започне активноста, едукаторот треба да ја провери целата опрема и јасно да ја демонстрира секоја станица. На учениците треба да им се нагласи да ги извршуваат движењата контролирано, а не брзо, и да одржуваат безбедно растојание едни од други додека се движат помеѓу станиците. Треба да се прават редовни паузи за вода, особено доколку активноста се изведува на отворено или на топло време. Сите активности треба да се прилагодат за да ги задоволат потребите на учениците со различни физички способности.



Поддржани цели / вештини

Кругот на движење го поддржува развојот на кардиоваскуларниот систем, силата на мускулите, издржливоста, рамнотежата, агилноста, координацијата и моторното планирање. Во исто време, учениците ја зајакнуваат комуникацијата, тимската работа, отпорноста, решавањето проблеми и самодовербата додека се охрабруваат едни со други и работат на успешно завршување на предизвиците.

7.А Инструкции



Чекор 1: Претставете го кружното движење

Објаснете им на децата дека ќе учествуваат во забавно кружно движење дизајнирано за да ги развие нивните физички вештини, координација и кондиција преку неколку различни станици на активности.



Чекор 2: Поставување и демонстрирање на станиците

Претставете ја секоја станица за активности и демонстрирајте го правилниот начин за извршување на движењата. Покажете им на учениците како безбедно да користат опрема како што се конуси, обрачи, вреќи и маркери за рамнотежа.



Чекор 3: Започнете ја ротацијата на станиците

Поделете ги учениците во мали групи и охрабрете ги да ротираат низ станиците, завршувајќи го секој предизвик со свое темпо, следејќи ги упатствата и безбедносните мерки.



Чекор 4: Завршете ги предизвиците за движење

Децата учествуваат во различни активности, како што се:

- Цик-цак трчање околу конуси
- Скокање низ обрачи
- Балансирање по греда или означена линија

7.A Инструкции



Чекор 5: Поттикнување на тимска работа и безбедно учество

Во текот на целата активност, едукаторот ги охрабрува децата, промовира соработка меѓу учениците и ги потсетува да се фокусираат на правилни техники на движење и безбедно учество.



Чекор 6: Набљудување и поддршка на развојот на вештини

Надгледувајте ги учениците додека се движат низ станиците, давајте им насоки и охрабрувате ги за да им помогнете да ја подобрат самодовербата, координацијата и физичките перформанси.



Чекор 7: Размислување и завршување на активноста

Откако ќе заврши активноста соберете ги учениците на едно место за да ги споделат своите искуства. Охрабрете ги да споделат кои активности најмногу им се допаднале и да ги идентификуваат физичките вештини што ги развиле за време на сесијата.

06

STEAM активности во природа



6.A Лабораторија за играње со вода: Истражување на водата во природата



Локација

Оваа активност е дизајнирана да се одвива во надворешна средина, како што е дворот на градинката или безбедна отворена површина во близина на градинката. Надворешната средина им овозможува на децата да ја истражуваат водата како дел од природата, да набљудуваат како се движи, се менува и стапува во интеракција со почвата, камењата, лисјата и другите природни материјали. Се препорачува мирен простор не изложен на сонце и безбеден за движење.



Големина на групата

Активноста е најефикасна во мали до средни групи од приближно 6 до 12 деца, дозволувајќи им на едукаторите да обезбедат насоки и индивидуализирана поддршка кога е потребно. Децата можат да работат самостојно, во парови или во мали групи во зависност од нивниот стил на комуникација и сензорни преференции. Помалите групи помагаат да се создаде помирна и попредвидлива средина, што е особено корисно за аутистичните и невродивергентните ученици, а воедно поттикнуваат и социјална интеракција, чекање на ред и кооперативно истражување.



Сложеност

Активноста се смета за лесна до умерена, бидејќи е многу прилагодлива на различни развојни нивоа и нивоа на учење. Основните задачи како што се истурање, црпење и набљудување се достапни за помалите деца и децата со пониски способности, додека понапредните елементи, како што се предвидување, експериментирање и решавање проблеми, можат да се воведат за понатамошно учење. Отворената природа на активноста им овозможува на едукаторите да ја прилагодат сложеноста, темпото и нивото на поддршка според потребите на секоја група.



Времетраење

Првичната активност може да се заврши во рок од приближно 45 до 60 минути, во зависност од бројот на истражувачки станици и нивото на дискусија што е предвидено. Дополнителни пократки сесии од 10 до 15 минути може да се имплементираат во текот на неколку дена или недели за да се продолжи учењето преку повторено експериментирање, набљудување и рефлексија. Оваа флексибилна структура овозможува активноста да стане дел од континуирана рутина за учење на отворено, а не еднократно искуство, поддржувајќи конзистентност, запознаеност и подлабоко ангажирање со сензорно и научно истражување.

6.A Лабораторија за играње со вода: Истражување на водата низ природата



Материјали и опрема

- Послужавници, чинии или плитки садови
- Чаши, лажици, инки, мали бокали
- Природни материјали: лисја, камења, гранчиња, почва, цвеќиња
- Предмети што пловат/тонат
- Крпи
- Картички со визуелни инструкции
- Опционално: лупи, мерни чаши, листови хартија



Сензорен профил

Оваа активност нуди тактилни, визуелни и аудитивни сензорни искуства преку истражување на водата, природни текстури, движење и звук. Повторувачките дејства на истурање, црпење и набљудување на вода можат да ја поддржат емоционалната регулација и фокус, особено кај аутистичните и невродивергентните ученици. Сензорниот стимул може да се прилагоди со обезбедување на разни алатки, ракавици, помали количини вода или учество само со набљудување според нивото на комфор на секое дете.



Безбедносни забелешки

Активноста треба да се одвива под надзор на возрасни во безбедна надворешна средина без лизгави површини или опасни предмети. Треба да се користат само плитки садови и материјали безбедни за деца, а природните елементи треба однапред да се проверат за алергени, боцки или остри површини. По активноста треба да се охрабри миење на рацете за да се поддржи хигиената и одговорноста.



Поддржани цели / вештини

- Разбирање на основните својства на водата: движење, течење, пловење, тонење
- Истражување на причините и последиците преку истурање и мешање
- Развивање на вештини за набљудување, предвидување и решавање проблеми
- Зајакнување на моторните вештини преку црпење, истурање, претурање
- Поддршка на сензорната регулација преку смирувачка игра
- Поттикнување на комуникација, соработка и чекањето на ред
- Поттикнување на љубопитноста за природата и природните материјали
- Наука: Истражување на лебдење, тонење, впивање, движење на водата и својства на различните материјали
- Технологија: Користење едноставни алатки како што се инки, чаши и садови за мерење
- Инженерство: Изградба на едноставни водни патеки користејќи природни материјали
- Уметност: Создадевање водни шари, природни аранжмани или „водни светови“
- Математика: Споредување количини, броење предмети, мерење вода и класификација на материјали

6.А Инструкции



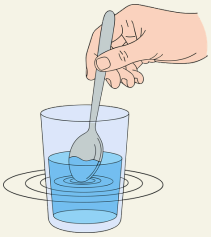
Чекор 1: Претставете ја активноста

Започнете со објаснување дека децата ќе истражуваат како водата се движи и каква интеракција има со природните материјали.



Чекор 2: Истражете ги материјалите

Дозволете им на децата да ги гледаат и допираат достапните материјали, како што се камења, лисја, гранчиња и земја.



Чекор 3: Истурете и префрлете вода

Децата користат чаши, лажици, инки и бокали за да истураат вода помеѓу садовите и да го набљудуваат движењето.



Чекор 4: Експеримент со пловење и тонење

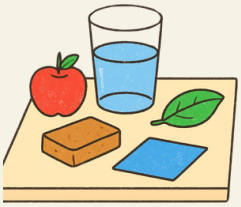
Децата избираат природни предмети и пред да го тестираат предвидуваат дали тој предмет ќе плови или ќе тоне .



Чекор 5: Создадете воден пат

Користејќи послужавници, садови, камења и лисја, децата се обидуваат да ја насочат водата од една до друга точка.

6.A Инструкции



Чекор 6: Набљудувајте и дискутирајте

Поттикнете ги децата да забележат што се случило: Кои предмети пловеле? Кои апсорбирале вода? Кои се промениле?



Чекор 7: Документирајте што откривте

Децата можат да цртаат што забележале, да користат налепници/симболи или вербално да ги споделуваат своите откритија.



Чекор 8: Рефлексија и чистење

Завршете со кратка рефлексија и насочете ги децата да помогнат во чистење на просторот, поддржувајќи одговорни навики и рутината.

6.Б Изградете го вашиот мини екосистем



Локација

Оваа активност првенствено е предвидена да се одвива во надворешна/ природна средина, како што е училишна градина, парк или природен зелен простор во училиштето или во негова близина. Спроведувањето на активноста на отворено им овозможува на учениците директна интеракција со природните елементи, можност да ги набљудуваат екосистемите во нивниот реален контекст и да развијат подлабока сензорна и емоционална врска со природата. Надворешната средина поддржува искуствено учење, поттикнува истражување и движење и обезбедува автентични материјали за изградба на мини-екосистемот. Се препорачува мирен и структуриран надворешен простор за да се обезбеди пристапност, безбедност и удобност за сите ученици, вклучително и за невродивергентните деца.



Големина на групата

Активноста е погодна за мали до средни групи од приближно 10 до 20 ученици. Учениците можат да работат индивидуално или во парови за да се поттикне соработката, а воедно да се одржат личниот простор и автономијата, што е особено корисно за невродивергентните ученици.



Сложеност

Умерено. Активноста вклучува основно конструирање, набљудување и едноставни научни концепти како што се екосистеми, потреби на растенијата и рамнотежа во природата. Инструкциите можат лесно да се прилагодат на различни когнитивни и развојни нивоа.



Времетраење

Првичната подготовка бара приближно 45 до 60 минути. Последователните сесии за набљудување (10 до 15 минути) можат да се спроведуваат во текот на неколку дена или недели, што овозможува оваа активност да еволуира во долгорочен проект.

6.Б Изградете го вашиот мини екосистем



Материјали и опрема

- транспарентни тегли или мали садови
- земја
- мали растенија или мов
- природни елементи (камења, лисја, гранчиња)
- вода, мали алатки (лажици или мерици)
- шишиња со распрскувач
- етикети или маркери (опционално)



Сензорен профил

Оваа активност овозможува мултисензорно искуство, вклучувајќи тактилна (почва, растенија), визуелна (слоеви, раст) и олфакторна (природни мириси) стимулација. Сензорните дразби може да се прилагодат со тоа што на учениците со сензитивност ќе им се понудат ракавици, алатки наместо директен контакт или алтернативни материјали.



Безбедносни забелешки

Осигурете се дека сите користени материјали се нетоксични и безбедни за децата. Надгледувајте ја употребата на мали алатки и внимавајте да не дојде до голтање на некој од материјалите. По завршувањето на активноста насочете го децата да си ги измијат рацете. Бидете внимателни за можни алергии поврзани со растенија или почва.



Поддржани цели / вештини

- Разбирање на основниот концепт на екосистем и интеракцијата помеѓу живите и неживите елементи
- Развивање свест за рамнотежа и одржливост во животната средина
- Набљудување и критичко размислување
- Решавање проблеми и експериментирање
- Емоционална регулација и сензорно ангажирање
- Соработка (кога се работи во парови или групи)
- Наука: Разбирање на потребите на растенијата (вода, светлина, почва) и интеракциите со екосистемите
- Технологија: Набљудување и документирање на промените (опционално со користење на фотографии или едноставни дигитални алатки)
- Инженерство: Конструирање на функционален мини екосистем со слоевити материјали
- Уметност: Креативно уредување и дизајнирање на елементите на екосистемот
- Математика: Мерење количини (почва, вода), препознавање на шеми и промени со текот на времето

6.Б Инструкции



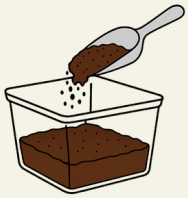
Чекор 1: Истражете ја природата

Учениците го истражуваат надворешниот простор и собираат природни материјали како што се почва, лисја, мали камења и растенија.



Чекор 2: Подгответе го садот

Учениците добиваат прозирен сад и го подготвуваат за градење на нивниот мини екосистем.



Чекор 3: Додадете слој почва

Учениците додаваат основен слој почва за да го поддржат растителниот свет.



Чекор 4: Додадете растенија и природни материјали

Учениците поставуваат растенија, мов, лисја и мали камења за да го создадат својот екосистем.



Чекор 5: Додадете вода

Учениците внимателно додаваат мала количина вода за да го поддржат екосистемот.



Чекор 6: Поставете го садот на природна светлина

Екосистемите се сместени во соодветна надворешна или внатрешна просторија со природна светлина.



Чекор 7: Набљудувајте и размислувајте

Учениците ги набљудуваат промените со текот на времето и ги евидентираат своите наоди преку цртање, симболи или дискусија.

07

Креативни/ уметнички активности



7.A Лов на бои и природна уметничка табла



Локација

Оваа активност е дизајнирана да се одвива во надворешна средина како што се: дворот на градинката, парк, игралиште или природна зелена површина. Надворешната средина ги охрабрува децата да истражуваат бои, текстури, форми и шари директно во природата, истовремено поддржувајќи движење, сензорно ангажирање и искуствено учење. Мирениот и достапен отворен простор им овозможува на децата слободна интеракција со природните елементи и можност да ја набљудуваат разновидноста на околината преку креативно истражување.



Големина на групата

Активноста е погодна за мали до средни групи од приближно 6 до 15 деца. Децата можат да учествуваат индивидуално, во парови или во групи во зависност од нивните преференции и стилови на комуникација. Распоредот во помали групи помага да се создаде поддржувачка и помалку оптоварувачка средина, особено за аутистичните и невродивергентните ученици, а сепак поттикнува соработка, дискусија и заедничка работа.



Сложеност

Активноста се смета за лесна до умерена, бидејќи комбинира едноставни задачи за истражување со креативно уметничко изразување. Помладите деца или децата на кои им е потребна дополнителна поддршка може да се фокусираат на идентификување и собирање бои и текстури, додека повозрасните деца можат да ја прошират активноста преку класификација, креирање шаблони, раскажување приказни или создавање на детална уметничка композиција. Флексибилната структура им овозможува на едукаторите да ја прилагодат активноста на различни развојни нивоа и сензорни потреби.



Времетраење

Активноста може да се заврши во рок од приближно 45 до 60 минути, вклучувајќи истражување на отворено и создавање на креативно уметничко дело. Може да се додадат дополнителни сесии за продолжено набљудување, правење на заедничко уметничко дело или сезонско истражување на природата. Активноста може да стане и дел од континуирана рутина за учење на отворено што се менува во зависност од временските услови, годишните времиња или еколошките теми.

7.A Лов на бои и природна уметничка табла



Материјали и опрема

- Картон или големи листови хартија
- Лепак или селотејп
- Боички или фломастери
- Мали корпи или садови за собирање материјали
- Природни материјали: лисја, цвеќиња, камења, стапчиња, трева, ливчиња
- Опционално: лупи, картички во боја, визуелни упатства



Сензорен профил

Оваа активност овозможува визуелни, тактилни и проприоцептивни сензорни искуства преку движење, истражување на отворено и интеракција со природни текстури и бои. Децата се ангажираат со меки, груби, мазни и нерамни материјали додека набљудуваат визуелни контрасти и шеми во природата. Сензорното учество може да се прилагоди така што ќе им се дозволи на децата да набљудуваат наместо да допираат, да користат алатки или ракавици или да избираат претпочитани материјали.



Безбедносни забелешки

Активноста треба да се одвива под надзор на возрасни во безбедна природна средина без штетни растенија или опасни предмети. Природните материјали треба однапред да се проверат за да се избегнат алергени, инсекти, боцки или остри површини. Децата треба да се потсетат да не ги стават собраните материјали во близина на устата или лицето и да ги мијат рацете со сапун по завршување на активноста. Треба да се постават јасни граници за да се обезбеди безбедно истражување и движење.



Поддржани цели / вештини

- Поттикнува набљудување и истражување на бои, текстури и шари што се наоѓаат во природата
- Поддршка на креативноста и уметничкото изразување
- Развој на фини моторни вештини преку собирање, сортирање, подредување и лепење предмети
- Поттикнување на сензорно истражување преку тактилна и визуелна интеракција со природни елементи
- Зајакнување на вештините за набљудување, споредување и решавање проблеми
- Поттикнување на љубопитноста и активното ангажирање во надворешната средина
- Поддршка на комуникација и соработка меѓу врсниците

7.A Лов на бои и природна уметничка табла



Поддржани цели / вештини

- Овозможува флексибилно учество според индивидуалните сензорни преференции и стилови на комуникација
- Негува емоционална поврзаност со природата и свест за животната средина
- Наука: Набљудување бои, текстури и шари што се наоѓаат во природата
- Технологија: Користење едноставни алатки како што се лупи или садови за собирање
- Инженерство: Подредување и конструирање со природни материјали во организирани уметнички композиции
- Уметност: Создавајте колажи, шари и визуелни дизајни инспирирани од природата
- Математика: Сортирање, класификација, споредување и групирање материјали по боја, големина или облик

7.А Инструкции



Чекор 1: Вовед во ловот на бои

Објаснете им на децата дека ќе ја истражуваат природата за да откријат различни бои, текстури и шари во околината.



Чекор 2: Истражете го надворешниот простор

Децата шетаат низ надворешниот простор и собираат природни материјали како што се лисја, цвеќиња, камења, стапчиња или трева.



Чекор 3: Набљудувајте и споредувајте

Поттикнете ги децата внимателно да ги разгледаат собраните предмети и да забележат сличности и разлики во бојата, обликот, текстурата и големината.



Чекор 4: Сортирајте ги материјалите

Децата ги групираат собраните материјали според боја, текстура или вид.



Чекор 5: Креирајте природна уметничка табла

Користејќи картон или голема хартија, децата ги редат и лепат своите материјали за да создадат уметнички композиции, шари или сцени од природата.



Чекор 6: Споделете и размислувајте

Децата се поканети да ги презентираат или опишат своите уметнички дела преку зборови, цртежи, гестови или симболи, според тоа како нив им е најсоодветно да комуницираат.



Чекор 7: Чистење и затворање

Повикајте ги децата да го исчистат просторот и да ги вратат неискористените природни материјали во околината.

7.Б Природни мандали: Шаблони во природата



Локација

Оваа активност е дизајнирана да се одвива во надворешна средина како што се: училишен двор/градина, парк, шумска површина или природно игралиште. Надворешната средина ги охрабрува децата да истражуваат природни материјали директно во нивната околина, развивајќи подлабока врска со природата преку набљудување, креативност и свесна интеракција. Мирен и структуриран отворен простор ја поддржува концентрацијата, сензорната регулација и заедничкото учество, особено за аутистичните и невродивергентните ученици.



Големина на групата

Активноста е погодна за мали до средни групи од приближно 6 до 15 деца. Децата можат да работат индивидуално, во парови или во групи, во зависност од нивните преференции и стилови на комуникација. Помалите групи помагаат да се одржи мирна и предвидлива атмосфера, а воедно им овозможуваат на едукаторите да обезбедат индивидуализирана поддршка и насоки кога е потребно.



Сложеност

Активноста се смета за лесна до умерена, бидејќи комбинира едноставни задачи за собирање и подредување со креативно размислување и препознавање на шаблони. Помалите деца може да се фокусираат на основните форми и совпаѓањето на бои, додека повозрасните деца можат да создаваат подетални и симетрични мандали. Флексибилната и отворена структура овозможува активноста да се прилагоди на различни развојни нивоа, способности и сензорни потреби.



Времетраење

Активноста може да се заврши за 45 до 60 минути, вклучувајќи истражување на отворено, собирање материјали и создавање мандала. Може да се спроведат дополнителни сесии за сезонски теми, заеднички (групни) мандали или рефлексивни дискусии за шаблоните и природата. Активноста, исто така, може да стане дел од континуирана рутина на отворено.

7.Б Природни мандали: Шаблони во природата



Материјали и опрема

- Лисја, цвеќиња, стапчиња, камења, трева, ливчиња, шишарки или други природни материјали
- Надворешни подлоги или рамни површини
- Мали корпи или садови за собирање материјали
- Опционално: визуелни примери на мандали, лупи, картички во боја, фото апарати/таблети за документација



Сензорен профил

Оваа активност овозможува визуелни, тактилни и проприоцептивни сензорни искуства преку движење на отворено и интеракција со природни текстури, форми и шеми. Повторувачкиот и организиран процес на распоредување на материјалите во кружни дизајни може да ја поддржи емоционалната регулација, фокусот и внимателноста. Сензорното учество може да се прилагоди така што ќе им се овозможи на децата да набљудуваат, да користат алатки наместо директен допир или да избираат претпочитани материјали.



Безбедносни забелешки

Активноста треба да се одвива под надзор на возрасни во безбедна надворешна средина, без штетни растенија, остри предмети или небезбеден терен. Природните материјали треба однапред да се проверат за алергени, инсекти или остри страни. Децата треба да се охрабрат да ја почитуваат природата додека собираат материјали и да ги мијат рацете по завршување на активноста. Треба да се воспостават јасни граници и правила за да се обезбеди безбедно и организирано учество.



Поддржани цели / вештини

- Поттикнување на креативноста и уметничкиот израз преку природни материјали
- Развој на вештини за набљудување и препознавање шаблони
- Поддршка на развојот на фината моторика преку собирање и подредување предмети
- Промовирање сензорно истражување преку тактилна и визуелна интеракција со природата
- Подобрување на фокусот, трпението и внимателноста преку повторувачки креативни процеси
- Зајакнување на вештините за решавање проблеми и донесување одлуки за време на креирање на дизајнот
- Поттикнување на соработка и комуникација за време на заедничко истражување и групна работа
- Поддршка на емоционална регулација и смиреност
- Промовирање на еколошката свест и почитување на природната разновидност

7.Б Природни мандали: Шаблони во природата



Поддржани цели / вештини

- Наука: Набљудување природни шеми, текстури, бои и форми
- Технологија: Користење едноставни алатки како што се лупи или камери за набљудување и документирање
- Инженерство: Распоредување и балансирање на природните материјали во структурирани кружни композиции
- Уметност: Создавање на симетрични и инспирирани од природата дизајни на мандали
- Математика: Истражување симетрија, форми, секвенционирање, броење и просторна организација

7.Б Инструкции



Чекор 1: Вовед во креирање на природни мандали

Објаснете дека мандалите се кружни шари создадени со употреба на природни материјали што се наоѓаат во околината.



Чекор 2: Истражете го надворешниот простор

Децата шетаат низ надворешниот простор и собираат лисја, цвеќиња, камења, стапчиња и други безбедни природни елементи.



Чекор 3: Набљудување и сортирање на материјали

Поттикнете ги децата да споредуваат бои, текстури, големини и форми пред да ги сортираат материјалите.



Чекор 4: Започнете со дизајнот на мандалата

Децата создаваат кружни шари со поставување на материјалите почнувајќи од центарот и движејќи се кон нанадешноста.



Чекор 5: Проширување и декорирање

Децата продолжуваат да додаваат слоеви, бои и повторувачки шари за да ја комплетираат својата мандала.



Чекор 6: Набљудувајте и размислувајте

Поканете ги децата да ги набљудуваат меѓусебните креации и да дискутираат за шарите, боите или чувствата поврзани со активноста.



Чекор 7: Чистење и почит кон природата

Потсетете ги децата колку е важна почитта кон природата. Поканете ги да го исчистат просторот и да ги вратат неискористените материјали во природата.

08

Дневни рутини на отворено



8.А Помошници метеоролози



Локација

Оваа активност се одвива во дворот на градинката, на игралиште или друга безбедна површина на отворено и е дизајнирана да стане дел од утринската рутина на децата. Пред да влезат во училницата, децата поминуваат неколку минути набљудувајќи го времето и нивната природна околина. Активноста може да се спроведува во текот на целата година, овозможувајќи им на децата од прва рака да ги доживеат сезонските промени.



Големина на групата

Активноста е погодна за целата група, дозволувајќи им на децата заедно да набљудуваат и да споделуваат идеи за времето. Алтернативно, децата можат да работат во парови или во мали групи од три до пет лица, поттикнувајќи соработка, комуникација и учење од врсници. Малите групи, исто така, му овозможуваат на едукаторот да обезбеди поголема индивидуална поддршка, а воедно да обезбеди секое дете да има можност активно да учествува во набљудувањата и активностите кои вклучуваат движење.



Сложеност

Активноста е дизајнирана да биде лесна и достапна за сите деца од предучилишна возраст. Задачите за набљудување и активностите за движење можат да се прилагодат според нивото на развој, самодовербата и физичките способности на децата. Воспитувачот може да ги поедностави задачите за помалите деца или да воведе дополнителни прашања и предизвици за движење повозрасните деца од предучилишна возраст. Фокусот е на развивање на дневни рутини, љубопитност и активно учество, а не на давање точни одговори.



Времетраење

Активноста трае приближно 15 до 20 минути и е наменета да стане редовен дел од утринската рутина пред да се започне со останатите активности. Ова време им овозможува на децата да го набљудуваат времето, да ги дискутираат своите откритија, да завршат кратка активност поврзана со временските услови во текот на денот и да ја ажурираат временската табела во училницата. Времетраењето е флексибилно и може да се скрати во напорните наставни денови или да се продолжи кога децата покажуваат посебен интерес за истражување на надворешната средина.

8.A Помошници метеоролози



Материјали и опрема

- Временска табела
- Картички со слики што прикажуваат различни временски услови
- Лупи (опционално)
- Клипборд и боички
- Соодветна облека за активности на отворено



Сензорен профил

Децата ги набљудуваат боите на небото, ја чувствуваат температурата и ветерот, слушаат птици или други звуци од околината и се движат низ различни надворешни површини. Овие искуства ја зајакнуваат сензорната свест, а воедно им помагаат на децата да ги поврзат секојдневните рутини со природните промени.



Безбедносни забелешки

Надворешниот простор треба да се провери пред да започне активноста. Децата треба да останат во рамките на означените граници и да носат облека соодветна на временските услови. Едукаторот треба да ги потсети децата да не допираат непознати растенија или инсекти.



Поддржани цели / вештини

Активноста ги поттикнува вештините за набљудување, свеста за животната средина, развојот на вокабуларот, грубите моторни вештини, независноста и воспоставувањето здрави рутини на отворено.

7.Б Инструкции



Чекор 1: Претставете ја активноста

Објаснете им на децата дека тие ќе станат „Помошници метеоролози“ и дека ќе работат заедно за да ги набљудуваат и дискутираат временските услови пред да започне наставата.



Чекор 2: Набљудувајте го времето

Поканете ги децата да погледнат надвор и внимателно да го набљудуваат небото и временските услови. Поттикнете ги да утврдат дали е сончево, облачно, ветровито, дождливо или снежно.



Чекор 3: Разговарајте за соодветна облека

Водете ги децата во дискусијата за тоа која облека е соодветна за временските услови. Поттикнете ги да размислуваат за соодветна облека како: јакни, маички, капи, чизми, очила за сонце или мантили.



Чекор 4: Направете движење поврзано со временските услови

Водете ги децата низ кратко движење поврзано со времето. Примерите може да вклучуваат:

- Се протега кон сонцето
- Се врти како ветерот
- Одење на прсти како снег што паѓа



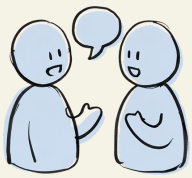
Чекор 5: Истражете ги врските помеѓу времето и движењето

Поттикнете ги децата да зборуваат за тоа како нивните движења ги претставуваат различните временски услови и како времето може да влијае на начинот на кој луѓето се движат и се облекуваат.



Чекор 6: Ажурирајте ја временската табела

Поканете ги децата да ги евидентираат временските услови во денот со додавање на соодветен симбол, слика или етикета на временската табла.



Чекор 7: Размислете и започнете го денот

Соберете ги децата за кратка рефлексија за временските набљудувања и активностите со движење. Охрабрете ги да го споделат своето омилено движење пред да преминат на наставата.

8.Б Утринско загревање на отворено



Локација

Оваа активност може да се одвива на училишното игралиште, спортски терен, двор или кој било безбеден отворен простор пред почетокот на часовите. Таа е дизајнирана да стане дел од дневната рутина на училиштето, олеснувајќи ја транзицијата на учениците од дома во училница, а воедно охрабрувајќи редовна физичка активност на свеж воздух. Активноста може да се спроведува во текот на целата година, со прилагодувања направени според временските услови.



Големина на групата

Активноста е погодна за целиот клас или за помали групи од 6 до 10 ученици. Заедничкото извршување на рутината промовира чувство на заедница и помага да се воспостави позитивен почеток на училишниот ден. Учениците исто така можат да работат во парови за време на некои активности, охрабрувајќи ја соработката и врсничката поддршка, а воедно осигурувајќи се дека сите остануваат активно вклучени.



Сложеност

Активноста е лесна до умерена и може да се прилагоди за да одговара на ученици со различно ниво на физичка подготвеност и физички способности. Движењата можат да се поедностават или да се направат попредизвикувачки со прилагодување на бројот на повторувања или темпото на вежбите. Акцентот е на учеството, градењето здрави навики и физичката и менталната подготовка на учениците за учење.



Времетраење

Рутината трае приближно 15 до 20 минути и може да се вклучи во дневниот распоред пред првиот час. Овој краток период на движење на отворено им помага на учениците да ја ослободат енергијата, да ја подобрат концентрацијата и да се подготват за наставата без притоа да се заморат.

Утринско загревање на отворено



Материјали и опрема

- Конуси или маркери за под
- Музички систем (опционално)
- Штоперица или тајмер
- Картички со активности и упатства за движење (опционално)
- Шишиња со вода



Сензорен профил

Активноста комбинира визуелни, аудитивни, вестибуларни и проприоцептивни стимули преку координирано движење во надворешна средина. Учениците искусуваат свеж воздух, природна светлина и променливи временски услови додека вежбаат активности кои ја поддржуваат свеста за телото и координацијата како што се: истегнување, балансирање, скокање и одење .



Безбедносни забелешки

Едукаторот треба да го провери надворешниот простор пред да ја започне активноста за да се осигура дека е безбеден. Учениците треба да носат обувки и облека соодветни на временските услови и да одржуваат доволно простор помеѓу себе додека се движат. Вежбите треба јасно да се демонстрираат и да се понудат алтернативни движења со цел да се прилагодат на различните физички способности на децата.



Поддржани цели / вештини

Активноста промовира здрави дневни навики, физичка кондиција, координација, рамнотежа, флексибилност, саморегулација и концентрација. Исто така, ја поддржува емоционалната благосостојба на учениците преку обезбедување на активен и пријатен почеток на училишниот ден, а воедно поттикнува позитивна социјална интеракција.

7.Б Инструкции



Чекор 1: Вовед во утринското загревање

Објаснете им на учениците дека ќе го започнат секој ден со кратко загревање на отворено за да ги подготват своите тела и умови за учење.



Чекор 2: Започнете со лесни истегнувања

Водете ги учениците низ едноставни истегнувања за рацете, нозете, рамената и грбот. Охрабрете бавни, контролирани движења и безбедното користење на просторот.



Чекор 3: Вежби за рамнотежа

Поканете ги учениците да извршат едноставни вежби за рамнотежа, како што се стоење на една нога, одење по линија или држење баланс во одредена поза неколку секунди.



Чекор 4: Лесно џогирање

Насочете ги учениците да џогираат полека низ надворешниот простор. Потсетете ги да одржуваат свое темпо и да внимаваат на соучениците.



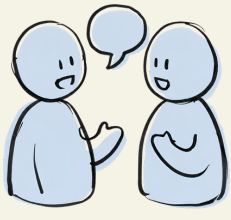
Чекор 5: Активности со скокање

Покажете им на учениците едноставни скокови, како што се скокање во место, скокање од една на друга страна или скокање преку маркери.



Чекор 6: Додадете мали варијации

Одржувајте ја рутината позната и повремено воведувајте нови движења, на пример нови предизвици за одржување на рамнотежа или активности во пар за да го задржите интересот и ангажираноста.



Чекор 7: Дишете длабоко и размислувајте

Завршете со кратка вежба за дишење и тивок момент за размислување. Охрабрете ги учениците да забележат како се чувствуваат нивните тела и да се подготват да започнат со наставата мирно и фокусирано.

Co-funded by
the European Union



Ви благодариме

ViModo
Research & Education Hub

СИНА СВЕТУЛКА

CENTAR ZA AUTIZAM

forest school