

## НЕТРАДИЦИОННА КЛАСНА СТАЯ

Мария П. Гаджева

ОУ "Райна Княгиня", Пловдив

*Резюме: За един пълноценен учебен процес, или как да избегаме от традиционните рамки и да направим учебната среда привлекателна за учениците. Описаните в статията иновативни подходи и техники на работа са приложени в обучението по български език и литература от 5.клас до 7.клас и дават възможност за креативност, участие в извънкласни дейности, групова работа, проектна дейност, основана на равнопоставеност, сътрудничество и взаимопомощ. Как да развиваме колективния интелект? Как децата да учат ефективно и да релаксират в класната стая? Изграждането на една нова нетрадиционна класна стая би спомогнала за утвърждаване на нов образователен модел, от който се нуждаем в нашето съвремие. Приложението на йога техники в учебно-възпитателния процес цели, както улесняване на усвояването на новите знания, свързани с учебното съдържание, така и изграждането на качества и умения, които помагат на децата за успешно реализиране в живота. Развива се способност за добра комуникация, за разбиране на себе си и другите. Повишава се самоувереността. Усвояват се умения за активно възстановяване на умствените, емоционалните и физическите сили.*

*Ключови думи: проектна дейност, екипна работа, RYE (Изследване на йога в образованието), хармонична личност*

## UNCONVENTIONAL CLASSROOM

Mariya P. Gadzheva

Primary school "Rayna Knyaginya", Plovdiv

*Abstract: How to make the educational process qualitative without the conventional frameworks, in order the educational environment to become tempting for the pupils. Described in the article are innovative approaches and techniques of work, which are enclosed in the education of the subjects' Bulgarian language and Literature from 5<sup>th</sup> to 7<sup>th</sup> grade. They give opportunities for creativity, participation in extracurricular activities, teamwork, and project activity based on equality, cooperation and mutual assistance. How to develop the collective intelligence? How children to study effectively and to be relaxed in the classroom at the same time? The creation of one new unconventional classroom would help for the validation of new educational model, which we need in our present.*

*The application of yoga techniques in the educational process aims firstly, to ease the assimilation of new knowledge, related to the educational content and secondly, to build up quality and knowledge which help children for their successful realization in life. Capability of good communication and understanding to others and yourself is developed. In addition, the self – confidence is increased. Skills for active recovery of mental, emotional and physical powers are assimilated.*

*Keywords: project activity, teamwork, Research on Yoga in Education (RYE), harmonious personality*

Проектно базираното обучение е подход в съвременното преподаване, който включва учениците в задълбочено, продължително съвместно учене, изследване на важни въпроси чрез сътрудничество, използване на нови технологии, създаване на продукти и споделяне на идеи.

### **1.1 Кратък исторически преглед на проектно базираното обучение.**

В световните и националните образователни практики важно място се заема от методите, свързани с работа по проекти. Проектно базираното обучение бележи своето начало във втората половина на 19. век в земеделските училища в САЩ на базата на концепцията за „прагматична педагогика”, основател на която е американският философ Джон Дюи. Неговата концепция се базира на идеята, че знанието е продукт на дейността. Според него училището трябва да утвърждава активен живот в настоящето, за да подготвя младите хора за бъдещето.

Проектно базираното обучение в българското училище бележи възход в началото на 90-те години на миналия век. Свързано е преди всичко с въвеждането на информационните технологии в образователния процес. Преди това този метод е бил използван частично в процеса за учене на чужд език и отделни учебни предмети. Проектно базираното обучение се основава на идеята за ръководство на образователните и познавателните дейности на учениците в процеса на получаване на резултатите при решаване на практически и теоретично важни проблеми. Чрез организиране на целенасочена дейност на ученика, в съответствие с неговите лични потребности, интереси и нагласи, се достига до значими резултати и се изпитва удоволствие и удовлетворение от участието в образователния процес.

Пл. Радев счита, че: „Има два основни подхода за прилагане на метода на проектите. Според исторически по-стария подход, обучаемите преминават две стъпки: първо те се обучават по един систематичен курс за усвояване на знания и някои умения, а след това прилагат тези знания и умения, творчески и самостоятелно насочено и към подходящи проекти. Според втория подход, обучението от страна на учителя/преподавателя не предшества проекта, но е вградено в него.“ Учителят насочва и подпомага реализацията на проекта, явява се в ролята на консултант и медиатор.

### **1.2 Характеристики и реализация на проектната дейност.**

Обучението в училище, което се основава на проектния подход включва:

- проблематизация на учебния материал;
- познавателна активност и практически ориентирана дейност на децата;
- връзка на обучението с играта, с живота на детето;
- проектиране и рефлексия.

В основата на процеса на обучение е сътрудничеството, което позволява да се създадат условия за активна съвместна учебна дейност, както и възможности за индивидуализация и диференциация в учебния процес.

Основната идея на проектно базираното обучение е, че реални проблеми улавят интереса на учениците и се провокира сериозен размисъл, тъй като те придобиват и прилагат ново знание в контекста на решаването на проблема. При него учителят става посредник, а учениците работят под неговото ръководство така, че:

- да се набележат значимите въпроси;
- да се структурират смислени задачи;
- да се постигне развитие на знанието и да се формират социални умения.

Реализацията на учебния проект обикновено преминава през следните етапи:

- проучвателен – изследване на проблема и формулиране на темата на проекта;
- аналитичен – анализиране на ситуацията, информацията и планиране на изпълнението;
- практически – реализиране на проектния замисъл и дейности;
- презентативен – представяне на продуктите на проекта;
- контролен – оценяване на продуктите и работата на учениците.

Според И. Сергеев работата по проекти води до формиране на няколко групи умения у учащите се:

- „рефлексивни умения: за осмисляне на задачата, за решаването на която има недостиг на знания; за отговор на въпроса: Какво е необходимо да науча за решаването на проблема?;
- изследователски умения: за самостоятелно търсене на знания от различни области; за самостоятелно намиране на конкретна информация в информационното поле; за намиране на няколко варианти за решаване на проблема; за издигане на хипотези; за установяване на причинно-следствени връзки;
- умения за работа в екип: за екипно планиране; за взаимодействие със всеки партньор; за взаимопомощ в групата при решаване на общите задачи; за делово партньорско общуване; за намиране на грешките на своите партньори в процеса на работа и тяхното отстраняване;
- мениджърски умения: за планиране на дейности, време и ресурси; за вземане на решения и прогнозиране на техните последствия; за анализиране на собствената дейност.
- комуникативни умения: за задаване на въпроси; за участие в диалог; за водене на дискусия; за отстояване на собствена позиция и гледна точка; за правене на разумни компромиси;
- презентационни умения: за изнасяне на публична реч; артистични умения; за ползване на нагледни средства при публично представяне; за формулиране на отговори на непланирани (неочаквани) въпроси и др.“.

### ***1.3 Изисквания и критерии за оценяване на училищни проекти.***

Някои от изискванията и критериите за оценяването на екипната работа по проектите в училище са:

- активност на отделния ученик, в съответствие с неговите индивидуални възможности;
- общуване и сътрудничество в екипите;

- използване на интегрирани знания и умения от други предметни области;
- личен принос и новаторство;
- оригиналност на проекта;
- компетентност на участниците при защитата на проекта и създаване на интерес към темата на проекта;
- естетическо и техническо оформление на проекта, писмена грамотност.

#### ***1.4 Ролята на учителя при създаването и изпълнението на проекта.***

Във връзка с променената роля на учителя в проектно базираното обучение, И. Сергеев извежда седем ролеви функции на учителя, които той реализира в хода на изпълнението на проекта:

1. Ентузиаст, инициатор (повишава мотивацията на учениците, поддържа ги, поощрява, насочва проекта в посока за достигане на конкретни резултати);
2. Специалист (притежава знания и умения по въпросите на проектирането);
3. Консултант (организатор за достъпа към ресурсите, към другите специалисти);
4. Ръководител (отговаря за планирането и контрола за изпълнението на проекта);
5. „Човек, който задава въпроси” (според Дж. Пит – това е този, който организира обсъждане на подходите за преодоляване на възникналите трудности по пътя с насочващи въпроси, който открива грешките и въобще поддържа обратната връзка);
6. Координатор по време на целият процес на проектната дейност;
7. Експерт (дава точен анализ на резултатите по изпълнението на проекта, помага за извеждането на текущата оценка в проектната дейност).

#### ***1.5 Резултати и изводи от използването на проектния метод.***

При използването на проектното обучение се очертават следните предимства:

- създава възможности групи от ученици да изследват въпроси, които изискват от тях да съберат информация и да мислят критично;
- учениците се учат да работят самостоятелно и да поемат отговорност;
- подкрепя развитието на умения за анализ на данни и позволява на учениците да получат и анализират информацията от различни гледни точки, а също така да ѝ дадат оценка;
- дава се изключителна възможност на учениците да са в центъра на процеса на обучение като активни участници и откриватели на нов опит и познание, а на учителите – да са съветници и помощници, които създават подходяща учебна среда за самостоятелна и творческа работа на учениците;
- повишават се качеството на образователния процес и мотивацията за учене;
- учениците задълбочават знанията си по конкретна тема;
- планират работата си, съобразно с набелязаната цел;
- работят независимо и в екип;
- съзнават своите силни и слаби страни;
- носят отговорност за изпълнението на поставената задача;

- решават проблеми и преодоляват конфликти.

Методът на проектите е образователна технология, ориентирана не към интеграцията на фактически знания, а към тяхната промяна и преобразуване в нови в процеса на прилагането им в проектната работа. Активното включване на учениците в реализирането на тези проекти им дава възможност да апробират нови подходи и методи за мислене, учене и действие. Фокусът е върху практическата дейност, изпълнена чрез екипна работа, която насърчава формирането на по-задълбочено, творческо и самостоятелно мислене.

За повишаване на литературните компетентности при изучаването на определен автор в прогимназиалния етап използвам следните проектни дейности чрез екипна работа:

- проучване биографията на писателя и създаване на презентация;
- изготвяне на хартиен носител на проект за родния град и семейната среда на автора;
- изготвяне на творчески портрет: „Писателят за себе си – мисли и оценки“, „Другите за автора“;
- изготвяне на колажи с портрети и родното място на автора;
- изготвяне на трансформиращ и/или сбит по зададената тема;
- изготвяне на кратка рецензия за преразказа на съученик;
- създаване на тестове за автора и неговото творчество в електронната платформа kahoot.it, където на финала системата определя победителите;
- смяна на ролите в образователния сайт „Уча се“ с представяне на видеоурока и упражнението към него;
- драматизация, ако художественото произведение позволява;
- авторът, представен чрез други изкуства /музика, изобразително изкуство и др./;
- излизане извън рамките на учебното съдържание с други произведения от същия автор;
- участие в извънкласни и извънучилищни дейности – в клубове за творческо писане по различни проекти, както и в регионални, национални състезания и литературни конкурси, свързани с изучавани автори.

Проектният метод е насочен към творческата саморазвиваща се личност, като учи учениците на самостоятелност, дисциплина, отговорност и увереност в собствените им възможности и по този начин стимулира бъдещото им развитие.

**2.1 Изграждане на хармонични личности чрез йога практики в класната стая.**  
RYE (Изследване на йога в образованието) е система, базирана на систематичното изучаване вече 40 години, на ползите от включването на адаптирани според възрастта йога практики в работата с деца.

Детството и юношеството са особено важни периоди от човешкия живот, през които се формира човешката личност. И ако част от възпитанието са заниманията по йога, резултатът ще бъде изграждането на уравновесена и хармонична личност с физическо и умствено здраве.

Детството е основата, върху която се гради животът на човека. Чрез йога се помага на детето да намери пътя към съвършенството в духовен план. Тя подпомага развитието на интуицията, осъзнаването, съдейства за оптималното развитие на тялото и на духа. Изпълнението на упражненията приучва детето на дисциплина и самодисциплина, формира добър характер, вдъхва стремеж към постигане на мечтите.

Практиките по йога осигуряват на децата балансирана основа, която ще направи тялото им здраво, силно и гъвкаво, умът – спокоен и концентриран, а сърцето – добро и изпълнено с любов. Това помага на малките деца да навлизат плавно в света на големите, да бъдат силни и волеви и да успеят в живота.

Характерно за младите хора е, че те търсят своя път, стараят се да опознаят по-добре себе си. Съвременният напрегнат свят им налага да държат изпити, да се конкурират, да спазват определени правила. Това би могло да предизвика напрегнатост и силен стрес. Но чрез редовни йога занимания се постига закаляване на ума и тялото и по-лесно преодоляване на трудностите в живота, защото йогата дава пробудено съзнание, концентрация и себевладеене. Чрез йога младият човек изгражда здрав дух и здраво тяло.

В класната стая са подходящи най-вече позите от изправено и седнало положение. Учениците харесват релаксациите, които са кратки, но ги зареждат със спокойствие и усмивки. Правят дихателни техники и обичат визуализациите. Работната училищна атмосфера се превръща в позитивна и приятелска. Учениците по-лесно възприемат и по-дълго запомнят новия учебен материал.

## **2.2 Прилагане на RYE техниките в класната стая в шест стъпки.**

Ползвам йога техниките в рамките на пет минути в различно време в учебния час според нуждите на децата.

### **2.2.1 Живот заедно (яма).**

- *Как се чувствам днес ? С израз на лицето показваме това чувство - в началото на часа обикновено задавам този въпрос, децата показват настроението си с израз на лицето. Разпознавам различни емоции, следва разговор за причините, породили ги .*
- *Кажете някое позитивно качество на своя партньор - разговорът внася оживление, позитивно настроение, чувство за хумор не липсва и часът започва с усмивки.*
- *Три положителни качества от нашия характер и три качества, които искаме да променим - учениците пишат по три свои положителни качества и три черти от характера си, които не харесват и желаят да променят. Листчетата с положителните качества слагаме в красива купа и аз им казвам, че точно те ще ги направят победители и успели хора. А другите листчетата разкъсваме символично, като им казвам, че скоро ще успеят да ги преодолеят и да станат още по-силни като характери.*
- *Игра домино - когато децата се познават, енергично и усмихнато играят тази игра. Споделят, че е много забавно и приятелското им чувство се засилва.*

**Извод:** Практиките от тази RYE скала допринасят за създаване на добър психоклимат в класовете, възпитават уважение към съучениците и себеуважение, внасят жизнерадост, усмивки, творчество и позитивизъм в учебния час.

### **2.2.2 Пролетно почистване (нияма).**

- *Движение на ставите* - след по-дълго писане в учебния час. Целта е раздвижване и отпускане. Децата се чувстват добре .
- *Изчистване, изчеткване на напрежението, стреса, страха от седнало положение* – често ползвам тази практика при нужда за освобождаване и намаляване на отрицателните емоции.
- *Сечене на дърва* – по всяко време на часа при необходимост може да се ползва тази техника за успокояване на работната атмосфера. Намалява агресивността и стреса.

**Извод:** Разпознаването на емоциите и техния контрол е особено важно в детската и юношеската възраст. Тези практики развиват уменията на учениците да регулират и направляват своите и чуждите емоции, да пазят съзнанието си чисто от отрицателни нагласи, а по този начин се развиват и израстват духовно .

### **2.2.3 Върви изправен (асана).**

- *Седем позиции на гръбнака* – като пози, чрез които могат да снимат или вратарски пози за огъвкавяване на тялото.
- *Стрелец* - в различно време на часа ползвам тази практика, когато има нужда учениците да се разведрят и намалят напрежението. Успешна практика за децата, които казват, че по този начин изстрелват сполучливо стреса, а други казват, че изстрелват мечтата си в пространството и един ден ще я видят реализирана. Съчетават мисъл, дума и действие.
- *Упражнения за очите* – тъй като голяма част от учениците в моите класове вече имат проблеми с очите им предлагам и няколко упражнения, които да им помогнат за подобряване на зрението. Някои, които са ги правили редовно вкъщи, споделят, че има добър ефект.

**Извод:** Тези практики са полезни за развиване на здрав ум и здраво тяло .

### **2.2.4 Дишай с лекота (пранаяма).**

- *Кръгово/квадратно/, триъгълно дишане, стъпаловидно дишане* - учениците споделят паниката, напрежението , стреса преди тест или контролна/класна работа. Обяснявам им навлизането на по-голямото количество кислород в мозъка. Настъпва отпускане, снемане на стреса и напрежението.
- *Дишане с картинки илюзии* - успешна практика, която е добро начало за часа, тъй като регулира, успокоява дишането, а заедно с това ума и тялото.
- *Дишане на светлина през окото* – интересна и полезна практика.
- *Дишане по спирала и точки* - по всяко време на часа може да се ползва. Добра практика за контрол на дишането и успокоение на ума.
- *Дишане с вълни, които се издигат и спускат* – учениците усещат успокоението на дъха и мисълта. Споделят, че чувстват бриз и положителни емоции.

**Извод:** Тези упражнения са полезни за учениците, защото се научават да осъзнават дишането си, да го контролират и по този начин да се успокояват. А това увеличава енергията и жизнеността им .

### 2.2.5 Просто отпусни (пратияхара).

- *Успокояване, утихване позата на тялото* - учениците са в удобна поза със затворени очи. Много добре им се отразява, особено ако е към края на учебния ден, когато вече са изморени.
- *Осъзнаване на тишината като контраст на звука* - по средата на часа ползвам тази практика, ако е шумно в класната стая.
- *Представи си любим човек, специален за теб предмет,красиво място* - любима практика, децата се връщат към мили спомени и обикновено дотолкова се отпускат, че им се приспива.
- *Йога нидра* - практиката е изключително отморяваща, действа като бърз релакс и много се харесва на децата. Правим и ротацията последователно по частите на тялото с капка вода /леко перце, слънчев лъч, пролетен цвят/, действа им освежаващо.
- *Цветна мандала* - практика, променяща емоциите и развиваща творческите способности .

**Извод:** Чрез тези практики на релаксирана будност се развиват вътрешните сетива на децата. След като отпочинат и се успокоят, възприемат новите знания по-лесно, учебният процес е по-ефективен.

### 2.2.6 Приблужи /Zoom in/ (концентрация/дхарана).

- *Игра със сетивата (звук, мирис, вкус)* - слушат японска традиционна музика и си представят картини или докато са със затворени очи в ръката им се поставя билка или уханно цвете – развива се въображението и асоциативното мислене.
- *Визуализация* – учениците лягат на чина, затварят очите си и докато слушат художествения текст си го представят, съпреживяват заедно с героите. Успешна практика при представяне на нова творба.
- *Писане върху гръб-дъска, рисуване на форми* - в началото на часа за писане на пунктуационни знаци. А след това учениците са активни и с лекота се справят с упражненията за спазване на пунктуационната норма.
- *Тратака (концентрация) върху думи* – често ползвам тази практика за задържане на вниманието.
- *Програмиране на ума за бъдещо събитие, сякаш вече е преживяно* – така децата предварително преживяват трудните моменти от учебния ден, а също и се размечтават. Снема се напрежението и се успокояват.
- *Вътрешна черна дъска - екран на ума:* използвам тази практика за затвърждаване на новия материал. Децата затварят очи, избират маркер с любим цвят, за да напишат най-важните понятия от новата тема.



- *Визуализация на фона на българска музика* - с песента „Излеп е Дельо хайдутин” се получава чудесен релакс в Родопска планина и добра възможност учащите се да научат повече за историята на песента и Златоград .

**Извод :** Ценни практики за увеличаване на вниманието и развитие на паметта. Добрата концентрация води до пълноценно обучение .

### **2.3 Резултати и изводи от прилагането на RYE техниките в училище.**

Ползите от йога техниките в класната стая са:

- разгръщане потенциала на детето;
- създаване на положителни мисли;
- развиване на умения за концентрация и образна памет;
- правилно дишане по време на стресови ситуации;
- изграждане на чувства за уважение и вслушване в себе си и другите;
- трансформиране на стреса в нещо съзидателно и положително;
- благотворно влияние върху рационалната, емоционалната и творческата изява на учениците;
- по-добро осъзнаване и откриване в какво учениците са най – добри и накъде да се насочат;
- йога практиките оказват благоприятен ефект върху нервната система и за развитието на емоционална стабилност;
- развиват се уменията за концентрация, въображението и креативното мислене;
- упражненията за очите укрепват мускулите им и подобряват зрението.

Истинската цел на образованието е да подпомогне ученика да бъде самия себе си и да развие пълния си потенциал. Въвеждането на йога занимания в училище ще повиши качеството на обучение, ще помогне да се справяме с агресивността и потиснатостта у децата. Тъй като учениците са много емоционални, ще успяват сами да овладяват, контролират и трансформират отрицателните емоции в положителни.

Децата са умни, търсеци, жизнерадостни. Практикуването на йога упражнения, релаксация и концентрация усъвършенства интуицията и логиката им, повишава вниманието и подобрява паметта им. Така те развиват уравновесен, спокоен характер, ще бъдат по-дисциплинирани, отговорни и готови за живота.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

Радев, Пл. (2016г.). *Кратка дидактика*. Пловдив: FastPrintBooks.

Рогачева, Е. (2004г.). *Педагогическо творчество Дж. Дьюи в чикагския период*. София: Педагогика, бр. 5, 90–96.

Сергеев, И. (2003г.). *Как организовать проектную деятельность учащихся: Практическое пособие для работников общеобразов. учреждений.* Москва: АРКТИ.

Тоцева, Я. (2017г.). *Проектно-базирано обучение – технология и възможности за използване в българското училище*. Доклад от сборника "Reports awarded with "Best paper" Crystal Prize, 303-308.

Флак, М. (2012г.). *Йога в образованието*. София: <http://www.rye-bg.org/bg-BG/articles>.

**Е-списание "Образование и развитие" ISSN 2603-3577**  
**Брой 2, 07.2018 г.**