

PREDSTAVITEV RADEČ IN JZ OŠ MARJANA NEMCA RADEČE IN SOBE SPROŠČANJA; VSESTRANSKO UPORABNE SOBE

Kot ste že slišali na osnovni šoli organiziramo dobrodelni koncert s posebnim namenom. Urediti si želimo vsestransko uporabno sobo, sobo sproščanja, ki bo vir toplega vzdušja, navdih znanja in učenja za vse otroke naše šole, tako majhne kot velike.

Preden pa vam podrobneje predstavimo našo največjo željo, ki lahko marsikateremu otroku naše šole spremeni življenje, dovolite, da vam predstavimo Radeče, mestece ob sotočju reke Sopotne in Save, kjer se začne Posavje. Kraj leži pod gradom, ob izlivu potoka Sopotna v reko Savo, med Sevnico in Zidanim Mostom. Nekdaj je bila pomembna gospodarska panoga splavarjenje na Savi, nekoliko kasneje pa je mesto zaslovelo po papirni industriji. Tradicijo izdelave najkakovostnejših papirjev danes nadaljuje podjetje Radeče papir nova d. o. o.

V našem kraju živimo ljudje, ki znamo stopiti skupaj in podati odprto dlan sočloveku. To smo v preteklih letih že dokazali. In šola je prostor, kjer se vse začne. Naša šola stoji nad trgovom in je poleg kulturnih in športnih društev center dogajanja v kraju. Je zibelka znanja, športa in umetnosti. V njenih klopeh so znanje in življenjske izkušnje nabirali danes tudi širši Sloveniji poznani Radečani. Na primer: dramski igravec Janez Starina, hornist Boštjan Lipovšek, violinistka Tanja Sonc, mezzosopranistka Nuška Drašček, pisatelj Igor in Boris Karlovšek, nogometaš, slovenski reprezentant, Benjamin Šeško, košarkar, tudi državni reprezentant U18, Blaž Tratar, članica državne atletske reprezentance, Eva Pepelnak in številni drugi. Radečani so odlični glasbeniki, ki glas o Radečah in Sloveniji širijo na gostovanjih širom sveta v Pihalnem orkestru radeških papirničarjev in Godbi slovenskih železnic s spremljevalno skupino radeških mažoret, članic Kluba mažoret RAP Radeče.

V našem kraju se čez reko Savo pne tudi železni most, ki je bil ob svoji izgradnji, leta 1894, tretji največji most v Avstro-Ogrski. Zgrajen je bil v rekordnih 11. mesecih. Nima podpornih stebrov, dolg je 84 metrov in širok 6 metrov. Nekdaj je bil edina prometna povezava med Štajersko in Kranjsko, danes pa je namenjen le pešcem in kolesarjem in je pravi tehniški spomenik.



V naselju Močilno nad Radečami pa še vedno raste čez 300 let star Gašperjev kostanj. Je najdebelejši domači kostanj (*castanea sativa*) v Sloveniji. V prsni višini so mu namerili 11,10 m obsega in je najdebelejše drevo v Sloveniji. Razvejan je v 4 debla in sega 18 m visoko.



Naš hram učenosti ponosno stoji na griču, spoštljivo zre v dolino in s pomočjo dobrih ljudi, ki v njem delajo, bolj ali manj uspešno kljubuje tegobam današnjega sveta in se trudi popeljati tako male kot velike nadobudneže učenosti v mirnejši, spoštljivejši, varnejši, toplejši in svetlejši svet.



Izgradnja vsestransko uporabne sobe, sobe sproščanja, bi nam pri doseganju našega cilja še kako pomagala. Da pa nam bo to uspelo, smo se odločili, da v goste povabimo glasbene prijatelje, ki bodo poskrbeli za to, da vsaj za trenutek odmislimo vse tegobe sveta in nas popeljali v čaroben svet glasbe.

Najbolj nas je razveselilo spoznanje, da so se estradniki našemu povabilo izjemno velikodušno odzvali in pri tem Sloveniji zopet dokazali, da smo skupaj močnejši, da smo empatični in da imamo veliko srce, ki zna biti za ljudi v stiski. Pri zbiranju sredstev za sprostitevno sobo nam bodo pomagali Društvo Plan in Jure Jaklič, Gregor Ravnik, Natalija Verboten, Nastja Gabor, Gaja Prestor, Eva Boto, Miran Rudan in Nina Donelli, prihajajo pa tudi Bend Gedore, ansambli Spev, Dar in Pogum, vse skupaj pa bo začaral Magic Aleksander. Nastopili bodo seveda tudi lokalni ansambli Village Orchestra, Klub mažorete RAP, Radeče in Jatna kvintet ter radeški osnovnošolci, brez katerih ne mine nobena prireditev v kraju.

Ne dolgo nazaj so bili naši otroci prav zaradi prisotnosti epidemije prikrajšani za marsikaj. To pomanjkanje se je izrazito pokazalo na področju socialnih stikov, učenja, znanja, delovnih navad, pisanja, govora, gibalnih spretnosti, čustev in vedenja. Otroci so veliko časa preživeli za računalniki in tako postali odvisni od elektronske droge, česar posledice nosijo še danes.

Zato smo se odločili, da na šoli naredimo sobo za sproščanje in jim tako omogočimo lažje delo na vseh področjih njihovega razvoja. Zelo pomembno je, da jim znamo prisluhniti, da vedo, da so slišani in razumljeni, in da se lahko počutijo tako varne kot sprejete.

Ti otroci so posebej občutljiva skupina. V takšni sobi bi se lahko sprostili, kar bi jim zelo pomagalo pri samem učenju. Takšno sobo ima danes že kar nekaj šol, nekateri vrtci in šole z nižjim izobrazbenim standardom. Sobo uporabljajo za izvajanje sprostivne dejavnosti otrok.

Ne dolgo nazaj sem ponovno prebrala zanimiv članek Simone Bizjak Mrak, ki pravi takole: ***Otrokom dandanes primanjkuje tišine in umirjenosti. V šoli bi morali poleg vseh matematičnih, družboslovnih ter jezikoslovnih znanj osvojiti še sposobnost, da lahko črpajo življenjsko moč, da so ustvarjalni, da imajo smisel za lepoto, da znajo uživati v malenkostih. Otroke lahko na povsem miren, prijeten ter preprost način popeljemo v svet***

miru in tišine. Otroci se lahko s pomočjo sprostitvenih iger in tehnik sprostijo ter pripomorejo k bolj umirjenemu, sproščenemu ter ustvarjalnemu življenju. Otroci naj bi bili po terapijah bolj veseli, nasmejani, pozorni ter prijaznejši drug do drugega. Kajti če je otrok pod stresom, je težko umirjen, nasmejan, sproščen ali ustvarjalen. (Bizjak Mrak, 2017)

Sama soba ima na voljo več izrazov. Zanj se najpogosteje pojavlja izraz multisenzorna soba in snoezelen, ki je zloženka dveh nizozemskih besed, ki pomenita »vohati in umirjati« in je v slovenščini neprevedljiva. Pojavljata pa se tudi izraza kot so čutna in čutilna soba ter senzomotorična soba. To je soba, ki omogoča posamezniku sprejemanje informacij preko različnih čutil. Na otroke deluje kot rov, ki ga otroci radi gradijo, in ki jim pokrit z odejami nudi nekakšno zavetje in občutek varnosti. Zaradi posebne opreme snoezelen soba nudi varnost, ki privede do sprostitve. Vzporedno dodatna ponudba materialov za čutila, vabi na sprehod s čutnimi zaznavanji, naj bodo to svetlobni refleksi, nežna glasba z naravnimi zvoki ali izbran vonj iz aromatskega seta.

V tej sobi se po navadi nahajajo različne barvne luči, mehki predmeti za tipanje, zvočni efekti, ki sprostijo otroka oziroma udeleženca terapije ter interaktivni predmeti, s katerimi se lahko otrok zabava in pridobiva nove izkušnje. V sobi pa je lahko tudi hrana in pijača zanimivih okusov.

Taka soba vzpodbuja raziskovanje, gibanje, socializacijo, učenje, obvladovanje nevarnosti in razumevanje. Vse to pa vodi k celostnemu in integralnemu razvoju čutil in celostnemu razvoju otroka.

V podstrešnih prostorih naše šole imamo izjemno lep prostor. Prostor je velik, v dveh etažah in ima podstrešna okna. Ta prostor bomo z zbranimi sredstvi priredili tako, da ga bomo lahko popolnoma zatemnili, mu dodali vodno posteljo (občutek varnosti in topline), različne zvočne elemente (zvočniki v različnih delih prostora, preko katerih se glasba prenaša na učence tako preko slušnih kot taktilnih dražljajev, pri tem moramo pazljivo izbirati glasbo - umirjena, sproščujoča in tiha).

Svoj čar dodajo tudi svetlobni in vizualni efekti različnih oblik in barv, efekti od svetlobnih laskov do krogle ter projektorja, ki projicira različne prelivajoče se barve. V sobi sta dva vodna stolpa z oblazinjenim podestom, ki spodbujata različne vibracije: slušne, vidne, tipne ... Barve v vodnih stolpih se spreminjajo, ves čas pa voda v stolpih ustvarja mehurčke, ki so še posebej zanimivi za otroke. Soba se lahko opremi tudi s pomočjo senzornih žog, sam strop pa se lahko ustvari v prečudovito nebo s pomočjo preprostih materialov. Prostor bi oblazinili in vanj dodali tudi različne predmete kot so reliefna stena, solni kamni in še in še ...

V prostoru ne bo stolov in omar, bo poseben prostor, v katerega se bodo učenci zelo radi zatekali. Lahko individualno, v manjših skupinah ali s celim razredom, s katerim bomo v tej posebni učilnici lahko imeli tudi pouk.



Soba za sproščanje



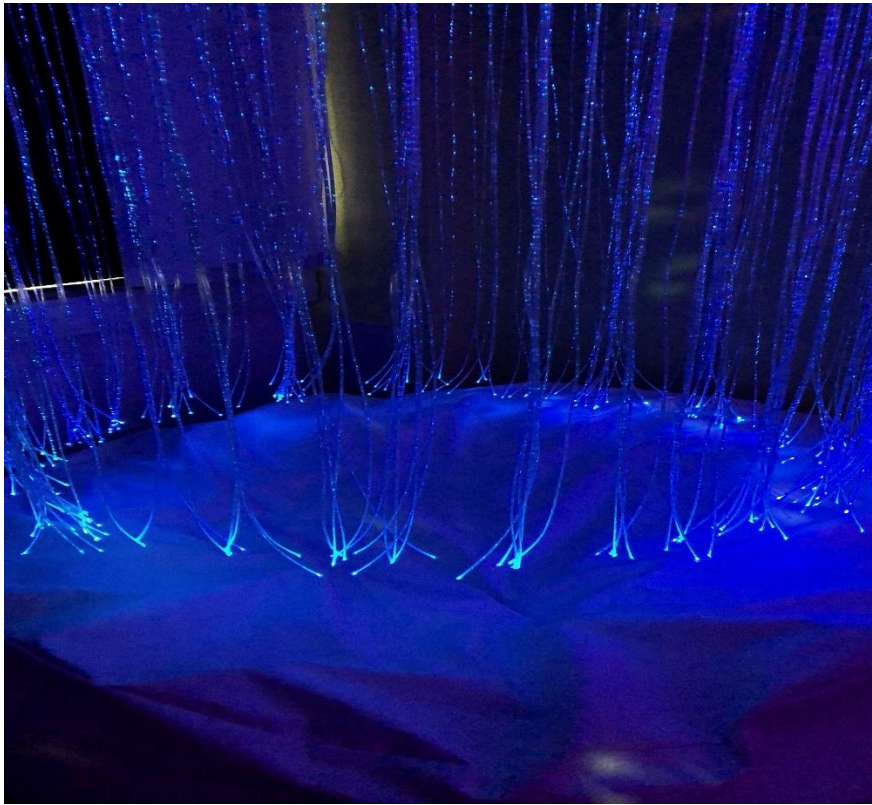
Vodni stolpi



Vodna postelja z vodnimi stolpi in efekti krogle



Vrteča se svetlobna krogl



Lovljenje svetlobnih laskov



Senzorne žoge



Senzorne žoge



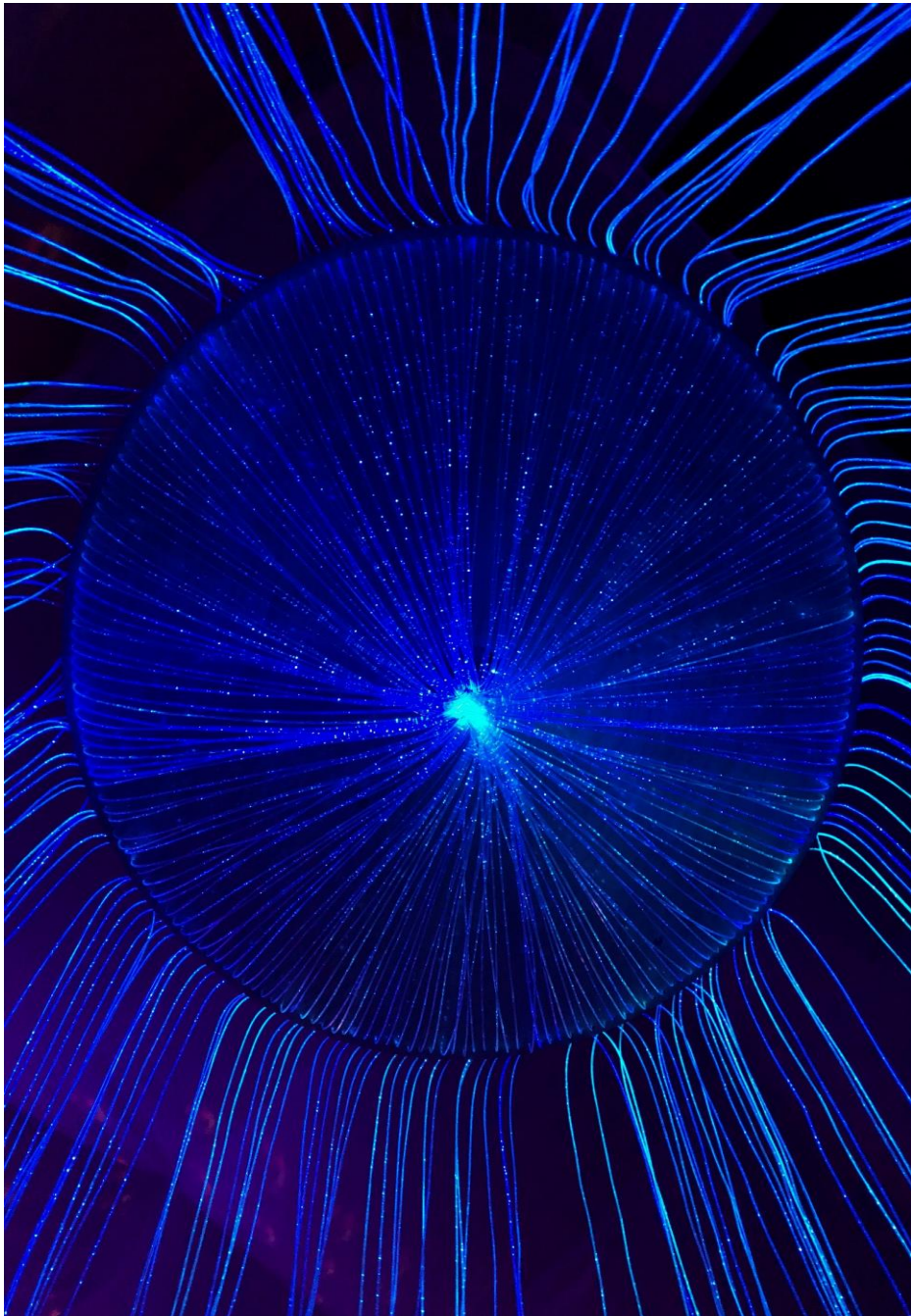
Bazen z žogami



Oblazinjen bazen z žogami



Umirjam in sproščam svoje telo



Strop - modro nebo



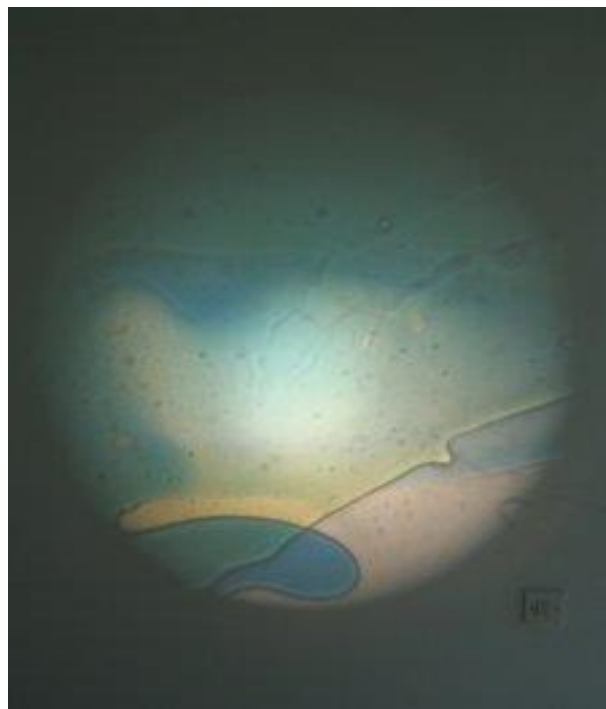
Soba za sproščanje



Risanje počutja



Aroma terapija - čutila, vonj



PROJEKTOR - projicira
tematske podobe ali
naključno prelivajoče se barve



Solna lučka

Solna lučka, ki jo imamo namen vključiti v to sobo, je primerna za dnevne prostore, spalnice, otroške sobe ... saj s svojo nežno marelično svetlobo na ljudi deluje pomirjujoče in sproščujoče. Njena svetloba deluje toplo, poživlja življenjsko moč, spodbuja in krepi obrambne sposobnosti organizma. Pozitivni vplivi solne lučke zatirajo negativna nihanja v telesu in okolici, s tem pa pripomorejo k preventivi različnih bolezenskih stanj (bronhitis, astma, seneni nahod, alergije, motnje koncentracije, utrujenost ...).

Namen sprostitve je zadovoljen otrok, ki bo znal uživati sam s seboj, se ukvarjati sam s seboj, da bo prepoznal tako lastna čustva kot čustva drugih, a bo ustvaril spoštljiv in sočuten odnos in da bo našel svoj mir iz katerega bo črpal moč. (Bizjak Mrak, 2017)

Pozitivni učinki takšne sobe se kažejo v izboljšanju razpoloženja otrok, pozornosti, koncentracije in spomina, izboljšuje kognitivne sposobnosti, deluje sproščujoče, pomirja, dviguje motivacijo, spodbuja občutenje, zmanjšuje vedenjske težave, izboljšuje kakovost življenja. Prav tako imajo otroci večjo zmožnost dojetanja novih informacij, hitreje si lahko zapomnijo učno snov, njihove učne blokade se sprostijo, postanejo bolj kreativni ter imajo obilo novih idej.

Poleg tega takšna soba stimulatивно vpliva na sam govorni razvoj, razvoj motorike in zaznavanja tako samega prostora kot samega sebe. Spodbuja občutenje in razumevanje različnih občutkov ter kreira dobro počutje s pomočjo kontroliranih multisenzoričnih spodbud v posebnem okolju.

V današnjem norem in divjem tempu življenja, ki je polno pasti, stresa, stisk, nesoglasij, okrnjenosti na področju sočutja in spoštljivosti, so takšni prostori še kako pomembni. Sproščanje v takšnih sobah pomaga otrokom, ki se spopadajo s hiperaktivnostjo ali imajo učne težave. Naše mnenje je, da bi morali takšne sobe namestiti v vsako šolo in tudi vrtce.

Soba za sproščanje ali vsestransko uporabna soba nudi okolje, pomaga regenerirati sposobnost dojemanja, pridobiva na socialnih odnosih, poveča kreativnost, predvsem pa nam pomaga zmanjšati tenzije v tem ponorelem svetu in nam za nekaj časa ponudi varno in po naših željah prirejeno okolje.

Pomembno je, da naučimo otroke, kako se spopadati s stresom, predvsem pa mu dati vedeti, da je treba v življenju uživati v majhnih stvareh.



MOTIVIRANI OTROCI SO SREČNI, USPEŠNI IN ZADOVOLJNI - V ŠOLI, SLUŽBI IN ŽIVLJENJU.

