

*My Daily Life as a Pedagogue
Моето педагогическо ежедневие*

АДАПТИРАНИ ЙОГА ТЕХНИКИ В ЧАС ПО МАТЕМАТИКА ЗА ВТОРИ КЛАС

Таня Делякова

СОУ „Св. св. Кирил и Методий“ – Пловдив

Резюме. В настоящата статия са описани адаптирани йога техники за деца, които успешно могат да се прилагат в клас. Съпоставено е настроението за работа, вниманието и концентрацията на учениците от II клас в два поредни часа по математика със и без игри и техники от детска йога. Наблюдава се повишаване на настроението, вниманието и концентрацията, когато в урока са използвани адаптирани техники.

Keywords: adapted, yoga, techniques, children, school, concentration, attention span, game, mathematics

В часовете по математика от I до IV клас най-често срещаните проблеми са липсата на мотивация и концентрация на децата, нежелание за участие и работа по време на урок, еднообразното представяне на материала в учебниците и учебните помагала, както и недостатъчната нагледност, които ги правят скучни и еднообразни.

Един от начините за справяне с тези проблеми е игри и нестандартни хрумвания. В днешното педагогическо ежедневие всеки учител търси различни начини за привличане на вниманието на децата, за стимулиране на пълноценното им участие и разбира се – да ги научи по най-лесния за тях начин на основните понятия и алгоритми. Ежедневното използване на адаптирани йога техники за деца помага в решаването на тези проблеми. Часовете стават разнообразни, динамични. Децата учат с желание и интерес.

С използването на адаптираните йога техники за деца в часовете по математика могат да се постигнат следните **цели**:

- създаване на мотивация за учене;
 - активиране на концентрацията и вниманието;
 - повишаване на активността на децата в учебно-възпитателния процес;
 - развиване на творческите способности по време на урок.
- Основните **задачи** и акценти за постигането на целите са:
- създаване на творческа и мотивираща среда за работа в класната стая;
 - осъзнато и активно участие в урока на всяко дете;
 - улесняване на комуникацията между учителя и децата;
 - включване на повече творчески задачи;
 - умения за работа в екип.

Техниките, които могат да се използват, са:

- отпускане;
- дишане по различни геометрични фигури;
- създаване или оцветяване на кръгови рисунки (мандали);
- движения на части от тялото със спелуване на новите знания;
- игри;
- творчески задачи.

Целта на основателката на „Изследване на йога в образованието“ (RYE) – професор по английски език и доктор по американска литература Мишелин Флак, е да даде идеи именно в тази насока. Преди 40 години, когато работи в основно училище в Париж като преподавател по английски език, тя, използвайки знанията си от йога, решава, че тези техники за отпускане, раздвижване и различни игри могат да са ефективно средство, подпомагащо обучението. Адаптира ги за използване в часовете си и постига отлични резултати в обучението по чужд език. Децата с желание започват да учат, без излишно напрежение усвояват учебния материал и се чувстват добре. В течение на годините системата се развива и са направени много изследвания. През 1978 г. Мишелин Флак основава RYE (Изследване на йога в образованието). В много държави от Европа и Южна Америка тези методи са официално признати от образователните системи на страните – като Франция, Великобритания, Италия, Испания, Бразилия, Уругвай.

Прилагане на част от тези адаптирани йога техники за деца в класната стая

В обучението на деца е трудно да се дадат и измерят конкретни резултати за напредък. Вярвам, че човек учи най-добре, когато се забавлява, затова в часовете ми има различни игри, в които децата учат, без да го приемат като задължение. Има минути за отпускане върху чина с някаква задача или минути, в които да останеш сам, като затвориш очи. Има тихи моменти, в които осъзнаваме наученото, като дишаме по различен начин, и такива, в които извършваме движения, като спелуваме основни правила или отговори на задачи.

За да се установи има ли разлика в настроеността на децата след часовете по математика, предадох два последователни урока по два различни начина. В урок № 81 на тема „Умножение и деление с числото 4“ е използван единствено учебник³⁾ и учебни помагала през целия час, а в урок № 82 на тема „Обиколка на квадрат и правоъгълник“ освен този учебник и учебна тетрадка²⁾ се включват игри и адаптирани техники от йога за деца. В края на всеки урок на децата се предлага да нарисуват три различни по вид личица (усмихнато, равнодушно и сърдито) и се сравнява броят им след различните часове.

За проверка какви са били концентрацията и вниманието на децата по време на работа и дали използването на адаптирани йога техники ги повишава, се проверява как е работило всяко дете в тетрадката за работа в клас и учебната тетрадка и сравнява броя на работилите безгрешно деца, на тези, допуснали

до 3 грешки, и на тези с повече от 3 грешки през двата часа.

В урока за умножение и деление с 4 се следва ходът на урока, препоръчан в „Книга за учителя по математика за II клас“.¹⁾ Децата изпълняват задачите, предвидени в учебника³⁾ и учебната тетрадка.²⁾ Единствено в началото на урока се припомня таблицата за умножение с 4, като се спелува и раздвижват последователно пръстите на ръцете, дланите, лактите и раменете. Целта на урока е да се затвърдят уменията за умножение и деление с числото 4.

В следващия урок за намиране на обиколка на квадрат и правоъгълник се включват много и разнообразни игри и дейности с цел да се усвоят знания за прилагане на действие умножение при намиране на обиколка на квадрат. Ето някои от тях:

- часът започва с играта „Включи се“. Децата знаят, че за да започнат, е нужно да включат въображаема лампичка в мозъка. Тя светва единствено ако са заели правилната стойка за седене – прибрани крака, изправен гръб, раменете се вдигат едно пръстче нагоре и назад, а ръцете са поставени на чина. Играта е следната: редуват се няколко пъти „включване“, като заемат правилна стойка, с „изключване“ като лягат на чина или стола или заемат различни отпуснати пози. Командите са: „Включи се!“ и „Изключи се!“ с двойно пляскане на ръце;

- припомня се таблицата за умножение с 4, като всички затворят очите си. Представят си черен екран пред тях и изписват със светещи числа последователно задачите от таблицата на него;

- продължава се с играта „Огледало“. Децата допират ръцете си и рисуват във въздуха задачи от деление с четири, като едното е огледало и повтаря движенията на другото;

- играта „Открий и запомни“ помага при геометричните задачи. Всички затварят очи за няколко секунди. Когато ги отворят, си направят прозорче от палеца и дланта и откриват квадрати в класната стая. Задържат погледа върху фигурите за определено от учителя време и се стараят да открият и запомнят повече подробности. След това отново затварят очи, а някой по желание споделя какво е наблюдавал и запомнил;

- следващата игра е „Да!“. Съдържанието е елементарно, но създава положително чувство у децата. Учителят казва – „Нека начертаем квадрат!“. Целият клас отговори с ентузиазъм: „Да! Да начертаем квадрат!“, и всички започват да показват как се чертае квадрат във въздуха. После се сменят деца от класа и казват какъв точно по големина да е квадратът, който чертаем, и с какво го чертаем – с пръст, с нос, с крак, с лакът, с рамо;

- прочита се задача 1 от учебника на стр. 89 и се прави изводът, че обиколката на квадрат може да се намери, като се умножи дължината на страната по броя на страните, които са четири;

- в тетрадките за работа в клас децата решават задача 2 от учебника, като проверяват отговорите с играта „Бяла дъска“. Тук се работи по двойки. Гръбчето на едното дете е дъската, която трябва прилежно да се почисти и да се завият болтче-

тата. Едва тогава се изписва отговорът на двете задачи с пръст, а детето в „ролята на дъската“ трябва да отгатне числото и да провери дали е верният отговор. Следва смяна на ролите за другите два отговора;

- прочита се задача 3 от учебника и алгоритъмът за намиране на дължината на страната на квадрат по дадена обиколка;

- учениците решават задача 4 първо в тетрадките, а отговорите проверяват, като спелуват на глас задачите и раздвигват ставите на ръцете. Започват с движения на пръстите, дланите, лактите и завършват с раменете;

- следва играта „Математическа търсачка“. Под седалката на стола на всяко дете има предварително скрит различен по размери правоъгълник. Те трябва да го открият, да измерят дължините на страните, да намерят обиколката и я запишат от едната му страна. След това фигурите се събират, разбъркват се и отново всеки получава нова фигура. Задачата сега е да се провери дали дължините на страните са измерени правилно и дали обиколката е намерена вярно от предишното дете;

- прочитане на решението на задача 6 от учебника за намиране на дължината на страна на правоъгълник по дадени обиколка и дължина на другата страна;

- за по-пълноценно осмисляне на новото знание се създава тих момент с дишане по геометричната фигура правоъгълник. Показва се ширината и се вдишва, показва се дължината и се издишва. Така децата остават насаме със себе си и осъзнаването на новото знание е по-пълноценно.

Всяко дете прави задачите от учебната тетрадка самостоятелно, след устно прочитане на условието и разяснения по изпълнението им.

В края на часа децата рисуват различни личица в зависимост от това, как се чувстват. Резултатът след двата часа не е много различен. В края на урока за умножение и деление с 4 усмихнатите личица са 18 на брой, или 69 %, равнодушните – 7, което е 27 %, и тъжното – 1 или 4 %. В урока за намиране на обиколка на квадрат и правоъгълник усмихнатите деца са 21, или 80% от всички, безразличните – 3 деца, отговарящи на 12 %, и тъжните – две, което е 8 %.

В класа, в който се използват адаптирани йога техники за деца, усмихнатите деца са с 3 повече, а безразличните са двойно по-малко. Можем да направим извода, че децата се чувстват по-добре, когато има редуване на игри и задачи, смяна на дейности и моменти.

След проверка на тетрадките се установи, че 14 деца, или 54 %, са работили без грешка в часа с използване само на учебник и учебна тетрадка, допусналите до 3 грешки са 7 на брой, което е 27 %, и допусналите повече от 3 грешки – 5 деца, или 19 % от целия клас. С използването на адаптирани йога техники в часа децата са показали следните резултати: работили без грешки – 15 деца, което е 58 %, допуснали до 3 грешки – 9 деца, или 35 %, и тези с над 3 грешки са 2 деца, или 7 % от всички работили.

Като цяло, броят на работилите без грешка и в двата урока е почти един и същ. Разлика се наблюдава при децата, допуснали до 3 грешки. Там има

увеличение с 2 деца, или 8 %. Намалява и броят на децата, допуснали повече от три грешки, от 5 на 2 деца, което съответно от 19 % става 7 %. Това показва, че използването на йога техники, адаптирани за възрастта на децата, повишава вниманието и концентрацията на децата при работа.

В **заклучение** може да се каже, че използването на адаптирани йога техники за деца има следните **предимства**:

- повишава се възприемчивостта на децата към това, което следва да се усвои като учебен материал;
- постига се по-пълно възприемане на информацията посредством допир и игра с необходимите за целта предмети;
- дава се възможност за движения, които са много необходими за децата в тази възраст;
- намалява се обездвижването и дългото стоене в статично положение;
- увеличават се интересът, вниманието и концентрацията им;
- съчетава се динамичното обучение с тихи моменти за пасивна визуализация;
- игрите винаги могат да се използват с подходящи за целта варианти и да предизвикват положителни емоции у децата;
- ученето е забавно и приятно за децата.

БЕЛЕЖКИ

1. „Книга за учителя по математика за II клас“ – Мариана Богданова, Катя Никова, Николина Димитрова, издателство „Булвест 2000“.
2. „Учебна тетрадка по математика за II клас“ – Мариана Богданова, Катя Никова, Николина Димитрова, издателство „Булвест 2000“.
3. „Учебник по математика за II клас“ – Мариана Богданова, Катя Никова, Николина Димитрова, издателство „Булвест 2000“.
4. „Йога в класната стая – Основни стъпки в схемата на Мишелен Флак“ – Марияна Димитрова, йога блог Амбика, 05.09.2009 г. <http://yogakursove.info/>

ADAPTIVE YOGA TECHNIQUES USED IN MATHEMATICS CLASS FOR THE SECOND GRADE

Abstract. The following article describes yoga techniques, adapted for children, successfully applied in class. The motivation for work, concentration and the attention span of the pupils of the second grade in a class of mathematics with or without games/techniques from children's adapted yoga were examined. When certain adapted yoga techniques are used, the motivation, attention span and concentration increased.

✉ **Mrs. Tanya Delyakova**
Secondary school “St.Cyril and St.Methodius”
Plovdiv, Bulgaria
E-mail: mamana2ma@mail.bg