

УНИВЕРЗИТЕТ „ГОЦЕ ДЕЛЧЕВ“ – ШТИП
ПЕДАГОШКИ ФАКУЛТЕТ



ВОСПИТАНИЕ
списание за теорија и практика

Штип, 2009

ВОСПИТАНИЕ
списание за теорија и практика
год. 6, број 10
2009 год.

Издавач
Универзитет „Гоце Делчев” - Штип

За издавачот
проф. д-р Саша Митрев

Главен и одговорен уредник
проф. д-р Блаже Китанов

Редакциски одбор
проф. д-р Блаже Китанов
проф. д-р Емилија Петрова - Ѓорѓева
д-р Снежана Јованова - Митковска
м-р Кирил Барбареев
м-р Трајче Стојанов
доц. д-р Соња Петровска

Техничко уредување
Славе Димитров
Благој Михов

Лектор
Даница Гавриловска-Атанасовска

Тираж:
500 примероци

Списанието излегува еднаш годишно

СОДРЖИНА

Проф. д-р Блаже Китанов Невербалната комуникација како интеркултурна комуникација	5
Проф. д-р Микеле де Бени Белешки за комуникацијата	19
Проф. д-р Емилија Петрова - Ѓорѓева Современи тенденции во развојот на интелектуалното воспитание	23
Доц. д-р Виолета Николовска Функционална морфологија	31
Проф. д-р Ленче Милошева Анксиозност и депресивност кај деца и адолесценти	45
Помл. асс. Билјана Стојанова Проф. д-р Ленче Милошева Вредносните ориентации кај адолесцентите	55
Доц. д-р Билјана Ивановска 20 години по паѓањето на Берлинскиот ѕид (1989-2009)	63
Доц. д-р Соња Петровска Теориски пристапи во училишниот менаџмент	65
М-р Татјана Уланска Методи на предавање литература	77
Проф. д-р Снежана Ставрева-Веселиновска Проф. д-р Лилјана Колева-Гудева Стекнување на компетентност на наставникот кој предава предмети од природните науки	101

Доц. д-р Снежана Јованова-Митковска	
Акционите истражувања и нивната примена во педагошката практика	111
М-р Нина Даскаловска	
Ликот на хуманистичкиот наставник	123
Асс. м-р Ирена Китанова	
Блумова таксономија на воспитно-образовните цели	129
М-р Миленко С. Стојник	
Биоритам – предизвик на природата	133
Доц. д-р Јованка Денкова	
Пеперут - симбол на љубовта	141
М-р Владимир Китанов	
Лесново - природна и културна дестинација за развој на руралниот туризам	145
Даница Гавриловска - Атанасовска	
Поетот се раѓа - говорникот се создава	151
Јадранка Тодевска	
Карактеристики и видови на толкување	157
Проф. д-р Фехим Хусовиќ	
Наставни објекти	165

М-р Миленко С. Стојник
Дом за средношколци, Сремска Митровица, Р. Србија

БИОРИТАМ – ПРЕДИЗВИК НА ПРИРОДАТА¹

Апстракт

Животниот ритам или биоритамот е многу значаен во функционирањето на човековиот организам, одржувањето на здравјето и ефикасно делување. Биоритамот постои во целата природа. По него се менуваат денот и ноќта, годишните времиња, настанувањето и губењето на животот на растенијата и животните. Природниот часовник ни овозможува да откриеме бројни закони кои владеат во нашето опкружување.

Биоритамот претставува отчукување на внатрешните структури на нашето тело. Кога збориме за тело треба да имаме предвид дека тоа е сочинето од повеќе органи, додека пак органите се исто така сочинети од многу делови, деловите од милиони клетки. Сите тие го сочинуваат организмот. Тие не се само структурни делови на организмот, туку го овозможуваат и неговото функционирање.

Клучни зборови: *биоритам, движење, одморање, ученички навики, учење.*

Биоритам

Функционирањето на организмот е многу динамичен процес кој тежи кон внатрешна хармонија и хармонија кон надворешната природа. Функционирањето на внатрешноста на организмот се покажува со поврзаната исхрана на организмот, репродукцијата, вршење на конкретни задачи и одморање. За да некој орган или клетка се репродуцираат, тие се зависни од бројни сојузници во нашиот организам. Сè се движи. Раката принесува храна во устата, која по соцвакувањето се праќа во желудникот и црниот дроб, а преку нив се храни целото тело. Со топлина се храниме преку сетилата за допир и порите на кожата, кои на внатрешните органи им спроведуваат толку топлина колку што им е потребна за функционирање. Со воздух се храниме преку системот за дишење. Човекот дише 24 часа. Со светлина се храниме преку сетилото за вид.

¹ Текстот е дел од работната верзија „Домски педагошки информациона систем“ на која авторот работи. Главно е заснован на емпириските истражувања и општите познавања од педагогија и психологија. Затоа и нема наведено литература.

Спротивно од движењето е одморањето. Движењето не го исклучува одморањето. Дури и го подразбира како своја потреба за секој дел на телото. Ако нема одморање, храната како несоцвакана само би поминала низ телото. Значи, состојбата на одморање е своевидна репродукција или работа за себе. Во телата владее природна поделба на работата меѓу органите. Кога тоа е нарушено чувствуваме преоптовареност или незадоволство. Нефункционалноста на некој орган може да се манифестира со болка или психичка тежина во тој дел на телото, создавање на висока температура или психички тегоби. Настанува внатрешна дисфункција. Најчесто кај младиот организам болката и психичките тегоби не се изразуваат во многу екстремни облици. Чувствуваме само внатрешна празнина (тивка депресија), безволност за движење или само слаба настинка. Внатрешната рамнотежа е нарушена, но сè уште не е изразена во полн облик, како што медицината тоа го нарекува – *болест*.

Нормалното функционирање на организмот зависи и од надворешната средина. На расположението влијаат климата, должината и степенот на дневната светлина, амбиенталната природа и др. Природата е надворешен фактор кој го определува нашето здравје. Ја подобрува или забавува работата на внатрешните органи. И да не сме медицински стручни лица мора да ги прифатиме барем нејзините глобални препораки. Во норвешката медицина основата на здраво тело може да се најде во девизата „*Сон, светлина и движење*”.

Ученички навики

Многу ученици сакаат да учат навечер, а исто така и сите организирани забави се случуваат во доцните вечерни часови или во текот на ноќта. Кај младите луѓе е масовна појава спиењето во текот на денот, посебно претпладне. Физичкото воспитување кај релативно мал број на луѓе прераснува во култура на однесување. Компјутерите и медиумите се најчесто причина за преголемо седење и недвижење кај младите луѓе.

Учениците најчесто само површно го познаваат своето тело. Ако и знаат за структурата немаат поголеми познавања како функционира еден така сложен организам. Од таму најчесто, несвесно и насилно делуваат против своето тело. Учат за оценка, наместо да ја симнат маглата од нивната визија. Лежат или работат робовски, наместо со физичка активност или одморот да го усогласат спрема потребите на своето тело. Една од причините би можела да биде потценувањето на надворешните фактори кои негативно влијаат на здравјето. Меѓу појавите кои често пати ги среќаваме во тој правец се: непочитувањето на хигиенските стандарди, неадекватно облекување, неправилна исхрана и сл. Не постои здрава храна

нити здрава вода, туку правилна и неправилна исхрана или исправна и неисправна вода. Учениците тешко можат да разберат дека здравјето го добиле од природата и општественото опкружување на чување. Здравјето е како стадо. Ако бидат лоши овчарите, стадото ќе си разотиде. Уште поопасно. Здравјето е динамично стадо. Сè што денес е здраво, порано или подоцна ќе се разболи или нема да може да функционира ако откаже некој негов витален сојузник. Други причини за непочитување на сопственото тело може да се најдат во навиките, па дури и културата на социјалната средина во која ученикот живее, како што се: пушењето, консумирањето на алкохолот, помодниот начин на облекување, ноќните забави и др. Како единка, тој не може да им се спротивстави на општествените трендови. Сам не може да го определи работењето на дискотеките, а ноќното будење утрентата го прави не само неспособен, туку и болен. Поспаност, нервоза, главоболка, отежната способност за концентрирање, губење на волјата за работа и слични манифестации се најчесто причина на ноќната активност. Лекарите потврдуваат дека човек кој ќе стане наутро во 7 часот, доколку немал дневен одмор, на полноќ веќе има оптоварување на мозокот како да испил околу 2 децилитра алкохол. За шест дена таквиот ритам на живот кај ученик би предизвикал состојба како да испил еден литар алкохол. Продолжувањето на таквиот начин на живот би довело до психички проблеми. Во третата група на причини може да се сместат влијанието на медиумите. Конечно, причина за лошите навики кај учениците може да биде неадекватното организирање на сопственото време.

Значењето на биоритамот за успешно учење

Учењето е фактор на животниот ритам на учениите луѓе. Идеално би било процесот на учење да го следи леснотија и задоволство. Учениците кои редовно работат, ги познаваат ефикасните методи на работата и добро го организираат своето време за учење. Не е доволно да се каже дека тајната е само во тоа, туку мора да се додаде и дека тие го разбрале барањето од нивното тело. Затоа што организмот функционира како природен часовник, бара светлината, движењето и одморот да бидат барем приближно почитувани. Почитување на биоритамот на секој дел на телото овозможува да се задоволат потребите од храна, да функционира во „своє“ време и да се посвети на себе „со одморање“. Притоа треба да се има предвид тоа дека внатрешните органи не се неограничено приспособливи на начинот на нашиот живот. На пример, хормоните на надбубрежните жлезди кои го штитат нашиот имунолошки систем, и на тој начин го чуваат нашето здравје, се лачат во раните утрински часови доколку спиеме.

Ако сме активни не ја вршат својата функција или тоа го прават на значајно пониско ниво. Биолошкиот часовник превидува желудникот да се одмора од седум до девет часа, панкреасот и црниот дроб - три итн. Значи, телото има свои потреби. Парасимпатикусот ја забавува работата на срцето и крвниот притисок, меѓутоа се лачат многу супстанции кои се фактори на раст, антитуморски и имунолошки. Ако работиме навечер вршиме додатен притисок на (уморното) срце да пулсира и понатаму и го зголемуваме крвниот притисок. Наутро чувствуваме главоболка, покачување на крвниот притисок и мамурлак. Реакцијата на кардиоваскуларниот систем е драматична, посебно доколку таквиот начин на живот трае подолго. Симпатикусот има улога да го активира организмот и бара движење. Дневното спиење и седење има драматични последици по здравјето на организмот. Веќе по 10 и 25 години на таквиот начин на живот се гледаат последиците. Дебелеење, срцеви болести, психички трауми и др.

Ние живееме во различни услови. Тие секако влијаат на нашиот организам. Условите понекогаш не можеме да ги менуваме. Затоа правењето на идеален распоред на дневните активности и на ноќниот одмор е невозможно. Учениците не можат секој ден да имаат на располагање 5-8 саати за учење, колку што мозокот може ефикасно да работи. Не можеме постојано да владееме со сопствениот дух и сл. Што можеме? Можеме да го уредиме сопствениот биоритам, така што ќе настојуваче повеќе дневни саати под природна светлина да учиме и работиме. Ако веќе треба да ја користиме за работа и учење треба да се обезбеди да примиме доволно светлина (симболот за здравје и оптимизам), заради исхрана на нашиот организам. Потребите од дневен одмор треба да ги почитуваме и да се користат само онолку време колку што е потребно на организмот да се освежи и да продолжи да функционира.

Модел на табеларна евиденција

Воспитната пракса покажала дека поголемиот број на ученици се обидуваат да воспостават животен ритам во согласност со потребите на своето тело и училишните обврски. По одреден период најчесто се откажуваат. Поминуваат на кампањска работа. Во училиштата таквата пракса е веќе прифатена како реалност. Лошите последици од кампањскиот однос спрема работата може да се видат во спуштањето на нивото на побарувањето спрема учениците. И друго, лошите последици настануваат многу години подоцна. За редовната работа, воспитувањето на волјата за работа и биоритамот многу повеќе зборуваат лекарите и психолозите, отколку воспитувачите, наставниците и педагозите. Педагошката превентива се состои во помошта на учениците да го организираат

своето време, реално да го согледаат пропустот во процесот на учење и освојувањето на знаењето или едноставно – да ја осети важноста од педагошко-психолошките настојувања и сопствените напори да се изгради како човек на работа. Во тој поглед е понуден модел кој може да биде поттик за учениците во нивното создавање на добри навики. Моделот на табеларната евиденција на самостојното следење и организирање на времето на учење поаѓа од настојувањето на ученикот секојдневно да регистрира податоци за назначени категории и со време да формира свој дневник за време на учењето.² Дневникот е негова сопственост која може, а не мора, никому да ја покажува. Сам си определува дали ќе го води тој дневник или не. Ако се согласи да го води, тогаш доброволно се согласил на систематска работа и ефектите ќе стигнат подоцна. Тој се натпреварува со себеси да ги надмине сопствените рекорди во должина на учењето со нови рекорди.

² Аналогно на тоа би предложил на сите наставници и воспитувачи самостојно да се обидат да ги напишат своите предавања. Не заради диктирање на час или умножување и делење на учениците, туку заради сопствено усовршување. Писменото изразување ќе ги научи да бидат пократки, појасни, пооперативни. Дури кога ќе ги стават на хартија своите мисли, ќе сфатат колку пати нивните предавања или совети потсетуваат на празно „цвакање“, на умор кој им штети и ним и на воспитаниците.

Табела 1: Неделен дневник за учење на учениците

Ден	Време на учење	Наставен предмет	Техника на ³ учење	Средства за учење ⁴	Оценка-цел ⁵
Понеделник					
Датум					
Вторник					
Датум					
Среда					
Датум					
Четврток					
Датум					
Петок					
Датум					
Сабота					
Датум					
Недела					
Датум					
Вкупно	часови	предмети	1 2 3 4 5	А Б В Г Д	А Б В 0
Вкупно часови по наставните предмети ⁶	А Б В Г Д Ѓ Е Ж З	С И Ј К Л Љ			
Забелешка					

³ А – чита, Б – чита и подвлекува, В – чита, подвлекува и обележува, Г – црта, Д – пишува, Ѓ – слика, Е – нешто друго

⁴ А – книга, Б – тетратка, В – компјутер, Г – дополнителна литература, Д – речник, Ѓ – прибор, Е – нешто друго, што? Специфичности на кои ученикот наидува може да се дефинираат со нова техника и да означат со нова буква.

⁵ Да се запише моменталната оценка од наставниот предмет кој се учи, а зад цртата крупно да се означи оценката која се очекува (да се воспитува волјата за успех - победа). Во збирната колона со буквата А да се означи бројот на поправените оценки, Б – бројот на оценки кои се намалени, В – бројот на оценки кои се непроменети, О – нема оценки.

⁶ Наставните предмети произволно да се означат со една од понудените букви.

Ученикот не е пасивен впивач на знаење, туку креатор, истражувач и личност која му дава смисла на времето на учење. Со пишување на секоја оценка и веројатно повисока која се очекува, тој е принуден да бара втемелување на сопствената одлука. Фактот дека тој постигнал поголем успех од конкретниот наставен предмет, обврската ја претвора во поголема мотивација. Со тоа се концентрира и реално го планира времето за учење.

Моделот на табеларната евиденција му помага на ученикот постепено да ја открие структурата на работното време. Кога постигнува најдобар резултат? Наутро, навечер или по попладневниот одмор? Биоритам. Со кој ред да се совладуваат предметите? Учење веднаш по враќање од училиште или по неколку часови или денови? Овој пристап го учи да штеди, принципиелно размислува за своите постапки и рационализација на „достигнување на бесконечноста“. Крајниот ефект - ефикасност и задоволство - нема да изостане.

Овој единствен модел може да се збогати со нови рубрики и потреби кои ги наметнува праксата. Затоа што е погоден за самовоспитување и самообразување може да послужи за самостојни воспитно-образовни тренинзи (self education trainings).⁷ Освен понудените колони ќе се внесе и додатен простор за самостојно откривање. Така ученикот ќе ги регистрира и плодовите кои настанале како резултат на индивидуалните истражувања и настојувања.

Заклучок

Учењето е облик на човековите дејствија кои се длабоко условени од движењата и промените во микро (човекот) и макро-природата (средината). Почитувањето на природниот ритам го прави животот поподнослив и поквалитетен.

Да се почитува значи рационално и со волја да се стимулираме себеси и сопствениот биоритам, заради опстанокот во движењето и промените. Авторот во текстот на свој оригинален начин покажува како ученикот може да се стимулира себеси. Го нарекува метод на табеларна евиденција.

⁷ Во рамките на истражувањето хеуристичкиот пристап во учењето кај младите деца на откривањето на себе со помош на учење работел брачниот пар Милан и Рајка Полић (www.ekologija.net – Проекти и организација, новембар 2007).