Amela Begović

10.12.2019. 15:30
Погледано: 957 пута

Dijabetes u školi – tihi ubica današnjice

Prezentacije su praćene bogatom diskusijom, a nastavni proces je realizovan primjenom strategija Kritičkog mišljenja: semafora pitanja, tri sprata intelekta, KWL tabele, kružnog organizera, Vennovog dijagrama, izrade Pisma uvjeravanja i eseja.



Педагошка увјерења

Животни позив професора за нас је једно од најљепших, најхуманијих, али уједно и најодговорнијих занимања које постоје. Желимо бити добар примјер ученицима, јер образовање је одскочна даска за њихову будућност, те настојимо бити дио њихове успјешне прошлости коју ће квалитетно искористити за стицање нових, квалитетних знања и сазнања. Са ученицима настојимо да успостављамо добар однос, да заједно градимо мост повјерења пун знања. Свакодневно се едуцирамо у примјени нове технологије и нових метода учења, будући да ученици на тај начин не само да редовније уче и да им је занимљивије, већ то раде на један савремен и креативан начин. Такође, редовно учествујемо на бројним домаћим и међународним научним скуповима, конференцијама, стручним усавршавањима и пратимо најновија истраживања из науке, будући да сматрамо да се професор стално мора едуцирати у својој области, јер дјеца заслужују да добивају најновије информације из науке.
Даљњим усавршавањем и напредовањем, још ћемо више оплеменити свој рад и однос према раду и настојати ћемо да своје знање пренесемо, не само ученицима, већ и колегама које желе да прихвате, и кроз наше искуство промијене нешто у свом раду. Трудити ћемо се да наше методичко-дидактичке припреме буду модел рада млађим, али и другим колегама, те и њихов путоказ према успјешном и квалитетном наставном процесу.
И на крају, морамо бити у сваком тренутку свијесни да смо управо ми основна и неопходна карика која ће комплетирати ланац знања ове младости и која ће створити бољу и љепшу

будућност.

ПОЛАЗИШТА

Обзром да смо били полазници Школе мишљења (проф хемије 2 пута, на Јахорини и у Мостару, а проф. биологије полазник школе у Мостару) пуни одушевљења и ентузијазма, приступили смо наставном процесу на сасвим другачији начин. Ученик је био у фокусу, истраживао, постављао питања, анализирао, и долазио до самосталних резултата, који су дискутовани, те на основу истих су извођени адекватни закључци.

Кроз важећи Наставни план и програм за предмете природног подручја, покушали смо помјерити границе кроз интеграцију наставних садржаја. Кренули смо са идејом да централна тема Пројекта буде „Дијабетес у школи – тихи убица данашњице“. Пажљиво смо испланирали рад по мјесецима, водећи рачуна о преклапању односно надопуњавању садржаја НПП-ова хемије и биологије. Кроз интегрисани приступ поучавању, жеља нам је била да на свему примијенимо стратегије Критичког мишљења и донесемо закључак о томе како ученици прихватају овакав облик наставног процеса.

Стратегије Критичког мишљења су прихваћене са одушевљењем и ентузијазмом, како код ученика, тако и код нас самих, професора. Примјењивати ћемо их и у будућем наставном процесу, надограђивати и усавршавати систем примјене у учионици, а позитивно искуство понудити колегама, професорима.

ЦИЉ И ЖЕЉЕНИ ИСХОДИ

Основни циљ пројекта јесте развијање свијести о здравим стиловима живота кроз примјену знања у људској исхрани, школи, свакодневном животу... Акцент је стављен на превенцију дијабетеса, јер се добна граница обољелих спустила чак и у основну школу.

Ученици након реализације овог пројекта могу препознати знакове обољелих од дијабетеса у раној фази, дефинисати типове дијабетеса, анализирати факторе ризика ове болести, те самостално донијети закључак о важности физичке активности и уопште примјене здравијих стилова живота, посебно начина исхране, будући да су достигли сазнања о посљедицама, које овај „тихи убица“, у супротном, може изазвати.

Приказана пројектна настава је прожета читавим низом компетенција:

- првенствено оном учити како се учи, иста развија суодговорност за властито учење, самопроцјену и дефинисање властитих циљева учења, развија способност побољшавања (саморегулације), као и употребу различитих метода и стратегија,
- математичка и информатичка писменост - што подразумијева: способност и спремност кориштења математичких облика мишљења (логичко и просторно размишљање) и приказивања графикона који имају универзалну примјену код објашњавања и описивања стварности,

- компетенције у науци и технологији - спремност стицања знања из природних наука и интерес за науку те научну и технолошку каријеру као и употребу технологије у сврху развоја креативности, иновативности и укључивања у друштво, коришћење технологије за потпору критичкога начина размишљања,
- креативно-продуктивном компетенцијом - развијање критичког мишљења, радозналости, жеље за новим знањима,
- тјелесно-здравственом компетенцијом - која подразумијева прихватање и промовисање здравих стилова понашања, адекватних прехрамбених навика и тјелесних активности које појединцу омогућавају квалитетан и здрав живот; у крајњем се циљу односе на стварање позитивне слике о себи, на способност да се себи омогући здрав живот и да се у властитоме окружењу промовише здрав живот. Циљ нам је био омогућити/помоћи ученицима да овладају истим, у чему смо, надамо се и успјели.

ДЕТАЉАН ОПИС РЕАЛИЗАЦИЈЕ

Наставни процес из хемије /биохемија/ у другом полугодишту почиње са угљикохидратима. Почела сам са питањима. То је ученицима већ било необично. Разговарали смо о угљикохидратима, развијала се дискусија, о њиховом значају, улози у организму, угљикохидратима које познају и њиховој енергетској вриједности... Питања су отварала нова питања, размишљање је постајало уживање....ученици су постајали све бољи мислиоци. Израдили су постер/пано „Ја сам критички мислилац“, касније и други „Ми смо мислиоци“. Уједно сам представила сваку од наведених вјештина тј. способности, које су нас водиле кроз Пројекат. Наставни процес из биологије у другом полугодишту почиње са „Уводом у функционалне системе“, гдје смо разговорали о одржавању равнотеже метаболизма у тијелу, шта се дешава када дође до поремећаја равнотеже у тијелу гдје смо споменули и количину глукозе у крви, те поремећај (дјабетес), гдје смо започели са пројектом. Кроз питања су се сви ученици укључили, видјела су се ведра лица гдје су повезивали већ позната сазнања са новим сазнањима. Час је био јако занимљив, гдје су ученици истицали своја размишљања и гдје смо заједно долазили до закључака.

Након тога, професор је укратко ученицима представио пројекат „Дијабетес у школи – тихи убица данашњице“, да ће се радити у корелацији са хемијом, те да ће се примјењивати првенствено модели Школе критичког мишљења, објаснио да Школа критичког мишљења потиче ученике на истраживање, пропитивање, тестирање претпоставки и постојеће праксе, доношење самосталних закључака и сл., да смо и ми на почетку овог процеса и да се нама показала као одлична метода, али сам желио чути и њихова мишљења да на ове нове начине обрађивамо наставне јединке, гдје они требају стално да размишљају и да закључују, на основу чега сам видио одушевљена лица и чуо позитивне реакције од стране ученика. Наравно, ово је било много лакше јер су се већ на часу хемије са професорицом упознали са темом.

Будући да ученици посједују одређени ниво предзнања везано за органске спојеве, још из основне школе, угљикохидрате и њихову подјелу приказали су путем организера „Венов дијаграм“, јасно су дефинисали сличности и разлике између моносахарида, олиго и полисахарида. Глукоза – грожђани или крвни шећер, била је једна од ставки у пресјеку дијаграма, детаљније су анализирали њену структуру, улогу у организму, разину глукозе у крви.... И ту почиње наш пројекат – Дијабетес у школи – тихи убица данашњице.

Из биологије смо затим радили „Ендокрини систем“ гдје смо се упознали са појмовима шта је ендокрини систем?, шта су хромони?, шта су општи, а шта циљани хормони?; која је улога хормона?; а путем организера „Web организатор/мапа ума“ јасно смо приказали жлијезде ендокриног система, и које хормоне луче појединачно: хипофиза, штитна жлијезда, паращитна жлијезда, надбубрежна жлијезда, гуштерача, сполне жлијезде. Дијабетес смо у овом сегменту споменули кроз хормоне гуштераче, будући да гуштерача односно панкреас лучи два хормона: инсулин и глукагон. Мапу ума смо користили будући да је она одлична техника да структуирамо обимну материју, да се истакну кључни појмови и концепти, те да се лакше запамти. Након тога, смо подјелили ученике у групе и добили су задатак да ураде Power-поинт презентације на теме: Шта је дијабетес и који је узрок настанка дијабетеса?; Који поремећаји у тијелу настају због дијабетесам те који су симптоми дијабетеса?; Како се мјери шећер и које су нормалне вриједности глукозе у крви?; Који се лијекови примјенују у лијечењу дијабетеса?

Како физичка активност уз здраву прехрану дијелују на дијабетес?; Које болести узрокује дијабетес уколико се не лијечи и превенција настанка дијабетеса?

Ученици су из хемије добили задатке да у групама истраже, организују, анализирају информације до којих дођу, презентују их power-поинт програмом, воде дискусију, указују на битност, разликују мишљење од чињенице, а тиче се задатка, све је било подијељено на три сегмента: у првом се радило о симптомима дијабетеса, другом о посљедицама и трећем о најважнијем сегменту превенцији дијабетеса. Овај сегмент је повезао наставни процес будући да се заснива првенствено на физичкој активности и здравој исхрани, а она пак, захтијева познавање осталих хранљивих твари, њихово груписање, енергетску вриједност, улогу у организму и сл. Наставни процес из хемије завршава хормонима, а инзулин – хормон панкреаса, регулише ниво глукозе у крви.

На наредним часовима из биологије уз употребу стратегија и метода Школе критичког мишљења су обрађивани сљедећи наставни садржаји повезивани са дијабетесом: Заштита, њега и болести ендокриног система (гдје смо говорили о болестима гуштераче, на основу чега смо споменули дијабетес); Исхрана организма и варење хране (споменули шта је храна, шта исхрана, који су органи за варење, те које жлијезде учествују у варењу хране, гдје смо споменули и гуштерачу са њеном улогом); Заштита и њега органа за пробаву (гдје смо говорили о превенцији појединих болести, гдје смо споменули и дијабетес); Болести органа

на пробаву (гдје смо говорили између осталог и о дијабетесу); па све до Здраве исхране (гдје смо говорили да здравом исхраном и физичком активношћу вршимо превенцију настанка дијабетеса, а ако већ постоји дијабетес да обавезно дијабетичар уз употребу прописаних лијекова/инсулина од стране доктора мора укључити и здраву исхрану и физичку активност, те како се то одражава на организам) чиме смо завршили са овим пројектом.

Подјела угљикохидрата (хемија) је на школској плочи приказана организером „дијелови/компоненте/односи“. Детаљно су обрађени све групе из подјеле, тј. главни представници, а ученици су, након тога добили организер „сличности и разлике“ који су у пару попунили.

Истраживање и презентације, по сегментима, ишле су својим током.

Свака сљедећа је била детаљнија, захтјевније истражена и представљена /сваку сриједу у уводном дјелу часа/. Ученицима су храњиве твари и даље представљане кроз максимално коришћење стратегија и метода усвојене кроз различите обуке усавршавања, посебно Школе критичког мишљења и школе вриједности. Ученици кроз анализу представљених података, дискусијом, повезују резултате истраживања са новоусвојеним садржајем.

На часовима биологије уторком и петком, свака од група је представила своју тему кроз нова сазњања (употребом Power поинт презентације по 10 минута једна група један час), затим би обрађивали нове наставне јединице користећи стратегије и методе првенствено Школе критичког мишљења, гдје је сваки ученик износио своје мишљење, гдје би кроз дискусију заједно долазили до закључака, на основу чега се већ видјело да су ученици превазишли „понављање градива оно шту су претходне генерације радиле“ (гдје би се научило само оно што је у уџбенику), већ су постали истраживачи и креативци. Од организера коришћени су: KWЛ табела, кружни организатор, Веннов дијаграм, упоређивање појмова, Фрауер модел, Мапа ума, мапа дефинисања појма и мапа за дискусију.

Представљена су им „Три спрата интелекта“ и „Семафор питања“ /постери су касније и израђени. Имали су задатак да, у пару, осмисле по два питања за сваки спрат интелекта и залијепе стикер на понуђени „семафор“ на плочи.

Сљедећи час - Утврђивање градива, урађено је на начин да су ученици, процјењујући степен усвојености знања, сâми одабирали ниво питања /према бојама са предходног часа-зелени, жути, црвени/, те извлачећи питање /која су сами предходни час осмислили/ одговарали на иста. Час је протекао у изузетно угодној атмосфери, праћен симпатичним коментарима упућеним онима који су се јавили, да су баш они, осмислили извучено питање. Утврђивање градива на часу биологије је протекло у сумирању усвојених знања и изради питања према нивоима. Час је био изузетно занимљив, опуштен, препун лијепих коментеара и сазнања до којих су долазили самостално било кроз различите web портале,

публикције, сазнања од особа које имају дијабетес и сл. На идућем часу понављања смо урадили анкету о појављивању дијабетеса у породици, гдје смо узели генезу дијабетеса од сваког ученика, односно да видимо да ли нетко у породици од ученика има дијабетес, на основу чега смо дискутовали како је превенција јако важно, али и о томе ако се дијабтес држи под контролом (употребом медикамената, здраве исхране, физичке активности и здравог начина живота са што мање стреса) да се јако дуго може живјети без икаквих потешкоћа.

Детаљно су им објашњене разлике између мишљења и чињенице, дискусија је захтијевала да им предочим појмове „аргумент“ и „контрааргумент“. Организована је дебата унутар разреда са постављеном тезом: Дијабетичар сам – нисам болестан!

Након што сам ученицима кроз припремљену ПП презентацију предочила правила и ток дебате, одређени су чланови афирмацијске и негацијске екипе, мјерач времена и водитељ дебате, док су остали ученици били „публика“ са правом постављања питања, након што, по току дебате, добију ријеч. Уводно излагање, изношење чињеница, афирмацијска екипа, негацијска екипа, аргумент, контрааргумент....низали су се редом. Вријеме је текло, ученици су одушевљење начином извођења наставе из предмета хемија и биологија дијелили са другим ученицима школе.

Још један од добивених задатака/изазова у низу, у циљу што темељитије реализације Пројекта, јесте обављање „интервјуа са дијабетичарем“. Једна ученица је разговарала са својом неном/наном-и при томе дошла до корисних података и информација са, како је она рекла „са терена-из прве руке“.

Слиједио је „разредни експеримент“. Изабрано је 12 добровољаца из разреда и подијељени су на 4 групе:

1. они који се здраво хране и физички су активни
2. они који се здраво хране и физички су неактивни
3. они који имају нездраве прехрамбене навике и физички су активни
4. они који имају нездраве прехрамбене навике и физички су неактивни.

За комплетну реализацију експеримента, неопходна су била средства за набавку иглица и тракица за мјерење шећера у крви, док је апарат за мјерење био обезбјеђен. Средства нисмо имали, али поучена обуком кроз Школу критичког мишљења, упутила сам их у, како они кажу “тајне писања Писма увјеравања”. И саставили су га. ИИц. И упутили директору. …И добили средства. Били смо пресретни.

Провели смо експеримент, тих 7 дана мјерили смо ниво шећера у крви код добровољаца из напријед наведених група на начин: прво мјерење наташте, затим слиједи доручак у интернату, а онда два сата након јела, поновно мјерење.

Такође, код ученика је проведена анекта о хисторији болести дијабетеса у породици и анализирани су и сегменти могућности одражаја на њих. Обрадили су сакупљене податке и сумирали резултате. Ученици су самостално закључили да дневне навике знатно утичу на њихово здравље. Чак су на конкретном примјеру, установили да стрес такође утиче на разину глукозе у крви.

Важан сегмент Пројекта, можда и најважнији, јесу информације до којих су ученици дошли, истражујући, прикупљајући и презентујући „Превенцију дијабетеса“. Указујући на важност здраве исхране и одговарајуће физичке активности, професори су презентовали „Принципе здраве исхране“, док је група ученика, у исто вријеме добила задатак да презентује сазнања о енергетској вриједности хранљивих твари.

У коначници, ученици су, након што им је професор детаљно објаснио методологију израде есеја, добили задатак да напишу есеј са аргументацијом, на тему задатог Пројекта, што је јако успјешно реализовано, као и да, на самом почетку одређени координатор одјељења, који је скупљао и документовао рад /писмено, фотографијама/ током цијелог полугодишта, од збирних података, свих презентација, попуњених организера, статистичких и других података, израде Публикацију на исту тему, са свим пратећим подацима, анализама и закључцима, до којих су дошли реализацијом пројекта и самог наставног процеса, што је, након много уложеног труда, такође успјешно реализовано. Тиме су савладали и обавезу писања и израде доброг матурског рада у средњој школи.
Представници разреда су, у коначници кроз видео-запис овјековјечили и ријечима исказали мишљење о извођењу наставног процеса и реализацији пројекта/пројектне наставе, на потпуно другачији, интересантнији начин.
Данас имамо сазнања да је обрађивана Тема нашла пут до шире друштвене заједнице, наравно уз подршку колега, професора/првенствено професорице енглеског језика, која је уједно координатор Одјела за брак и породицу Мостарског муфтијства и професорице тјелесног одгоја – која нам је свакако током реализације Пројекта пружала изузетну савјетодавну подршку из домена своје струке), енаџмента школе и других активиста, о чему детаље наводимо у Рубрици „Постигнути резултати“.

ЕФЕКТИ; ПОСТИГНУТИ РЕЗУЛТАТИ

Кроз овај вид наставе ученици су, примјеном различитих иновативних стратегија и метода /професори обучени кроз Школу критичког мишљења и Школу вриједности/ усвојили знања /јасно препознају, набрајају, дефинишу, групишу, анализирају, закључују.../, примјењива у свакодневном животу, с посебним нагласком на болест данашњице – дијабетес (о настанку дијабетеса, посљедицама, важности провођења здраве исхране и физичке активности, начину како побиједити дијабетес, спријечавању настанка дијабетеса и смањивању разине шећера у крви) који у европској и свјетској разини погађа све више ученике средњих школа. Прикупљање статистичких података о разини глукозе у крви кроз групе са и без физичке активности и навике здраве / нездраве исхране, такође су

битно утицале на измјену ученичке свијести о озбиљности примјене здравих навика живота.

На основу свега, можемо закључити да су резултати који се постигнути на овом пројекту уз примјену метода Школе критичког мишљења видљиви у наставном процесу. Ученици су активнији, немају страх да комуницирају, истражују, дискутују, анализирају и доносе адекватне закључке. Ученици постају отворенији, дружељубивији, поштују и развијају толеранцију и солидарност једни према другима. Осим тога, постигнуто је завидно знање из хемије и биологије, на мало другачији начин, које је и пренесено у свакодневни живот ученика и њихових породица у сврху квалитетнијег и здравијег начина живљења.

Даљње активности и наставак рада на тему здраве исхране и стилова живота организовао је, почетком нове школске године, Одјел за брак и породицу Мостарског муфтијства /чији је координатор професорица енглеског језика у Карађоз-беговој медреси, Лејла Мочевић-Мезит/ који је у сарадњи са истоименим одјелом Меџлиса ИЗ-е Мостар /координаторица професорица теолошких предмета Карађоз-бегове медресе Рамиза Бандић-Кафадар/, Инфо-сервисом за младе, Културно едукативним центром за жену „Сехара“ и Карађоз-беговом медресом у парку испред Основне школе „Залик“ /иста егзистира 50 метара од ншсе сколе и јако добро сарађују/ кроз едукативно-рекреативни програм симболичног назива „Цхариту Раце – Теферич здравог стила живота”. Програми су заокупили пажњу великог броја активиста и грађана Мостара.

Дружење је отпочело заједничким аеробиком, након чега су судионици учествовали у неколико такмичарских дисциплина попут трчања, скока у даљ, бацања кугле, кошарке, фудбала, столног тениса, повлачења конопца и другим забавним такмичењима. Побједници у свим категоријама су освојили ваучере које ће моћи донирати организацијама и појединцима овисним о социјалним програмима друштвене заједнице.

Активност су подржали и припадници ГСС Мостар, студенти Здравсвених студија Универзитета „Џемал Биједић“, нутриционисте Алма Мацић, док су спортске активности одржане под надзором др.сци. Сања Бајгорић /проф тјелесног и здравственог одгоја у Карађоз-беговој медреси/ и мр. Елмин Бурдалић.
Активност су волонтирањем подржали и активисти Инфо-сервиса за младе, те ученици Карађоз-бегове медресе. Студенти здравствених студија Универзитета „Џемал Биједић“ вршили су бесплатна мјерења шећера у крви и крвног притиска.
Током вишесатног дружења стручњаци из области нутриционизма свим заинтересираним подијелили су корисне савјете о здравом начину исхране. Организована је у хуманитарна продаја здраве хране а цјелокупан приход прикупљених средстава бит ће усмјерен у хуманитарне сврхе. Припадници Горске службе спашавања Града Мостара млађим учесницима показали су неколико вјештина, којима у случају потребе, пружају прву медицинску помоћ унесрећенима и потребнима.

Tags

NIN

Collections

Номиноване праксе

НИН 2019