



PROGRAM EKOŠOLA

PRIMERI DOBRIH PRAKS OŠ V ŠOLSLEM LETU 2017/2018



PRIMERI DOBRIH PRAKS PREDSTAVLJENI NA MEDNARODNI KONFERENCI
»OD SEMENA, ZELENJAVE, SADJA DO GIBANJA IN ZDRAVJA ZA ZDRAVO SRCE«
Radenci, 10. maj 2018

UVOD.....	5
POT DO ZDRAVE PREHRANE.....	6
ODGOVOREN ODNOS DO HRANE	10
Z NARAVNIMI MATERIALI DO MIRNIH ŽIVCEV IN DOBREGA SPANJA.....	14
SIVKA – NA VRTU, V OMARI IN KULINARIKI	18
»EKO PODALJŠANCI«	23
POTI DO ZDRAVJA.....	38
ŠOLSKI VRT – Z LJUBEZNIJO PRIDELANO IN PREDELANO JE NAJBOLJŠE	42
MEDGENERACIJSKO SODELOVANJE MLAJŠIH UČENCEV IN PRIDOBIVANJE ZDRAVIH NAVAD SKOZI RAZLIČNE OBLIKE UČENJA.....	46
EKO VISOKE GREDE IN UČILNICA NA PROSTEM	61
LOKALNA BIODIVERZITETA	65
POSEJMO IN POJEJMO	68
GIB, GIB, GIBANJE	73
MINUTKE ZA ZDRAVJE	78
TROBENTICE, VIJOLICE, MARJETICE ... – ZNANILKE POMLADI TUDI V PREHRANI.....	82
SEMENA IN MI.....	88
SEMENA SO VEZ S PRETEKLOSTJO IN UPANJE ZA PRIHODNOST.....	92
OD IDEJE DO IZDELKA – USTVARJAMO ZA ŠOLSKI VRT	96
IZ CVETA NOVO ŽIVLJENJE.....	100
OTROŠKE ROKE IN UČILNICA V NARAVI	104
ZA SVOJE ZDRAVJE LAHKO POSKRIBIMO SAMI	108
TUDI V PODALJŠANEM BIVANJU SEJEMO IN SADIMO	112
ZELIŠČA IN OTROŠKA KULINARIKA	116
KROMPIR, ALI SI RES ZDRAV ZAME?	120
ZAVRŽENA HRANA.....	125
ODGOVORNO RAVNANJE S HRANO	129
KAKO NASTANE HRANA – PROJEKT Z UČENCI 1. RAZREDA	134
HUDO JE, KADAR SE GLAD Z ŽEJO OŽENI	139
UČILNICA V NARAVI – OD IDEJE DO IZDELKA	142
SADOVI ŠOLSKE JABLANE	146
MOTORIČNE VAJE IZVEN RAZREDA.....	150

BUČE V LOKALNEM OKOLJU	156
MATEMATIKA V NARAVNI KOZMETIKI	160
OD TRADICIONALNEGA SLOVENSKEGA ZAJTRKA DO ZDRAVEGA PRIGRIZKA	164
SPODBUJANJE ZDRAVEGA NAČINA ŽIVLJENJA V OSNOVNI ŠOLI LOČE	169
SPODBUJANJE ZDRAVEGA NAČINA ŽIVLJENJA V OSNOVNI ŠOLI LOČE	173
ZELENA LJUBLJANA.....	179
DOŽIVLJANJE VRTA Z VSEMI ČUTILI.....	183
DVA OBRAZA PINJOL: ZASNOVA NOVE RASTLINE IN HRANILO Z ZDRAVILNIMI UČINKI ZA TELO	187
ZDRAVO ŽIVLJENJE JE NAŠA IZBIRA	192
KAKO ZELENJAVA V RESNICI IZGLEDA IN KAKO OB NJEJ UŽIVAMO	197
ŠOLSKI EKO VRT - VIR VESELJA, ZDRAVJA IN NOVIH SPOZNANJ	201
UŽIVAJMO SADJE, ZELENJAVO IN ZELIŠČA ZA POSKOČNO TELO IN AKTIVNI UM	205
KEMIJA V PREHRANI	209

PRIMERI DOBRIH PRAKS V ŠOLSLEM LETU 2017/2018

Gradivo je dostopno v pdf formatu na <http://ekosola.si/gradiva/>

Izdajatelj: Društvo DOVES – FEE Slovenia, Portorož

Uredila: Nataša Erjavšek

September 2018

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in
univerzitetni knjižnici v Ljubljani

COBISS.SI-ID=296840192

ISBN 978-961-94211-8-5 (pdf)

UVOD

Mednarodna konferenca na temo **»Od semena, zelenjave, sadja do gibanja in zdravja s poudarkom odgovorno s hrano za zdravo srce«**, ki je bila izvedena 10. maja 2018 v kongresni dvorani Zdravilišča Radenci v Radencih je imela ciljno usmeritev na edukacijskih vrednotah.

Program konference je imel vlogo, da skozi strokovna prizadevanja predstavitev dobrih praks in delavnic ekovrtecev in ekošol izpostavi pomembno vlogo zdravega prehranjevanja, zdravih prehranjevalnih navad, gibanja in skrbi za zdravje ter spodbujanju vzgojiteljev, učiteljev, profesorjev in drugih strokovnih delavcev, da pri svojem pedagoškem delu spodbujajo vzgojnoizobraževalne dejavnosti, ki pripomorejo k oblikovanju zdravih prehranjevalnih navad in zdravega načina življenja – življenjskega sloga ter spodbujanju zdrave, varne prehrane s poudarkom na odgovornem odnosu do sebe, svojega zdravja in okolja ter odgovornega ravnanja s hrano.

Uravnotežena prehrana je bila izpostavljena kot pomemben dejavnik za zdravje, pri tem naj v večji meri zaživi lokalna pridelava in predelava hrane.

Posebna pozornost je bila dana pomembnosti telesne aktivnosti in aktivnega preživljanja prostega časa v naravi, pomenu redne gibalne aktivnosti kot sestavnem delu odraščanja ter zdraviliščnemu pomenu edukacije v interakciji z vzgojnoizobraževalnimi programi od vrtecev do srednje šole.

Izpostavljamo posebno vsebinsko vrednoto konference, ki je v samemu uvodu izpostavila primere dobre prakse, in to projektne sodelovanja od Vrtca Radenski mehurčki, Osnovne šole Kajetana Koviča Radenci, Srednja šola za gostinstvo in turizem Radenci in Zdravilišča Radenci s sporočilom »Odraščanje z zdravo prehrano, gibanjem za zdravo srce se prične zelo zgodaj, in to že v vrtcu, osnovni in srednji šoli in ponese v odraslost – vse do starosti.

Vodja projekta:

Dane Katalinič

OŠ Glazija

Polona Siussi Podergajs

Lektor: Tea Hrnčič

POT DO ZDRAVE PREHRANE

THE WAY TO A HEALTHY FOOD

POVZETEK:

Dobre prehranjevalne navade, pridobljene v otroštvu, so zelo pomembne, saj vplivajo na način prehranjevanja tudi kasneje. Zato smo na šoli začeli uvajati spremembe, ki bodo dolgoročno vplivale na bolj zdrave prehranjevalne navade učencev. Uvajanje sprememb je tako skupinsko delo nas vseh. Kuharjev, ki spremembe izvajajo s srcem in dobro voljo, vodstva šole, ki postavlja ustrezne pogoje in učiteljev, ki spodbujamo učence k pozitivnim spremembam.

KLJUČNE BESEDE: zdrava prehrana, zdrave prehranjevalne navade, spremembe, šola

ABSTRACT:

Good eating habits, acquired in childhood, are very important because they affect on way of eating later. That is why we started introducing changes at our school which will have a long-term impact on students healthier eating habits. The introduction of change is the team work of all of us. Cooks, who make changes with the heart and good will, the leader of the school, which sets the right conditions and teachers, which encourage students to make positive changes.

KEY WORDS: healthy food, healthy eating habits, changes, school

Prehrana in način življenja pomembno vplivata na zdravje in počutje posameznika. Zdrave prehranjevalne navade so še posebej pomembne v obdobju odraščanja, saj vplivajo na izbor živil in način prehranjevanja tudi v odrasli dobi. Kot energija za vsakdanje delo in gradivo za rast in razvoj telesa ter psihosocialni razvoj posameznika pa sta poleg zdravih prehranjevalnih navad pomembni tudi energijska in hranilna vrednost obrokov. Primerno okolje za izvajanje takšnih aktivnosti so vzgojno-izobraževalne ustanove, seveda pa je za uspeh potrebno tesno sodelovanje s starši. Otroci in mladostniki namreč prinesejo prehranjevalne navade iz domačega okolja. Zaradi hitrega življenjskega tempa jim v družinah posvečamo premalo pozornosti, njihovo nadomestilo pa so postali nezdravi prigrizki. Na naši šoli se zavedamo, da je urejena šolska prehrana eden najučinkovitejših načinov korekcije nezdrave (družinske) prehrane, vpliva pa tudi na zmanjševanje socialnih razlik. Tako je naš glavni cilj učence naučiti zdravih prehranjevalnih navad. Poleg tega pa želimo učencem privzgojiti zdrav odnos do hrane in hranjenja in jih naučiti primerne vedenja za mizo.

Na našo pot do zdrave prehrane smo stopili vsi, ki sobivamo na šoli, učenci in strokovni delavci. Spremembe smo začeli uvajati postopoma, po majhnih korakih. Zaradi dejstva, da imajo otroci in mladostniki, ki so na veliko različnih načinov seznanjeni z vsebinami o zdravi prehrani, več možnosti, da bodo spremenili svoje slabe prehranske navade in posledično posegali po bolj zdravih živilih, smo izbrali različne strategije. Pri pregledu stanja in načrtovanju nadaljnjih izboljšav smo upoštevali strokovne smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih. Seveda smo že prej v veliki meri učencem zagotavljali zdravo prehrano. Industrijsko pridelane hrane skoraj nismo uporabljali, večino namazov in peciv so v šolski kuhinji naredili sami. Pri zajtrku in malici smo učencem ponujali manj sladek čaj, med obroki pa so imeli na razpolago nesladkane pijače (vodo in čaj brez sladkorja) ter sveže sadje. Sodelovali smo v projektih Shema šolskega sadja in zelenjave ter Tradicionalen slovenski zajtrk, v katere smo še vedno vključeni.

1. Zdravje se začne v kuhinji

Skrb za zdravo prehrano se začne že pri sestavljanju jedilnika in nadaljuje z nakupom živil ter s pripravo hrane v kuhinji. Tako smo se najprej lotili prenove jedilnikov. Pri njihovi sestavi smo upoštevali načelo pestrosti ter jih uskladili s priporočenimi energijskimi in hranilnimi vnosi otrok in mladostnikov, ki so zmerno telesno aktivni. Naš cilj je bil povečati količino svežega sadja, zelenjave in polnovrednih žit na jedilniku otrok, vnos kvalitetnejših maščob ter zmanjšanje pitja sadnih sokov in sladkanih čajev. V vsak zajtrk in malico smo zato vključili sveže sadje in zelenjavo, prednost pa začeli dajati uporabi lokalno pridelanih živil. Omejevatni smo začeli količino soli in sladkorja. Učenci imajo pri vseh obrokih na razpolago nesladkane pijače (nesladkan čaj, vodo). Obroke smo začeli pogosteje pripravljati na zdrav način s kuhanjem v vodi in sopari, z dušenjem v lastnem soku, s pečenjem brez dodajanja maščobe ter pečenjem v pečici in na žaru. Živila iz bele moke smo zamenjali z živila iz polnovrednih žit.

2. Vključevanje učencev v načrtovanje in pripravo obrokov

Priložnost za razvijanje zdravih prehranjevalnih navad smo videli tudi v vključevanju učencev v načrtovanje, pridelavo in pripravo hrane. V okviru šolske skupnosti so učenci vseh razredov predlagali zdrave jedilnike za kosilo. Komisija za šolsko prehrano je nato izbrala zdrave jedilnike, kuharji pa so jih enkrat mesečno pripravili za kosilo.

Za šolskim igriščem smo uredili visoke grede, na katerih smo uredili zelenjavni in zeliščni šolski vrt. Z urejanjem gred poskušamo otroke navdušiti za skrb za naravo, spremljanje rasti in razvoja rastlin, hkrati pa jih želimo ozaveščati o pomenu samooskrbe, spoznavanju različnih metod pridelave hrane, prednosti ekološke pridelave, izdelave živil, pristnih okusov in pestrosti užitnih rastlin, pri prepoznavanju kakovostnih živil in resnične vrednosti hrane.



Slika 1: Sejanje zelenjave



Slika 2: Kuhanje

Pridelano zelenjavo in zelišča smo nato uporabili pri pripravi malice. Učenci so sami izdelovali namaze ter druge jedi in tako spoznavali različne vrste, oblike in stanja živil, pomen zdravega prehranjevanja, se učili skupinskega dela in razdelitve vlog ter razvijali svoje motorične spretnosti.

Poleg že omenjenih aktivnosti pa na naši šoli učencem omogočamo tudi različne dejavnosti, s katerimi jih ozaveščamo o zdravem načinu življenja. Tako smo vsebine s področja hrane in prehranjevanja začeli vključevati tudi v ure oddelčne skupnosti, interesne dejavnosti, dneve dejavnosti, podaljšano bivanje ter šolsko in domsko skupnost učencev.

V šolsko delo smo tako vključili principe učenja z opazovanjem in aktivno učenje ter praktična opravila, kjer lahko sodelujejo učenci (npr. nakupovanje, urejanje šolskega vrta, priprava hrane).

3. Vloga učiteljev

Učitelj preživi z učenci veliko časa, zato lahko opazi njihove prehranske napake ter tako pomembno vpliva na njihove prehranske navade in jih spodbuja k raznoliki in zdravi prehrani. Z različnimi vsebinami o zdravi prehrani jih seznanja že pri pouku, saj so te vključene v učni načrt, predvsem pri predmetih spoznavanje okolja, gospodinjstvo, naravoslovje, zaposlitvene tehnike in izbirne vsebine.

Priložnost, da se učence vzgaja o zdravem načinu prehranjevanja pa je tudi prehranjevanje v šoli. Pri tem je pomemben stik učitelja z učencem. Na naši šoli učitelji jedo skupaj z učenci. Cilj takšnih obrokov je, da ponuja učitelj učencem priložnost za interakcijo in pogovor, je model, ki ga učenci posnemajo in ima hkrati pomembno vlogo pri spodbujanju učencev k sprejemanju novih jedi.

4. Izobraževanje družine

Tudi delo s starši je ključnega pomena, saj se prehranjevalne navade v največji meri oblikujejo znotraj družine. Da bi tudi starše seznanili z novimi okusi zdravih namazov, ki smo jih za malice začeli pripravljati na naši šoli, skozi celo leto pripravljamo degustacije za starše, kjer lahko spoznavajo, da je tudi zdrava hrana dobra in okusna in se seznanjajo s pripravo jedi.

Ker se odnos do zdrave prehrane najintenzivnejše oblikuje prav v dobi otroštva in mladostništva, je naloga šole, da s pestro ponudbo in pripravo čim bolj zdrave prehrane poskuša prevzgojiti doma pridobljene slabe prehranjevalne navade otrok ter jih vzpodbujati k zdravemu načinu življenja. Tako se bomo na OŠ Glazija Celje še naprej trudili, da bo naša prehrana čim bolj pestra, ustrezna in okusna. Pri načrtovanju jedilnikov bomo še naprej upoštevali načelo pestrosti in na jedilnike uvrščali tudi živila ter jedi, ki jih imajo otroci radi.

Ne pozabimo, da lahko z majhnimi koraki naredimo velike spremembe. Začnemo lahko tako, da si vzamemo dovolj časa za pripravo zdravega in uravnoteženega obroka.

“Moja osnovna filozofija o hrani je takale: če raste, jo jej; če ne raste, je ne jej.

Sadje, zelenjava, orehi, lešniki in žitarice rastejo. Slaščice in coca-cola ne rastejo.”

(Louise Hay)

5. Literatura in viri:

1. Gabrijelčič Blenkuš, M., Gregorič, M., Turk Fajdiga, V. (2007). Prehranske navade, prehranski status ter odnos do prehranjevanja in prehranskega statusa. V: HBSC Slovenija 2006. Z zdravjem povezano vedenje v šolskem okolju. Poročilo o raziskavi. Ljubljana, Inštitut za varovanje zdravja RS: 204.
2. Gregorič M. Odnos otrok in mladostnikov do prehrane. Izsledki fokusnih skupin. Ljubljana: IVZ RS, 2010 .
3. spletni portal Nacionalnega inštituta za javno zdravje: Šolski lonec (www.solskilonec.si) in Uživajmo v zdravju (www.uzivajmovzdravju.si)
4. <http://www.zdravjevsoli.si/>
5. Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah. Ministrstvo za zdravje. Ljubljana, 2005.
6. (http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/javno_zdravje_09/Smernice_zdravega_prehranjevanja.pdf)

OŠ Notranjski odred Cerknica

Mojca Leskovec Meharich

Lektor: Daša Joželj Kranjc in Manca Gorup

ODGOVOREN ODNOS DO HRANE

RESPONSIBILITY TOWARDS

POVZETEK:

V zadnjih letih pri šolskih obrokih opazamo, da učenci puščajo veliko hrane na krožnikih, še posebej, ko je na šolskem jedilniku EKO malica. Zato smo pristopili k projektu Odgovorno s hrano! Skozi vrsto aktivnosti smo poizkušali ozavestiti učence o negativnih vplivih ki jih ima na planet hrana, pripeljana iz tujine, ter jih spodbujati k kulturnemu prehranjevanju z manj zavržene hrane. Z aktivno udeležbo vseh učencev in zaposlenih na šoli smo dosegli napredek.

KLJUČNE BESEDE: hrana, lokalno, ozaveščenost, odgovornost

ABSTRACT:

The amounts of leftovers in the school canteen has risen over the last years. This is one of the reasons why we've joined the project We Eat Responsibly. Through these activities we show and inform our students that food transported from all over the world has negative effects upon our planet. We encourage our students to improve their eating habits and reduce the amount of leftovers. By all actively participating in the project we can say that we've made significant progress.

KYE WORDS: food, local, awareness, responsibility

1. UVOD

Osnovna šola Notranjski odred Cerknica s podružničnima šolama v Begunjah in Grahovem je že več kot dvajset let Eko šola. Zavedamo se naše odgovornosti do okolice, soljudi in planeta, ki ga želimo ohraniti za naše prihodnje rodove.

V preteklih letih smo v šolski jedilnici opazili naraščajoč trend odvržene hrane ter vse več izbirčnosti pri otrocih. Prav tako smo zaznali povečan ostanek hrane pri eko dnevih za malico, kjer je otrokom ponujena lokalna eko hrana. Zato smo se odločili, da pod okriljem mednarodnega projekta Odgovorno s hrano! pripravimo več aktivnosti, ki naj bi spodbudile učence, da bolj spoštujejo lokalno hrano, je manj zavržejo ter spoznajo, kakšen je ekološki učinek uvožene hrane.

2. ANALIZA STANJA IN NAČRTOVANE AKTIVNOSTI

V šolskem letu 2017 smo izvedli več anket med starši in učenci, da bi zabeležili stanje prehranjevalnih navad učencev na naši šoli. Izsledki ankete so pokazali, da starši veliko večino hrane (zelenjave in mesa) kupijo v trgovini. Delež doma pridelane hrane ali kupljene neposredno od lokalnega kmeta je majhen. Glede na to, da je večina družin s podeželja, je to presenetljiv podatek.

Iz odgovorov je bilo razvidno, da se več kot 50% vprašanih odloča kupovati sezonsko hrano, vendar jih tudi 50% ne zanima, od kod le ta prihaja hrana in kako je bila ta hrana pridelana. Na jedilniku je namesto sveže pripravljene hrane največ že predelane, kot je: šunka, salama, hrenovke ... Na domačih krožnikih naših učencev je veliko hrane, ki prihaja iz tujine, kar pa nas ne preseneča, saj je po statističnih podatkih iz leta 2015 domača samooskrba z zelenjavo le 39%, medtem ko je z mesom malo boljša, in sicer 74% .

Pogledali smo tudi našo šolsko kuhinjo, kjer nam je šolska organizatorica posredovala podatke o živilih. Kar nas razveseljuje, je, da je kar 70% sestavin svežih, od tega so jajca in mleko ter mlečni izdelki izključno iz Slovenije, ostala hrana pa je iz Slovenije in nekaj tudi iz uvoza. Predstavila je tudi izsledke analize bioloških odpadkov na naši šoli, kjer je povzela, da je veliko več odpadkov, ko je na šoli dan za malico iz lokalnih eko živil, saj se mnogo učencev obrne že, ko vidijo zeleno nalepko z napisom EKO. Učenci so vajeni bolj sladkih živil in živil, ki vsebujejo ojačevalce okusov.

Glede na izsledke anket smo si zastavili aktivnosti, ki bi nas pripeljale čim bližje zastavljenemu cilju, in sicer k odgovornemu prehranjevanju s čim več lokalno pridelane hrane ter osveščanju staršev in učencev o zdravem prehranjevanju in navajanju učencev, da jedo lokalno in eko hrano.

Prva aktivnost v tej smeri je bila predstavitev izsledkov anket in povzetek vrst odpadkov na Svetu staršev, Svetu šole in šolski spletni strani, saj so starši tisti, ki spodbujajo otroke k zdravi prehrani. Nato se je sestala prehranska komisija (predstavniki matične in obeh podružničnih šol), sestavljena iz predstavnikov učiteljev, organizatorke prehrane, predstavnice kuhinje, predstavnice Sveta staršev in učencev, predstavnikov skupnosti učencev ter ravnateljice gospe Bernarde Dolničar. Dogovorili smo se, da oblikujemo aktivnosti, ki bi pripomogle k večji osveščenosti problema prehranjevanja z lokalno hrano in ukrepom za zmanjšanje ostankov. Kot vodja projekta Odgovorno s hrano! Na podružnični šoli Maksim Gaspari Begunje sem predstavila nekaj aktivnosti, ki so jih učiteljice predlagale in vključile v plan v Letnem delovnem načrtu.

Naj navedem nekaj aktivnosti POŠ Begunje, ki smo jih izvedli tekom šolskega leta. Pri urah gospodinjstva so učenci obdelali tematiko Od kod prihaja hrana; učenci 3. razredov so obiskali

lokalno kmetijo in spoznali način lokalne pridelave hrane, ki je v harmoniji z lokalnim okoljem; učenci 2. razredov so načrtovali obisk šolske jablane. Učenci OPB in naravoslovnih predmetov so postavili eko vrtniček, ga zasadili in ob njem spoznavali zdravilna zelišča. Pri malici so učenci v intervalih merili količino odpadkov in nagrajevali učence, ki ne puščajo ostankov hrane. Pri računalniškem krožku smo izdelali sezonski koledar in animacije rastoče zelenjave in sadja. Kot učiteljica sem sodelovala pri podrobnejšem načrtovanju in izvedbi nekaterih aktivnostih.

2.1. Ogljični odtis

Pri urah gospodinjstva v petem razredu sva z učiteljico Jelko Jernejčič izvedli aktivnost Od kod prihaja moja hrana in Ogljični odtis.

Cilji so bili:

- seznaniti učence z vplivom transporta na okolje pri prevozu hrane,
- pripeljati učence do spoznanja, kakšen je vpliv monokulture na okolje,
- ozavestiti učence o ustreznosti kupovanja lokalne hrane.

V pogovoru so učenci priznali, da je lokalna in bio hrana bolj zdrava, vendar nekaterim bolj ugaja hrana iz trgovine. Preko razgovora so prišli do ugotovitve, da lokalna hrana omogoča lokalnim kmetom zaslužek, ker pa je to majhen kraj, je veliko kmetov tudi njihovih sorodnikov. Ugotovili so, da s tem, ko v družini kupijo hrano od lokalnega kmeta, izboljšajo socialni položaj lokalnih ljudi in posledično - s plačevanjem prispevkov gre denar tudi v državno blagajno. S tem pomagajo tudi sebi, saj se šola, zdravstvo, ipd. financira iz državne blagajne.

Pri uri smo si ogledali slike tujih opustošenih pokrajin, kjer prevladujejo monokulture, kot so plantaže oljnih palm. Ob sliki smo se pogovarjali, kakšen je vpliv takega modela kmetijstva na okolje. Ker otroci v 5. razredu še vedno razmišljajo in oblikujejo predstave na konkretnih primerih, smo jim zadali konkretno nalogo. Pri naslednji uri jim je pisal gospod Hrček in jim dal nalogo, da raziščejo, od kod prihaja hrana, ki jo kupujejo doma. Primer pisma smo za svoje potrebe priredili iz Dodatka, ki se nahaja na spletni strani projekta Odgovorno s hrano! Učenci so za nalogo dobili na dom barvaste kartončke, na katere naj bi zapisali nekaj živil, ki jih običajno kupijo doma, jih narisali ali izrezali in nalepili njihovo embalažo ter poleg napisali izvor živila. Izpolnjene kartončke so naslednjič prinesli v šolo. Na velik plakat so narisali zemljevid sveta in nanj nalepili kartončke z živili. Ob kartončkih in zemljevidu smo se pogovorili, od kod prihaja hrana in na kakšen način jo pripeljejo do naših trgovskih polic. Ugotovili so, da vsa transportna sredstva (letala, tovornjaki, ladje, itd.) onesnažujejo okolje. Zato smo se odločili, da izračunamo še ogljični odtis, ki nastane pri transportu hrane iz drugih držav. Zaradi lažje predstave smo ogljični odtis prikazali s primerjavo. Na spletni strani smo prišli do podatka, da eno drevo v svojem življenju veže 1 tona CO₂. Učenci so se razdelili v skupine. Ena skupina je izrisala zemljevid in nalepila kartončke na zemljevid, druga pa je s pomočjo spletne strani www.si.toponavi.com izmerila razdalje med posameznimi državami in Slovenijo. Nato so s pomočjo spletne strani www.umanotera.org izračunali ogljični odtis. Glede na oddaljenost države so izbrali ustrezno prevozno sredstvo in zabeležili podatke. Tretja skupina je podatke s prej omenjenim pretvornikom spremenila v drevesa.

Učenci so z velikim zanimanjem iskali podatke in hitro je nastal končni izdelek. Bili so presenečeni nad pridobljenimi podatki, saj se niso zavedali, kolikšno onesnaženje povzroča transport. Šokirani

so bili nad dejstvom, da morajo posaditi veliko dreves, ki bodo več let čistila zrak, da si sami lahko privoščijo en obrok iz banan ali eksotičnega sadja. Sklenili so, da bodo starše bolj opozarjali, naj pogledajo na embalažo in raje izberejo hrano, ki prihaja iz bližnje okolice. Razstavo smo postavili ob šolskem vhodu ter na stojnici na zaključni prireditvi Veter v Laseh na centralni šoli, ki je tudi medijsko močnejše podprta in na ta način na problematiko opozorili tudi ostale učence in okoliške prebivalce.



Slika 1: Izdelava zemljevida

2.2. Animacije in sezonski koledar živil

Tematiko sezonske in lokalne hrane smo z učenci 2 in 3. razreda pri urah računalniškega krožka obravnavali malo drugače. Učenci so se že pri ostalih urah spoznavali s pomenom sezonske in lokalne hrane, zato smo se odločili, da izdelamo animacije, kako rasteta sadje in zelenjava. Pri tem so učenci vizualno ponovili vse faze rasti rastlin od semena do ploda ter izdelali sezonski koledar živil. Pri tem so ponovili, katera so sezonska živila in kaj raste v določenem koledarskem mesecu. Najprej si je vsak učenec izbral določeno rastlino in skozi animacijo predstavil njen življenjski krog v enem koledarskem letu. Po uspešno dokončanih animacijah smo se pogovorili o tem, katero sadje in katera zelenjava raste v določenem času. Nato si je vsak učenec izbral en mesec v letu in za ta mesec poiskal sezonsko sadje in zelenjavo, ki jo po navadi uživamo. Po navodilih je nato vsak učenec izdelal svoj list na koledarju. Na koncu smo vse mesece združili in nastal je ličen sezonski koledar. Učenci so bili ponosni na svoj izdelek. Koledar smo natisnili in ga izročili razredničarki, da ga je obesila v učilnico. Vsak učenec je nato dobil še natisnjeno manjšo verzijo koledarja in ga odnesel domov.

3. ZAKLJUČEK

Preko praktičnega in raziskovalnega dela si učenci bolj zapomnijo pridobljene nove informacije, še najbolj pa jim je bilo v ponos, da so javnosti pokazali koristne izdelke, ki so jih sami izdelali. S svojimi dejavnostmi smo želeli vzpodbuditi zavest ljudi (otrok in staršev) k bolj odgovornemu prehranjevanju, da bi kupovali več od lokalnih kmetov in proizvajalcev živil, saj le s tem omogočamo, da bodo pogoji za samooskrbo v Sloveniji boljši. Vemo, da napredek ni hiter, vendar korak za korakom lahko izboljšujemo stanje.

4. VIRI

1. Jedilnik za spremembo (2015). Pridobljeno 21. 10. 2017, s <http://ekosola.si/projekt-odgovorno-s-hrano/>
2. Razdalje med državami (2017). Pridobljeno 21. 10. 2017, <http://si.toponavi.com/>
3. Kalkulator za izračun ogljičnega odtisa (2017). Pridobljeno 21. 10. 2017, <http://www.umanotera.org/kaj-delamo/trajne-vsebine-projekti-kampanje/podnebe-spremembe/izracunaj-svoj-ogljicni-odtis/>

OŠ Karla Destovnika Kajuha

Polona Markovič

Lektor: Erika Golob

Z NARAVNIMI MATERIALI DO MIRNIH ŽIVCEV IN DOBREGA SPANJA

NATURAL MATERIALS, TO CALM NERVES AND GOOD SLEEP

POVZETEK:

V prispevku je predstavljeno, kako pomembni so za naše zdravje mirni živci in dobro spanje. Opisan je postopek izdelave antistresne žogice ter antistresne blazine za spanje, pri čemer je posebej poudarjena uporaba naravnih materialov. Učenci s posebnimi potrebami so ob njuni izdelavi razvijali večšine finemotorike, krepili vztrajnost, sledili zastavljenemu cilju in predvsem nadvse uživali.

KLJUČNE BESEDE: mirni živci, spanje, antistresna žogica, antistresna blazina za spanje

ABSTRACT:

This article presents the importance of calm nerves and good sleep for our health. It describes the making procedure of an antistress ball and an antistress pillow, with the focus on using natural materials. Whilst making the two products, the students with special needs were developing their finemotorics skills, raising their work stamina, following their set goals and all in all were having fun.

KEY WORDS: calm nerves, sleep, antistress ball, antistress pillow

1. UVOD

Mirni živci in dobro spanje sta zelo pomembna dejavnika, ki vplivata na naše počutje, delovanje srce in na naše celostno zdravje, zato sem v tem šolskem letu pri delu z učenci s posebnimi potrebami nekoliko več pozornosti namenila sproščanju in osveščanju o pomembnosti umirjanja in dobrega spanja za boljše počutje in kvaliteto življenja.

2. IZVEDBA AKTIVNOSTI

Odločila sem se za izdelek, ki ga vsak izmed nas v kakšni situaciji potrebuje.

2.1. Antistresna žogica

Antistresna žogica je primerna za sprostitev v stresnih situacijah. Žogico lahko preprijemamo med rokami, da se lažje zberemo, osredotočimo in sprostimo. Lahko si vzamemo minuto odmora za sprostitev ali pa jo mečkamo v roki med javnim nastopom. Med razmišljanjem ali med čakanjem. Seveda si jo lahko tudi podajamo s sodelavci in v tem primeru je rekvizit za zabavo. Z metanjem antistresne žogice v zrak in njenim lovljenjem, aktiviramo delovanje leve in desne možganske polovice ter s tem izboljšujemo sposobnost koncentracije.

2.2. Primer dobre prakse

Učenec 3. razreda ima težave s koncentracijo, se težko osredotoči samo na eno stvar in se je nenehno premika po prostoru. V razredu je zaradi svoje nemirnosti moteč in ga učiteljica velikokrat opozarja ali pošlje v mirni kotiček. Učenec ima tako čas, da se umiri, ampak tudi zamudi precejšen del učne snovi. Zdel se mi je idealen uporabnik antistresne žogice. Najprej sva antistresno žogico uporabljala med izvajanjem dodatne strokovne pomoči v zato posebej namenjenem prostoru. Ko sem mu dala v roke antistresno žogico, se je nehal premikati in sprehajati po kabinetu in je učne aktivnosti dlje časa lahko izvajal brez prekinitev. Antistresno žogico je izkoristil za sprostitev med reševanjem matematičnih nalog, z metanjem v zrak pa sva vadila štetje. Osvojil je števila do 10 in trenutno je antistresna žogica nepogrešljiva tudi pri računanju do 20. Ker se je antistresna žogica izkazala pri učencu za zelo uspešno, sva si tako zadala cilj - izdelava antistresne žogice.

2.3. Lastnosti žogice

Žogica je izdelana iz naravnih materialov. Blago je iz 100% bombaža. Bombažna kroglica je polnjena s sivko, ki pomirja, in ajdovimi luščinami, ki so prijetne na otip in delujejo mikromasažno. Ajdove luščine zelo dobro uravnavajo temperaturo, so zelo trpežne in imajo dolgo življenjsko dobo. So hidrodinamično obdelane, ne vsebujejo prašnih delcev in delujejo antialergeno. Sivka je nabrana na šolskem vrtu.

2.4. Postopek izdelave

Učenec je izbral motiv blaga, ki je iz 100% bombaža. S škarjami je iz blaga izrezal velik kvadrat. Pri tem je razvijal spretnosti motorike. Ker je dotik škarij z blagom veliko nežnejši kot s papirjem, je bil učenec pri rezanju sproščen. Potem je izbral primerno šivanko in barvo nitke. S šivanjem je imel nekaj težav, ampak je vztrajal in izrezan kvadrat je zašil po treh stranicah. Poleg vztrajnosti je razvijal tudi spretnosti motorike. Potem je pripravil polnilo. Vonj sivke je v prostoru deloval prijetno in z ajdovimi luščinami si je masiral dlani in prstne blazinice. Na koncu je zašil še odprto stranico in tako je nastala učenčeva zvesta spremljevalka antistresna žogica Baba.

Učenec zdaj antistresno žogico nosi ves čas s sabo in v dogovoru z učiteljico, jo uporablja tudi v razredu. Njegovo vedenje se je izboljšalo tudi pri pouku, je dlje časa osredotočen na delo in v trenutkih, ko mu upadeta koncentracija in interes, se z žogico zamoti in tako ni več moteč za razred in sošolce.

Antistresno žogico sem se odločila nadgraditi v antistresno blazino za spanje (povšterček s polnilom iz ajdovih luščin in sivke). Ljudje posvečamo premalo pozornosti spanju, ki pa je za naše zdravje bistvenega pomena. Da se telo spočije, je dobro in kvalitetno spanje zelo pomembno. Vzglavnik iz naravnih materialov se anatomsko prilega vratnemu delu telesa. Pri tem je razbremenjena celotna hrbtenica kar ugodno vpliva tudi na ledveni del.

Vsak dan smo izpostavljeni mnogim kemičnim in umetnim snovem, ki preko hrane, pijače, tekstilnih izdelkov in kozmetike prehajajo v naše telo. Vsaj med spanjem ljudje ne bi smeli biti izpostavljeni umetnim materialom in kemičnim snovem, saj le-ti tudi med spanjem prehajajo v naše telo, zato je pomembno, da vsaj vzglavnik ne vsebuje sintetičnih vlaken in umetnih polnil.

2.5. Primer dobre prakse

Učenka 5. razreda ima težave s koncentracijo in spominom, kar je v zadnjem času še posebej izrazito. Njihova družina se povečala za družinsko članico, ki zahteva čas in pozornost mame tako podnevi kot ponoči. Ker živi sedemčlanska družina v dvosobnem stanovanju, vseh pet otrok, vključno z dojenčico, spi v isti sobi. Poleg vseh drugih obredov rutine, ki so bili učenkina stalnica, je porušena tudi njena večerna rutina in tudi spanje. Antistresna blazina za spanje se mi je zdela idealen izdelek, saj vonj sivke pomirja in sprošča, ajdove luščine pa delujejo masažno. S to blazino se lahko učenka umirja in uspava ob nočnem bujenju.

2.6. Lastnosti antistresne blazine za spanje

Blazina je izdelana iz naravnih materialov. Blago je iz 100% bombaža. Bombažna blazina je polnjena s sivko, ki pomirja, in ajdovimi luščinami, ki so prijetne na otip in delujejo mikromasažno.

Ajdove luščine so naravno polnilo, ki diha, je zračno in preprečuje potenje, poleti hladi, pozimi greje. Ajdove luščine delujejo kot antioksidant in antialergen, poleg tega pa je njihova življenjska doba daljša. Vonj sivke pomirja in blagodejno deluje na dihala, zato je sivka zelo primerno polnilo. Nabrana je na šolskem vrtu.

2.7. Postopek izdelave

Za izdelavo blazine potrebujemo blago in polnilo. Učenka je izbrala motiv blaga, ki je iz 100% bombaža. Pripravila si je blago takšne velikosti kot je želela, da je velika njena antistresna blazina za spanje. Z rezanjem blaga je razvijala motorične spretnosti. Izbrala je primerno šivanko in nitko ter zašila blazino, ki jo je bilo potrebno le še napolniti. Kot polnilo si je izbrala ajdove luščine in cvetove sivke. Med polnjenjem je vonj sivke prijetno odišavil prostor in deloval sproščujoče, z ajdovimi luščinami pa si je učenka masirala dlani in prstne blazinice. Potem je učenka blazino še zašila in antistresna blazina za spanje, je končana.

Tekom prvih noči nastavimo pravo velikost blazine s pomočjo dodajanja in odvzemanja ajdovih luščin ter se pustimo popeljati v sladke sanje. Učenka svojo blazino vsak večer vzame v posteljo in je njena najljubša „ninica“.

3. ZAKLJUČEK

Vsakodnevno se znajdemo v mnogih stresnih, nepričakovanih situacijah. Učence si želim pri svojem delu opremiti z ustreznimi načini reagiranja na situacijo in umirjanje je eden izmed ključnih elementov ustreznega reagiranja. Cilj, ki smo ga pri aktivnosti izdelovanja antistresne žogice in antistresne blazine za spanje zasledovali, je bil učenca seznaniti z uporabo naravnih materialov v vsakdanjem življenju. Blago je 100% bombaž, polnilo pa ajdove luščine in cvetovi sivke.

Poleg tega sta učenca pri izdelavi spoznala multisenzorno učenje, saj sta materiale tipa, voha in videla. V času izdelave smo poslušali umirjeno glasbo za sproščanje in tako smo vključili vsa čutila. Učenca sta bila pri izdelavi žogice in blazine sproščena in umirjena, osredotočena na delo, razvijala sta spretnosti finemotorike in uspešno dosegla zastavljen cilj. Moj temeljni namen je bil, da učenca z lastno aktivnostjo in multisenzornim učenjem pridobita nova znanja o naravnih materialih ter o neskončnih možnostih njihove uporabe. Antistresna žogica oziroma antistresna blazina za spanje sta končna izdelka naše aktivnosti, ki imata tudi čustveno noto in bosta učenca spominjala na prijetne občutke in trenutke v šoli.

4. LITERATURA

1. <https://sl.wikipedia.org/wiki/Spanje>
2. <http://www.ekoklub.si/obdani-z-naravnimi-materiali/>
3. <http://www.ekosola.si/>
4. <https://www.semeko.si/naravni-izdelki/vzglavnik>

OŠ dr. Bogomirja Magajne Divača, PŠ Senožeče

Andreja Trobec

Lektor: Tina Velikonja

SIVKA – NA VRTU, V OMARI IN KULINARIKI

LAVANDER – IN THE GARTEN, IN THE CUBBARD AND CULINARY ARTS

POVZETEK:

Dandanes, v drvečem svetu opažamo, da se v šoli namenja premalo časa temeljnim človekovim vrednotam. Ravno zaradi tega že vrsto let sodelujemo v različnih projektih skupaj z učenci s posebnimi potrebami. Bogata širina programa Ekošola nas je spodbudila k izvajanju skupnih dejavnosti, ki so bila izhodišče za spoznavanje sivke in njene uporabe. Poleg tega da so se otroci veliko naučili o tej rastlini, so se naučili sprejemati drugačnost in jo ceniti zaradi njene bogate posebnosti.

KLJUČNE BESEDE: sivka, izdelki iz sivke, učenci s posebnimi potrebami, sodelovalno učenje, inkluzija

ABSTRACT:

In the fast-paced world of today, schools are devoting too little time to the basic human values. It is for this reason that our school has been taking part in different projects joined by pupils with special needs for a number of years now. The rich array of the projects in the programme Eco-school has encouraged us to perform the joint activities, which were the basis for exploring lavender and its uses. Not only have the children learned a lot about this plant, they have also learnt to accept those that are different from themselves and value them for being special.

KYE WORDS: lavender, lavender products, pupils with special needs, joint learning, inclusion

1. UVOD

Naša majhna podružnična šola Senožeče se nahaja na obrobju Krasa. Letos se v njej šola 44 učencev od 1. do 5. razreda. Veseli nas, da smo lahko vsakodnevno v stiku z naravo, jo opazujemo, spoznavamo in se z njo učimo. Spoznanja, ki jih sprejemamo, nas bogatijo in spodbujajo k novim uresničitvam naših ciljev. Prav ta spoznanja so bila eden izmed glavnih razlogov, da smo se v letošnjem šolskem letu vključili v program Ekošola. Že v lanskem šolskem letu smo se odzvali prijaznemu povabilu učencev s posebnimi potrebami iz Centra za usposabljanje Elvira Vatovec Strunjan in enote Divača ter se jim pridružili v projektu programa Ekošola »Od pire do kruha«. Rezultate našega skupnega dela smo marca 2017 predstavili na sejmu Altermed v Celju. Ker so bila srečanja zanimiva in so učence med seboj zelo povezala, smo sklenili, da z njimi nadaljujemo. Tako se je porodila ideja našega letošnjega projekta, ki smo ga poimenovali: »Sivka – na vrtu, v omari in kulinariki«.

2. UČIMO SE SKUPAJ Z UČENCI S POSEBNIMI POTREBAMI

Šolski otroci se redko srečujejo z vrstniki, ki se šolajo v šolah za otroke s posebnimi potrebami. Taki otroci potrebujejo veliko več prilagoditev in pomoči pri učenju, gibanju in življenju nasploh. Zaradi nepoznavanja njihove drugačnosti se jih učenci pogosto bojijo, do njih navadno pristopajo z nelagodjem. Otroke, ki so drugačni, šolski otroci označujejo za »bolne«. Te razlage so prevzeli od svojih staršev ali drugih odraslih oseb. Tudi zaradi odstiranja tovrstne nevednosti in spreminjanja zaznamujočih oznak so ta srečanja za šolske učence zelo pomembna.

Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami (ZOUPP-1) v drugem členu opredeljuje, da so »otroci s posebnimi potrebami otroci z motnjami v duševnem razvoju, slepi in slabovidni otroci oziroma otroci z okvaro vidne funkcije, gluhi in naglušni otroci, otroci z govorno-jezikovnimi motnjami, gibalno ovirani otroci, dolgotrajno bolni otroci, otroci s primanjkljaji na posameznih področjih učenja, otroci z avtističnimi motnjami ter otroci s čustvenimi in vedenjskimi motnjami, ki potrebujejo prilagojeno izvajanje programov vzgoje in izobraževanja z dodatno strokovno pomočjo ali prilagojene programe vzgoje in izobraževanja oziroma posebne programe vzgoje in izobraževanja.«

V osnovni šoli se pogosto srečujemo z učenci s posebnimi potrebami. Manj stika imamo z otroci z motnjami v duševnem razvoju. Pri načrtovanem delu pa smo se srečevali ravno s to, manj poznano, skupino.

3. INKLUZIJA OTROK S POSEBNIMI POTREBAMI

Naša šola že vrsto let neguje dobre odnose z učenci s posebnimi potrebami, ki obiskujejo Center za usposabljanje Elvira Vatovec Strunjan enota Divača. V zadnjih dveh letih nas je še toliko bolj povezala prav Ekošola.

Čeprav je od same zamisli o integraciji otrok s posebnimi potrebami že zelo dolgo, le-ta namreč sega v preteklost petdesetih let in pomeni proces prilagajanja otroka s posebnimi potrebami splošnemu okolju, smo se poglobljeje spoprijeli z drugim pojmom, in sicer inkluzijo, ki predstavlja proces, v katerem se mora okolje prilagajati otrokom s posebnimi potrebami.

Inkluzija pa prinaša otrokom s posebnimi potrebami družbeno vključevanje. To pomeni vključevanje tistih, ki so bili na nek način izključeni. Z našim projektom smo želeli predvsem

spodbuditi vključevanje in povezovanje otrok s posebnimi potrebami, ki glede na določene posameznikove primanjkljaje, ovire ali motnje obiskujejo vzgojno-izobraževalne zavode, v katerih se izvaja posebni program vzgoje in izobraževanja kot z učenci v redni osnovni šoli. Šolarji so poglobljeje spoznali, da so njihovi novi prijatelji drugačni od njih, da se težje premikajo, govorijo, berejo, pišejo, lepijo ipd., a so kljub vsemu veseli, razigrani, prijazni, prisrčni in pripravljeni pomagati drug drugemu. Marsha Forest in Jack Pearpoint navajata (Galeša: 1995), da inkluzija oz. vključenost pomenita predvsem združevanje, priključitev, kombinacijo, objem, udeležitev, sprejetost, biti drug z drugim in skrbeti drug za drugega. Inkluzijo opredeljujemo kot vključevanje tistih, ki so bili izključeni. Pomeni spopadanje z drugačnostjo, raznoterostjo in različnostjo ter posledično sprejemanje le-te kot del naše družbe. Na podlagi teh karakteristik so tudi pri naših skupnih druženjih učenci dobili priložnost drugačnega učenja, predvsem tistega učenja, kako sprejemati ljudi, ki so drugačni od njih, in kako sprejemati njihovo drugačnost.



Slika1: Priprave na peko.

Inkluzijo ni lahko opredeliti. Kljub temu pa pomeni, kot pravi Galeša (1995), nov model razmišljanja in šolanja za naslednje stoletje. Iz nje izhajajo naslednje vrednote, ki so pomembne tudi na naši šoli, in sicer:

- sodelovanje in ne medsebojno tekmovanje,
- soudeležba in ne prisiljenost,
- odnosi in ne osamitev,
- medsebojna odvisnost in ne neodvisnost,
- prijateljstvo in ne osamljenost.

4. SODELOVALNO UČENJE

Poučevanje v sodobni šoli ni več vezano le na oddelek in posameznika znotraj le-tega, temveč se širi na širšo učno skupnost. Učitelj prevzema številne raznolike vloge – od organizatorja, svetovalca, spodbujevalca, poslušalca do moderatorja ipd. V tovrstnem okolju ne predstavlja več edinega najpomembnejšega vira informacij, temveč je njegova vloga širše usmerjena. S prevzemanjem drugih vlog pa obenem pridobi možnost, da postane v večji meri opazovalec, ki lahko s sledenjem učnemu procesu učencem dejavnosti fleksibilno prilagaja glede na njihove zmožnosti, potrebe in interese. Sodelovanje med učenci (socialna interakcija) pospeši doseganje spoznavnih, čustvenih in socialnih ciljev, ki so med seboj vzajemno povezani. (Vodopivec: 2003).

Med iskanjem smernic, kako najbolje pristopiti k uresničitvi našega projekta, smo se odločili, da bo delo potekalo v različnih delavnicah, v katerih bodo izvedene dejavnosti zasnovane na prilagojen način, ki bo otrokom dal možnost za sodelovanje z drugimi. Ta pot pa bo vodila naprej v pridobivanje novih lastnih znanj. Hkrati pa bo pomembna v procesu oblikovanja otrokove osebnosti, saj se sodelovalno učenje odvija v odnosu z drugimi. V našem primeru so bili to otroci s posebnimi potrebami. Na ta način so naši učenci dobili možnost pridobivanja dragocenih sodelovalnih veščin, ki jih bodo spremljale vse življenje. Nenazadnje pa so imeli tudi priložnost spoznati drugačne otroke, ki so kljub vsem svojim posebnostim edinstvene osebe.

5. PRIMERI DEJAVNOSTI

Temeljno izhodišče našega dela je bila rastlina, ki je danes nepogrešljiva na vrtovih. Prevzame nas njena barvitost cvetov, najbolj pa njen močan prepoznaven vonj. Sivka se je danes na Krasu že dobro uveljavila. Nekaterim nudi pomemben vir zaslužka, nam pa je služila kot izhodišče za veliko zanimivega raziskovanja.

Izvedli smo različne dejavnosti znotraj dveh delavnic. Dejavnosti, ki so potekale, so bile skupinske in tudi samostojne (znotraj posamezne ustanove). V predstavitev so zajete le tiste, ki so potekale skupinsko. Pri zasnovi poteka in načrtovanja projekta je bilo potrebnega veliko sodelovanja in usklajevanja med mentorji. Na začetku smo si izbrali vodilo, iz katerega naj bi izhajali. Ker se sivka v današnjem času pojavlja že skoraj na vsakem vrtu, smo se odločili, da jo podrobneje spoznamo. Zatem je sledilo podrobno snovanje dejavnosti, ki smo jih nameravali izvesti. Pri izbiri le-teh smo bili pozorni na to, da bodo primerne za vse otroke. Rezultate dejavnosti smo želeli predstaviti na 14. sejmu Altermed v Celju.

5.1. Prva delavnica: Ekološka čistila iz sivke

Prva delavnica je potekala na podružnični osnovni šoli v Senožečah. Na njej smo želeli otrokom predstaviti sivko kot rastlino in njeno uporabnost. Delo smo organizirali v delavnicah, ki so potekale v heterogenih skupinah. Najprej smo otroke med seboj pomešali in razdelili v skupine, kjer so potekale različne delavnice. Podrobno smo jim razložili potek dela znotraj posamezne delavnice. Otroci so zelo radi sodelovali in obiskali vse delavnice. Pri delu so drug drugemu pomagali, se spodbujali in veliko nasmejali, kar je pomenilo, da so delo z navdušenjem sprejeli.

V tej delavnici so otroci naredili:

- kopalno sol,
- dišeče sivkine vrečke,
- dišeče okrasne obeske za ključe,
- izvezene črke z napisom SIVKIN VRT,
- sivkino milo.



Slika2: Dišeča kopalna sol je pripravljena.

5.2. Druga delavnica: Sivka v kulinariki

V tretjem razredu smo organizirali tehniški dan, ki smo ga izpeljali v obliki druge delavnice, ki je potekala na Centru za usposabljanje Elvira Vatovec Strunjan, enota Divača. Šolski otroci so prvič vstopili v tako šolo. Spoznali so, da ima ta šola podobnosti in tudi razlike z našo. Prostori so bili drugače opremljeni. Otrokom je bila zelo všeč soba za umirjanje. Po končanem raziskovanju novih prostorov je bil predstavljen potek dela.

Ta dan smo izvedli delavnice:

- peka sivkinih piškotov,
- izdelava sivkinih bonbonov,
- izdelovanje mozaika sivkine rastline iz papirja,
- barvanje odpadne tetrapak embalaže in sajenje sivkinih sadik,
- barvanje sivkine lestve.



Slika3: Naši bomboni so najslajši.

6. ZAKLJUČEK

Tovrstna povezovanja so manj pogosta, saj zanje v natrpanih programih ne najdemo ustreznega časa. Poleg vseh novih spoznanj o sivki so posledično prišla na plan tudi druga pomembna spoznanja, kot so:

- Pomembno je, da znamo drug drugemu pomagati in biti hvaležni za nudeno pomoč.
- Otroci s posebnimi potrebami so ovirani pri gibanju in učenju, a so hkrati zelo spretni in vztrajni pri ročnih opravilih.
- Otroci s posebnimi potrebami so tudi otroci, ki se radi družijo, učijo in veselijo majhnih korakov napredka.
- Topli spontani objemi v pozdrav, smeh in sproščenost so podrli vse predsodke.

Do vseh teh spoznanj pa ne bi prišli, če ne bi otrokom dali te priložnosti. To pa so hkrati dandanes pomembni vidiki, ki nam bogatijo spoznavanja ter nas vodijo na poti do boljšega sprejemanja in spoštovanja drugačnosti.

7. LITERATURA

1. Galeša, M. (1995). Specialna metodika individualizacije. Radovljica: Didakta.
2. Krapše, Š. (2004). Otroci s posebnimi potrebami. Nova Gorica: Educa.
3. Opara, B. (2015). Dodatna strokovna pomoč in prilagoditve pri vzgoji in izobraževanju otrok s posebnimi potrebami. Ljubljana: Centerkontura.
4. Peklaj, C. (2001). Sodelovalno učenje ali kdaj več glav več ve. Ljubljana: DZS.
5. Vodopivec, I. (2003). Modeli poučevanja in učenja. Sodelovalno učenje v praksi. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.
6. Pridobljeno s spletne strani: <http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO5896#> (19. 4. 2018)

»EKO PODALJŠANCI«

»EKO EXTENDERS«

POVZETEK:

Na Osnovni šoli Gorišnica navajamo učence na zdrav način življenja in s tem razvijamo čut za odgovorno ravnanje z okoljem in naravo. »Eko podaljšanci« je projekt oddelka podaljšanega bivanja tretjih, četrtih in petih razredov. V podaljšanem bivanju že drugo leto načrtujemo dejavnosti, ki so povezane z Ekošolo, in jih poizkušamo udejanjiti v okviru ustvarjalnega preživljanja časa in sprostitvenih dejavnosti takoj po rednem pouku ter na koncu bivanja. Z zanimivimi in drugačnimi aktivnostmi podaljšano bivanje tako popestrimo, poglobljamo vsebine, ki jih pri rednem pouku obravnavajo površinsko, predvsem pa učence navajamo na zdrav način življenja. Dejavnosti izvajamo vse dni v tednu, aktivnosti, ki trajajo dlje časa, pa ob petkih in dnevih, ko ni domačih nalog ter drugih obšolskih aktivnosti. Glede na izbrano temo se povežemo z učitelji določenih predmetov in zunanjimi sodelavci (člani društev, posamezniki, lokalnimi kmeti, lokalnimi pridelovalci hrane), ki nam pri dejavnostih pomagajo. Hkrati razvijamo eko medgeneracijsko sodelovanje. Cilji projekta se uresničujejo preko ciljev Ekošole in ciljev podaljšanega bivanja: skrb za zdravje in okolje, aktualnost tem, kakovostna organizacija, raziskovanje, praktično delo, analiza opravljenega dela. V dveh letih smo izdelali veliko uporabnih predmetov iz odpadnih materialov, zbrali in sestavili kuharske recepte iz ostankov hrane in doma pridelanih živil, raziskovali piro, ajdo, spoznavali semena, bučo, zelišča in njihovo vsestranskost, izdelali mini vrtničke, formativno spremljali uspešnost pri kosilu, se ukvarjali z različnimi gibalnimi in socialnimi igrami.

Izvesti načrtovane dejavnosti v oddelku podaljšanega bivanja je zelo težko, saj učenci prihajajo k pouku, drugi odhajajo, so utrujeni, polni dnevih informacij in šolskih obveznosti. Zato je zelo pomembna zunanja in notranja motivacija, organizacija, pestrost, pozitivna naravnost in koristnost cilja. Vse to nam uspeva, včasih odlično, drugič manj uspešno. Ozaveščanje otrok za zdrav način življenja je dolgotrajen proces, ki ga s pridom uresničujemo.

Svoje rezultate delimo z drugimi preko internetne strani šole, šolskega in občinskega glasila, lokalne televizije, pripravljamo tematske razstave ter kulturni bazar, sodelujemo v različnih natečajih in projektih (Reciklirana kuharija oz. Hrana ni za tjavendan, Šolski plesni festival, Medgeneracijsko sodelovanje ...), predstavljamo se na konferencah Ekošole.

KLJUČNE BESEDE: podaljšano bivanje, eko vsebine, semena, ostanki hrane, zdrav način življenja

ABSTRACT:

In elementary school Gorišnica we're teaching children to live a healthy life and create their sense for environmental responsibility. "Eko podaljšanci" is an after-school project including year three, four and five, where I have been planning activities about ekošola "ecoschool" and a healthy future for about two years. The activities are creative, relaxing, interesting, different and take place right after school. Pupils are confronted more deeply with topics they just cover in class, most importantly on how to live a healthy lifestyle. The activities are held every day, but the ones that take a lot of effort and time are planned for Fridays or for those days pupils don't have homework and other after-

school activities. To get a more in-depth look in a topic we connect with teachers that teach that topic, subject or other people from our community (members of different clubs, farmers, local food producers, important individuals), that help us to enrich the before stated activity. This is also the way how to make connections between generations stronger. The project's goals are being achieved with Ekošola and after-school activities like: taking care of our health and environment, covering current topics, organisation, exploring, practical work and analysing work. In the two years the project has been going on, we have made a lot of useful objects from used materials, collected and written recipes that use leftover food and homegrown food, explored the use of buckwheat, and other seeds, pumpkin, herbs, and all the ways we can use them, made mini gardens, paid close attention to school lunch and its pluses and minuses, and played several social games.

Making after-school activities is hard, since pupils are leaving school tired, filled with informations and school activities,. That's why we need an inner and outer motivation, organization, variety and a positive goal. However, we can manage this with more or less success. Making kids aware is a long process, that we always love to do no matter the situation.

We share our achievements online through our school internet page, school and municipality newspaper, local television, different events, by participating in other projects (Reciklirana kuharija oz. Hrana ni za tjavendan-recycled kitchen, Šolski plesni festival-school dance festival, medgeneracijsko sodelovaje-intergeneracional cooperation) and collaborating with Ekošola.

KYE WORDS: after-school activities, eco, seeds, leftovers, mini gardens, healthy way of life

1. UVOD

1.1. Interakcija med podaljšanim bivanjem in načeli programa Ekošole

V podaljšanem bivanju lahko v vseh elementih, to je pri samostojnem učenju, sprostitvenih dejavnostih, ustvarjalnem preživljanju časa in v prehrani, uresničuješ cilje Ekošole. Z analizo dela v OPB v lanskem šolskem delu sem ugotovila, da smo največ eko aktivnosti izvajali v času, ki je namenjen razvedrilu, sprostitvi, počitku in v katerem učenci nimajo učnih obveznosti.

Pri ustvarjalnem preživljanju časa učitelj skuša učence usmerjati v aktivnosti, ki imajo določen cilj, pri čemer upošteva in omogoča razvoj njihovih interesov in sposobnosti na vseh temeljnih področjih razvoja osebnosti: spoznavnem, telesno-gibalnem, socialnem, čustvenem, motivacijskem, estetskem in moralno-etičnem. Aktivnosti potekajo v okviru vsebin, ki jih ustvarjajo učenci, učitelj pa je animator dejavnosti. Učitelj je lahko motivator za aktivno odzivanje učencev na aktualne kulturne, umetniške, športne in druge dogodke, ki se jim zdijo zanimivi, in jih vzpodbudi, da svoje izdelke predstavijo vrstnikom, staršem in učiteljem.

Vzgojno izobraževalni cilji

Učenci:

- razvijajo ustvarjalnost na kulturnem, umetniškem, športnem in drugih področjih;
- razumejo in doživijo pomen aktivno preživetega prostega časa za sproščeno počutje in osebni razvoj;
- utrjujejo stara in pridobivajo nova znanja in izkušnje na vseh področjih osebnostnega razvoja, še zlasti:
- se naučijo izbirati in soorganizirati aktivnosti glede na svoje interese;
- se učijo mnenja usklajevati z vrstniki in sprejemati različne vloge v skupini in ob tem spoznavajo sebe in druge ter se učijo sprejemati in ceniti drugačnost;
- se soočajo z rezultati osebnega in skupnega dela in jih v obliki predstavitev in razstav prikažejo tudi drugim.

Sprostitutvena dejavnost je namenjena počitku, sprostitvi, obnavljanju psihofizičnih moči učencev in se odvija v aktivni in pasivni obliki. Sprostitutvene aktivnosti naj bi se časovno ujemale z biološko manjšo aktivnostjo - sposobnostjo učencev. V tem času se učenci spočijejo in si naberejo novih moči za delo. Učitelj zagotovi pogoje za sprostitev in pri tem učence spodbuja, jim svetuje, se dogovarja in sodeluje z njimi. V tem času mora imeti učitelj stalen pregled nad dejavnostmi učencev.

Metode, s katerimi dosega cilje, so: igra (družabne, razvedrilne, opazovalne, socialne, športne, rajalne igre), likovno ustvarjanje, ogled svetovnega spleta, poslušanje glasbe, branje, pogovor, sprehod ... Aktivnost in prostor si učenci s pomočjo učitelja izberejo sami glede na možnosti: učilnica, igrišče, igralnica, knjižnica, telovadnica, okolica šole.

Vzgojno izobraževalni cilji

Učenci:

- razumejo in doživijo sprostitev in oddih med delom kot nujni element zdravega načina življenja;

- se učijo sprejemljivih in učinkovitih načinov sproščanja in pridobivajo tovrstne mentalnohigienske navade;
- zadovoljujejo svoje potrebe po počitku, gibanju, socialnih stikih, igri;
- se v situaciji igre učijo in utrjujejo znanje, različne intelektualne spretnosti, socialne veščine, sprejemajo pravila in norme, razvijajo domišljijo ...;
- razvijajo smisel za humor;
- širijo izkušnje s področja narave, kulture, umetnosti ...;
- se na poti do izbranega ambienta učijo primerne in prometno varnega vedenja.

Kosilo je dejavnost, v okviru katere poteka priprava na kosilo, s poudarkom na kulturi prehranjevanja, in prehrana učencev v organizaciji šole. V nižjih razredih je treba nameniti pripravi na kosilo več časa kot v višjih.

Vzgojno izobraževalni cilji

Učenci:

- se učijo pri jedi primerno obnašati, pravilno uporabljati jedilni pribor in pri hranjenju uživati;
- spoznajo pomen higienskih navad (umivanja rok pred obrokom, čiščenja zob po obroku) in jih pridobivajo;
- se učijo pripraviti preprostejše jedi in napitke ter hrano aranžirati in postreči;
- razumejo pomen obrokov in ritem prehranjevanja;
- spoznajo različne prehranjevalne navade in pomen zdrave in uravnotežene prehrane za človekov razvoj;
- analizirajo šolske obroke in sodelujejo pri oblikovanju jedilnikov.

Projekti Ekošole so namenjeni spodbujanju in večanju ozaveščenosti o trajnostnem razvoju med otroki, učenci in dijaki skozi njihov vzgojni in izobraževalni program ter skozi aktivno udejstvovanje v lokalni skupnosti in širše.

Temelj odgovornega odnosa do okolja ni le posredovanje in pridobivanje znanja, ampak dejavno spreminjanje kulture obnašanja in ravnanja. Cilji našega projekta sovpadajo tudi s cilji Ekošole, saj spodbujamo program z medpredmetnim povezovanjem znanja za zdravo življenje, ki razvija odgovoren odnos do okolja, narave in bivanja nasplo.

V projekt »Eko podaljšanci« tako vključujemo tudi temeljni nazor Ekošole, da bodo otroci, učenci in dijaki kmalu v prihodnosti vplivali in sprejemali pomembne odločitve na vseh ravneh našega življenja. Skozi dejavnosti v našem projektu postajajo ambasadorji za uresničevanje trajnostnega razvoja ter vplivajo tudi na obnašanje odraslih ter spreminjajo njihove vzorce ravnanja. Cilj projekta »Eko podaljšanci« v svoji osnovi vključuje skrb za človeka, vključuje varovanje zdravja, izgradnjo medsebojnih odnosov ter skrb za okolje in naravo. Na Osnovni šoli Gorišnica se trudimo, da je okoljska vzgoja sestavni del ciljev in vsebin vsakega predmeta v izobraževalnem programu, naravoslovne dejavnosti povezujejo cilje in vsebine med predmeti, vrednostni cilji so sestavni del življenja šole, dejavnosti mladih so odraz ustvarjalnosti, novih idej in konkretnih akcij oziroma projektov, vzgojno delo znotraj šole je celovito in povezano z lokalno skupnostjo.

Kot pomembne cilje projekta in za uspešno delovanje podaljšanega bivanja smo označili spodbujanje kreativnosti, inovativnost, izmenjavo idej, povezovanje okoljskih vprašanj z ekonomskimi in socialnimi, razvijanje pozitivnih odnosov, predvsem pa navajanje na zdrav način življenja.

Kot učiteljica podaljšanega bivanja tretjih razredov in druge triade, sem se odločila, da učencem pomagam osmisliti in udejanjiti naš doprinos k večjemu ekološkemu ozaveščanju nas samih, učenčeve družine in širše družbe. Cilji so hitreje doseženi, če učence vključimo v načrtovanje, določanje kriterijev uspešnosti in jim pri tem omogočamo kvalitetno povratno informacijo.

Temeljna načela delovanja podaljšanega bivanja sovpadajo z načeli programa Ekošole.

1.2. Motivacija za eko vsebine

Učenci oddelka podaljšanega bivanja so najmanj štiri ure pri rednem pouku. Poleg tega so pred oziroma po pouku vključeni v različne interesne dejavnosti, zdrav življenjski slog, neobvezne izbirne predmete in verouk. Po vseh dopoldanskih dejavnostih so učenci utrujeni, zato potrebujejo za delo v OPB še večjo motivacijo in zanimive, drugačne vsebine ter iz tega izhajajoče aktivnosti.

Ko sem v začetku leta spoznavala prisotne učence, njihova zanimanja, značaje, dejavnosti v prostem času, sem ugotovila, da radi ustvarjajo, da so jim zanimive teme o naravi, da radi raziskujejo, kuhajo, eksperimentirajo.

Pomembno vprašanje, ki sem si ga zastavila, je, kako naj spremenim svoj način poučevanja, da bom pri učencih spodbujala in vzdrževala notranjo motivacijo in ne, kako motivirati učence. Zavedala sem se, da nobeno motivacijsko sredstvo ali strategija ne bo uspešna, če ne zagotovim nujnih pogojev v razredu.

Poleg pohvale in nagrade ter tekmovanja sem uporabljala tudi druga motivacijska sredstva: zanimive učne liste in recepte ter preoblikovanje le teh, eko probleme in raziskave, izdelavo različnih iger iz odpadnih materialov, svetovni splet s spletnimi stranmi. Ker podaljšano bivanje poteka v učilnici, kjer se dopoldan izvaja redni pouk, smo vedno najprej razred prezračili, uredili, se udobno namestili in si v prijateljskem vzdušju povedali nekaj lepega ter načrtovali potek popoldanskega bivanja. Velikokrat sem prisluhnila učenčevim željam in njihovim potrebam. Tako sem učni proces oblikovala v sodelovanju z učenci in njihovimi sposobnostmi. Nisem zastavljala previsokih ciljev, temveč sem gojila realna pričakovanja. Vodila me je pozitivna naravnost in optimizem, da bomo učenci in jaz zmogli, saj je bila želja priti do zastavljenega cilja obojestransko.

Na tak način je potekalo ozaveščanje učencev oddelka podaljšanega bivanja za zdrav način življenja in odgovorno ter koristno ravnanje z odpadki.

2. GLAVNI DEL

Ker je letošnji naslov Mednarodne konference "Od semena, zelenjave, sadja do gibanja in zdravja za zdravo srce", sem se odločila, da v prispevku opišem le vsebine, ki se neposredno navezujejo na omenjeni naslov.

2.1. Pira in ajda

Učiteljica prvega razreda nam je povedala, da je njen mož v oddaji RTV Slovenija Na vrtu predstavil pridelavo pire in ajde, mlin in prežganko. Ogled oddaje je bil dovolj velik izziv, da smo začeli s projektom Pira in ajda. Učenci so raziskovali žitarici, zbirali recepte in pripravljali jedi, v katerih sta bili ajda in pira. Učenci so z raziskovanjem spoznali semena, rastline, njihovo uporabo in namembnost. Prišli so do spodnjih ugotovitev.

Pira ali sevka spada med prva gojena žita. Pridelovali naj bi jo že pred 10.000 leti. Gojili so jo tudi v naših krajih, vendar so jo že po letu 1900 pričeli opuščati in pričeli so gojiti druge donosnejše vrste pšenice. Ni občutljiva na ostre zime, sušo in škodljivce. V primerjavi z navadno pšenico ima bujnejšo razrast, slama je bolj zlatorumena, zrnje večje in lažje prebavljivo. Raste tudi višje od večine vrst pšenice (te so visoke med 60 do 120 cm), saj doseže med 120 do 150 cm. Odpornejša je proti večjim količinam padavin in proti suši, dobro pa prezimi tudi v hudih zimah in uspeva vse do nadmorske višine 1200 metrov. Od pšenice se razlikuje tudi v tem, da pri pšenici zrelo zrnje zlahka izpade iz plev, medtem ko pri piri tudi pri mlatvi ostane v plevu.

Uporaba pire je zdrava, saj je pridelava bolj naravna, zaradi njene odpornosti je ni potrebno škropiti. Vsebuje tudi več vitaminov in mineralov kot ostala žita. V kalčku se nahajajo snovi, ki pomembno vplivajo na zdravje srca in ožilja. Blagodejen je tudi njen učinek na prebavo.

Čeprav tudi pira vsebuje gluten, pa je po svoji sestavi ta gluten drugačen od glutena v pšenici, zato se jo lahko uporablja tudi v dietah, ki izključujejo pšenico pri alergiji na pšenične beljakovine. Uporabljamo lahko cela pirina zrna, moko, zdrob, kosmiče, kuskus in celo pirin riž. To so pirino zrnje, ki ga požanijo še pred polno zrelostjo in nato posušijo oziroma pražijo, pri tem pa ohranijo zeleno bravo.

Pira ima v primerjavi s pšenico precej tršo lupino, zato med mletjem ostane v njej več hranilnih snovi. Primerjalno ima tudi nekoliko polnejši okus, vsebuje več beljakovin in manj kalorij. Vonj je kompleksen, sladkast in blag, z nežnim pridihom čokolade.

Zrnje lahko uporabimo za rižote kot prilogo k zelenjavi, za solate, juhe in razne nadeve. Pred uporabo zrnje čez noč namočimo v vodi, nato ga temeljito speremo ter kuhamo v dvakratni količini vode približno 40 minut. Pirino moko lahko uporabljamo za različna peciva, palačinke, juhe, kruh, testenine, kolače, mlince, kekse, medenjake ...

Ajdo uvrščamo med najbolj hranilno bogata žita, čeprav v resnici spada med zeljnarice, lahko pa bi jo prištevali celo k sadju in je celo v sorodu z rabarbaro. Uspeva tudi v najbolj neprijaznih razmerah in je odporna na številne težave. Raste v slabi zemlji, tako v suši kot v hladnem podnebju in je idealna za pridelovanje za vsakogar, ki se na to ne spozna preveč dobro. Rastlina izvira iz centralne Azije in celo Sibirije, v poznem srednjem veku pa so jo prinesli še v Evropo. Ajda zraste 15–60 centimetrov v višino, njeno steblo je navadno rdečkaste barve, tako kot cvetovi, ki nihajo med rožnato rdečo in belo.

Prehrana, ki je obogatena z ajdo, zmanjšuje holesterol v krvi in znižuje visok krvni pritisk. Ajda uravnava pretok krvi in preprečuje pretirano strjevanje krvi, pripomore k zaščiti pred boleznimi srca, deluje protivnetno in dviguje imunski sistem ter moč telesa. Primerna je tudi za sladkorne bolnike. Ajda je obogatena tudi z vitamini in minerali, pospešujejo prepustnost kapilar, izboljšuje delovanje jeter, sestavine v ajdi pa uspešno uničujejo tudi rakave celice. Ker ne vsebuje glutena, je primerna tudi za ljudi, ki trpijo za celiakijo. Uporabljamo predvsem njena semena, iz katerih z luščenjem naredimo ajdovo kašo, z mletjem pa ajdovo moko. Ajdovo kašo lahko uživamo v številnih oblikah, lahko kuhano ali pečeno. Ajda in jedi, narejene iz nje, dvigujejo nivo energije in njen vonj privlači čebele, da iz nje delajo poseben med močnega okusa in temne barve.

Izbrali smo enostavne kuharske recepte za zdrave in okusne jedi iz pire in ajde. S pripravo jedi so učenci razvijali pozitiven odnos do hrane, si razvijali ročne spretnosti, tehtali, sestavljali in pisali recepte, opazovali reakcije sestavin, se navajali na red in čistočo. Pripravili smo kruh, pirine palačinke, prežganko iz pirine moke, eko-lačke, palačinke iz banan in pire.

RECEPTI

Kruh

Sestavine:

30 dag pirine moke,
30 dag ržene moke,
20 dag pšenične moke,
10 dag ajdove moke,
1 žličko sladkorja,
1 kocko kvasa,
2 žlički soli,
1 žlica bučnega olja,
pol litra mlačne vode,
različna semena,
rumenjaki.

Postopek priprave: Za vzhajanje kvasa zmešaš 1 dcl tople vode, žličko sladkorja in kvas ter ga pustiš vzhajati 10 minut. Zmes zmešaš med ostale sestavine in jih zgneteš v kompaktno testo. V posodi zmes vzhaja pol ure. Ko nakipi, še enkrat premešaš in oblikuješ štiri hlebčke, v katere dodaš semena, orehe. Hlebčke položiš na peki papir, kjer vzhajajo še pol ure. Nato jih namažeš z rumenjaki in potreseš s semeni. Najprej jih pečeš deset minut na 220 stopinj Celzija, nato še dvajset minut na 175 stopinj Celzija.

Pisani eko-lački

Porabiš ostanke okroglih keksov, svežega ali zamrznjenega sadja, oreščkov, čokolade.

Sestavine:

24 okroglih keksov, ki so ostali (Oreo, Moto, Paris, Gran Cereale...)
100 g ostankov svežega oz. zamrznjenega jagodičevja ali drugega sadja
150 g ostankov oreščkov
75 g instant kakava
100 g pirine moke
75 g pšenične moke
1 pecilni prašek
2 jajci
1,5 dcl mleka

80 g masla

barvni sladkorni okraski

krema za krašenje

100 g ostankov bele in črne čokolade

Postopek priprave: Iz kakava, moke, pecilnega praška, jajc, mleka, masla zmešaš gladko maso. Počasi umešaš koščke sadja in narezane oreščke. Na dno modela za kolačke daš cele kekse. Najprej na kekse daš žličko mase, nato dodaš kocko bele ali črne čokolade in nazadnje še žličko mase. Kolačke pečeš približno 20 minut na 180 stopinj Celzija. Ko so hladni, jih okrašaš s poljubno kremo, sladkornimi okraski in koščki oreščkov.

Namig: namesto instant kakava lahko daš sladkor, da dobiš svetle kolačke.

Pirine palačinke

Sestavine:

360 g pirine moke

4 jajca

4 dcl mleka

1 dcl vode

olja

nadev (jurkina marmelada)

Postopek priprave: Za pirine palačinke z metlico za sneg v posodi premešaš moko, vodo in mleko. Sestavine morajo biti dobro premešane. Posodo pokriješ in pustiš stati 30 minut. Nato vmešaš jajca. Testo naj bo redko tekoče. Če je pregosto (kar je odvisno od moke), dodaš še nekaj mleka in vode. V ponvi segreješ malo olja. Na sredino ponve z zajemalko vliješ nekaj testa in ga z vrtenjem ponve razporediš po celotni površini. Čez nekaj časa obrneš. Obe strain morata biti zlatorumeno zapečeni. Pirine palačinke namažemo z marmelado.

Nasvet: Za nadev pirinih palačink lahko uporabiš tudi sadne namaze, različne marmelade, zelenjavo, skuto ali mleto meso. Če palačinke ostanejo, jih drobno narežeš in že imaš fritate za juho.

Ameriške palačinke brez mleka

Sestavine:

4 banane,

4 jajca,

3 žlice pirine moke,

med za preliv

Postopek priprave: Banane olupiš in jih s paličnim mešalnikom dobro zmelješ. V drugi skledi z ročno metlico zmešaš jajca. Dodaš banane in vse skupaj dobro premešaš, da dobiš enotno zmes.

Na kuhalnik pristaviš ponev, v katero vliješ olje. Z nagibanjem ponve ga razliješ po sredini ponvi, odvečno olje pa odliješ v lonček. V sredino ponve z žlico polagaš kupčke mase in jih s hrbtno stranjo žlice sploščiš. Ko se palačinke ob robu obarvajo, na spodnji strani pa zapečejo, jih previdno obrneš in spečeš še na drugi strani. Pečene palačinke iz ponve preložiš na topel krožnik. Postopek ponavljaš, dokler ne porabiš vse mase. Palačinke po želji preliješ s toplim medom ali stisnjenim sladkim jagodičevjem.

Prežganka iz pirine moke

Sestavine:

3 žlice deviškega oljčnega olja

3 žlice domače pirine moke

1 l vode

2 jajci iz ekološke pridelave

sol, poper po okusu o jušne osnove

1 žlička jušne osnove

Postopek priprave: V posodi segreješ oljčno olje in popražiš moko, pri tem pa paziš, da moka zlato porumeni ter se ne zažge. Dodaš jušno osnovo, poper in sol. Počasi prilivaš vodo in sproti mešaš, tako da se stopijo vse grudice. Juho kuhaš dve minuti, nato pa počasi v curku priliješ razžvrkljano jajce. Prežganko na majhnem ognju kuhaš še približno 3 minute.

V okviru projekta Pira in ajda smo odgovorili na naslednja vprašanja:

- kje in kako bomo predstavili naša dognanja - ker smo se že prejšnje leto uspešno prijaviли na razpis Reciklirane kuharije v sklopu projekta Ekošole Hrana ni za tjavendan in bili nagrajeni, smo se odločili, da enega izmed teh izdelkov prijavimo tudi letos. Za domiselni naslov recepta in idejo zanj so bili učenci zelo inovativni in nastal je recept Eko – lački ali mafini iz ostankov. Učenka je posnela filmček, napisali smo članek in vse objavili na internetni strani šole, v šolskem in občinskem glasilu.
- kako bomo vedeli, če smo bili uspešni pri delu – na začetku projekta smo sklenili, da hrano, ki smo jo pripravljali v šoli, pripravimo tudi doma. Po pripovedovanju učencev in odzivih staršev, nam je uspelo. Namen tega projekta je namreč bil, da učenci začnejo pripravljati bolj zdravo hrano in se tako zdravo prehranjevati.

2. 2 Formativno spremljanje uspešnosti pri kosilu

Za formativno spremljanje uspešnosti pri kosilu sem se odločila predvsem iz dveh razlogov:

- ker je šola v projektu Formativno spremljanje in ker se v tej smeri izobražujemo ter izvajamo učne sprehode pri sodelavcih,
- zaradi opazovanja otrok, kako se prehranjujejo, kako se vedejo, kakšen odnos imajo do hrane, sebe, sošolcev pred, med in po obroku in zaradi potrebe po izboljšanju kakovosti učenčevega dela ob kosilu.

V razred sem povabila tri sodelavke, ki so opazovale začetek našega spremljanja. Najprej sem učence vprašala, kdaj smo pri kosilu uspešni, in odgovorili so preoblikovane učne cilje oz. namene učenja. Razumeli so, kaj se bodo učili, na katere učne naloge se bodo

osredotočili, prepoznali so, katera znanja, spretnosti in stališča bodo razvili, predvsem pa, da bodo razvijali odgovoren odnos do hrane.

Oblikovali so kriterije uspešnosti, ki so omogočali odgovoriti na vprašanje »kako vem, da sem dosegel namene učenja oz. da sem uspešen?«.

Učenci so oblikovali naslednje kriterije:

- z milom si umivam roke vsaj 3 minute,
- postavim se v kolono,
- sošolcu in učiteljici zaželim dober tek,
- jem s priborom,
- hrane ne mečem v stran, ampak vse pojem,
- pravilno ločujem odpadke.

Kriterije so zapisali s na plakat in jih ponazorili s sličico za lažjo zapomnitev. Izobesili smo jih na vidno mesto, da so se jih učenci pred pripravo na obrok lažje spomnili.

Seznanila sem jih z listom opazovanja, ki je bil namenjen samovrednotenju, vrstniškemu vrednotenju in refleksiji, na katerega so napisali ali narisali pet kriterijev za vrednotenje uspešnosti pri kosilu. Pregledali smo tudi semafor oz. smeške in razlago le teh.



Nisem dosegel kriterija



Delno sem dosegel kriterij

Popolnoma sem dosegel kriterij

IME: _____

KOSILO

dan / kriterij					
JAZ					
torek					
sreda					
četrtek					
petek					
ponedeljek					
SOŠOLEC					
torek					

sreda					
četrtek					
petek					
ponedeljek					
Največ smeškov je bilo  uspelo mi je...					
Užival sem ...					
Ni mi uspelo ...					
Kaj sem ugotovil?					
Kaj bom spremenil?					
JAZ					
torek					
sreda					
četrtek					
petek					
ponedeljek					
SOŠOLEC					
torek					
sreda					
četrtek					
petek					
ponedeljek					
Največ smeškov je bilo  uspelo mi je...					
Užival sem ...					
Ni mi uspelo					
Kaj sem ugotovil?					
Kaj bom spremenil?					

Po 14-dnevnem spremljanju smo naredili analizo in učenci so s pomočjo nedokončanih stavkov in vprašanj samovrednotili svoje delo pri kosilu in zapisali ugotovitve in izboljšave.

Učenci so v času spremljanja bolj pazili na svoje in sošolčevo dogajanje, pridobili so nadzor nad šolsko uspešnostjo, razvijali odgovoren odnos do svojih odločitev in se tako zavzemali, da bi zastavljene kriterije dosegli.

Nalogo je bilo organizacijsko težko realizirati, saj so premiki učencev v oddelku podaljšane bivanja stalni, vsak dan ob drugem času, zato so bili v spremljanje vključeni učenci, ko so imeli kosilo in ko so utegnili izpolniti list.

Uspeh je bil že v tem, ko so se učenci med sabo opozarjali, ko so se opazovali, ali so vzeli vso hrano, ali so pojedli celoten obrok, ali so jedli s priborom, ali so se primerno obnašali. Še bolj pozorni so bili, ko so vrednotili sošolčevo uspešnost, kar se je kazalo predvsem v prijetnem vedenju, nadzorom nad samim seboj.

Učenci so v refleksiji izpostavili, da jim je opazovanje pomagalo, da so si intenzivneje umivali roke, da so se trudili vesti boljše, da so uporabljati pribor in pojedli čim več, da so vedno pravilno ločevali hrano ter pospravili za sabo. Hrane, ki je ne marajo (enolončnice, zelenjava), niso jedli na silo in si je zato niso niti postregli. Največ učencev je sklenilo, da se bodo trudili jesti jedi, ki so bolj zdrave (kaše, zelenjava, zelje) in da si ne bodo vzeli hrane, ki jim ni po godu, tako da bodo z mize odnesli vedno prazen krožnik. Tako so oblikovali »pot« za doseganje uspešnosti pri kosilu.

Največji uspeh pri razmišljanju o kosilu in hrani je bil sklep, da bi šolski kuharji hrano, ki je niso razdelili učencem, po kosilu razdelili tistim, ki so lačni, ali jo ponudili naslednji dan.

Povratna informacija o tem, kakšna je bila realizacija ciljev po spremljanju, je:

- več učencev si intenzivneje umiva roke,
- učenci se trudijo pri uživanju hrane uporabljati pribor,
- pravilno ločujejo hrano.

Dejstvo pa je, da desetletni otroci ne znajo jesti s priborom, da ne poznajo določene hrane (kuskus, polenta) in je ne želijo poskusiti, da ne jejo hrane, ki je pripravljena nekoliko drugače, da ne poznajo tradicionalnih štajerskih jedi, da imajo še vedno najraje ocvrta zrezek po dunajsko in ocvrta krompirček ter hitro hrano, kar pa je na šolskem jedilniku zelo redko.

2.2. Igra: Človek, gibaj se

Ker v projektu »Eko podaljšanci« skrbimo tudi za zdrav telesni in duševni razvoj in ker igramo igro *Človek, ne jezi se*, so učenci predlagali, da bi izdelali podobno igro, kjer bi se v njen gibali in plesali. Pri nastajanju igre so učenci razvijali:

- ustvarjalnost na pisnem, likovnem, športnem področju,
- računalniško pismenost,
- sodelovalno učenje,
- pristne medsebojne odnose,
- ozaveščenost, da z gibanjem, druženjem, sproščanjem, s pravo mero zabave pripomoremo k svojemu zdravju.

Opis igre

Namen igre je, da igralci na pošten način čim prej prehodijo pot od starta do cilja, tako da upoštevajo pravila igre, intenzivno izvajajo gibalne naloge v določenem času ali številu ponovitev. S tem razvijajo zdrav športni duh, se gibljejo, telesno in duševno sproščajo, se družijo in razvijajo pozitivne medsebojne odnose.

Pravila igre

Igro lahko igrata najmanj dva igralca.

Vsak igralec izbere določeno sadje (figurico) in si ga postavi na START. Igralci mečejo kocko, da določijo, kdo prvi izbira figurico in začne igrati. Igralec, ki je vrgel največje število, začne igrati. Ta igralec trikrat meče kocko in če vrže šestico, meče še enkrat in premakne svojo figurico za toliko polj, kot se je pokazalo pik na kocki.

Če pride na polje s simbolom kartice, vleče kartico z nalogo. Kartico, na kateri je opisna gibalna naloga oziroma ples, položi predse obrnjeno navzdol in je ne pokaže soigralcem toliko časa, dokler naloge ne opravi. Nalogo mora izvršiti takoj, ostali igralci pa ga opazujejo. Če se igralcu zdi, da bi naloga razvedrila tudi ostale sotekmovalce, jih povabi, da se mu ostali pridružijo in ga posnemajo. Na kartici, na kateri je označeno minimalno trajanje (npr. 10 sekund) mora igralec vsaj 10 sekund opravljati nalogo.

V primeru da igralec ne želi izvesti naloge, se mora vrniti na polje start. Če soigralci niso zadovoljni s trdom vloženim v izvajanje naloge, ga morajo opozoriti ali pa ga kaznujejo, tako da igralec naslednji krog ne meče kocke.

Če igralec pride na polje, kjer se nahaja drugi igralec, ga spodbije in vrne na start.

V primeru da se igralec vrne na polje start (zaradi spodbijanja, kazni), mu ni potrebno metati kocke tako dolgo, da bi se pokazala šestica, ampak igro nadaljuje samo z enim metom kocke.

Če igralec pride na zeleno polje s smeškom, ki se smeji, ima do konca igre pravico preskočiti eno nalogo ali nalogo po izbiri.

Če pride na oranžno polje s smeškom, ki se cmeri, se vrača na start.

Zmaga igralec, ki prvi s točnim številom pik na kocki, pride v cilj!

Karte z opisom gibalnih nalog

10 sekund pleši kan kan in zraven vriskaj.	10 sekund se plazi po tleh.	20 sekund ob glasbi pleši opa gamgamstajl.
Naredi kolo ali stoji. Pazi na varnost.	10 sekund pleši, tako da se ti bodo vsi smejali.	Naredi 20 sklec in 10 počepov.
Zapleši na pesem Havana.	30 sekund oponašaj boksarja.	10 sekund oponašaj leva v teku.
Naredi 12 poskokov kot kenguru.	Naredi 10 trebušnjakov.	Teci tri kroge po prostoru.
10 sekund hopsaj brez premora.	V 30 sekundah se razgibaj kot pri športnih aktivnostih.	Pojdi na tla in se delaj, kot da plavaš.
Razgibaj svoj jezik in v 5-tih sekundah povej celo abecedo.	Naredi 10 izpadnih korakov.	30 sekund med poskakovanjem izgovarjaj: Pikčasta ptička v pikčasti kletki.

Podlago za igro in figurice sadje so učenci narisali ročno. Skupaj s kartami smo vse plastificirali, da so bolj obstojne. Kartice in figurice so izrezali, priskrbeli so kocko za metanje in igra se je lahko začela.

Analiza o igri in ob igri

Učenci se igro radi igrajo, ker je ta igra njihova pogruntavščina in ni statična, saj ni potrebno le sedeti. V igro so vložili veliko ustvarjalnosti, med sabo so sodelovali, izdelek je nastajal po etapah.

Med samo igro so se že porodile nove ideje za nove gibalne naloge (plazi se kot kača in sikaj, teči visoki skiping ...), za dodatna pravila, ki bi igro še otežila (meči trikrat in seštej prikazane pike...).

Ker je igra v eko projektu, bi bila še bolj eko, če bi bila izdelana iz odpadnih materialov (odpadni karton, lepenka, časopis ...). Zato smo se dogovorili, da bo naša naslednja naloga izdelati kakšno igro iz odpadnih materialov.



Slika 1: Nekaj utrinkov eko podaljšancev

3. SKLEP

Navajanje učencev na zdrav način življenja in s tem razvijanje čuta za odgovorno ravnanje z okoljem in naravo je dolgotrajen proces, ki se kaže delno že danes, zagotovo pa je to proces, ki bo koristil tudi nadaljnjim rodovom, našemu planetu in vesolju. S projektoma »Eko podaljšanci« in »Eko izdelki v podaljšanem bivanju« smo realizirali dejavnosti, ki so povezane z Ekošolo. Z zanimivimi eko aktivnostmi učenci poglobljajo vsebine, ki jih pri rednem pouku obravnavajo površinsko, se pripravljajo na življenje, predvsem na zdrav način življenja. Cilji projekta so bili v celoti doseženi, nekateri učenci so se aktivno vključevali v dejavnosti, drugi nekoliko manj. Učenci so tako spoznali tematiko recikliranja oziroma ponovne uporabe odpadkov, odgovornega ravnanja s hrano in kako pomembno je zdravo živeti, saj je to vložek v sedanost in prihodnost, ne samo za nas, za širšo skupnost, ampak za celotno vesolje. Da so bile teme aktualne, so učenci poskrbeli z raziskovanjem po spletu in lastnim vživljanjem v dogajanje in prenašanjem v svojo družino.

Ugotavljam, da ima ta projekt obilico pozitivnih učinkov: učenci so osebno zrasli, bolj se zavedajo svoje okolice in njihovega vpliva nanjo, medsebojni odnosi so se izboljšali, bogatile so se čustvene vezi učencev do narave. Naučili so se spoštovati naravo in ceniti njene dobrine. Uvideli

so, da znanje in izkušnje, ki so jih usvojili pri pouku, lahko uporabijo v vsakdanjem življenju v šoli in izven nje.

Interdisciplinarnost projekta smo povezali z učnimi cilji likovne umetnosti, gospodinjstva, matematike, slovenščine, naravoslovja in tehnike, družbe in nenazadnje tudi športne vzgoje. V sklopu likovne umetnosti so izdelovali izdelke iz odpadnih materialov, risali podlago za igro. S sestavljanjem receptov in pisanjem pravil igre in formativnim spremljanjem so uresničevali cilje slovenskega jezika, s štetjem pri igrah, merjenjem mase pri pripravi hrane, seštevanjem, odštevanjem so poglobljali teme iz matematike, spoznavanje in kuhanje s piro, ajdo, bučo in zelišči so področja naravoslovja in gospodinjstva, igra Človek, gibaj se in projekt Šolski plesni festival so dejavnosti, kjer so uresničevali cilje športne vzgoje.

Rezultate našega dela smo predstavili na spletni strani šole, v šolskem in občinskem glasilu, na lokalni televiziji ter na Božičnem bazarju. Vsako leto pripravimo tudi šolsko plesno tekmovanje v sklopu vseslovenskega projekta Šolski plesni festival Plesne zveze Slovenija, kjer zapleše okrog 90 učencev naša šole. Najboljši plesalci v različnih kategorijah pa se uvrščajo na področna in državno plesno tekmovanje.

Največja ovira, ki je oteževala našo zastavljeno pot do ciljev, je bila časovna organizacija dejavnosti. Nekateri učenci so si kljub drugim obveznostim čas organizirali tako, da so čim več aktivno sodelovali. Zagotovo pa ni bilo učenca, ki ne bi ničesar doprinesel k projektu. Predvsem je bilo potrebno veliko učiteljeve spodbude s strani razredničarke in kar nekaj organizacijskih napotkov pred vsako novo dejavnostjo. O vsem sem sproti obveščala starše, zato bomo naš projekt zaključili v času junijske govorilne ure, kjer bomo pri vходу v šolo pripravili stojnico z našimi izdelki in jedmi za pokušino.

4. VIRI IN LITERATURA

1. Motivacija, <http://www2.arnes.si/~skunci1/motivacija.htm>, dostopno 31. 3. 2018
2. Podaljšano bivanje in različne oblike varstva učencev v devetletni osnovni šoli,
3. (www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/.../Podaljsano_bivanje.pdf), dostopno 2. 4. 2018)
4. Temeljna načela in cilji programa Ekošole, <http://ekosola.si/predstavitev-ekosole/>, dostopno 2.4. 2018
5. Pira –bogata žitarica za več zdravja, <https://mojpogled.com/pira-bogata-zitarica-za-vec-zdravja/>, dostopno 2. 4. 2018
6. Ajda, <https://www.bodieko.si/ajda>, dostopno 2. 4. 2018
7. Ada Holcar Brunauer, Cvetka Bizjak, Marjeta Borstner, Janja Cotič Pajntar, Vineta Eržen, Mihaela Kerin, Natalija Komljanc, Saša Kregar, Urška Margan, Leonida Novak, Zora Rutar Ilc, Sonja Zajc, Nives Zore: Formativno spremljanje v podporo učenju, priročnik za učitelje in strokovne delavce, Zavod RS za šolstvo, Ljubljana 2016
8. Slike: osebni arhiv Irene Forštnarič
9. Tina Brodnjak Kokot: Naš razred je eko, prispevek na Mednarodni konferenci Ekošole, Laško, september 2017

OŠ Rače

Martina Kovač

Lektor: Ksenija Pečnik

POTI DO ZDRAVJA

WAY TO HEALTH

POVZETEK:

V prispevku predstavim poti, po katerih petošolci pridejo do zdravja. Izdelajo kartice z vajami, ki jih izvajajo med šolskimi urami v minutah, ki so namenjene zdravju. Obiščejo ekološko kmetijo, kjer si ogledajo postopek stiskanja jabolk v jabolčni sok in mletje žit v moko. Iz polnovredne moke zamesijo in spečejo vsak svojo štručko. Hrustljivo štručko z užitkom pojedjo za malico, saj so jo naredili sami. Učenci se zavedajo, kako pomembno je, da smo zdravi.

KLJUČNE BESEDE: zdravje, hrana, gibanje, smeh

ABSTRACT:

In the article, I present ways in which the fifth-graders can come to health. They make cards with exercises that they perform during classes in a minute dedicated to health. They visit an organic farm where they see a process of pressing apples into apple juice and a process of grinding cereals into flour. From wholegrain flour, they make and bake each their own bread-roll. They eat it with joy for their brunch. They are aware of the importance of being healthy.

KEY WORDS: health, food, exercise, laugh

1. UVOD

Otroci, ki odraščajo danes, so bolj zdravi od tistih, ki so odraščali skozi zgodovino človeštva. Pri današnjem hitrem tempu življenja in hitrem odraščanju otrok je zdravje zelo pomembno. Vsake manjše spremembe v načinu življenja, prehranjevanja, gibanja vodijo k velikim spremembam v zdravju. Učenci se zavedajo, da je pomembno, da smo zdravi. Radi hodijo v šolo, obiskujejo različne popoldanske interesne in športne dejavnosti, se družijo s prijatelji, sorodniki, skrbijo za svoje hišne ljubljence idr. V učnem procesu veliko časa namenimo tematiki zdravja. Skupaj z učenci smo načrtovali dan medpredmetnega povezovanja z naslovom Poti do zdravja. Ozka pot vsakega učenca se je združila v širšo pot in nastalo je nekaj poti, po katerih želijo hoditi učenci, saj pravijo, da so to prave poti do zdravja.

2. MOTIVACIJA

V našem razredu je navada, da prvo uro srečanja z menoj učenci vstanejo in vsi skupaj glasno pozdravijo: »Dobro jutro, učiteljica Martina Kovač«. Vljudno jim odzdravim: »Dobro jutro, lepo jutro (odvisno od dneva), učenci, sedite.« Ta dan sem namesto pozdrava začela peti pesem Dobro jutro, dober dan, ni lepo, da si zaspan. Nekateri učenci so se mi pridružili pri petju, nekateri pa kar poskočili s stolov in se začeli gibati. Vmes sem vključila glasbo in gibali smo se vsi razen učenca, ki se nam nikoli oziroma zelo zelo redko pridruži.

3. POTEK DELA

Učenci so vedeli, da je tema dneva Poti do zdravja. V krogu sem začela s socialno igro, kjer sem podajala žogico skokico. Uporabila sem tehniko zbiranja idej, ki nas je vodila do kreativnega razmišljanja. Učenec, ki je skokico ujel, je povedal prvo besedo, na katero je pomislil ob besedi zdravje. Skupaj z učenci smo naredili načrt dneva.

3.1. Sodelovalno učenje

Glede na naslov dneva so učenci zapisali ključne besede: zdrava prehrana, voda, gibanje, počitek, higiena, smeh in zdravje. Razdelili so se v dvojice in v medsebojnem sodelovanju oblikovali plakat. Za pomoč so imeli knjige in prost dostop do svetovnega spleta.

Učenci so bili vseskozi zelo motivirani in zavzeti pri delu. Takšno delo imajo učenci zelo radi, ker se jim ne zdi strogo šolsko. Naučijo se veliko uporabnega, brskajo po svetovnem spletu in knjigah. Veliko je bilo smeha, saj je to ena izmed poti do zdravja. Zanimivo je, da pri skupinskem delu ali delu v dvojjicah učenci veliko ležijo, sedijo na tleh, sedijo na nizki omarici in delajo. Redki so učenci, ki sedijo na stolu za mizo. Ta razgibana oblika sedenja jim je bolj všeč.

3.2. Poročanje dvojic

Učenci so svoje delo v dvojjicah predstavili na zanimiv način tudi sošolcem in plakate izobesili na hodnik. Med poročanjem so se dvojice med seboj dopolnjevale. Vsaka dvojica je med poročanjem povedala kakšno zanimivost in te sem zabeležila.

3.2.1. Gibanje

Učenca sta se med poročanjem gibala in ostali učenci so se jima pridružili. Po določenem času prostega gibanja sta začela z demonstracijo vaj. Učenci so ju posnemali, ob tem uživali in se sprostiti.

3.2.2. Voda

Poročevalca sta poročala o pomembni vrednoti vodi. Spomnila ste se tudi nekaterih pregovorov o vodi. Skrbi ju, da se lahko zgodi, da bo zmanjkalo pitne vode. Opozorila sta, naj varčujemo z vodo.

3.2.3. Hrana

Deklici, ki menita, da je videz človeka pomemben, sta učencem predstavili, kakšno hrano je treba uživati za lepo postavo. Izpostavili sta, da hrana, pridelana na ekološki način, vsebuje manj škodljivih snovi za zdravje človeškega telesa.

3.2.4. Smeh

Smeh je pol zdravja, sta povedala učenca in se smejala. Smejala in smejala sta se, da sta komaj predstavila svoje delo. Med smehom so mišice na obrazu bolj sproščene, lepši smo, nismo jezni, vse je smešno. Oba sta povedala nekaj šal, da smo se vsi skupaj smejali.

3.2.5. Higiena

Pri higieni ni pomembno samo umivanje rok, nog, zob, glave in prhanje. Urediti si moramo tudi nohte in pričesko. Če obiščemo zdravnika ali smo v bolnišnici, pa si moramo z razkužilom razkužiti roke. Pomembno je, da ne prenašamo bakterij z bolnega na zdravega človeka ali obratno.

3.5.6. Zdravje

Da bomo zdravi, se moramo gibati, veliko moramo biti na svežem zraku, piti vodo, se zdravo prehranjevati in skrbeti za osebno higieno. Ob vsem tem pa si moramo vzeti čas za počitek in se spočiti.

3.5.7. Počitek

Plakat je naredil učenec individualno, ker ni želel delati v dvojici. Rad dela sam, počasi, tisto, kar ga veseli, in počitek je bila ravno pravšnja tema zanj. Nastal je zanimiv plakat in tudi učenčevo poročanje je bilo zanimivo. Besedo počitek si razlaga malo drugače od ostalih učencev. Sedenje, gledanje televizije in igranje računalniških iger, to je pravi počitek.

4. Izdelava kartic, gibanje

Učenci so predlagali, da bi lahko med poukom večkrat telovadili. Dobila sem zamisel, da vsak učenec dobi 10 kartonov in na vsak karton nariše in opiše gibalno vajo. Svoj karton opremi s svojim logotipom. Logotipe narišejo na kartončke. V času, ko se med uro pojavi utrujenost, nemir, nezbranost, eden od učencev izžreba kartonček z logotipom in demonstrira vaje, ki so na kartonih tega logotipa. Skupaj z učenci 2–3 minute telovadimo. Izdelani kartončki so zbrani v škatli, ki jo je naredil učenec in je na stalnem mestu v učilnici. Opažam, da so po minuti gibanja učenci zopet zavzeti, zbrani za delo in lažje nadaljujejo s šolskim delom.

5. Obisk ekološke kmetije

Med dnevom medpredmetnega povezovanja pri učnem procesu naravoslovja in tehnike in gospodinjstva smo veliko govorili o pridelavi hrane na ekološki način, zato smo obiskali ekološko kmetijo Podgrajšek. Učenka je pripravila intervju in g. Podgrajšku zastavila nekaj vprašanj. Lastnik kmetije nam je pokazal postopek stiskanja jabolk v jabolčni sok. Jabolka, jabolčni sok in jabolčne krljice smo lahko tudi pokusili. V prostoru za mletje in pakiranje žit in moke smo videli, kako se melje žito v moko. Učenci so se lahko preizkusili tudi v ročnih spretnostih. Iz kartona so sestavljali zabojčke za jabolka, na papirnate vreče pa so lepili nalepke. Pri delu so se zelo zabavali, čeprav jim na začetku delo ni šlo najbolje od rok. Čez čas pa so že tekmovali, kdo bo naredil več.

6. Peka štručk

Od kmeta smo dobili polnovredno moko. Učenci so predlagali, da iz moke spečemo kruh. Naslednji dan smo imeli pouk v gospodinjstvi učilnici. Pripravili smo se na peko kruha. Učenci so si oblekli predpasnike, v knjigi poiskali recept in pričeli z delom. Sestavine za testo: moko, kvas, sol, olje in vodo so stresli v posodo in z mojo pomočjo zamesili testo. Po uri vzhajanja testa je vsak učenec vzel kos testa in ga oblikoval v svojo štručko. Štručki je lahko poljubno dodajal semena. Štručke so položili na pekač. Pekač so odnesli v pečico in 15 minut skrbno pazili, da se štručke ne

bi preveč zapekle. Malo ohlajene štručke so pojedli. Bile so hrustljave in dobre. Peka kruha jih je navdušila, povedali so, da bodo poskusili peči tudi doma.

4. ZAKLJUČEK

Učitelji in starši smo za otroka pomemben vir informacij in s svojim zgledom lahko vplivamo na razvoj pozitivnega odnosa do zdravja. Skrb za zdravje je sicer stvar posameznika, toda vsak posameznik mora sam pri sebi spoznati in z izkušnjami ugotoviti, kaj je zanj dobro. Z izbiro pravilne poti pa smo lahko zdravi.

Delček v mozaiku poti, ki so jih izbrali petošolci in ki se izvajajo v šoli v smeri zdravja, gotovo predstavlja delo v času medpredmetnega povezovanja, in ko učence učimo pravilnega odnosa do svojega zdravja.

Sama rada poskrbim, da ima moja družina na krožniku čim več doma pridelane ekološke hrane. Tedensko spečem svež domači kruh iz polnovredne moke, občasno dodam tudi različna semena. Zato bi rada tudi učence naše šole navdušila za samooskrbo, pridelovanje sadja in zelenjave doma in njeno uporabo za pripravo ekološke hrane za svojo družino. Še naprej se bom trudila, da bom vzgojila vsaj kakšnega kritičnega kupca, ki se bo zavedal, da je pomembno jesti raznoliko, čim bolj ekološko, lokalno pridelano hrano, in bo znal to zavedanje prenesti na ostale družinske člane, vrstnike in nekoč na potomce. Pa ne pozabimo na gibanje.

5. LITERATURA:

1. BOŽIČ M., *Božanske sladice*. Fram: Naravna pot, d. o. o, 2006.
2. SMITH A., LOCK S. *Družinski zdravstveni leksikon*. Ljubljana: Mladinska knjiga, 1981.
3. HRANA IN ZDRAVJE. Ljubljana: Mladinska knjiga, 2006.
4. ZDRAVIMO SE Z NARAVO. Ljubljana: Mladinska knjiga, 2005.
5. https://www.youtube.com/results?search_query=dobro+jutro+dober+dan+besedilo+
6. Gradiva. [elektronski vir]. [Citirano: 13. 3. 2018]. Dostopno na naslovu: <http://www.ekosola.si/gradiva/>

ŠOLSKI VRT – Z LJUBEZNIJO PRIDELANO IN PREDELANO JE NAJBOLJŠE

SCHOOL GARDEN – PRODUCED AND PREPARED WITH LOVE IS THE BEST

POVZETEK:

Šolski vrt je odličen učni pripomoček in učilnica na prostem. Učenci s postavitvijo in obdelovanjem visokih gred spoznavajo pridelovanje hrane, razvojni krog rastline od semena od sadike, rast rastlin, uporabne dele rastlin, plodove in pridobivanje semen. Pridelano zelenjavo in sadje ter viške hrane smo pripravili in predelali po receptih, ki smo jih zbrali v kuharski knjigi. Izdelke uporabimo za priložnostna darila in bazar.

KLJUČNE BESEDE: šolski vrt, sajenje, pridelek, predelava

ABSTRACT:

A school garden is an excellent teaching tool and an outdoor classroom. By building and cultivating raised garden beds, students get to know food production, the life cycle of a plant from seed to seedling, the growth of plants, fruits, usable parts of plants and seed production. The harvested vegetables, fruits and surplus food were prepared and processed following recipes that we collected in a cookbook. The products are used for occasional gifts and for the bazar.

KEY WORDS: school garden, planting, crops, food processing

Osnovna šola Bršljin je ena od petih novomeških osnovnih šol, okrog katere se razprostira dobrih 70 arov zelenih površin. V program Eko šola kot način življenja smo vključeni že dvajset let, torej od samega začetka. Z vključitvijo v projekta Šolski vrtovi in Zdrava šola smo začeli razmišljati, kako površine tik ob šolski stavbi še bolje izkoristiti in vključiti v učni proces. Naš cilj je bil aktivno vključevanje učencev. Želimo, da se vsak učenec zaveda svoje odgovornosti pri skrbi za urejenost svoje šole, dobro počutje v njej in čuti pripadnost svoji šoli.

1. Začetki šolskega vrta s kompostnikom in visoko gredo

V šolskem letu 2012/13 smo izvedli naravoslovni dan z naslovom Urejamo šolsko okolico. Ob tem smo šolske zunanje površine razdelili na manjše dele, t. i. »parcele«. Vsak oddelek je dobil v skrbništvo svojo ter za njeno urejenost skrbel skozi celo šolsko leto.

Devetošolci so kot najstarejši in najmočnejši prevzeli težja dela. V senci ob robu gozdčka za šolsko zgradbo je že več let nastajal velik kompostni kup, ki je v sebi skrival kakovosten kompost. Skupina učencev je še nepredelane ostanke premetala na drug kup, že predelane organske odpadke pa presejala. Tako smo dobili odlično organsko gnojilo za visoko gredo, cvetlične grede in korita. Na mestu, kjer je bil kup, so učenci ob hišnikovi pomoči iz drobnejših posušenih smrek postavili velik lesen zabojnik. Za drenažo so uporabili obrezane veje sadnega drevja s šolskega sadovnjaka in večje ostanke starega kupa. Nato pa izmehično nalagali plasti organskih odpadkov iz kuhinje, pokošeno travo, listje ter organske odpadke, ki jih zbiramo v zabojnikih po hodnikih.

Dekleta so uredila zelenico pred glavnim vhodom ter zasadila cvetlična in zeliščna korita.

Na sončnem delu ob šolski zgradbi so se učenci naučili zgraditi in pravilno sestaviti visoko gredo. Na pomoč so z lesom in delom priskočili tudi starši. Za drenažo v jami so tudi tu uporabili obrezane veje sadnega drevja, za gomilo izkopano travno rušo, nagrabljeno listje in travo ter pridelani kompost. Visoka greda je bila čez zimo prekrita z debelo plastjo agrokoprene in je tako pripravljena počakala na spomladanska opravila .



Slika 1: Priprava visoke grede na prvo setev

2. Od semena do sadike in pridelka

Naš cilj je učence poučiti o tem, od kod pride hrana rastlinskega izvora na naše krožnike. S pomočjo staršev in starih staršev so učenci zbirali semena doma pridelanih in avtohtonih rastlin in jih prinašali v šolo. Nekaj semen smo nabrali tudi na naši visoki gredi. Prejšnje leto smo pustili posamezne rastline, da je njihov plod dozorel, jih pobrali in shranili semena. Pri interesni dejavnosti Raziskujem, naravo opazujem so učenci posamezna semena najprej primerjali, opazovali, poimenovali in jih risali. Nato so semena posejali, da so dobili mlade rastlinice, ki so jih morali presaditi v večje posode. V ta namen so iz odpadne embalaže izdelali tudi samozalivne lončke, v katere so posadili sadike paradižnika, paprike in jajčevcev. Kmalu se je vreme tako ogrelo, da so s sajenjem in sejanjem nadaljevali na visoki gredi. Načrt sajenja in sejanja je bil pripravljen že v zimskem času ob spoznavanju rastlin. Potrebno je vedeti koliko prostora potrebuje posamezna rastlina za uspešno rast. Učencem je bilo še posebno zanimivo, da rastline na gredi razporejamo tudi glede na dobre in slabe sosede, da si s tem pomagajo v boju proti škodljivcem. Med zelenjavo smo posadili tudi dišavnice. Pred sejanjem in setvijo so vrhnjo plast zrahljali in dodali novo zemljo, nato pa vanjo posadili različne sadike in semena ter jih označili. Rast so vseskozi spremljali ter vsako spremembo skrbno zapisali in narisali v svoje vrtnarske

dnevnike. Ker rastline dobro uspevajo v rahli in dovolj vlažni zemlji, je bilo potrebno rastline okopavati, odstranjevati plevel in jih zalivati, še posebno dokler so majhne. Pri skrbi za rastline nismo uporabili nobenih umetnih gnojil in škropiv. Končno smo lahko začeli s pobiranjem plodov. Pidelka ni bilo veliko, je bilo pa veliko število različnih vrst zelenjave in zelišč. Tiste rastline in njihove dele, ki so užitni presni, smo okušali in pojedli že ob sami gredi. Ostale pa smo skuhalo in z veseljem pojedli (Turk, b. d.).

3. Skuhaj, predelaj, shrani, pojej

Učenci petega in šestega razreda obiskujejo interesno dejavnost Lonček, kuhaj. Njen poglavitni cilji je pripravljati preproste jedi, ki jih zmorejo pripraviti učenci sami ali ob manjši pomoči odrasle osebe. Ob tem sestavljajo nove preproste recepte s sestavinami, pridelanimi na šolskem ali pa domačem vrtu ter uporabljajo živila lokalne pridelave. Spoznavajo nove okuse, zelišča, začimbe. Spoznavajo in se učijo, kako shraniti in predelati živila, ki jih je preveč za sprotno uporabo ali ko jih skuhamo preveč. Recepte smo zbrali v kuharski knjižici *Kaj narediti*, ko skuhamo preveč s podnaslovom *Preprosti recepti za racionalno porabo hrane* (Kobe, 2017/18).

Ob ogledu šolske visoke grede so ideje za uporabo rastlin kar deževale. Iz različne vrste zelenjave smo skuhalo odlično zelenjavno juho, kremne juhe, ki nam še nikoli niso šle tako v slast. Iz blitve in špinače z dodatkom kopriv smo si skuhalo odlično zeleno omako. Solato in motovilec smo očistili in ju ponudili pri popoldanski malici učencem podaljšanega bivanja. Z drobnjakom smo obogatili solate, ga dodali mesni omaki. Iz sveže mete in melise smo si pripravili čaj in osvežilni sirup. Zelišča, ki jih nismo mogli pojesti, smo posušili in shranili. Pripravili smo posebno čajno mešanico Bršljinko. Iz posušene sivke pa dišavne vrečke.



Slika 2: Priprava zelišč za sušenje

Ker imamo šolski sadovnjak, veliko učencev pa doma ali pri starih starših jabolane, smo se lotili predelave jabolok. Svežih namreč ne moremo vseh pojesti. Četudi ne najlepša, poškodovana in nagnita, so vsestransko uporabna. Iz kislih smo pripravili domači jabolčni kis. Nekaj smo ga porabili za solate, ostalega pa nalili v lične steklenice in nekaterim dodali svežo vejico rožmarina. Očiščena jabolka smo narezali na krhle ali tanke rezine ter jih posušili. Spekli smo si jabolčno pito, jabolčne rože, zavitek, narastke z jabolki. Skuhali jabolčni kompot in čežano. Iz jabolok in drugega sadja, ki smo ga poleti zamrznili, smo kuhali okusne marmelade. Ker jabolka vsebujejo veliko pektina, dodavanje umetnih zgoščevalcev ni bilo potrebno.

V šolski jedilnici smo opazili, da ostaja sadje, kruh, testenine... Pogosto preveč hrane skuhamo tudi doma. Iz sadja smo začeli pripravljati smutije in jim dodajati zelenjavo z vrta. Pripravili smo zeleni smuti s špinačo, rdeči smuti z rdečo peso, osvežilni smuti z meto. Ostanke kosov kruha smo posušili in shranili. Uporabili smo jih kot prepečenec, kot kocke za zakuho kremnih juh, zmleli v drobtine. Kose smo namakali v mešanico jajca in mleka ter si spekli kruhove šnite. Skuhali smo

cmoke in polpet z dodatkom ostalih ostankov živil in svežih zelišč. Iz ostankov testenin in riža smo pripravljali sladke in slane narastke. Ostanke mesa in narezane zelenjave smo zmleli v paštete in namaze ter jih pojedli z našim prepečenec ter zelenjavo z vrta. Vse kar smo pripravili smo vedno z užitek pojedli, predlagali izboljšave. Seveda tudi podelili, saj je omamni vonj marsikoga pripeljal do vrat učilnice.

Dokazali smo, da se lahko vsa hrana, ki smo je pripravili preveč, lahko porabi in z dodatkom sveže zelenjave ter zelišč predela v nove okusne jedi. Le malo domišljije, poguma in volje potrebujemo.

4. Pouk na prostem

Šolski vrt, pa naj bo kakršenkoli, je dragocen učni pripomoček pri vseh učnih predmetih. Spoznavamo in spremljamo življenjski krog rastlin. Primerjamo in vrednotimo okusnost in kakovost svežih pridelkov z grede in kupljenih v trgovini. Pri matematiki ga izkoristimo pri obravnavi merskih enot. Merimo dolžine, računamo ploščine, obseg, volumen, tehtamo plodove, merimo količino vode. Rastline opisujemo, beležimo spremembe, opisujemo postopke, izdelujemo herbarij. Rastline in okolico rišemo, naslikamo. Odpravimo se na opazovalni sprehod. Možnosti za učenje v najboljši učilnici je nešteto. V aktivnosti, povezane s šolskim vrtom, se lahko vključijo prav vsi.

5. Podjetnost

S šolskim vrtom se ne učimo le ekološke pridelave in predelave ter odgovornega ravnanja s hrano, temveč lahko tudi veliko prihranimo in celo zaslužimo. Zemlje za presajanje rož in visoke grede ni potrebno kupovati, saj pridelamo kakovosten kompost. Višek sadik smo ponudili staršem. Nekaj surovin za interesne dejavnosti pridelamo na gredi. Iz pridelkov je nastalo mnogo uporabnih izdelkov, primernih za priložnostna darila in prodajo na šolskem bazarju. Obiskovalcem smo tako ponudili jabolčni kis z zelišči, v lično izdelanih vrečkah čajno mešanico, metin sirup, različne marmelade, spekli celo vrsto peciva. Vsak evro obogati naš šolski sklad. Ker je vse nastajalo z otroškimi rokami, je vsaka jed in izdelek še bolj dragocen.

6. Promocija šole

S predstavitvenimi stojnicami in delavnicami zastopamo šolo na sejmu Altermed v Celju in na srečanju dolenjskih šol ob dnevu Zemlje v Novem mestu. Redno objavljamo novice na šolski spletni strani, v lokalnih časopisih, v časopisu *Ekošolarček*, ki nastaja pod okriljem Komunale Novo mesto. Kot ekošola smo v domačem okolju prepoznavni. S svojim delom in zgledom uresničujemo tudi vizijo naše šole: "Z odgovornim delom in spoštovanjem ustvarjamo svoj svet prihodnosti".



Slika 3: Stojnica na sejmu Altermed v Celju, marec 2015

7. Viri:

1. Kobe, B. (2017/18). *Letni delovni načrt strokovnega delavca*. Neobjavljeno.
2. Turk, T. (b.d.). *Uspešna nedelja na sejmu Altermed v Celju*. Pridobljeno 6. 4. 2018 s <http://www.brslijin.si/joomla/index.php/dejavnosti/projekti/eko-sola>

MEDGENERACIJSKO SODELOVANJE MLAJŠIH UČENCEV IN PRIDOBIVANJE ZDRAVIH NAVAD SKOZI RAZLIČNE OBLIKE UČENJA

INTERGENERATION COOPERATION OF YOUNG LEARNERS AND ACQUISITION OF HEALTHY HABITS THROUGH VARIOUS FORMS OF LEARNING

POVZETEK:

Pomen zdravega načina življenja je potrebno začeti privzgajati že pri najmlajših, za kar se trudimo tudi učitelji pri obravnavi različnih vsebin in ob izvajanju različnih dejavnosti. Učenci, še posebej pa to velja za učence v 1. vzgojno-izobraževalnem obdobju, potrebujejo različne pristope, spodbude in številne aktivnosti, preko katerih poskušamo doseči zastavljene cilje in otrokom približati vsebine, ki se na prvi pogled lahko zdijo dokaj velik izziv. Vsekakor lahko izhajamo iz njihove potrebe po vedoželjnosti, radovednosti in ustvarjalnosti, kar jim omogoča lažje doživljanje novih spoznanj, bogatenje izkušenj in pozitiven odnos do učenja.

V 1. razredu učiteljice vsako leto načrtujemo številne dejavnosti, ki so povezane z naravo, živimi bitji in zdravim načinom življenja. Zdrave vedenjske navade razvijamo skozi različne tematske sklope vse šolsko leto. Letni časi so zagotovo ena izmed tem, ki jih lahko povezujemo širše, in sicer tako s cilji iz naravoslovnega kot družboslovnega področja. Tako smo z učenci pri obravnavi tematskega sklopa »Jesen« izpeljali številne kombinirane aktivnosti, preko katerih smo povezovali različna medpredmetna področja, vključno s tujim jezikom angleščino.

Konec septembra smo izvedli medgeneracijski pohod z babicami in dedki v bližnjo okolico šole. Kmalu zatem je sledil še opazovalni sprehod z aktivnostmi na prostem in obiskom botre jeseni s polno košaro zelenjave. V pouk smo vključili razvijanje vseh petih čutov in številne praktične oziroma čutne dejavnosti: poslušanje, opazovanje, tipanje, vonjanje, okušanje in gibalne igre.

Pomen raznovrstne in predvsem zdrave prehrane smo ozaveščali skozi praktično delo, pri čemer smo kuhali zelenjavno juho in pripravili sadno solato. Glavni namen je bil razvijati družabnost, povezano s kulturnim in zdravim prehranjevanjem.

Pravljice so bogat vir, saj vsebujejo teme, ki so otrokom blizu, hkrati delujejo motivacijsko in jih zato lahko uporabimo za izpeljavo različnih aktivnosti pri posredovanju novih znanj. Tako so učenci pri angleščini ob pravljici Repa velikanka (The Enormous Turnip) spoznavali pomen sejanja semen, rasti in uporabe zelenjave v različne prehranjevalne namene. Razumevanje pojmov in usvojeno besedišče so pokazali z dramatizacijo pravljice in gibalnim prikazom aktivnosti.

Zadnji del smo povezali še z medvrstniškim sodelovanjem in obiskom prijateljskega razreda učencev predmetne stopnje, ko smo sejali pšenico in izdelovali okraske iz papirja. Vse skupaj pa smo zaključili

v predprazničnem vzdušju, tako da so učenci pokazali spretnosti priprave pogrinjkov in kulturnega prehranjevanja.

KLJUČNE BESEDE: mlajši učenci, medgeneracijsko sodelovanje, zdrave navade, medpredmetno povezovanje

ABSTRACT:

The importance of a healthy lifestyle should be introduced to children at an early age, and this is one of our goals as educators in delivering various contents and executing various activities. Students, especially those in the first educational period, need different approaches, initiatives and many activities through which we attempt to reach the defined goals and make contents that may, at first, seem quite challenging more understandable to children. Certainly, we can use their natural curiosity, desire for knowledge and creativity to provide an easier experience of new knowledge, richer experiences and a positive attitude to learning.

The teachers in the first grade of primary school plan a number of activities every year that include nature and living beings and promote a healthy lifestyle. Healthy behaviour is fostered by introducing different sets of topics throughout the school year. Seasons are definitely one of the topics that can be used in a broader sense and applied to other goals in the fields of natural and social sciences. For example, when learning about the topic of Autumn, we introduced a combination of different activities, through cross-curricular integration, to teach other subjects, such as English.

An intergenerational walk with grandparents was organized at the end of September within the vicinity of the school. This was soon followed by another walk which included observation, outdoor activities and a visit by Godmother Autumn who brought a full basket of vegetables. The lesson included the use of all five senses as well as many practical activities that stimulate sensory faculties: listening, observing, touching, smelling, tasting and movement activities.

The importance of varied and, most of all, healthy foods was introduced through practical work by cooking a vegetable soup and preparing a fruit bowl. The main purpose of this exercise was to develop social skills as part of a healthy, cultured lifestyle.

Storytelling is a very useful tool as it includes topics that children can relate to. At the same time, they can be motivational and as such used in various activities to uncover new knowledge. For example, by reading the story of The Enormous Turnip in English class, students learned about planting seeds, growing and using vegetables for different nutritional purposes. They then demonstrated their understanding of newly learned words and meanings by acting out the story and performing these activities themselves.

The last part also included peer cooperation and a visit to students from middle school, where we learned how to plant wheat and make paper ornaments. The event ended in preholiday spirit with the children demonstrating the proper way to set the table and the importance of table manners.

KYE WORDS: young learners, intergenerational cooperation, healthy habits, cross-curricular integration

1. MEDGENERACIJSKO SODELOVANJE MLAJŠIH UČENCEV V OSNOVNI ŠOLI

Kadar v šoli govorimo o oblikah sodelovanja, vedno najprej pomislimo na sodelovanje s starši, predvsem v obliki formalnih srečanj, kot so roditeljski sestanki in pogovorne ure. Učitelji pogosto iščemo različne oblike, tudi t. i. neformalnega sodelovanja, ki bi imelo še večje pozitivne učinke na samo vzgojno-izobraževalno delo in na naše učence. Tako v okviru izobraževalnega programa, kamor med drugim sodijo tudi dnevi dejavnosti, razmišljamo o vključevanju v različne projekte, o organizaciji in izvedbi različnih aktivnosti ter o sodelovanju z bližnjo ali širšo okolico.

1.1. Medgeneracijsko povezovanje

Ena od oblik sodelovanja, ki se pogosto poudarja kot družbena potreba, je vsekakor medgeneracijsko povezovanje, pri čemer gre za povezovanja med generacijami, za medčloveški odnos v današnjih družbenih razmerah, za sožitje generacij med mladimi, srednje mladimi in starimi. Z medgeneracijskim sodelovanjem lahko izboljšamo aktivno udeležbo starejših v družbi in s tem tudi njihovo počutje. To prinaša bolj kakovostno in aktivno življenje, zagotavlja občutek sprejetosti in varnosti, lajša osamljenost ter krepi tako telesno kot tudi duševno zdravje. Ravno zaradi občutka osamljenosti, pogosto tudi izključenosti iz družbenega dogajanja, je toliko bolj pomembno vključevanje starejših generacij v družbo in različne oblike druženja. Na takšen način bistveno prispevamo k izgradnji posebnih socialnih vezi in pozitivnih medsebojnih odnosov. Človek je družbeno bitje, zato bi moral imeti možnost druženja in sodelovanja z različnimi generacijami v vseh življenjskih obdobjih.

Mlajše generacije ob sodelovanju s starejšimi zagotovo pridobivajo različna nova spoznanja, predvsem izmenjavo izkušenj, razvoj empatije, krepitev socialnih veščin, prenos znanja in tudi dosežkov. Ne nazadnje gre za druženje, koristno preživljanje prostega časa, ustvarjanje, učenje ali pomoč drug drugemu. Vsekakor lahko govorimo o vseživljenjskem učenju, ki lahko poteka skozi različne oblike srečanj. Takšna srečanja krepijo odnose med mlajšimi in starejšimi, strpnost, podporo, hkrati pa dajejo možnost učenja novih veščin in smisel življenja. Skozi povezovanje ljudi različnih starosti lahko spoznavamo značilnosti vsake generacije posebej.

1.2. Zgodnje otroštvo

Babice in dedki imajo veliko vlogo v življenju svojih vnukov, saj z izkušnjami in razumevanjem pogosto prispevajo k njihovi vzgoji in tako postanejo pomemben del v življenju otroka. Stari starši prenašajo svoje izkušnje na vnuke, ti pa jim prinašajo veliko veselja, energije in jim popestrijo vsakdan. Če se vrnemo na začetek mlade generacije, natančneje v čas zgodnjega otroštva, v katerem se nahajajo tudi naši 5- do 6-letniki ob vstopu v šolo, lahko ugotovimo, da je to obdobje, ko se zgodijo velike spremembe v otrokovem razvoju – predvsem zaradi postopnega razvoja mišljenja, učenja besed in njihove izgovarjave. Otrok vstopa v interakcijo z vrstniki, ki najpogosteje poteka v šoli pri različnih aktivnostih, športih in v obliki otroške igre. Vsekakor je otroška igra v obdobju zgodnjega otroštva najpomembnejša dejavnost, ki prispeva k razvoju otrokove osebnosti. Pri tem igramo pomembno vlogo vsi odrasli, tako starši, vzgojitelji oziroma učitelji kot stari starši in drugi odrasli. Več mu lahko ponudimo na področju komunikacije, vedenja in učenja, pridobivanju kompetenc socialnega učenja, ki pa jih lahko pridobi z občasnim ali rednim sodelovanjem z odraslimi. Poznavanje teh značilnosti nam omogoča nova izhodišča za medgeneracijsko sodelovanje. Eno takih sodelovanj smo načrtovale učiteljice konec meseca septembra, ko smo izvedle medgeneracijski pohod z babicami in dedki.

1.3. Športni dan – pohod z babicami in dedki ter aktivni odmor

Pikniki, delavnice, različne akcije, projekti, izleti in tudi pohodi sodijo med neformalne oblike sodelovanja, ki se jih zaposleni v šolskem prostoru pogosto poslužujemo. So ena od oblik, ko se lahko družimo na drugačen, bolj sproščen način, se medsebojno spoznavamo in ne nazadnje

pomagamo drug drugemu, kar omogoča tudi lažjo izpeljavo aktivnosti. Na ta način želimo otrokom omogočiti, da bi bila prva leta v šoli čim manj stresna, ustvarjalna ter zanimiva in jim tako dati dobro popotnico za nadaljnje življenje. Na drugi strani pa želimo šolo (in v povezavi z njo povezane aktivnosti) čim bolj približati tudi otrokovi družini.

Cilji športnega dne:

- razvijati gibalne sposobnosti v celoti;
- razvijati vztrajnost in aerobno vzdržljivost;
- druženje s starimi starši;
- navajanje na zdrav način življenja;
- spoštovanje narave in okolja;
- spoznavati, da sodelujoči v skupini pomagajo drug drugemu.

Glavni cilj je vsekakor usmerjen k temu, da učencem približamo naravo in njene lepote, ki so v naši neposredni bližini, in jih spodbujamo, da se bodo čim večkrat tudi vračali, bili aktivni udeleženci različnih dejavnosti ter se zavedali pomena skrbi za okolje.

Glede na to, da so naši učenci meseca septembra šele dobro stopili v šolo, je bilo potrebno skrbno načrtovati organizacijo in izvedbo pohoda, upoštevati tudi morebitne zdravstvene težave (astmatiki, sladkorni bolniki, alergiki ...), jim predstaviti prometno-varnostne predpise, pravila varne hoje in športnega druženja. Posebna pravila so se nanašala predvsem na odgovoren odnos do okolja in narave, kulture obnašanja ter ustreznega ravnanja z odpadki.

Naši prvošolčki so že nestrpno pričakovali petkovo jutro. Ko smo učiteljice v učilnicah dajale še zadnja navodila, so se zvedave oči kar naprej obračale proti ploščadi in vhodu v garderobo. Vsake toliko časa je kdo zavpil: »Moja babi je že tu! Deeeeddiiii!« Nekateri učenci pa so kar stekli k oknu razreda in veselo mahali v pozdrav svojim babicam in dedkom. Ko so z rumenimi ruticami okoli vratu v spremstvu nas, učiteljic, polni otroške energije in seveda ponosa, ker so postali šolarji, stekli pozdravit svoje babice in dedke, smo vedele, da bomo skupaj preživeli nepozaben dan, ki nam bo vsem ostal v spominu. Zagotovo pa se bo najbolj zasidral v spomin naših najmlajših šolarjev.

Tako se je naš težko pričakovani pohod začel z zborom učencev, učiteljic in starih staršev pred šolo. Sledil je seveda kratek pozdrav, pogostitev in navodila o izvedbi. Učiteljice smo bile v vlogi koordinatoric in spremljevalk, medtem ko so imeli tudi stari starši nalogo, da poskrbijo za svoje vnuke med potjo in na igrišču ob Težki vodi, hkrati pa vzamejo pod svoje okrilje tudi učence, ki morda nimajo spremstva svojih babic ali dedkov.



Slika1: Športni dan – pohod z babicami in dedki

Na pot smo se odpravili po Kandijski cesti mimo tovarne Revoz. Del poti smo nato prehodili po Belokranjski cesti do potoka Težka voda, kjer smo imeli aktiven odmor z različnimi igralnimi dejavnostmi. S svojo dobro voljo smo celo pregnali meglo in se v sončnem vremenu vrnili v šolo. Skozi naše dragoceno druženje in sodelovanje smo tkali in poglobljali medsebojne vezi. Še posebej je bilo lepo opazovati odnos med starimi starši in vnuki, med učiteljicami in učenci, med samimi

učenci in tudi med nami, učiteljicami in starimi starši, ki kar niso mogli skriti navdušenja, skoparili pa niso niti s pohvalami. Ker so različna druženja dragocen vir novih spoznanj, sem želela pridobiti nekaj mnenj naših prvošolcev o športnem dnevu in vtise strniti skozi njihov pogled in način razmišljanja.

Interpretacija odgovorov:

»Najbolj mi je bilo všeč, ko sva z babico šli na most in ribicam dajali drobtine.«

»Z babico sva opazovali potok in ribice v njem.«

»Dedija je bolela noga in je šel potem v drugo smer. Babica je šla naprej z menoj. Najbolj zanimivo mi je bilo, da sem se lahko igral s sošolci.«

»Najbolj mi je bilo všeč, ko sva skupaj z dedijem hodila in ko sva se skupaj gugala. Najboljše pa je bilo, ko sem šel z njim pred kosilom domov.«

»Ko smo šli na pohod, sem se lahko igrala. Z babico sem šla po kosilu domov in pri njej prespala.«

»Z babico sva fotografirali rože. Imela sem se lepo. Dedi pa ni mogel priti, ker je moral učiti plavalni tečaj.«

»Najbolj mi je bilo všeč, ko smo se skupaj držali, in ko sem jih spraševal o različnih stvareh, na primer: o elektriki, o voltih, o megavatih.«

»Najbolj mi je bilo všeč, ko je mamica pripeljala babico na igrišče. Ker jo bolijo noge, ne more hoditi. Stekla sem k njej in jo objela, ona je sedela na klopci in me je opazovala, ko sem se igrala.«

Tudi medgeneracijsko druženje v prostem času je še kako pomemben del otrokovega odraščanja. Naši prvošolčki zelo radi obiščejo babice in dedke ter skupaj z njimi počnejo zanimive reči.

»Ko sem pri babici ali dedku, najraje sestavljamo sestavljanke.«

»Najraje se igram z mačko. Pri peči si na tleh naredimo posteljo in potem spimo.«

»Tečem in se v sobi igram, sestavim kakšno stavbo iz kock.«

»Najraje se vozim s kolesom. Včasih greva z dedijem skupaj v drugo šolo po kosilo. Ko je poletje, včasih pomagam drva pripeljat in mu jih potem podajam, ko jih zлага.«

»Z dedijem si podajava žogico.«

»Ko grem k njima spat, najraje delam stoje in salte na postelji. Da lahko skupaj spimo, raztegnemo sedežno.«

»Z babico večkrat pečeva miške, v pečici pečeva jagenjčka in krompir. Dedi pa speče čevapčiče ali pleskavice.«

»Imam samo babico. Ko prespim pri njej, najraje skačem po njeni postelji, ker se kavč lahko raztegne. Potem lahko delam prevale ali stoje. Babici pomagam kuhati, prinesem ji vodo, ubogam jo, kar ona reče. Ko ona pride k nam na obisk, vsem zapojem pesmico. Včasih se dogovorim z mamico, da pri njej prespim. Potem me pride iskat v soboto ali nedeljo in se imamo lepo.«

2. RAZNOLIKOST OKOLJA IN PRIDOBIVANJE ZDRAVIH PREHRANJEVALNIH NAVAD

Ena od dejavnosti, s katero uresničujemo učne cilje pri obravnavi tem o naravi, je zagotovo tudi sprehod v bližnjo okolico šole, saj želimo, da učenci začutijo spreminjanje žive in nežive narave,

spoznavajo njune lastnosti, primerjajo živa bitja in okolja, v katerih živijo, ter spoznavajo tudi sebe kot del narave. V vsakem letnem času obiščemo različna življenjska okolja, poslušamo glasove in zvoke, ki jih slišimo v okolici, opazujemo rastline in raznolikost organizmov ter ugotavljamo, kaj se z njimi dogaja v različnih letnih časih. Tako učenci sledijo spreminjanju narave, spoznavajo, kako sami in drugi ljudje vplivajo na naravo, kako skrbijo za urejanje okolja, v katerem živijo. Predvsem pa želimo, da naravo začutijo in spoznajo, kaj vse zdravilnega nam nudi, ter si privzgamajo pozitiven odnos do nje.

Učenci spoznavajo, da je jesen prav poseben letni čas. Je čas, ko v naravi dozori sadje, ko pospravljamo poljščine na vrtovih in njivah, v gozdovih lahko nabiramo gobe in kostanj. Svoja znanja širijo na področje prehranjevanja, ki je eno od lastnosti žive narave. Spoznavajo, da jim uživanje različne zdrave hrane, telesne vaje in počitek pomagajo ohranjati zdravje. Že zelo dobro vedo povedati, da je hrana nujna za rast, in da morajo za zdravo življenje uživati veliko sadja in zelenjave. Preko različnih dejavnosti poskušamo učence ozavestiti, da ni dovolj samo jesti, ampak je pomembno, kaj in koliko jemo, pri čemer moramo paziti, da je hrana pestra in raznolika.

Osnovna vzgoja o zdravi prehrani se najprej začne doma, v družini, nato vpliva na način prehrane tudi vzgoja v vrtcu in v šoli. Zdrava hrana pomeni izbrati zdrava živila, jih pojesti primerno količino in ob pravem času, na umirjen način. Ker učenci prihajajo iz različnega okolja in z različnimi prehranjevalnimi navadami, se učitelji v šoli nemalokrat znajdemo v situaciji, ko posamezniki ne želijo jesti določene vrste hrane oziroma sadja ali zelenjave. Zdrav način prehranjevanja jim privzgamajo s vsakodnevnimi sadnimi odmori, velik poudarek dajemo tudi različnim aktivnostim v okviru vzgojno-izobraževalnega dela. Še vedno velja, da je najbolj zdrava pijača naravna pitna voda. Učenci imajo med poukom možnost uživanja vode, zato v šolo nosijo plastenke, ki jih lahko uporabljajo po potrebi. Ob svetovnem dnevu hrane učenci izbirnega predmeta NPH pripravijo razstavo in degustacijo sadja ter zelenjave v smislu »5 na dan«, kar pomeni sadje in zelenjavo v petih različnih barvah, katere uživamo 5-krat dnevno. Vsako leto imamo tradicionalni slovenski zajtrk, učitelji podaljšanega bivanja pa načrtujejo sadno-zelenjavno popoldne, ko učenci pripravljajo presne sadno-zelenjavne prigrizke. Takšen pristop vedno pritegne mlajše učence, ki pridejo z veseljem pojesti nekaj sadja ali zelenjave. Šola jim ponudi še veliko priložnosti za spoznavanje zdrave prehrane: od obiskov kmetije, raznih kuharskih delavnic, kamor kdaj povabimo tudi babice, in učnih ur o zdravi prehrani. Vsekakor želimo na šoli spodbuditi trend porabe sadja in zelenjave ter hkrati omejiti naraščanje pojavnosti prekomerne telesne teže pri otrocih, ki prav tako povečuje tveganje za nastanek številnih kroničnih bolezni sodobnega časa.

2.1. Opazovalni sprehod in obisk botre jeseni

Učiteljice prvih razredov smo temo »Jesen in zdrav način življenja« popostrile z opazovalnim sprehodom in obiskom botre jeseni. Pred tem smo izvedli vrsto aktivnosti v obliki didaktičnih iger, skozi katere so učenci spoznavali jesen na vrtu. Z aktivnostmi v naravi so pridobivali izkušnje o rasti zelenjave in poglobljali svoje znanje.

Predstavitev dela:

Obiščemo vrtove v okolici šole. Življenjski prostor poimenujemo, opazujemo, opisujemo. Opazujemo različno zelenjavo – poimenujemo dele rastlin, iščemo podobnosti in razlike, primerjamo plodove, ugotavljamo, kaj uživamo pri posamezni vrsti zelenjave ... Opazujemo živali, npr. ptice, žuželke, pajke. Prisluhujemo ptičjemu petju. Opazujemo živalske "sledilce", npr. krtine, pajčevine. Po opravljenem sprehodu se v učilnici spomnimo, kaj vse smo videli. Učenci svoja opažanja zabeležijo oziroma narišejo, česar se spomnijo s sprehoda. Naročimo jim, da naslednji dan prinesejo v šolo zelenjavo z domačega vrta.

Cilji:

- ogledajo si vrt, spoznavajo pridelke in jih poimenujejo;
- spoznajo pomen vrta za prehrano ljudi in živali, načine pospravljanja in shranjevanja pridelkov;
- pripovedujejo o zdravi prehrani in prinesejo pridelke z domačega vrta;
- svoje znanje in izkušnje predstavijo.

Učenci so različne izkušnje in pridobljeno znanje o zelenjavi z velikim navdušenjem delili ob obisku botre jeseni, ki je dodatno popestrila učno uro spoznavanja okolja. Aktivnosti smo razširili z zastavljenimi ugankami, ki so jih učenci morali rešiti, če so želeli predstaviti posamezno zelenjavo. Sledile so različne dejavnosti, kjer so učenci razvrščali zelenjavo po obliki, barvi, glede na to, kako uživamo posamezno zelenjavo, in svoje razvrstitve utemeljevali. Nato so jo razvrščali še po velikosti, debelini in dolžini. Na koncu je sledila aktivnost, pri kateri so z zaprtimi očmi prepoznavali zelenjavo s tipanjem ali z vonjanjem. V zelenjavnem kotičku so imeli na razpolago več vrst zelenjave in ponujeno možnost izbire, katero zelenjavo bi okusili. Pri nekaterih so bili bolj uspešni, pri drugih zopet manj. Je pa vsekakor motivacijsko delovala celotna skupina in na koncu smo ob pozitivni klimi in spodbudah dosegli, da je vsak posameznik poskusil kakšen kos paradižnika, korenčka, paprike, kolerabe ali repe. Nekateri »zelenjavokusci« pa se niso dali motiti in so s ponosom pokazali, da imajo radi prav vsa zelenjavo.



Slika 2: Obisk botre jeseni v 1. c razredu.

Učenci so se izkazali za dobre poznavalce zelenjave, če pa želimo doseči, da bodo znali raznoliko zelenjavo tudi uživati, jih moramo vključiti tudi v pripravo različnih jedi. Tako smo v naslednjem koraku izpeljali kuharsko delavnico, kjer smo kuhali zelenjavno juho.

2.2. Kuharska delavnica

Priprava zelenjavne juhe

Datum: 7. 11. 2017

Šola: Osnovna šola Grm Novo mesto

Razred: 1. c

Oblike dela: frontalna, individualna

Metode dela: metoda pogovora, metoda razlage, metoda praktičnega dela

Prostor: gospodinjska učilnica

GLOBALNI CILJ:

- Učenci spoznajo, da zdrav način prehranjevanja omogoča rast in razvoj, kar jim pomaga ohranjati zdravje.

OPERATIVNI CILJI:

- Učenci spoznajo možnosti kombiniranja različnih živil in načina priprave hrane;
- sodelujejo pri pripravi zdravega obroka in se seznanijo s postopki njegove priprave;
- uporabljajo pripomočke za kuhanje;
- pridobivajo delovne navade in razvijajo fino motoriko;
- utrdijo svoje znanje skozi praktično dejavnost;
- uporabijo različna čutila;
- vedo, da je pri pripravi hrane potrebna tako higiena rok kot delovnega prostora in da morajo biti živila ustrezno shranjena, da jih lahko uživamo in iz njih pripravimo obrok;
- skuhajo zelenjavno juho, se kulturno prehranjujejo in uživajo pri jedi.

ČASOVNO NAČRTOVANJE: 90 minut

METODIČNI POSTOPEK: V uvodnem delu se z učenci pogovorimo o predhodnih aktivnostih, preko katerih smo spoznavali pomen zdravega prehranjevanja, jim zastavljamo različna vprašanja in jih spodbujamo k razmišljanju. Tako smo naredili kratek povzetek in obnovili znanje o poznavanju zelenjave in zdravega načina prehranjevanja. Ker so prihajali mrzli dnevi, se topla zelenjavna juha vedno prileže. V gospodinjski učilnici se učenci najprej seznanijo s postopkom priprave, si ogledajo, katero zelenjavo bomo uporabili, kako jo bomo očistili ter ustrezno in varno narezali. Komaj so čakali, da si nadenejo predpasnike, nekateri tudi kuharske kape, saj so vedeli, da so v vlogi kuharjev, zato potrebujejo tudi ustrezna oblačila. Pričakovanja učencev ob pripravi zelenjavne juhe so bila res velika, zato so nestrpno čakali, da pričnejo z delom.

Sestavine:

- 2 kg krompirja
- 1 glava cvetače in brokolija
- Por
- rdeče korenje
- rumeno korenje
- 1 zelena paprika
- 1 velika koleraba
- 3 čebule
- sol po okusu
- 2 lovorjeva lista

Priprava delovnega prostora: Učenci poiščejo svoj prostor, vzamejo desko, nož in priprava zelenjavne juhe je v teku. Med lupljenjem in rezanjem zelenjave učiteljci ves čas nudiva pomoč pri uporabi kuhinjskih pripomočkov, skrbiva za njihovo varno rabo, učence spodbujava, da si po potrebi med seboj pomagajo in jih seveda ves čas usmerjava pri delu. Pri tem opazujejo barvo zelenjave, jo vonjajo, primerjajo teksturo ...

Postopek priprave zelenjavne juhe: Brokoli in cvetačo razdelimo na manjše cvetove, stebila narežemo. Čebulo in por narežemo na manjša kolesca, ostalo zelenjavo na manjše kocke. V

večjem loncu prepražimo čebulo na maščobi, dodamo malo soli in nato še preostalo zelenjavo. Vse skupaj premešamo in dušimo še 10 minut na zmernem ognju. Vsebino lonca neprestano mešamo, da se nam ne prime na dno posode. Nato še malce posolimo, dodamo lovorjev list, na drobno nasekljan peteršilj in vsebino prelijemo z vodo. Kuhamo približno 40 minut, da se zelenjava dobro zmehča. Preden juho postrežemo, jo poskusimo in po potrebi dodamo še kakšno začimbo. Medtem ko se juha kuha, učenci pospravijo svoj delovni prostor, v zvezek prepišejo recept, na učnem listu pravilno pobarvajo sadje in zelenjavo ter jih razvrstijo v razpredelnico. Nato pripravijo krožnike, prtičke in pribor. Naše ustvarjanje je tako zaključeno in zaželimo si še samo »Dober tek!«

2.3. Vsakodnevna prehrana v šoli

»Dnevno naj bi otroci in mladostniki dobili tri glavne obroke, (zajtrk, kosilo, večerja) ter dva premostitvena obroka (dopoldanska in popoldanska malica)« (Blenkuš Gabrijelčič idr. 2005).

Ker večina mlajših učencev po končanem pouku pogosto ostane v podaljšanem bivanju do poznih popoldanskih ur, jim v šoli zagotovimo štiri obroke dnevno, pri čemer poskrbimo, da so ti obroki čim bolj zdravi, raznoliki in se uživajo ob približno enaki uri. V dnevni jedilnik vključujemo tudi različno sadje in zelenjavo, saj želimo povečati možnost, da bo vsak učenec izbral vsaj nekaj. Vrste sadja in zelenjave, ki jih ponudimo našim šolarjem, so prilagojene glede na sezono in se v čim večji meri dobavljajo tudi pri lokalnih pridelovalcih, ki pridelujejo hrano na naravi, človeku in okolju prijazne načine. Vedno iščemo različne načine, kako bi naše najmlajše šolarje spodbujali k poskusi novih okusov. Tako smo v naše dejavnosti vključili še pripravo sadne solate.

Priprava sadne solate:

Datum: 14. 11. 2017

Šola: Osnovna šola Grm Novo mesto

Razred: 1. c

Oblike dela: frontalna, skupinska, individualna

Metode dela: metoda pogovora, metoda razlage, metoda praktičnega dela

Prostor: matična učilnica

GLOBALNI CILJ:

- Učenci spoznavajo, da uživanje zdrave in raznolike prehrane pomaga ohranjati zdravje; z vzgledom si privzgamajo zdrave življenjske navade.

OPERATIVNI CILJI:

- Učenci spoznavajo, da jim uživanje zdrave in raznovrstne prehrane pomaga ohranjati zdravje;
- spoznavajo različne okuse;
- sodelujejo pri pripravi zdravega obroka;
- pridobivajo delovne navade in razvijajo fino motoriko;
- utrdijo svoje znanje skozi praktično dejavnost;
- naučijo se pripraviti sadno solato.

ČASOVNO NAČRTOVANJE: 90 minut

METODIČNI POSTOPEK: Z učenci smo si ogledali raznovrstno sadje, ki smo ga imeli na voljo: banane, hruške, jabolka, grozdje in mandarine. Aktivno so se vključevali v pogovor, podajali različna mnenja o poznavanju in izvoru sadja ter drugih vrstah živil. Pri tem so po skupinah prebirali različne vire ali literaturo in poročali o ugotovitvah. Nato so pripravili pladnje, nože in skodelice, izbrali sadje, ga umili, olupili in pričeli s pripravo sadne solate. Med pripravo so imeli možnost okušati sadje in si pridobivati praktične izkušnje. Rezanje sadja na manjše koščke se je tokrat izkazalo za nekoliko lažjo aktivnost kot lupljenje in rezanje zelenjave. Tudi sam postopek priprave sadne solate ni zahteval veliko časa. Ko so bile skodelice napolnjene, smo želeli še malo eksperimentirati z okusi. Razmišljali smo, ali bi lahko naši sadni solati dodali še kakšne druge sestavine. Na prvem mestu je bila seveda smetana, nekateri pa so predlagali bolj zdravo živilo, kot je med. Pogovor je tekel v smeri ugotavljanja, kaj so bolj zdrave sestavine, pri čemer smo jih želeli spodbuditi, da razmišljajo o sestavinah, ki jih lahko vzgojimo tudi na domačem vrtu ali v lončkih in jih uporabimo za izboljšanje okusa. To je zahtevalo nekoliko več usmeritev, saj učenci ne poznajo veliko zelišč. So pa že slišali in tudi kdaj uporabili njim najbolj znani zelišči – meto ali meliso.

Evalvacija

Če želimo doseči zdrave prehranjevalne navade otrok, je pomembno, da čim bolj sodelujejo pri pripravi obrokov. Tako pridobivajo delovne navade, zaupanje, si razvijajo fino motoriko, vztrajnost, se učijo pravilnega in varnega rokovanja z različnimi pripomočki, spoznajo delovanje nekaterih kuhinjskih aparatov in – kar je najbolj pomembno – spoznavajo osnove kuhanja. Kljub temu da tovrstne dejavnosti otrokom predstavljajo izziv, saj so nekateri bolj, drugi manj spretni pri rokovanju z nožem ali drugimi pripomočki, je pomembna spodbuda, majhni in postopni koraki ter prave usmeritve, ki jih dodatno motivirajo in uspešno pripeljejo do cilja. Takrat je veselje neizmerno in tudi, če je kdo še taka »izbirčna Metka«, bo »svojo« jed zagotovo poskusil, saj je v pripravo vložil veliko truda, ob tem pa se je še zabaval. Hkrati pa je gradil svoj odnos na zaupanju do ljudi okrog sebe in tako pridobival občutek lastne vrednosti. Pri vsem tem pa je najpomembnejši vzgled, saj s tovrstnimi dejavnostmi otroku ponudimo priložnosti, da spoznava, se seznanja in uživa zdravo prehrano, pri čemer si pridobiva pomembne izkušnje, ki jih bo zagotovo ponotranjil za vse življenje.

3. SPODBUJANJE ZDRAVEGA NAČINA ŽIVLJENJA OB KNJIŽEVNI VZGOJI V ŠOLI

3.1. Kaj pravljice predstavljajo

Veliko knjig nagovarja otroke k zdravemu načinu prehranjevanja. Visoko motivacijsko vlogo imajo v tem starostnem obdobju vsekakor pravljice, preko katerih lahko otroke spodbujamo tudi k spoznavanju pojmov o zdravem načinu življenja.

S pravljamami se srečujemo že od zgodnjega otroštva, pa tudi v različnih starostnih obdobjih se večkrat vračamo k tem čarobnim zgodbam, bodisi v vlogi staršev, vzgojiteljev, bodisi učiteljev, babic ali dedkov ... Delo z učenci na razredni stopnji je zelo pogosto povezano tudi s pravljamami. So tisti del literature, ki je že od nekdaj veljal za otroku najbližjega in najprimernejšega. Učitelj ima tako pomembno vlogo kot posrednik med literaturo in otrokom. Ravno s pravljamami lahko spodbujamo in bogatimo otrokovo domišljijo ter zadostimo njegovi želji po ugodju. To ugodje pa občuti pri sodelovanju s književnimi osebami in v domišljajskih svetovih, v katere se preseli pri poslušanju oziroma branju pravljam.

V svetu pravljam se otrok počuti doma, saj se resničnost neprestano prepleta z nenavadnimi dogodivščinami, obenem pa si poteši izrazito potrebo po čustvenem doživljanju in izživljanju. Zato je pomembno, da se otrok srečuje s pravljico, da mu jo pripovedujemo ali beremo, saj mu daje občutek varnosti in ker si lahko tisto, kar si želi, oziroma za kar čuti pomanjkanje, kompenzira ravno v domišljajskih svetovih, v katerih velja svet njegovih želja. Poleg tega pravljica otroka

razveseli, omogoča mu, da si bogati besedni zaklad, vpliva na njegov literarni okus in širi otrokovo literarno obzorje.

Ravno zaradi vseh naštetih značilnosti pravljice učencem lažje približamo vsebine, saj pogosto vključujejo pojme, ki se povezujejo z različnimi predmetnimi področji. Hkrati delujejo motivacijsko za izpeljavo različnih aktivnosti, preko katerih želimo doseči zastavljene cilje in učencem posredovati nova znanja. Tako smo pri uri angleščine spoznali pravljico »Repa velikanka/The Enormous Turnip« avtorja Alekseja Tolstoja, ki jo učenci že dobro poznajo, saj so jo že slišali v slovenščini. Omenjena pravljica je ruska pravljica, ki ima veliko različic, razlikujejo pa se le po številu književnih oseb, ki pulijo repo.

3.2. Pravljica pri tujem jeziku ter povezovanje s cilji in vsebinami drugih učnih predmetov

Vključevanje pravljice v vzgojno-izobraževalni proces predstavlja vsekakor eno izmed možnosti popestritve pouka:

- lahko jo uporabimo kot dodatno motivacijsko sredstvo;
- kot sredstvo za lažje razumevanje posameznih pojmov, ki se nanašajo na obravnavo določene teme;
- kot vir pri dodatni razlagi učne snovi;
- za medpredmetno povezovanje (izvedba likovnih nalog, glasbenih, naravoslovnih, matematičnih in drugih aktivnosti, ki se navezujejo na vsebino pravljice) ...

Pouk tujega jezika se pogosto povezuje s cilji, vsebinami in dejavnostmi različnih predmetov. Ob pravljici o repi velikanki sem želela ustvariti vsakdanje življenjske situacije, ki se nanašajo na postopek sajenja in delo na vrtu ter kasneje uporabo pridelka v prehranjevalne namene.

V sami zgodbi se resničnost prepleta z domišljijo s pozitivnim zaključkom. Pri tem je bilo potrebno najprej slediti ciljem jezikovne in književne vzgoje, da so učenci lahko poglobljali svoja literarna doživetja, se identificirali s književnimi osebami in skozi aktivnosti uporabljali besedišče in jezikovne vzorce pri medsebojni komunikaciji. Za lažje razumevanje besedišča je bilo potrebno vplesti še veliko ponavljanja in rutine skozi različne igralne in gibalne aktivnosti, ki ves čas spremljajo pouk tujega jezika – učenje z gibanjem. Sledila je še dramatizacija pravljice, saj mlajši učenci neizmerno uživajo v igri vlog.

Repa Velikanka/Zdrave prehranjevalne navade »The Enormous Turnip/Food and Healthy Nutrition Habits«

Aktivnosti, povezane z obravnavo pravljice, sem izvajala v štirih oddelkih prvega razreda, in sicer od 23. 11. do 8. 12. 2017.

Cilji:

- učenci se seznanijo s tradicionalno pravljico in njenim osnovnim besediščem;
- doživljajsko poslušajo pravljico;
- razvijajo slušno razumevanje in govorne spretnosti;
- identificirajo se s književnimi osebami in podoživljajo dogajanje;
- zaporedje pravljичnega dogajanja gibalno prikažejo in ga dopolnijo s pravljичnimi osebami;
- sodelujejo v igri vlog in uporabijo vzorce za govorno interakcijo s pomočjo slikovnega materiala;
- pri izvajanju aktivnosti uporabijo različne čute.

Dejavnosti pred poslušanjem pravljice:

Sejemo – gibalna igrica:

Prikaz kovanja luknje v zemlji, sejanje semen, zalivanje in rast.

»Dig a hole in the ground. Plant the seeds. Water the seeds. Watch it grow. It grows and grows and grows. Look it's a turnip.«

Prepoznavanje in poimenovanje glavnih likov: »Mummy, Daddy, Brother, Sister, the Dog, the Cat«

Predstavitel pojmov: »seed, water the seeds, the seeds grow and they grow into turnip«

Učenci so pojme in nastopajoče spoznavali postopoma ob papirnatih lutkah in slikovnem materialu, pri čemer smo vsak pojem gibalno uprizorili in ponavljali izraz v angleščini. Uporabila sem metodo t. i. popolnega telesnega odziva (Total Physical Response), in sicer v treh korakih:

1. Predstavitel pomena novih besed z gestami ob slikovnem gradivu
2. Pridobivanje besedišča in ponavljanje jezikovnih struktur ob gibalnem prikazu
3. Predstavitel pravljice – pripovedovanje z gestami, s slikovnim gradivom in vključevanje učencev pri prikazu vsebine

Med pripovedovanjem pravljice smo skupaj z učenci gradili zgodbo in upodobili dogajalni prostor ob podpori slikovnega materiala in z gibalnim prikazom vsebine. Učenci so si izbrali posamezne vloge, pri čemer so nekateri prikazovali postopek sejanja semen, zalivanja ali rasti repe. Spet drugi so se vključevali kot književne osebe, kjer so drug drugega klicali na pomoč in pomagali puliti repo. Tako so učenci pokazali razumevanje vsebine z dejanji ali z besednim izražanjem, kdor je, seveda, to že zmožel.

Vsebina pravljice: Repa velikanka/The Enormous Turnip (CLT English Green2_01.Story_The Enormous Turnip)

Zgodba pripoveduje o družini in njenih članih: očku, mami, bratu in sestri. Družina ima tudi kučka in muco. Nekega dne očka poseje semena, jih zaliva in opazuje njihovo rast. Semena zrastejo v repo, vendar ena repa prekomerno zraste in postane velikanska. Ko se očka odloči, da izpuli repo, mu to nikakor ne uspe, zato zaprosi za pomoč ostale družinske člani in živali, ki se mu pridružijo postopoma. Trud je poplačan in veselje neizmerno, saj repo uspejo izpuliti s skupnimi močmi.

»There is a family. Daddy, Mummy, Brother and Sister. They also have a dog and a cat.

One day Daddy has some seeds. He plants the seeds. Plant, plant, plant the seeds.

He waters the seeds. Water, water, water the seeds.

The seeds grow into turnips. Grow, grow, the seeds grow. But one turnip grow really big.

Look, Look at the big turnip! The big turnip grows more...and more...and more...and more!

It is enormous!

Daddy pulls the turnip. *Heave-ho! Heave-ho!* But he cannot pull it up.

So Daddy says to Mummy: Come and pull with me!

Mummy: OK!

Daddy and Mummy pull the turnip together. *Heave-ho! Heave-ho!* But they cannot pull it up. Oh!

So Mummy says to Brother: Come and pull with us!

Brother: OK!

Daddy, Mummy and Brother pull the turnip together. *Heave-ho! Heave-ho!* But they cannot pull it up. Oh!

So Brother says to Sister: Come and pull with us!

Sister: OK!

Daddy, Mummy, Brother and Sister pull the turnip together. *Heave-ho! Heave-ho!* But they cannot pull it up. Oh!

So Sister says to the Dog: Come and pull with us!

The Dog says: OK! Woof! Woof!

Daddy, Mummy, Brother, Sister and the Dog pull the turnip together. *Heave-ho! Heave-ho!* But they cannot pull it up. Oh!

So the Dog says to the Cat: Come and pull with us!

The Cat says: OK! Miaow! Miaow!

Daddy, Mummy, Brother, Sister, the Dog and the Cat pull the turnip together. *Heave-ho! Heave-ho!*

At last the turnip comes up. *Hurray! Hurray!*«

Aktivnosti po poslušanju:

Po predstavitvi pravljice je sledila aktivnost ponovnega pripovedovanja, ki je vključevala osnovno besedišče z igro vlog učencev. Naslednjič so učenci poslušali še drugo različico pravljice z drugimi književnimi osebami (dedek, babica, muca in miška), pri kateri je zaključek zgodbe vseboval še vzgojni element o zdravem prehranjevanju in predstavitvi jedi, ki jih je babica pripravila iz repe. Tako so učenci poglobljali in širili besedni zaklad v tujem jeziku in imeli različne možnosti sodelovanja pri sami dramatizaciji. Pri tem smo vključili še besedišče, pridobljeno z obravnavo prve pravljice. Za poglobljanje doživetij so ob ponovnem poslušanju avtentičnega besedila pravljice risali njeno vsebino in jo dopolnjevali glede na prikazano. Pri drugi aktivnosti so spet nizali glavne osebe po določenem vzorcu in uporabljali besedišče. Izdelali so še svoje papirnate lutke, si po skupinah razdelili vloge in igrali pravljico. Spoznali so tudi ples repe velikanke. Tako smo v učenje vključili veliko gibanja in različne čute.

Evalvacija

Skozi pravljico so učenci poglobljali svoja spoznanja o pomenu sejanja in razvoju novih rastlin, ki za uspešno rast potrebujejo vodo, svetlobo in prst. Z vsebino pravljice so vsekakor ponotranjili tudi izkušnje o zdravih prehranjevalnih navadah. Hkrati pa jim zgodba posreduje pomembno sporočilo o pomenu medsebojnega sodelovanja za doseg skupnega rezultata, pri čemer ima družina in pomoč posameznih članov še kako pomembno vlogo. Pravljica nam je bila izhodišče za kasnejše načrtovanje dejavnosti o rasti rastlin in spreminjanju žive narave. Ker smo pri interpretaciji besedila vključili veččutni učni pristop, številne igralne dejavnosti s popolnim telesnim odzivom, so učenci z zanimanjem sledili vsebini, jo razumeli in usvajali besedilo bolj celostno. Pri vsem tem pa

je najpomembnejše, da so jih aktivnosti pritegnile in so tako na zabaven način pridobivali nova znanja. Če pa se učimo z veseljem, se učimo hitreje, znanje pa je trdnejše.

4. MEDVRSTNIŠKO SODELOVANJE

4.1. Prijateljsko druženje 1. c in 8. b razreda

Meseca decembra smo vstopili v predpraznični čas, ki je bil namenjen druženju s prijateljskim razredom in izvedbi še zadnjih delavnic. Glavni namen je, da starejši učenci pomagajo mlajšim učencem, ki v 1. razredu potrebujejo še toliko bolj dodatne spodbude in različne oblike pomoči, pa naj bo to pri pripravi malice v jedilnici ali pri učenju in delu v razredu. Na takšen način spodbujamo medsebojno druženje, strpnost in sodelovanje ter poglobljamo prijateljske vezi. Medvrstniška pomoč je vsekakor dobrodošla oblika za popestritev vzgojno-izobraževalnega dela, saj se tako krepijo pozitivni odnosi in komunikacija med učenci različnih starosti.

Tehniški dan smo si popestrili z ustvarjalnimi delavnicami, kjer smo izdelovali različne okraske iz papirja, oblikovali snežake iz slanega testa in sejali žito. Učenci so se družili dve šolski uri in skupaj preživeli del dopoldneva nadvse ustvarjalno, poučno in zabavno. Delo je potekalo dinamično in aktivno, kajti učenci so pri omizjih opravljali posamezne aktivnosti, nato pa krožili po postajah, dokler niso izpeljali vseh ustvarjalnih nalog. Skupaj so oblikovali verige iz papirja, izrezovali različne okraske, pri čemer je bilo najmlajšim potrebno večkrat priskočiti na pomoč pri rokovanju s škarjami in samem oblikovanju.

Oblikovanje iz slanega testa je ena bolj priljubljenih ustvarjalnih aktivnosti mlajših otrok. Pri takih rečeh je potrebno učence tudi poučiti, da v kuhinji nastaja hrana, ki jo pripravimo iz različnih živil, včasih pa lahko uporabimo živila za izdelavo posebne mase – slanega testa, ki pa ni namenjeno prehrani. Tako se je zabava začela že s pripravo testa, ki smo mu posebej dodali še rdečo, modro in črno barvo, za različne dele snežaka, kar je prineslo še dodatno veselje. Pri oblikovanju so nastajali različni izdelki, vsak pa je bil unikat zase, ki bo zagotovo popestril zbirko novoletnih okraskov.

V zadnji delavnici smo namenili posebno pozornost eni od lastnosti živega – rasti. Učenci so poglobljali svoje znanje o tem, kako se razvijajo rastline: seme, kalitev, rast, in kaj potrebujejo za rast: vodo, svetlobo, prst in zrak. Najprej so si ogledali zbirko semen (javor, hrast, bukev, smreka, kostanj), ki so jih nabrali na jesenskem opazovalnem sprehodu v bližnjem Ragovem logu. Pri tem seveda ni bilo težko ugotoviti, da so semena različno velika, različnih barv in oblik ter da se zelo razlikujejo od semena naše pšeničke. Na Dolenjskem namreč sejemo pšeničko, ki jo učenci pred novoletnimi prazniki odnesejo domov in uporabijo kot okras k novoletni jelki ali na praznični mizi.

Tudi setev semen je uspela, seveda pa je bilo potrebno do praznikov nameniti posebno pozornost še oskrbi žita z zalivanjem. Učenci so lahko dnevno opazovali rast pšeničke. Naš nasadek smo čez čas tudi ovili v okrasni papir, dodali trak in si pričarali del prazničnega vzdušja.

5. ZAKLJUČEK

5.1. Praznična miza

Z naravoslovnim dnevom Praznična miza smo zaključili dejavnosti pred iztekom koledarskega leta. Vse predstavljene aktivnosti, ki smo jih postopoma izpeljali skozi večmesečno obdobje, smo zaokrožili s pripravo prazničnega pogrinjka. Učence je namreč pomembno naučiti, da je lepo okrašena in pripravljena miza del kulturnega prehranjevanja, saj bomo ob takšni mizi toliko bolj uživali pri obedu. Učenci so bili aktivni udeleženci pri pripravi praznične mize, pri čemer so si pridobili nove izkušnje in spretnosti. Medtem ko so eni po navodilih pripravljali pogrinjke, so drugi učenci krasili mize z izdelanimi okraski, ostali pa so sodelovali pri peki palačink.

Takšne dejavnosti učence neizmerno motivirajo, saj jim dajejo možnost, da pokažejo svoje spretnosti, hkrati pa spodbujajo vedoželjnost, ustvarjalnost in samoiniciativnost. Znanje iz različnih področij lahko med seboj povezujejo v celoto. Medsebojno sodelovanje, skupno iskanje rešitev in pomoč pri izvajanju dejavnosti vsekakor vodijo k odličnemu vzdušju in doseganju zastavljenih ciljev.

6. LITERATURA

1. Kralj, A. (2009). Medgeneracijsko povezovanje. Pridobljeno 13. 3. 2018 s spletne strani http://www.ventilatorbesed.com/?opcija=kom_clanki&oce=64&id=176.
2. Učenci 1. c razreda, ustni vir (intervju), 2017.
3. Marjanovič Umek, L. , Zupančič, M.(2004). Razvojna psihologija. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.
4. Kolar, M. (2011). Učni načrt. Program osnovna šola. Spoznavanje okolja. Ljubljana: Ministrstvo RS za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo.
5. Bajd, B., Ferbar, J., Krnel, D., Pečar, M. (1999). Okolje in jaz: Spoznavanje okolja za 1. razred devetletne osnovne šole. Priročnik za učitelje. Ljubljana: Modrijan.
6. Gabrijelčič Blenkuš, M., Pograjc, L., Gregorčič, M., Adamič, M. in Čampa, A. (2005). Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (od prvega leta starosti naprej). Ljubljana: Ministrstvo za zdravje.
7. Osnovna šola Grm Novo mesto. Pridobljeno 18. 3. 2018 s spletne strani <http://www.osgrm.si/static/prehrana.html>.
8. Pevec Semec, K. (2013). Učni načrt. Program osnovna šola. Tuji jezik v 1. razredu: neobvezni izbirni predmet. Ljubljana: Ministrstvo RS za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo.
9. Hanov, N. (1999). Razvoj in značilnosti pravljic. Diplomsko delo. Univerza v Mariboru: Pedagoška fakulteta.
10. Brumen, M. (2003). Pridobivanje tujega jezika v otroštvu: priročnik za učitelje: teoretična in praktična izhodišča za učitelje tujega jezika v prvem in drugem triletju osnovne šole. Ljubljana: DZS.
11. The Enormous Turnip (CLT English Green2_01.Story_The Enormous Turnip). Pridobljeno 28. 3. 2018 s spletne strani <https://www.youtube.com/watch?v=NlmYiKL6vbY>.
12. The Great Big Turnip | Fairy Tales | Musical | PINKFONG Story Time for Children. Pridobljeno 28. 3. 2018 s spletne strani <https://www.youtube.com/watch?v=BTs5XctxU54>.

OŠ Notranjski Odred Cerknica
Veronika Švigelj
Lektor: Alenka Kolšek Puklavec

EKO VISOKE GREDE IN UČILNICA NA PROSTEM

ECO HIGH GARDEN AND OUTDOOR CLASSROOM

POVZETEK:

Zaradi prepletenosti učnih ciljev naravoslovnih predmetov, ki jih poučujem na Osnovni šoli Notranjski odred Cerknica, sem prišla na idejo, da bi pred šolo postavili eko visoke grede in hkrati učilnico na prostem, ki bo na voljo vsem učiteljem in učencem. V članku podrobneje opišem sam postopek postavitve gred in ostalih elementov učilnice kot tudi nekatere konkretne primere njene uporabe.

KLJUČNE BESEDE: visoka greda, učilnica na prostem

ABSTRACT:

Interlacing of the learning objectives of natural science subjects that I teach at the Primary School Notranjski odred Cerknica, I came to the idea of setting up an eco high garden in front of the school and at the same time an outdoor classroom that will be available to all teachers and students. In the article, I describe in detail the process of setting up the garden and other elements of the outdoor classroom, as well as some concrete examples of its use.

KEY WORDS: high garden, outdoor classroom

Na Osnovni šoli Notranjski odred Cerknica poučujem različne naravoslovne predmete, predvsem biologijo in gospodinjstvo. Zaradi prepletenosti učnih ciljev sem prišla na idejo, da bi v okviru predmetov, ki jih poučujem, s sodelovanjem vseh deležnikov dosegla končni cilj, in sicer postavitev eko visokih gred in hkrati učilnice na prostem, ki bo na voljo vsem učiteljem in učencem.

1. Prvi korak: postavitve eko visokih gred z učenci izbirnega predmeta Rastline in človek (IP RČL)

V začetku šolskega leta 2017/18 smo pri IP RČL pričeli z načrtovanjem visokih gred. Najprej smo se lotili iskanja primerne lokacije ob šoli, pri čemer smo upoštevali predvsem sončno lego, bližino



vhoda v šolo oziroma dostopnost in bližino vodnega vira, nismo pa zanemarili niti želje po čim bolj nemotenem poteku učnega procesa, tako za nas kot za uporabnike bližnjih učilnic. Glej sliko 1.

Slika 1: načrt učilnice na prostem

Septembra nam je lokalni kmet podaril odrabljene palete in jih tudi dostavil pred šolo. Palete smo z učenci IP RČL sestavili v 4 kvadratne strukture in jih postavili v polkrog ob obstoječo nizko gredico z zelišči, po 2 na vsako stran. Tako sestavljene palete smo z notranje strani obdali z rabljenimi PVC vrečami zaradi zaščite samega lesa pred preperevanjem. Nato smo vse stranice obložili z ostanki kartona iz šolske kuhinje zaradi utrjevanja podlage in zadrževanja vlage ob stranicah. V oktobru smo ob šolskem igrišču nabrali odpadle veje in listni opad ter jih stresli na dno konstrukcij. Ker se naša šola ogreva na lesne pelete, imamo na razpolago veliko pepela. Po dve vedri volumna 10 litrov smo ga natresli v obstoječe konstrukcije. Neobdelano ovčjo volno, ki smo jo dobili v dar od lokalnih kmetov in društva Modro nebo, smo kot odejo položili na obstoječe sloje, saj odganja zajedavce in dobro zadržuje vlago. Občina Cerknica je prispevala ilovnato zemljo,



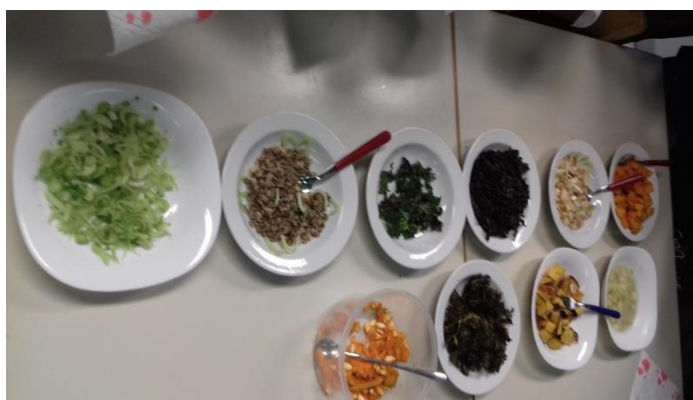
ki smo jo z učenci IP RČL, varstva vozačev, oddelkov podaljšanega bivanja in drugimi prostovoljci z vedri in lopatami naložili v nastajajoče visoke grede. V novembru nam je lokalni kmet s traktorjem dostavil še suh konjski gnoj in črno gozdno zemljo. Z zmesjo obojega smo do vrha napolnili vse štiri gredice. Kasneje smo v tako pripravljene grede zasadili domač čebulček in zimski česen, pri čemer nas ni zmotil niti obilen dež.

Slika 2: poličke za vegetativno razmnoževanje sadik

Gredice smo nato z vejicami bližnjih iglavcev zavarovali pred zmrzaljo. Z namenom maksimalnega izkoristka visokih gred, smo na njihove zunanje stranice namestili lesena korita, izdelana iz ostankov palet, ki služijo vegetativnemu razmnoževanju trajnic: jagodnjaka različnih vrst, sivke, bršljana, malin, robid, vrtnic, šipka, ameriškega slamnika, timijana, origana, majarona, žajblja različnih vrst, drobnjaka, melise in mete različnih vrst, ognjiča, natreska ali ušesnika, rdeče in navadne hermelike, grmičaste bazilike in rožmarina. Glej sliko 2. Rastline mediteranskega podnebja smo dodatno zaščitili, tako da smo potaknjence prekrili z vrhovi odrabljenih plastenk.

2. Drugi korak: promocija lokalne hrane in pridelkov

Ob svetovnem dnevu hrane, 16. oktobra, smo pripravili tudi razstavo plodov oziroma lokalnih pridelkov, saj opažamo, da otroci ne prepoznajo domačih vrst zelenjave in sadja. Razstava je potekala v okviru projekta Šolska shema. Otroci 6. razreda so na ta dan iz omenjenih pridelkov pri pouku gospodinjstva pripravili jedi: ohrovtov čips iz pečice, praženo kolerabo, popečeno bučo in pražena bučna semena, juho s porom in lečo, ipd. Glej sliko 3. Pri pripravi hrane smo semena shranili, saj smo jih rabili za izmenjavo semen na gregorjevo. Iz šolske sivke smo pripravili tudi sivkine piškote, ki smo jih ponudili za zbiranje sredstev pri projektu Rdečega križa »Drobtinica« in za pogostitev nastopajočih na dobrodelnem koncertu za šolski sklad.



Slika 3: zelenjavne jedi ob svetovnem dnevu hrane

3. Tretji korak: izdelki iz zdravilnih zelišč in dišavnih

Osušena zdravilna zelišča smo z učenci IP RČL v začetku novembra namočili v oljčno olje in jih zavarovane pred sončno svetlobo pustili stati dva tedna na okenskih policah nad radiatorji v učilnici gospodinjstva. Tako smo dobili domače zeliščne macerate: rožmarinov, melisin, metin, sivkin, timijanov in ognjičev. Naš hišnik g. Debevec je čebelar in nam je ob Tradicionalnem slovenskem zajtrku (TSZ), 17. novembra, podaril deviški čebelji vosek, iz katerega smo z maceratom ognjiča z učenci 5. razredov pri pouku gospodinjstva izdelali mazila »za nasmejane ustnice«, ki so 100 % naravna in tudi užitna. Izdelana mazila smo z namenom zbiranja sredstev za šolski sklad ponudili tudi na novoletnem šolskem bazarju, kjer smo obenem ponujali tudi: pirine blazinice z rožmarinom za astmatike, mazilo za nos s smrekovo smolo, zeliščno sol za pripravo jedi, čaj za pomirjanje z meliso in meto, aromatične sivkine blazinice za omare in celo šolski parfum z aromo citrusov.

4. Četrti korak: semena in sadike

Z učenci, ki obiskujejo izbirni predmet Kmetijska dela (IP KID), smo na gregorjevo pripravili akcijo izmenjave semen, ki je potekala od 12. do 17. marca 2018. Učenci in starši so imeli v tem času možnost izmenjave semen po načelu 1 za 1, učenci med glavnimi odmori, starši pa med popoldanskimi govorilnimi urami. Na ta način smo želeli vzpodbuditi izmenjavo semen avtohtonih slovenskih vrst oziroma domačih semen. Preostanek semen smo posejali v kalilnike in se tako pripravili na bližajočo sezono dela na vrtu. Kot posebno zanimivost smo v 6. razredu pri pouku

naravoslovja ob obravnavi rastlinskih delov pripravili eko kalilnik iz odrabljenih plastenk. Tako so učenci skozi daljše časovno obdobje imeli priložnost opazovati kalitev semena avokada kar v učilnici. Učenci 8. razredov so pri pouku tehnike izdelali pomanjšane lesene elemente bodoče učilnice na prostem, ki smo jih pri pouku IP KID napolnili na enak način kot dejanske visoke grede. Nedvomno gre za primer dobre prakse in medpredmetnega povezovanja. Tako pripravljeno maketo in preostale primere dobre prakse smo 17. marca predstavili tudi na sejmu Altermed v Celju pod naslovom »Zdravje iz visoke grede«. Matično šolo smo na stojnici zastopali učitelji predmetne stopnje: Martina Marc, Jure Mele, Anja Turk in Veronika Švigelj. Vse predstavljeno smo na ogled postavili tudi v šolskem atriju.

5. Peti korak: klopce iz palet

Z učenci IP KID smo si iz arhiva TV Slovenija ogledali posnetek oddaje Na vrtu, s pomočjo katerega bomo ob lepšem vremenu v mesecu aprilu iz podarjenih palet izdelali klopce. Iz dveh palet bo s tem nastala ena klopca, na kateri lahko sedijo po 2–3 učenci.

6. Šesti korak: 7. april, svetovni dan zdravja

Z učenci izbirnega predmeta Sodobna priprava hrane (IP SPH) in izbirnega predmeta Načini prehranjevanja (IP NPH) iz neprevzetih šolskih obrokov pripravimo recepte za nove jedi v sklopu projekta Ekošola – Hrana ni za tjavendan in projekta Kuhnapato, s čimer neposredno zmanjšamo količino zavržene hrane. V nagradnem natečaju sodelujemo z receptoma Cerkniški krapki (pripravljeni iz ostankov krompirja in parmezana prejšnjega dne), pečena ajdova kaša (pripravljena iz ostankov ajdove kaše in jabolk) in hamburger z govedino iz juhe. V ponedeljek, 9. aprila, pa bomo izvedli tudi degustacijo smoothijev, ki jih bodo učenci po lastnih željah pripravili iz sadja in zelenjave.

7. Sedmi korak: uporaba učilnice na prostem

Učilnica na prostem, ki nastaja ob vhodu v šolo, predstavlja izjemno priložnost za vračanje vzgojno-izobraževalnega dela v naravo, za kognitivno učenje in za spodbujanje zdravega življenjskega sloga. Učilnico bomo lahko uporabljali vsi, tako za klasične metode poučevanja, npr. frontalni način (predvidena je tudi namestitev šolske table), kot tudi za poučevanje z informacijsko komunikacijsko tehnologijo (IKT), npr. pouk s tabličnimi računalniki z aplikacijami, kot so Plickers, Google Sites, Kahoot, Nearpod, ipd. Kot ljubiteljica narave pa delim mnenje z ostalimi naravoslovci, da moramo naravo vrniti nazaj v učilnice in s tem krepiti in spodbujati kognitivne načine poučevanja in izkustvenega učenja ob praktičnem delu. Menim, da smo učencem dolžni ponuditi pouk, ki bo nadgradnja njihove prirojene želje po raziskovanju in opazovanju žive narave. Tako jim bomo lahko večkrat dali navodila, kot so: utrgaj, otipaj, povohaj, oglej si, opazuj, okusi, poslušaj ... Gotovo pa pri poučevanju na prostem ne smemo zanemariti ostalih živih in neživih dejavnikov in njihovega vpliva na zdravje (svetloba, temperatura, svež zrak ...).

Pri pouku biologije v 8. razredu obravnavamo človeka, zato želim od teorije preiti k praksi in del pouka na prostem nameniti tudi vajam za krepitev telesa. Z različnimi rednimi vajami, pri katerih so gibi, položaji in dihanje usklajeni, učenci okrepijo prožnost vezi in sklepov ter moč mišic pa tudi izboljšajo delovanje organskih sistemov. To je lahko tudi eden od načinov za uravnavanje odzivanja na napore, stres in preobremenjenost.

OŠ Notranjski Odred Cerknica

Martina Marc

Lektor: Nuša Dedo Lale

LOKALNA BIODIVERZITETA

LOCAL BIODIVERSITY

POVZETEK:

V letošnjem šolskem letu z učenci 9. razredov spoznavamo biotske značilnosti lokalnega okolja. Spoznavamo avtohtone vrste zeli in visokodebelnih rastlin. Proučujemo biotsko pestrost in kulturo Cerkniskega jezera. Če želimo naravo še naprej ohranjati, jo moramo najprej poznati in se z njo povezavi. V sklopu projekta bomo tako raziskovali kaljivost semen, kakšna semena so primerna za domače okolje in katera živila se lahko izdelajo iz njih.

KLJUČNE BESEDE: kalitev, biodiverziteteta, avtohtono, hrana

ABSTRACT:

With the 9 grade students we learn about the biotic characteristics of the local environment. We learn about autochthonous varieties of herbs and trees. We will look into biodiversity and culture of Cerknica lake. If we want to preserve nature, we must first know it and connect with it. As part of the project, we will examine how seeds sprout, which seeds are suitable for our environment and which food can be produced from them.

KEY WORDS: sprout, biodiversity, autochthonous, food

1. Zakaj smo raziskovali?

V učnem načrtu osnovne šole je navedenih več učnih ciljev, ki so povezani z zavedanjem o pomenu biodiverzitete in uporabo preprostih raziskovalnih metod. V šoli moramo vzgajati tudi za odgovoren odnos do ohranjanja naravnih danosti.

Tako smo z učenci devetih razredov pri rednih urah biologije raziskovali lokalno biodiverzitetu. Za Slovenijo vemo, da jo označujejo z vročo točko biotske pestrosti. Ker prihajamo iz Cerknice, ki je znana po Cerkniskem jezeru, smo se osredotočili nanj. Učenci so dobili nalogo, da raziščejo lokalno živalstvo in rastlinstvo in ga primerjajo s svetovnimi podatki.

Raziskali smo tudi, kako različni pogoji vplivajo na kalitev semen in gojenje rastlin. Učenci naj bi samostojno načrtovali poskus s kalitvijo, ga izvedli in na koncu oddali raziskovalno nalogo z meritvami, opažanji in ugotovitvami.

2. Kulturna dediščina – božično žito

Ena izmed tem je bila kulturna dediščina in lokalno rastje. Učenci so predlagali, da posejemo pšenico in oves, saj se je bližalo novo leto. Na ta način smo se seznanili s tradicijo sejanja božičnega žita. Raziskali in ugotovili smo, da so nekoč žito posejali tudi zato, da bi videli, kako kvalitetno letino so pridelali v lanskem letu in ali bo seme drugo leto dobro kalilo. Učenci so bili nad idejo navdušeni, tako da so nekateri žito posejali tudi doma z namenom, da krasi jaslice.

Pripravili smo enostavno kalitev na papirnatih brisačah in določili dežurne učence za zalivanje. Gojitev smo opravili kar v razredu, tako da je bila na ogled tudi drugim učencem. Ker je bilo žito po 10 dneh res lepe svetlo zelene barve, je kar vabilo po dotiku. Papirnato brisačo smo obrezali v poljubne oblike in jih postavili na ogled. Tako je naše žito krasilo šolo in vabilo, da ga pobožamo.

3. Kalitev semen in gojenje rastlin

Učenci so najprej s pomočjo svetovnega spleta in knjig poiskali podatke o kalitvi in razvoju mladih rastlin. Nato so si zastavili raziskovalno vprašanje, ki jih je vodilo skozi proces, na koncu pa so oblikovali še hipotezo.

Sledilo je načrtovanje praktičnega dela raziskave in metode. Pripravili so kalitve in jih opazovali. Učenci so zelo različno pristopili k praktičnemu delu od opazovanja vpliva svetlobe na kalitev in rast rastlin do tega, kako sok ali razkužilo za roke vplivata na rastline. Nekateri so izračunali kaljivost semen različni proizvajalcev ipd. Vse gojitve smo opravljali v šoli, zato so si učenci pripravili opazovalni list, na katerega so si beležili opažanja in sproti tudi fotografirali spremembe. Nekaterim gojitev prvič ni uspela, zato so morali parametre spremeniti in vse ponoviti. Ker so gojitve iz prej omenjenega razloga trajale različno dolgo, smo z delom nadaljevali, ko so z opazovanjem vsi zaključili.

Nato so učenci svoja opažanja zapisali v obliko grafa, tabele, fotografij ali besednega zapisa. Na koncu so odgovorili na raziskovalno vprašanje in potrdili ali ovrgli hipotezo. Med urami, ko so izdelovali svoje poročilo, so imeli ves čas na voljo svetovni splet ali pa knjižnično gradivo. Učenci so tako izdelali raziskovalno nalogo z vsemi fazami raziskovanja. Svoje izdelke so razstavili na šoli in predstavili pri urah biologije.

4. Sok iz pšenične trave

Za skupno gojitev smo izbrali pšenico. Z učenci smo pšenična semena 24 ur namakali v vodi, nato pa razprostrli po vlažnih papirnatih brisačah. Vse skupaj smo pokrili s prozorno folijo, da smo zadržali vlago a kljub temu lahko opazovali dogajanje. Po nekaj dneh smo opazili, da seme kali, kasneje pa smo opazili že razvoj klorofila, saj so se razvile že mlade rastline.

Z učenci smo pripravili sok iz približno dvanajst dni stare pšenične trave. Za sok smo v več virih zasledili, da je zdravilen in deluje kot antioksidant. Najprej smo raziskali, kaj to sploh pomeni in kaj v njem naj bi bilo tako zdravilnega. Po nekaterih podatkih naj bi ga celo uživali v podporo ob



zdravljenju raka. Našli smo torej še eno izmed lokalnih rastlin, ki je spregledana in pozabljena, hkrati pa za izdelke iz nje lahko plačamo pravo bogastvo. Z učenci smo sok izdelali kar v šoli. Ker nismo imeli pravega sokovnika, smo si delo poenostavili in vse opravili s paličnim mešalnikom in cedilom. Najprej smo odrezali zeleni del trave in ga narezali na en centimeter velike koščke. Te smo zmešali z nekaj vode, saj bi bile same bilke za palični mešalnik preveč suhe. Nato smo s paličnim mešalnikom zmes mešali toliko časa, da smo že lahko opazili, da bilke bledijo in smo očitno predrli celične stene in membrane, klorofil pa je izplaval iz celic. Nato smo vse skupaj precedili. Učenci so bili nad okusom prijetno presenečeni, saj so bili mnenja, da bo grenak. Ugotovili smo, da lahko namesto dragih izdelkov v trgovini samo posejemo semena in iz njih izdelamo res svež sok z veliko klorofila, ki naj bi zdravilno deloval na naše telo.

Slika 1: V kozarcu je že pripravljen sok iz pšenične trave

5. Lokalna biodiverziteteta

Ker se zavedamo, da je pomembno poznavanje lokalnega okolja, smo se osredotočili na Cerkniško jezero. Učenci so doma in pri sorodnikih povprašali o avtohtonih vrstah živali in rastlin. Na šoli smo prisluhnili tudi predavanju gostujočega predavatelja o avtohtonih rastlinah in visokodebelnih sadovnjakih. Učenci so za vir informacij uporabili tudi svetovni splet in knjige. Po zbiranju informacij so začeli s praktičnim delom. Za potrebe raziskovalne naloge so na začetku poiskali podatke o številu različnih rastlinskih in živalskih vrst za tri območja: Cerkniško jezero, Slovenija in cel svet. Na podlagi teh podatkov so lahko izračunali, koliko odstotkov živalskih in rastlinskih vrst živi v Sloveniji in koliko na jezeru. Nato so primerjali še površino Zemlje s Slovenijo in površino Zemlje z jezerom.

Končni cilj je bil ugotoviti, koliko odstotkov rastlinskih in živalskih vrst najdemo v bližnji okolici glede na majhnost države in jezera. Učenci so ugotovili, da so podatki potrdili dejstvo, da se naša država uvršča med vroče točke sveta, saj je na zelo majhni površini mogoče najti veliko različnih vrst organizmov. Učenci so izračunali, da so lahko na jezeru, ki predstavlja 0,00005 % svetovne površine, v različni letnih časih prisotni kar 3 % vseh vrst ptic sveta, zato jih tam mnogokrat tudi opazujejo. Svoje izračune so predstavili s tabelami in jih tudi grafično ponazorili. Grafični prikaz je še bolj očitno prikazal res bogato vrstno pestrost v Sloveniji in v naši okolici. Učenci so poiskali tudi razloge za to pestrost. Ugotovili so, da gre za razgiban relief, stičišče morja in gora in edinstvena lega, ki omogoča preplet različnih geoloških območij. Svoje izdelke so razstavili na šoli in jih tako ponudili tudi ostalim razredom, da jih prelistajo.

6. Literatura:

1. Starčič Erjavec, M. in Klokočovnik, V., 2013. Dotik življenja Učbenik za biologijo v 9. razredu osnovne šole. Ljubljana: Rokus Klett.
2. NRP, 2018, Narava. (Članek)...Dostopno na: <https://www.notranjski-park.si/> (4. 1. 2018)
3. Farmedica d. o. o., Sok pšenične trave. (Članek).Dostopno na: https://www.avogel.si/aktualno/cudezni_sok_psenicne_trave.php (2. 2. 2018)

OŠ Toma Brejca Kamnik

Urška Dolgan

Lektor: Karla Avguštin

POSEJMO IN POJEJMO

FIRST WE SOW, THEN WE EAT

POVZETEK:

Z učenci smo posejali zelišča in listnato zelenjavo. Pripravili bomo tudi domače sadike za zunanjo gredico. Pridelke uporabljamo pri pripravi jedi na kuharskih delavnicah. Velik poudarek smo namenili ozaveščanju učencev o pomenu uživanja lokalno in ekološko pridelane hrane. V jedilnike vključujemo čim več takšnih živil. Prizadevamo si, da imajo učenci vsakodnevno na voljo sveže sadje ali zelenjavo. Obiskujemo kmetijo s sirarno, čebelarja in eko pekarno.

KLJUČNE BESEDE: sadike, sadje, zelenjava, lokalno, ekološko

ABSTRACT:

We have planted herbs and leaf vegetable with pupils. We will also prepare home grown saplings for flower beds outside. We use the products to prepare food at cooking workshops. We put a lot of emphasis on raising pupils' awareness about the importance of eating locally and organically produced food which we also include in the menu. We enable students to have fresh fruit and vegetable on a daily basis. We visit a farm with cheese dairy, a beekeeper and an organic bakery.

KEY WORDS: saplings, fruit, vegetable, local, organic

1. UVOD

Uravnoteženo prehranjevanje in zadostna telesna dejavnost sta v obdobju odraščanja še posebej pomembna varovalna dejavnika zdravja. Omogočata zdravo rast ter telesni in duševni razvoj otrok in mladostnikov, njihovo optimalno zdravje in kakovost življenja. Prav tako preprečujeta nastanek zdravstvenih težav, kot so prenizka ali prekomerna telesna teža in s tem povezana bolezenska stanja, nezadostno preskrbo z esencialnimi hranilnimi snovmi, težave z zobovjem in slabo telesno držo.

Na OŠ Toma Brejca smo v zadnjih letih namenili veliko časa in pozornosti navajanju učencev na zdrav življenjski slog, saj imajo tako več možnosti, da bodo zdravje ohranjali tudi v odrasli aktivni dobi.

2. AKTIVNOSTI

2.1. Mini vrtiček v učilnici

Zima je bila dolga in v učilnici smo si zaželeli nekaj zelenega in uporabnega. Ob koncu meseca februarja smo z učenci drugega triletja naredili načrt za setev nekaterih zelišč (bazilika, peteršilj in timijan) in listnate zelenjave (solata berivka, rukola in špinača). Pripravili smo ustrezno posodo in zemljo ter izvedli setev. Opazovali smo semena, se pogovorili o kalivosti semen ter spremljali rast rastlin. Učenci so bili pri skrbi za rastline zelo odgovorni in kmalu smo lahko naše pridelke uporabili pri pripravi jedi na kuharskih delavnicah. Nekateri učenci so prvič poskusili rukolo ali špinačo in bila jim je všeč.

Poskrbeli smo tudi za domače sadike na zunanjem vrtičku, za katerega skrbijo učenci prvega razreda.

2.2. Kuharske delavnice za učence in starše

Kuharske delavnice so namenjene tako staršem kot njihovim otrokom. Starši so skupaj z otroki ocenili domačo prehrano z ocenami od 1 do 10. Oceno so tudi kritično utemeljili. Pogovarjali smo se še o rešitvah, kako na preprost način izboljšati kvaliteto prehranjevanja.

Glavni cilji kuharskih delavnic so:

- izboljšanje praktičnega znanja učencev in staršev pri pripravi jedi (zdravi postopki obdelave živil),
- spoznavanje novih okusov in jedi,
- ozaveščanje učencev o količini sladkorjev in maščobe v živilih,
- spodbujanje uživanja zelenjave (poudarek na raznolikosti in barvni pestrosti),
- iskanje zdravih zamenjav za sladkor in maščobo,
- ozaveščanje učencev o pravilni razporeditvi jedi na krožniku, da zagotovimo potrebne hranilne snovi v ustreznem razmerju,
- kritična presoja pri nakupu živil,
- spodbujanje uživanja lokalne oziroma slovenske hrane,
- spodbujanje uživanja sezonskih jedi,
- spodbujanje uživanja tradicionalnih slovenskih jedi.

Ob dnevu zdravja, 7.4.2018, smo z učenci pripravili hrustljave krekerje z zeliščnim namazom in smuti zelenček. Pri pripravi smo uporabili peteršilj, baziliko, špinačo in rukolo iz našega mini vrta.

Hrustljavčki z zeliščnim namazom

Sestavine:

70 g sončničnih semen

70 g sezamovih semen

35 g lanenih semen

35 g konopljinih semen

2 žlici kokosovega olja

1,5 žlice moke indijskega trpotca

2,5 dcl vroče vode

žlička morske soli

dodamo lahko še cimet, kardamom, ingver v prahu,...

Potek:

Cela semena, moko indijskega trpotca in sol damo v skledo in dobro premešamo. Zavremo vodo in ji dodamo raztopljeno kokosovo olje. Mešanico prilijemo k semenom in z žlico dobro premešamo. Pustimo počivati pol ure. Pripravimo velik pekač, ga prekrijemo s papirjem za peko in maso na tanko razprostremo po površini pekača. Pečemo na 150 °C, 45 minut.

Ohlajene krekerje narežemo in premažemo z zeliščno skuto (skuta, sveži peteršilj in bazilika, sol, poper) in okrasimo s svežo rukolo.



Slika 1: Domača rukola in solata



Slika 2: Hrustljavčki z zeliščnim namazom

2.3. Šolska prehrana

V šolskem letu 2016/2017 smo naredili analizo stanja šolske prehrane, pregledali jedilnike in izvedli nekaj bistvenih sprememb:

- zmanjšali smo količino pakiranih industrijsko pripravljenih izdelkov,
- pripravljamo mlečne jedi za zajtrk in dopoldansko malico (mlečni riž, mlečni zdrob, prosenka kaša),
- pripravljamo sveže namaze (tunin, jajčni, mesno zelenjavni, skutni,...),
- ponujamo zdrave napitke (nesladkan čaj, 100% bio jabolčni sok redčen z vodo, sveže stisnjena limonada in pomarančni sok, voda)
- zmanjšali smo količino sladkih slaščičarskih izdelkov (navihančki, rogljički, krofi)

- učencem je večkrat ponujeno mleko in mlečni izdelki lokalnega kmeta, lokalno ali ekološko sadje in izdelki (jabolka in jabolčni sok, med, kaki, slive, češnje, jagode, bio marmelada,...)
- učencem je vsaj enkrat tedensko ponujen ekološki kruh ali drugo pekovsko pecivo oziroma domači kruh iz krušne peči.

Zmanjšali smo količino odpadkov, predvsem embalaže (ni tetrapaka od sokov, lončkov od jogurta,...). Učenci po obrokih pospravljajo in ločujejo odpadke. Neuporabljeno hrano (kruh, sadje, zelenjava) učencem ponudimo v posebnih kotičkih na hodniku.

2.4. Projekta tradicionalni slovenski zajtrk in šolska shema

Tudi na naši šoli že vrsto let ob dnevu slovenske hrane izvedemo dan dejavnosti (naravoslovni ali tehniški dan). Zjutraj imamo tradicionalni slovenski zajtrk, nato pa sledijo različne dejavnosti in medpredmetna povezovanja.

Na delavnicah se posvečamo različnim temam s področja kmetijstva, čebelarstva, zdrave prehrane, o pomenu zajtrka in lokalno pridelane sezonske hrane. Učenci so pri delu aktivni in izdelajo različne izdelke: kolebnice, panjske končnice, piramido prehranjevanja in gibanja, družabne igre sadja in zelenjave (spomin, domine), oblikujejo anketo o zdravem življenjskem slogu in jo v računalniški učilnici grafično obdelajo.

V projektu Šolske sheme je glavni cilj povečanje uživanja sezonskega in lokalno pridelanega sadja in zelenjave ter mleka in mlečnih izdelkov iz naše neposredne okolice.

Z učenci izbirnega predmeta Sodobna priprava hrane obiščemo eno izmed kmetij, ki nam dostavlja mleko. Oglejajo si njihovo mlekarno in sirarno ter izdelajo navadni in sadni jogurt ter degustirajo različne vrste sirov, skute, kefirja,...

Obiščemo tudi manjšo ekološko pekarno, ki nam dostavlja eko kruh in pekovsko pecivo. Učencem je predstavljen način dela, ogledajo si stroje, skladišče ter skupaj pripravijo kvašeno testo in spečejo svoj izdelek.

2.5. Kuhajmo tradicionalne jedi

Z učenci se udeležujemo tudi različnih kuharskih tekmovanj (Zlata kuhalnica, kuhanje lokalnih jedi Kuhna pa to), sodelujemo na lokalnih dogodkih (okusi Kamnika) in drugih dogodkih (kulturni bazar v Cankarjevem domu). Namen teh projektov je raziskovanje lokalnih tradicionalnih jedi in sestavin. Pripravljali smo jedi, kjer smo uporabljali kamniške posebnosti: kamniška kajžerca, etina gorčica in ženof, trnič.



Slika 3: Pogostitev v Mestni hiši v Bruslju

Kamniške jedi smo ponesli tudi čez mejo, saj smo za nagrado odšli v Bruselj, kjer smo pripravili pogostitvi na Veleposlaništvu RS in v Mestni hiši. Poleg tega smo obiskali evropski parlament in ostale znamenitosti Bruslja. Raziskali pa smo tudi belgijsko kulinariko in preizkusili njihove dobrote.

3. ZAKLJUČEK

Lokalno sonaravno pridelana hrana je okusna in zdrava, hkrati pa je njena pridelava tudi okolju prijazna. S pridelavo hrane na tovrsten način investiramo v svoje zdravje ter prispevamo k ohranitvi podeželske krajine in samega okolja, saj prihranimo energijo in gorivo, ki sta drugače potrebna pri skladiščenju, prevozu in distribuciji pridelkov iz bolj oddaljenih krajev.

Da bodo učenci, starši in učitelji čim bolj ozaveščeni, bomo z različnimi aktivnostmi nadaljevali tudi v prihodnosti.

Vsak korak šteje!

3. LITERATURA

1. Poličnik R., Šenk Zidar M. (2012). Otroci jejmo zdravo, Zavod za zdravstveno varstvo Kranj, Mestna občina Kranj
2. Ekošola. URL: <http://www.ekosola.si>
3. Naša super hrana. URL: <http://www.nasasuperhrana.si>
4. Lesnik T., Gabrijelčič Blenkuš M., Hočevar Grom A., Kofol Bric T., Zaletel M. (2018). Neenakosti v zdravju v Sloveniji v času ekonomske krize, Nacionalni inštitut za javno zdravje, Ljubljana

OŠ Ob Dravinji, Slovenske Konjice

Sonja Rak Založnik

Lektor: Majda Rak

GIB, GIB, GIBANJE

MOVE, MOVE, MOVING

POVZETEK:

Mediji nas obkrožajo z informacijami, kako biti zdrav, lep in 'fit'. Pri pouku se veliko pogovarjamo o zdravi prehrani, zdravem načinu življenja ter učencem ponujamo raznovrstne delavnice in gibalne aktivnosti. V tej poplavi podatkov in informacij pogrešam vaje za pravilno držo in zdravo hrbtenico, saj živimo v času, ko večji del dneva presedimo, tako v šoli kot doma. V kolikšni meri se gibanje vključuje v pouk, je odvisno od posameznega učitelja. Tako se je spontano pojavila ideja o spodbujanju učencev h gibanju, gibanju med šolskimi urami ter o vajah za zdravo hrbtenico in lepo ter pravilno držo.

KLJUČNE BESEDE: zdravje, zdrava prehrana, gibanje, pravilna drža, vaje za lepo držo

ABSTRACT:

Nowadays, the media daily informs us how to stay healthy, beautiful and fit. Teachers spend a lot of their time in classes to discuss healthy food and the healthy way of living with their pupils. Children can take part in many different workshops and kinaesthetic activities. But while being flooded with the information about this topic and considering the fact that we live in times when we stay seated most of our time at school as well as at home, I often lack useful exercises for the correct posture and healthy backbone. The extent to which the movement is included in classes therefore depends on the individual teacher. Thus, the idea of encouraging pupils to move during their lessons and to do exercises for a healthy backbone and a nice and correct posture spontaneously appeared.

KEY WORDS: healthy eating, exercising, correct posture, exercises for a nice posture

Večini je znan grški pregovor **ZDRAV DUH V ZDRAVEM TELESU**. Po definiciji Svetovne zdravstvene organizacije je zdravje stanje telesnega, duševnega in socialnega blagostanja, in ne le odsotnost bolezni ali napake. Za zdravo telo dobro poskrbimo, toda nekateri pri tem pretiravajo (diete, pretirano ukvarjanje s športom itd.). Kolesarimo, hodimo, tečemo, obiskujemo fitnese in druge organizirane oblike vadbe, se zdravo prehranjujemo, skrbimo za zadosten vnos tekočine, osebno higieno, spanec in počitek. Na naše zdravje vpliva več dejavnikov, npr. dednost, na katero nimamo vpliva, lastna aktivnost, naš življenjski slog, okolje in dobri medosebni odnosi.

Poučujem v 5. razredu in v času pouka ter drugih aktivnostih učenci dobijo veliko teoretičnega znanja, pri nekaterih predmetih tudi praktičnih veščin povezanih z zdravjem in zdravim načinom življenja. V začetku šolskega leta smo se pri šolskih predmetih ukvarjali predvsem s teoretičnimi znanji. Učenci so pridobivali cilje, povezane z **zdravo prehrano**: razvijali so spoznanja in utemeljevali, da so sami odgovorni za svoje zdravje, da nekatere bolezni in poškodbe lahko preprečijo s primernim in odgovornim ravnanjem, ločijo hrano po izvoru in načinu predelave, poznajo in razumejo pomen zdravja in zdravih navad, razumejo in interpretirajo pomen prehrane za zdravje ter poznajo pomen pestre in uravnotežene prehrane za zdravje ljudi.

Pri pouku naravoslovja in tehnike smo te cilje spoznavali preko vsebin o hrani. Pogovarjali smo se o uravnoteženi prehrani, hranilnih snoveh, o vodi, prehranskih vlakninah, razvadah in slabih navadah, o pomenu lokalne in sezonske hrane. Pri urah gospodinjstva smo spoznali tudi teme: Zdrav duh v zdravem telesu, Kdaj obiskati zdravnika, Pomen osebne higiene. Določena teoretična znanja so učenci poglobljali v delavnicah, kjer so izdelali različne prehranske piramide in jedilnike. Pod mentorstvom učiteljev in dijakov Srednje zdravstvene šole Celje so učenci izdelali balzame za ustnice in zobne paste ter prisluhnili predavanju o nevarnostih zasvojenosti. V povezavi z zdravjem in dobrim počutjem smo jeseni na šolskem dišavnem vrtu pobrali zelišča, jih posušili in shranili v kozarčke. Kozarčkom smo dodali srčke ter vezene voščilnice s simbolom srca. Skozi celotno šolsko leto je v kotičku razreda nastajal miselni vzorec, ki smo ga sproti dopolnjevali.



Slika1: Miselni vzorec, ki je nastajal tekom šolskega leta.

V spomladanskih mesecih smo pozornost posvetili gibanju, saj v **šoli večino časa presedimo**. Iz pogovora z učenci je bilo razbrati, da v sedečem položaju pred televizijskimi ekrani in ostalimi elektronskimi napravami nadaljujejo še v popoldanskem času. Izvedli smo kratko anketo in ugotovili, da je večina učencev aktivna tri ure na teden v okviru športnih aktivnosti. Nekaj učencev obiskuje organizirane športne dejavnosti po pouku (nogomet, košarka, plezanje, ples), kot najbolj pogoste oblike gibanja pa so navedli sprehod in kolesarjenje.

Strokovnjaki so mnenja, da bi naj bili otroci telesno aktivni najmanj eno uro na dan ter da je naše telo ustvarjeno za gibanje in ne za sedenje. Prav tako ugotavljajo, da so otroci premalo telesno aktivni, da preveč časa ostajajo v sedečem položaju. Priporočajo, **da gibanje postane naš vsakdan**, pri čemer se ni potrebno vključiti v organizirane oblike vadbe, ampak lahko za gibanje poskrbimo sami, tako da sedemo na kolo, tečemo, se odpravimo peš v šolo, namesto z dvigalom se odpravimo po stopnicah. Prav tako ni potrebno, da se do cilja zmeraj odpeljemo z avtomobilom. Gibanje naj bo zmerno intenzivno, v vsakem vremenu, v šoli ali doma.

Gibanje ima za naše telo veliko koristi: spodbuja kreativnost, povečuje samozavest in samopodobo, zmanjšuje odvisnost, izboljšuje produktivnost, spodbuja metabolizem in pospešuje delovanje prebavil, pomaga pri uravnavanju krvnega sladkorja in telesne teže, krepi srce in pljuča, povečuje mišično maso, izboljšuje splošno dobro počutje, saj nas sprosti in razvedri, izboljšuje motorične sposobnosti in telesno kondicijo, krepi imunski sistem, izboljšuje koncentracijo, spomin, boljši spanec, povečuje odločnost, disciplino in samostojnost, vzdržuje gibčnost, ravnotežje in zdravo držo.

O pomembnosti ter koristih gibanja je učencem predavala tudi Marija Preložnik, preventivna sestra iz ZD Slovenske Konjice.

V času pouka učenci večinoma sedijo. Nimajo možnosti, da bi se gibal. Od posameznega učitelja je odvisno, v kolikšni meri omogoči gibanje. Učitelji se poslužujejo različnih oblik: gibanje med odmori, minute za zdravje, aktivni glavni odmori, fit metode itd. Ko učitelj opazi, da pozornost učencev pade ter postanejo nemirni, jim ponudi možnost gibanja, tudi če samo za kratek čas (npr. učenci gredo po listek z nalogami, gibalna vaja). Iz tega se je spontano razvila ideja, da bi **v času pouka vključili tudi vaje za izboljšanje telesne drže**.

Opazila sem, da večina učencev ne zna pravilno vzravnano sedeti (sključena drža, nekateri že skoraj ležijo). Zaradi nepravilnega sedenja se sčasoma naša telesna drža poslabša, kasneje pa se lahko pojavijo bolečine v vratu in hrbtenici.

Kako pri tem pomagamo učencem v razredu:

- v času pouka učence spodbujamo k pravilni drži (vzravnani drži);
- da šolske torbe niso pretežke, imamo v razredu pripravljene predalčke, kamor lahko odložijo zvezke in ostale šolske potrebščine;
- pri poslušanju daljših besedil učence spodbujamo k pravilnemu sedenju (vzravnano, roke za stol);
- učenci so različno visoki, zato je priporočljivo, da sta stol in miza primerno ergonomsko izdelani.

Telesno držo izboljšamo tako, da pri hoji vzravnamo hrbet, ramena potisnemo nazaj, trebuh potisnemo noter, prsni koš dvignemo. Ko sedimo, stojimo ali hodimo, si predstavljamo, da imamo na vrhu glave pritrjeno vrstico, ki nas vleče navzgor. Z rednim raztezanjem in krepitvijo mišic lahko preprečimo bolečine v hrbtenici, naučiti pa se moramo tudi pravilnega dvigovanja bremen.

Preden smo praktično prešli na vaje, sem učencem predstavila hrbtenico, njene funkcije in varovanje le-te, pravilno držo, kadar stojimo ali sedimo, kako pravilno dvigujemo in prenašamo

bremena, nosimo šolsko torbo in vrečke, kako sprostiti hrbtenico. Iz spletnih strani sem povzela vaje za lepo držo in zdravo hrbtenico.

Izbrala sem nekaj preprostih vaj, ki smo jih izvajali v času pouka enkrat dnevno. Učenci so dobili domačo nalogo, da poiščejo kakšno novo vajo, jo skicirajo in napišejo navodila za izvajanje. Na začetku šolske ure so v dvojicah predstavili izbrano vajo, ostali učenci pa so le-to ponovili.



Slika2: Vaje za lepo držo, ki so jih poiskali učenci.

Primernost prikazanih vaj smo želeli preveriti pri fizioterapevtih in zdravstvenih delavcih. Ob svetovnem dnevu zdravja, 7. 4. 2018, smo medse povabili Marto Firer, diplomirano medicinsko sestro in Nino Šarman, diplomirano fizioterapevko. Najprej so učenci prisluhnili kratki predstavitvi srca in delovanju srca ter pomembnejšim korakom za zdravo srce s poudarkom na telesni aktivnosti. V drugem delu so spoznavali pomen rednega gibanja za otroke in mladostnike ter odnos le-teh do gibanja. Po kratkem teoretičnem uvodu so učenci opisali in pokazali izbrano vajo, fizioterapevka pa jih je pri tem usmerjala in opozarjala na pravilnost izvedbe. Pokazala je nekaj novih vaj, ki so jih učenci pravilno ponovili.

Ob koncu smo izbrali najbolj primerne vaje ter v kasnejših urah oblikovali plakat in bralno znamenje s slikami ter opisi. Učenci so delo predstavili staršem, mlajšim učencem ter učiteljem na sestanku učiteljskega zbora. Vaje redno izvajamo vsaj enkrat dnevno, vodijo pa jih učenci sami.

OBLIKE GIBANJA, KI SMO JIH ŠE IZVAJALI:

Orientacijski pohod z zabavnimi nalogami: učenci so preko igre, opazovanja, smešnih in zanimivih nalog spoznavali domači kraj. Pri tem so utrjevali stare in spoznavali nove vsebine. Na devetih točkah so opravljali različne naloge (brali, merili, odčitavali, zapisovali, poskušali). Del nalog se je

navezoval na gibanje v fitnesu v naravi, na »smešne« teke po trim stezi, sestavljali so različne gibalne in rajalne igre. Motorične spretnosti so lahko preizkusili v motoričnem parku.

Gibalna igra: glavni cilj igre je spodbujanje h gibanju. Učenke so si zamislile gibalno igro, ki so jo predstavile mlajšim učencem.

Hitre stimulacije in FIT aktivne metode: v času pouka so učenci deležni metod in oblik dela mednarodnega projekta FIT4KID, ki promovira gibalne športne aktivnosti za zdravje otrok in katerega vodja je Barbara Konda, univ. dipl. fiziologinja.

Teden gibanja in teden zdravja: učenci so bili deležni aktivnosti povezanih z gibanjem.

Plesne delavnice: vsi učenci so aktivno sodelovali v plesnih delavnicah, ki so trajale 4 šolske ure.

Literatura in viri:

1. REMEC, M., Promocija telesne aktivnosti in zdravja gibal. Priporočila za delo z računalnikom [Elektronski vir]: gradivo za izvajanje vzgoje za zdravje/Remec, M.; fotografije Čekeliš, D. - El. knjiga. - Koper: Zavod za zdravstveno varstvo, 2010.
2. REMEC, M. Promocija telesne aktivnosti in zdravja gibal. Priporočila za ohranjanje zdrave in lepe drže [Elektronski vir]: gradivo za izvajanje vzgoje za zdravje/Remec, M.; fotografije Čekeliš, D. - El. knjiga. - Koper: Zavod za zdravstveno varstvo, 2010.
3. POGLED (Za starše), Izboljšamo telesno držo, str. 40, Mladinska knjiga Založba, urednica Nina Kisel, maj 2017.
4. NIJZ. (2017). Dobra drža, učna ura ob sistematskem pregledu v 3. razredu. 18. 4. 2018, http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/dobra_drza_ucna_ura_11052017.pdf.
5. Vzgoja za zdravje za otroke in mladostnike (šolarje). 18. 4. 2018, <http://www.nijz.si/sl/vzgoja-za-zdravje-za-otroke-in-mladostnike-solarje>.
6. Zdravje. 18. 4. 2018, <https://sl.wikipedia.org/wiki/Zdravje>.
7. Gibam se! Za mladostnike.18. 4. 2018, http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/gibam_se_8_razred.pdf.

OŠ Kuzma

Aleksandra Pörš

Lektor: Irena Grašič Arnuš

MINUTKE ZA ZDRAVJE

MINUTES FOR HEALTH

POVZETEK:

Minutke za zdravje skušam izvajati vsak dan. Odpravimo se v naravo, kjer izvajamo gibalne igre, pomagamo na šolskem vrtu, gremo v gozd, na bližnji travnik, k potoku ali pa nekaj naših minut preživimo na šolskem igrišču, kjer se učenci igrajo socialne igre, družabne igre ali igre, ki so jih igrale naše babice in dedki. Ob vodenih in načrtovanih aktivnostih se učenci razgibajo, nadihajo svežega zraka in se sprostijo.

KLJUČNE BESEDE: odgovorno, gibanje, zdravje, narava

ABSTRACT:

I try to apply health minutes every day. We go outside where we perform games, we help in the school garden, we go to the forest, to the nearby meadow, to the brook or spend a few minutes at a school playground, where pupils play social games, board games or games our grandmothers and grandfathers played. With guided and planned activities, pupils develop, breathe fresh air and relax.

KEY WORDS: responsible, movement, health, nature

Ne šteje, kar zlijemo v učence, ampak to, kar vsadimo vanje.

Linda Conway

6. Odgovorni?

Osnovna šola Kuzma je podeželska šola na meji treh dežel, sredi neokrnjene Prekmurske idile. Ponuja mir in tišino, gozdove, alternative in možnosti gibanja na svežem zraku, kmetovanje, vrtnarjenje in ekološko pridelavo. Nekateri bi rekli, raj na zemlji.

Pa se, strokovni delavci te majhne šole, ki trenutno oskrbuje, vzgaja in poučuje 130 učencev, vseeno ukvarjamo s temeljnimi vprašanji pretežkih otrok, premalo gibanja in premalo sadja in zelenjave na krožnikih. Tudi zato smo neizmerno veseli, ko nam pomoč ponudijo zunanje institucije in predvsem projekti s pomočjo katerih lahko svoje delovanje in primere dobre prakse tudi pokažemo.

7. Odgovorni!

Projekt Odgovorno s hrano je bil na naši šoli dobro sprejet, saj smo aktivnosti, ki smo jih izvajali v okviru le tega izvajali že prej, nekatere smo razširili in jih v zadnjem obdobju tudi dodali, zato je velika škoda, da se projekt zaključuje sedaj, ko je najbolj v pogonu in raste.

Ločevanje odpadkov je že leta na naši šoli del šolskega reda in vzgojnega načrta. Zdaj pa smo dodali tudi skrb za ločevanje hrane ki ostane, ki konča med odpadki in seveda zavedanje, da potrebno na to biti še posebej pozoren. V okviru projekta smo se veliko ukvarjali tudi s tem od kod pride hrana na naš krožnik, koliko kilometrov in energije je potrebne za to in kaj lahko naredimo sami, da se bomo prehranjevali čim bolj lokalno in ekološko. Ostanke hrane smo tehtali in zapisovali in ugotovili, da smo na dobri poti, saj je ostajalo vedno manj hrane.

Ena izmed aktivnosti je bila povezana z zelišči, zato smo jih spoznavali se o njih pogovarjali in jih preizkušali na različne načine, da so tudi naši učenci doma starše velikokrat pocukali za rokav in rekli, da lahko sami naredijo namaz ali iz vrta prinesejo meto, meliso, ali še kaj da izboljšajo okus limonade, ali skuhajo tisti odlični zeliščni čaj. Najbolj pa so se navadili na stevio, naravno sladilo in ga z veseljem zamenjali za sladkor.



Slika 1: Spoznavanje zelišč in njihova uporaba

Ker se pri predelavi sprošča veliko energije in se ob tem porabijo ogromne količine vode, smo se trudili tudi z jedilniki, z vodjo prehrane in timom za šolsko prehrano, da je vsaj kak dan v tednu brezmesni. Enkrat do dvakrat na leto pa pripravimo tudi brezmesni teden, ko se cel teden na jedilniku skrivajo jedi, ki ne vsebujejo mesa. Učenci so navdušeni nad jedilniki, saj nekateri ne marajo mesa, velika večina pa jih sploh ne ugotovi do konca tedna, da je jedilnik »okrnjen«, vsaj kar se mesa tiče, ugotavljajo le, da je nekaj drugače in boljše. Odziv večine je zelo pozitiven.

V okviru projekta Odgovorno s hrano, je učiteljica Irena Podpečan, uredila tudi namakalni sistem na šolskem vrtu, ki se bohoti v bližini naše šole. Učiteljica je zapisala: »Ker se klasični način vrtnarjenja ni obnesel, sem se kot mentorica odločila, da je potrebno vrt preurediti, ga zasaditi tako, da ne bomo jeseni po letnih počitnicah jezni, ker je narava naredila svoje in ga je prerasel plevel.«



Slika 2: Namakalni sistem na šolskem vrtu

8. Motivacija za zdravje

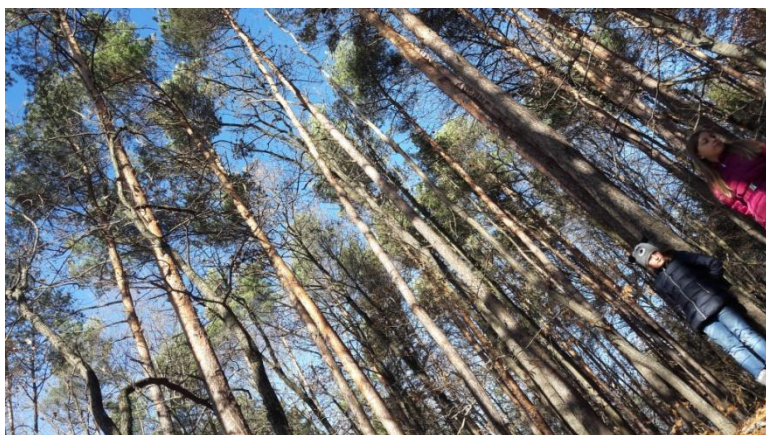
Poleg mnogih dejavnosti, ki so potekale in se izvajale in so še v teku, pa smo na naši šoli nekaj časa namenili tudi gibanju in minutkam namenjenim zdravju, ki bi jih rada prav posebej izpostavila. Ker smo se in se tudi na naši šoli kot na mnogih drugih šolah v preteklosti nekaj časa ukvarjali s perečim problemom nezbranih, nemotivirani učencev, ki so imeli težave s koncentracijo in preveliko težo, smo se učiteljice prvega izobraževalnega obdobja odločile, da bomo nekaj minutk dnevno poskušali preživeti na svežem zraku, se gibali in tako poskrbeli za zdravje učencev, ne glede na vreme in ne glede na šolski urnik.

Ugotovili smo, da učenci, ki nekaj časa preživijo na prostem bolje sodelujejo pri pouku, bolj se vključujejo in so bolj aktivni, kot takrat ko zaradi okoliščin in narave dela le teh ne moremo izvesti.

Vsak dan se napotimo v naravo, kjer izvajamo gibalne igre, pomagamo na šolskem vrtu – kjer pri vrtnarskem krožku, vsako leto posadijo tudi nekaj sadik zelišč in se tako aktivno vključujemo v projekt Odgovorno s hrano. Odpravimo se v gozd, na bližnji travnik, k potoku ali pa nekaj naših minut preživimo na šolskem igrišču, kjer se učenci igrajo bodisi socialne igre, družabne igre ali igre, ki so jih igrale naše babice in dedki. Ob vodenih in načrtovanih aktivnostih se učenci razgibajo, nadihajo svežega zraka in se sprostijo. Minutke za zdravje načrtujeva z učiteljico 2. razreda na začetku tedna glede na teme pri pouku in načrtovane dejavnosti v tednu, omogočajo

medpredmetno povezovanje. Lahko pa pride do sprememb, zaradi povsem človeških faktorjev. Ob močnih nalivih, snežnih metežih in podobnih situacijah, ko varnosti ni mogoče 100 odstotno zagotoviti, se odločimo za minutke za zdravje v razredu ali telovadnici.

Naši rezultati kažejo, da so učenci za pouk bolj motivirani, saj že sami sprašujejo, kdaj se bomo odpravili na prosto in velikokrat kar sami sodelujejo pri načrtovanju aktivnosti, kar je motivacija tudi za šolsko delo, saj se snov naredi prej in z večjim veseljem -izboljšalo se je vedenje učencev, ki vedo da zaradi neprimerne vedenja kakšno minutko tudi izgubijo. Ugotavljamo tudi, da so učenci, ki vsak dan preživijo nekaj minutk zunaj na prostem, manj odsotni od pouka, niso velikokrat bolni in radi posegajo po sadju – predvsem jabolkah.



Slika 3: Učenci v naravi

Glede na ugotovitve do katerih smo prišli v zadnjem letu in h katerim je pripomogel tudi projekt Odgovorno s hrano, bomo z dejavnostmi nadaljevali in jih poskušali peljati tudi v višje razrede in med druge učitelje, v kolikor bo za to posluh in volja. Še naprej bomo spremljali napredek in pozitivne učinke gibanja na prostem, kakor tudi druge elemente projekta Odgovorno s hrano, saj bi bilo škoda zanemariti trud in delo tako učencev kot učiteljev, ki so v projekt vlagali svoj trud, čas in ideje. Zdravje in dobro počutje naših učencev je izjemnega pomena, veliko pa nam učiteljem pomeni tudi, če so učenci zadovoljni, zbrani in uspešni. Kajti to so cilji h katerim stremimo.

OŠ Gorje

Alenka Zupan

Lektor: Tina Sušnik

TROBENTICE, VIJOLICE, MARJETICE ... – ZNANILKE POMLADI TUDI V PREHRANI

PRIMULAS, VIOLETS, DAISIES ... – HERALDS OF SPRING IN THE DIET

POVZETEK:

S prihodom pomladi obravnavamo tudi letne čase. Posebno pozornost posvetimo spoznavanju in opazovanju rastlin. V prvem razredu učenje nujno poteka s pomočjo konkretnega materiala. Trobentice, vijolice in marjetice sodijo med tiste cvetlice, ki jih učenci na prvi pogled najbolj poznajo. Z opazovanjem, razvrščanjem in raziskovanjem smo ugotovili, da so lahko tudi del prehrane. Z dejavnostmi v naravi učenci razvijajo pozitiven odnos do narave.

KLJUČNE BESEDE: znanilke pomladi, prehrana, spomladanske cvetlice

ABSTRACT:

With the spring coming in, the seasons are taught in the classroom. Special attention is given to the study and observation of plants. In the first grade, this must take place with tangible materials. Primulas, violets and daisies are the flowers, best-known among pupils. By methods of observation, classification and research they establish that those plants can be used in nutrition. So outdoor activities help children to develop a positive attitude towards nature.

KEY WORDS: heralds of spring; diet; spring flowers

1. UVOD

Pri spoznavanju okolja smo obravnavali temo o pomladi in prvih znanilcih pomladi. Najprej sem sama odšla v naravo in nabrala pomladne cvetlice ter jih prinesla v učilnico. Nekatere so imele samo steblo, liste in cvetove, po en primerek vsakega pa tudi korenino. Cvetlice smo najprej samo opazovali, učenci so pokazali veliko zanimanje, zato sem želela njihov interes izkoristiti in razviti naprej. Odšli smo na bližnji travnik in poiskali znanilce pomladi, ki jih lahko uporabimo tudi v prehrani. Ko smo se vrnili v razred, smo si pripravili malico, kjer smo uporabili tudi marjetice, trobentice in vijolice.

Starostna skupina otrok: 1. razred (6–7 let).

9. CILJI IN SKLOPI IZ UČNEGA NAČRTA

Spoznavanje okolja

Čas

- Časovno raziskujejo, opredeljujejo in pojasnjujejo dogodke in spremembe v različnih letnih časih.
- Spoznajo časovni potek dogodkov, uporabljajo nekatere osnovne izraze za opredeljevanje dogodkov.

Prostor

- Se orientirajo v svojem okolju, v okolici šole in v naravi.

Živa bitja

- Prepoznajo, poimenujejo in primerjajo različna živa bitja in okolja.
- Vedo, da je življenje živih bitij odvisno od drugih živih bitij in od nežive narave.
- Znajo poiskati razlike in podobnosti med rastlinami.
- Spoznajo, kaj potrebujejo sami in kaj druga živa bitja za življenje.

Človek

- Vedo, da jim zdrav način prehranjevanja omogoča rast in razvoj ter da jim pomaga ohraniti zdravje.

Okoljska vzgoja

- Vedo, da moramo varovati naravo in okolje.

Postopki

- Usmerjeno opazujejo, uporabljajo več čutil, opazovano narišejo.
- Razvrščajo po skupnih lastnostih.
- Urejajo po eni spremenljivki.
- Grafično prikažejo in predstavijo ugotovitve opazovanj.
- Oblikujejo in izpolnjujejo tabele.

Matematika

Orientacija

- Opredelijo položaj predmeta glede na sebe oziroma glede na druge predmete in se znajo pri opisu položajev pravilno izražati.

Merjenje

- Ocenijo in primerjajo količine za dolžino (najkrajši, najdaljši ...).

Naravna števila in število 0

- Štejejo, zapišejo in berejo števila do 20, vključno s številom.

Logika in jezik

- Razporejajo predmete glede na izbrano eno lastnost in s tem oblikujejo množice.
- Odkrijejo in ubesedijo lastnost, po kateri so bili predmeti razporejeni.

Prikazi

- Podatke prikaže s prikazom s stolpci ter jih tudi prebere.

Slovenščina

- Smiselno sodelujejo v pogovoru in upoštevajo temeljna načela vljudnega pogovarjanja.
- Iz nebesednih znamenj prepozna sporočilo in ga izrazi z besedami.
- Bogatijo si besedni zaklad.
- Vadijo razločno in naravno govorjenje in se navajajo na zborna izreko.

Šport

- Učenec sproščeno izvaja naravne oblike gibanja.
- Pozna pravila varne hoje.

10. IZVEDBA UČNIH UR

1. ura

Pomladne cvetlice, ki sem jih prinesla, smo z učenci opazovali, poimenovali, našteji njihove dele: cvet, steblo, list, korenika/čebulica s koreninicami/gomolj. Cvetlice smo primerjali med seboj, iskali smo podobnosti in razlike.

Zaznavanje s čutili

Učence sem razdelila v skupine. Pomladne cvetlice sem razporedila v šopke, za vsako skupino po en šopek. Učenci so v skupinah opazovali cvetlice, jih poimenovali in zaznavali s čutili. Najprej sem jim pokazala trobentico. Učencem sem naročila, naj povonjajo cvet in povedo kakšen vonj ima. Otipali so list, cvet, steblo in povedali, kakšen je na otip. Ogledali so si cvet, list, steblo in povedali, kakšne barve je, kakšno obliko ima, kako je visok.

Poslušali so zvok, ki so ga slišali, ko so pihnil v cvet. Povedali so, da trobentico lahko tudi pojedjo. Okušali so cvet trobentice in povedali, kakšen okus ima. Največ jih je okus opisalo kot sladek, nekateri so rekli, da ima okus po medu. Učencem sem povedala, da ne bomo nobene cvetlice več okušali in jim pojasnila, zakaj ne. Po podobnem postopku smo s čutili zaznali še ostale cvetlice (veliki zvonček, mali zvonček, žafran, jetrnik, črni teloh).

Po opazovanju smo rešili naloge v delovnem zvezku. Ogledali smo si narisane cvetlice, jih prepoznali in poimenovali. Poimenovali smo posamezne dele rastlin in jih med seboj primerjali. Pripredili smo jih k cvetlicam, ki smo jih prinesli v šolo. Pri reševanju nalog so imeli učenci cvetlice pred seboj na mizah. Cvetlice so opazovali in jih čim bolj natančno pobarvali.

2. ura

Pripravila sem šopke. Učenci so po skupinah dobili šopke. Poimenovali so rastline in njihovo število prikazali s stolpci. Prešteli so cvetne liste posamezne cvetlice ter jih označili v preglednici, ki je bila v naprej pripravljena. Učence sem vprašala, če bi s cveticami lahko še kaj počeli. Povedali so, da so jih večkrat že poskusili, ko so se zunaj igrali. Nekateri so jih že poskusili kot dodatek v solati in juhi. Iz njih so skuhalo čaj in okrasili slaščice. Dogovorili smo se, da jih bomo v naslednjih dneh nabrali in si jih pripravili za malico. Otroci so doma vprašali za recepte, kjer lahko uporabimo spomladansko cvetje.

3. in 4. ura

Odšli smo na travnik v bližini šole. Učenci so se najprej sprostili, tekali, skakali in raziskovali po svoje. Nato sem jih vodila, da so zaznali okolico z vsemi čutili.

- Zaprli so oči. Povedali so, kaj so slišali in kaj so vonjali. Pokazali so smer proti soncu.
- Naročila sem jim, naj se ozrejo naokoli, našteji in opisali so, kar so videli.
- Učenci so poiskali nekaj užitnega. Izbrali so trobentice, marjetice in vijolice. Vsak učenec je poimenoval svojo rastlino in povedal, za kaj bi jo lahko uporabili. Dogovorili smo se, da jih bomo nabrali in jih odnesli s seboj v šolo ter z njimi popestrili današnjo malico.

Dogovorili smo se, kako bomo nabirali (ne bomo pohodili cvetic, ne bomo šli tja, ker je pognojeno, kjer sprehajajo pse, odtrgali bomo samo cvetlice, ki jih potrebujemo, katere cvetlice bomo nabirali ipd.). Nabiramo lahko cvetove in liste trobentic, marjetic in vijolic. Nabrane cvetlice smo dali v košaro.



Slika 1: Nabrali smo marjetice, trobentice in vijolice

Ko smo se vrnili v šolo, smo jih oprali, a ne preveč, saj, kot smo prebrali v literaturi, to že odstrani vitamine. Vsak učenec si je z nabranimi cveticami okrasil svoj kruh z mlečnim namazom. Otroci so si z veseljem pripravili malico s cveticami.

Vtisi o malici

Ema: Malica mi je bila zelo všeč. Rožice so bile zelo dobre. Pripravila si jih bom tudi doma.

Robert: Zelo dobro. Doma bom šel rože ven nabrat, odrezal si bom kruh, nanj dal rože in pojedel.

Elena: Dobra malica. Rožice so bile sladke, ampak jaz imam najraje namaz.

Jakob: Rožice so bile zelo dobre. Bile so sladke. Tudi doma jih bom pripravil. Vzel bom kruh, nabral rožice, pa jih bom dal gor in pojedel.



Slika 2: Malica

Vito: Marjetice so mi bile najbolj všeč.

Jure: Trobentice imajo okus po medu.

1. ura

Kaj bi še lahko pripravili?

Skupaj smo si ogledali tudi nekaj knjig, pobrskali smo po spletu in se pogovorili o receptih, ki so jih učenci izvedeli doma. Ugotavljali smo, katere sestavine potrebujemo, če bi pripravili določene jedi in kako bi jih pripravili določene jedi. Učenci so nato narisali sestavine in jed, ki bi jo lahko pripravili. Napisala sem nekaj receptov. Vse skupaj smo izobesili v učilnici.

Spoznali smo, da so cvetlice tudi zdravilne rastline. Marjetice se uporablja pri zdravljenju jetrnih obolenj. Čaj iz posušenih trobentic lajša kašelj, čisti kri in ledvice. Čaj lahko skuhamo tudi iz listov in cvetov vijolic. Pomaga pri zdravljenju dihal.



Slika 3: Regratova solata s fižolom, trobenticami in vijolicami

Nekaj receptov in idej smo dobili na Tržnici semen, ki so jo pripravili starejši učenci naše šole. Tam smo si ogledali različna semena in sadike. Nekaj smo jih prinesli tudi v razred, kjer smo jih posadili oz. posejali. Z zanimanjem spremljamo in pričakujemo, kaj bo zraslo.

11. ZAKLJUČEK

Učenci so urili in razvijali opazovalne spretnosti, razvijali medsebojne odnose in komunikacijo, se veliko novega naučili v naravnem okolju in nadgradili znanje v poznavanju cvetlic, njihovih delov, uporabi, imen ter natančnem opazovanju. Menim, da so bili doseženi vsi zastavljeni cilji. Cilje sem sproti preverjala s pogovorom, spraševanjem ob konkretnem materialu in fotografijah ter z reševanjem nalog v delovnem zvezku. Vsi učenci so pravilno pobarvali cvetlice in jih poimenovali, le nekaj učencev je imelo težave pri poimenovanju spomladanskih cvetlic (jetrnik, žafran, podlesna vetrnica). Učenci so med seboj sodelovali in se pogovarjali. Najbolj aktivni in navdušeni so bili pri uri, ki smo jo izvedli zunaj, ter pri pripravljanju malice. Uresničevali smo tudi cilje likovne in glasbene umetnosti, ki si jih nisem zadala kot cilje tega prispevka. Iz marjetic lahko spletamo venčke, odtiskujemo liste in cvetove cvetlic. Poslušali in peli smo otroške pesmice o znanilcih pomladi.

Otroci so radi sodelovali, tema je zelo aktualna in otrokom tudi blizu. Ker smo doma na podeželju, se z znanilci pomladi, predvsem trobenticami, marjeticami in vijolicami, srečujemo na vsakem koraku. V naravi smo opazili tudi že regrat, lapuh. Ugotavljam, da po konkretnih dejavnostih v naravi otroci naravo bolj opazijo, začutijo njeno vrednost in spreminjanje ter razvijajo in poglobljajo pozitiven odnos do narave.

12. LITERATURA

1. Bajd B., 2002. Moje prve spomladanske cvetlice. Ljubljana: Modrijan.
2. Cortese D., 2005. Divja hrana:2 zrasle so divje. Ljubljana: Kmečki glas.
3. Cortese D., 2012. Nekaj divjega v drugo. Cerklje: Porezen.
4. Mastnak M., 2012. Cvetočja pomlad. Dob pri Domžalah: Miš.
5. Kolar M., Krnel D. in Velkavrh A., 2011. Učni načrt. Program osnovna šola. Spoznavanje okolja. [elektronski vir]. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport in Zavod RS za šolstvo. Dostopno na: http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_spoznavanje_okolja_pop.pdf [14. 4. 2018].
6. Kovač M., Markun Puhar N., Lorenci B., Novak L., Planinšec J., Hrastar I., Pleteršek K in Muha V., 2011. Učni načrt. Program osnovna šola. Šport. [elektronski vir]. Ljubljana : Ministrstvo za šolstvo in šport in Zavod RS za šolstvo. Dostopno na: http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_sportna_vzgoja.pdf [14. 4. 2018].
7. Kramarič M., Kern M., Pipan M., Šefer N., Kumše V., Rajšp M. in Žic J., 2017. Lili in Bine 1. Medpredmetni delovni zvezek v prvem razredu osnovne šole. Ljubljana: Rokus Klett.
8. Poznanovič Jezeršek M., Cestnik M., Čuden M., Gomivnik Thuma V., Honzak M., Križaj Ortar M., Losc Leskovec D. in Žveglič M., 2011. Učni načrt. Program osnovna šola. Slovenščina. [elektronski vir]. Ljubljana : Ministrstvo za šolstvo in šport in Zavod RS za šolstvo. Dostopno na: http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_slovenscina_OS.pdf [14. 4. 2018].
9. Žakelj A., Prinčič Röhler A., Perat Z., Lipovec A., Vršič V., Repovž B., Senekovič J. in Bregar Umek Z., 2011. Učni načrt. Program osnovna šola. Matematika. [elektronski vir]. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport in Zavod RS za šolstvo. Dostopno na: http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_matematika.pdf [14. 4. 2018].

OŠ Bakovci

Alenka Mujdrica Rožman

Lektor: Marjanca Ferko Omahen

SEMENA IN MI

SEEDS AND WE

POVZETEK:

Semena so vsepovsod okrog nas. Nekatera so neopazna, druga so že vzknila v izjemne rastline, tretja so hrana. Z učenci bakovske osnovne šole smo z metodo reševanja problemov in raziskovalno eksperimentalnim pristopom opravili načrtne aktivnosti na temo »Semena in mi«, in sicer od prvega do devetega razreda, v različnih mesecih pouka in za različne vrste dejavnosti. Aktivnosti učencev so pokazale zanimanje za tovrstne raziskovalne dejavnosti s semeni. Raziskovalno eksperimentalni pristop pritegne učence in podkrepi teoretske osnove.

KLJUČNE BESEDE: semena, učenci, aktivnosti

ABSTRACT:

Seeds are all around us. Some are invisible, others have already germinated in exceptional plants, the third are food. With the pupils of the Primary School Bakovci, with the method of problem solving and experimental approach, we carried out planned activities on the topic of Seeds and we, from the first to the ninth grade, in different months and for the purpose of various types of activities. Activities of pupils showed interest in such research activities. The experimental approach attracts pupils and supports the theoretical foundations.

KEY WORDS: seeds, pupils, activity

1. UVOD

Cvetnice se razmnožujejo z razvijanjem semen. Semena ščitijo plodovi, ki imajo bodisi debele in v mnogih primerih okusne mesnate plasti ali pa le suhe lupine, ali ovoji znotraj njih. Vsako seme vsebuje kal, iz katerega se bo v ustreznih razmerah razvila nova rastlina (1, 3).

Seme je del rastline, ki nastane po oploditvi iz cveta in se uporablja za razmnoževanje. Sestavljeno je iz kalčka, rezervne hrane in semenske ovojnice. Kalček je zaščiten s semensko lupino. Za svoj razvoj potrebuje hranilne snovi. Rezervne snovi so v posebnih hranilnih tkivih (seme s hranilnimi tkivi) ali pa v embriu (seme brez hranilnih tkiv). Po oploditvi se začne semenska zasnova razvijati v seme. Pri kritosemenkah se seme razvije v plodnici, pri golosemenkah pa na površini plodnih listov (2, 4).

Rastline so se za raznašanje svojih semen razvile na več načinov, tako da ne tekmujejo z matično rastlino za prostor, svetlobo in vodo. Temu pravimo razširjanje semen. Semena lahko raznosijo živali, veter ali voda, ali pa se razširijo naokrog potem, ko se sadež razpoči. Semena, ki jih razprši veter, so zelo lahka in imajo dlačice ali tanka, papirju podobna krila, da jih veter lažje nosi po zraku. Razpršena semena se razvijejo v strokih. Potem, ko se stroki posušijo, se hipoma odprejo, tako da se semena raztresejo proč od matične rastline. Semena, ki jih razširi voda, imajo nepremočljive lupine. Mesnate plodove s semeni, jedo ptice in druge živali, ki semena potem izločijo s svojimi iztrebki. Semena s kavljji se oprijemajo živalskega kožuha in živali jih odnesejo daleč proč in zakopljejo ali raztrosijo (1, 3).

2. METODE

Z učenci Osnovne šole Bakovci smo z metodo reševanja problemov in raziskovalno eksperimentalnim pristopom opravili načrtne aktivnosti na temo »Semena in mi«, vezane na celotno vertikalno, od prvega do devetega razreda, v različnih mesecih pouka in za različne vrste dejavnosti (vsebine določenih predmetov pouka, vezane na učni načrt, raziskovalna naloga, eksperiment doma, naravoslovni dan, akcijske urice ob svetovnem dnevu, šolski vrt in druge delavnice). Nekatere aktivnosti so se dobro obnesle, zato jih izvajamo in nadgrajujemo že več let:

- Sejanje različnih vrst semen v stiroporne zaboje, opazovanje, presaditev rastlin doma na gredico (1.–5. razred: predmet SPO, NIT):

Učenci in učenke prinesejo različna semena od doma in jih v šoli posadijo v ustrezno pripravljene posode. Zalivajo in spremljajo rast in razvoj semen v rastline, kot prikazuje Slika 1. Naučijo se, da nekatera semena potrebujejo več časa za kalitev kot druga. Ko semena ustrezno zrastejo, jih nesejo domov in jih presadijo v domače gredice ter tako spremljajo njihovo nadaljnjo rast ter razvoj.



Slika 1: Rast in razvoj semen v rastline

- Sejanje semen vrtnin na šolskem vrtu (4.–9. razred: v okviru projekta Ekošola – Šolski vrtovi):

Učenci in učence v mesecu aprilu, v času, ko obeležujemo svetovni dan zemlje, posejejo semena v šolski vrt (Slika 2). Vrste semen so iz leta v leto različne. Letos je celotna gredica zasejana s semeni korenčka, saj ga bomo pozneje pobrali in posušili ter bo služil kot »šolsko darilo« za domačo juhu. Učenci tedensko skrbijo za zalivanje vrta v času, ko ni dežja. Tako spremljajo rast in razvoj rastlin na vrtu in spoznavajo pomen doma pridelane zelenjave.



Slika 2: Sejanje semen na šolskem vrtu.

- Projektno delo »Semena« (6. razred: predmet NAR):

Učenci in učenke znotraj predmeta naravoslovje v okviru projektne dela načrtujejo eksperiment s semeni (seme; seme + voda; seme + voda + tema; seme + voda + hladilnik; potopljeno seme), kot prikazuje Slika 3. Nato eksperiment prinesejo v šolo, kjer opravimo skupno analizo. Učenci morajo ob opazovanju semen doma voditi tudi evidenco opažanj. Tako ugotavljajo pomembne parametre z vidika kalivosti semen.



Slika 3: Semena in pogoji kalitve.

- Raziskovalna naloga (7.–9. razred):

Učenci in učenke imajo možnost raziskovati tudi na bolj znanstveni način, kjer raziščejo poljubno širino tematike semen. Spoznajo pomen kontrolnega poskusa in več ponovitvenih poskusov. Po eksperimentalnem delu je potrebno zapisati tudi raziskovalno nalogo.

- Vpliv fenotipa na rast in razvoj semen (9. razred: naravoslovni dan – Genetika).

Učenci in učenke spoznavajo vpliv fenotipa na genotip. Semena vrtno kreše zalivamo z različnimi raztopinami: destilirana voda; raztopina žveplove kisline, ki simulira kisel dež; raztopina natrijevega klorida, ki simulira soljenje cest pozimi. Učenci ugotavljajo kalivost semen in

preverjajo vpliv okolja na rast in razvoj rastlin tako, da merijo dolžine korenčice in stebelca rastline.

3. REZULTATI

Aktivnosti učencev so pokazale zanimanje za tovrstne raziskovalne dejavnosti s semeni. Raziskovalno eksperimentalni pristop pritegne učence in podkrepi teoretske osnove.

Ugotovimo, da učenci prve in druge triade osnovne šole z veseljem opazujejo različna semena, spremljajo njihovo rast in razvoj in se zelo navdušujejo nad takim načinom dela. Učenci tretje triade osnovne potrebujejo že bolj raziskovalni pristop in več nadzorovanega dela s poskusi. Velika večina učencev kaže zanimanje za takšen način dela.

4. RAZPRAVA

Ideja, da lahko z raziskovalnim pristopom vzpodbudimo prvinski nagon po »raziskovanju«, v našem primeru pač s semeni, je pokazala, da starostno obdobje posameznika ni merilo, kdaj se nehamo igrati = raziskovati, pa čeprav na enostaven način.

V širšem smislu pa menim, da bi lahko šole in podobne ustanove ustvarile mrežo raziskovalnih delavnic, ki bi jo nudile druga drugi v okviru različnih dni dejavnosti, obeležitev raznih svetovnih dni, povezava s širšo javnostjo in okolico ter še kaj ... Včasih lahko tako dobimo in okrepimo dobro idejo ali zamisel, ki prispeva k boljšemu jutri in k večji ekološki osveščenosti.

5. LITERATURA

1. https://sl.wikipedia.org/wiki/Rastline#Raz%C5%A1irjanje_semen (Pridobljeno dne: 20. 3. 2018).
2. <https://sl.wikipedia.org/wiki/Seme> (Pridobljeno dne: 20. 3. 2018).
3. De Wit, H. C. D., Les plantes du monde (1963). Slovenki prevod: Rastlinski svet – semenovke 1, Mladinska knjiga, 1978.
4. Roberts, M., Reiss, M., Monger, G., Advanced Biology (2000). Nelson, Graficas Estella.

OŠ Raka

Slavka Tomažin

Lektor: Sabina Božič

SEMENA SO VEZ S PRETEKLOSTJO IN UPANJE ZA PRIHODNOST

SEEDS ARE CONNECTION TO THE PAST AND HOPE FOR THE FUTURE

POVZETEK:

Vrtnarski krožek omogoča učencem neposreden stik z naravo, nudi osnovne izkušnje rokovanja z vrtnarskim orodjem, prstjo in semeni, ki so dragoceni zaklad mnogih generacij. Učenci privzgojijo delovne navade, vztrajnost in zavedanje, da je ekološka pridelava na domačem vrtu najzanesljivejša, saj na svojem vrtu mi odločamo, kako bomo vrtnarili.

KLJUČNE BESEDE: šolski vrt, vrtnarski krožek, semena, eko-voščilnice, priprava hrane

ABSTRACT:

The Horticultural club enables students to have direct contact with nature, provides basic experience of handling garden tools, soil and seeds, which are valuable legacy of many generations. Pupils are encouraged to develop working habits, perseverance and awareness that ecological production in your own garden is the most reliable, since there we are the ones who decide how to garden.

KEY WORDS: school garden, horticultural club, seeds, ecological cards, food preparation

1. UVOD

Delo z zemljo in rastlinami mi je bilo že »položeno v zibelko«, saj sem odraščala v kmečki družini, kjer je na srednje veliki kmetiji živelo osem otrok. Izhajam še iz generacije, kjer smo večino dela opravili ročno, s konji in kasneje tudi manjšim traktorjem. Prav dobro se spominjam zadnje žetve prosa, vezanja snopov in zlaganja v kopice, grabljenja sena in paše živine na travniku. Otroci smo pri vsakem opravilu sodelovali in pomagali staršem. Naučili smo se delo opraviti v pravem času in ga tudi dokončati. Občutek zadovoljstva po opravljenem delu pa je vedno znova pripomogel k vztrajnosti. Tudi šolske obveznosti smo otroci samoumevno opravili po končanem delu. Delo na vrtu mi tudi danes predstavlja veselje in sprostitvev, kar izhaja iz pomembnega dogodka iz otroštva. Spominjam se svojega prvega vrtilčka oz. gredice, ki sem si jo sama izkopala ob živi meji, v bližini domačega čebelnjaka. Nanj sem posadila vrtno jagode in nepopisno vesela sem bila ob pobiranju prvih plodov. Morda sem ravno zato prevzela skrb za šolski vrtilček, saj sem želela to veselje in navdušenje prenesti na šolske otroke. Pogosto sem razmišljala, da je prst pravi čudež. Iz drobnega semena lahko ob pravih pogojih zraste solata, trava, cvetlica ali velikansko drevo.

K sreči se je odnos do domače pridelane hrane (lokalne pridelave) v zadnjem času močno spremenil. Nastajajo šolski vrtovi, ki otrokom približajo tisto, kar je bilo moji generaciji v otroštvu samoumevno.

2. INTERESNA DEJAVNOST – VRTNARSKI KROŽEK

Prenašati svoje izkušnje na mlade oz. učence ni tako enostavno, a je izjemno lepo delo. Med sodelujočimi so ponavadi otroci, ki imajo radi domače delo na vrtu, a so prisotni tudi tisti, ki niso začutili narave v domačem okolju, zato še nimajo razvitih potrebnih ročnih spretnosti ter občutka za delo s prstjo in rastlinami. Pri že omenjenih opravilih je potrebno vztrajati, delo dokončati, pospraviti orodje in nato potrpežljivo čakati, kdaj bo nekaj vzknilo. To je tista »dodana vrednost«, ki jo lahko skozi to dejavnost osmislimo. Otroke večkrat povprašam o njihovi pomoči staršem na vrtu in kaj pri njih na vrtu uspeva. Izjemno pomembno je, da starši ali stari starši skupaj z otrokom sadijo, kopljejo, grabijo in seveda pobirajo pridelke. Učence nagovarjam k obdelovanju svoje gredice ali vrtilčka, za katerega bodo sami v celoti odgovorni.

Letošnje šolsko leto sem že četrto leto mentorica vrtnarskega krožka. Prvo leto sem to dejavnost prevzela v okviru projekta Dvig socialnega in kulturnega kapitala, naslednje leto pa kot sistemizirano interesno dejavnost. Letos krožek obiskujejo predvsem učenci in učenke 6. ter 7. razreda. Tudi učenci iz nižjih razredov bi želeli sodelovati, a je žal optimalno število učencev za praktično delo do 10. Zato se učenci pri praktičnem delu večkrat izmenjujejo. V programu dela krožka sem načrtovala vsebine, ki so nekako usklajene s potekom šolskega in koledarskega leta, tj. glede na pogoje za vegetacijo in primernost za delo na vrtu. Del našega vrta predstavlja talni vrt, del pa dvignjena greda, ki smo jo skupaj z osnovnim vrtnarskim orodjem pridobili s prijavo na razpis Šolski vrt pod vodstvom Ministrstva za kmetijstvo. Na našem vrtilčku smo v začetku pridelovali zelo različne vrtnine (korenček, grah, čebulo, redkvico, solato, radič, rukolo), kar smo ponudili šolski kuhinji kot majhen dodatek za malico učencev. Kasneje smo dodali še več zelišč in začimbnic. Določene rastline smo pustili, da so zacvetele in naredile seme (motovilec, radič, peteršilj). Učenci so tako lahko opazovali spremembe v velikosti rastline, ugotavljali, kakšni so cvet in semena. Vrtnarimo po načelih ekološkega vrtnarjenja z elementi permakulture.

Ko vremenske razmere niso dopuščale dela na vrtu, smo si posevke zgolj ogledovali, opazovali kaljenje rastlin, rast, zorenje. Večkrat smo se sprehodili v naravo, nabrali travniško cvetje in poskrbeli za šopke v prostorih šole. To so bile priložnosti, da sem učence opozorila na lepoto narave, petje ptic, barve jesenskega listja.

Na dan dejavnosti, ko smo izvedli tehniški dan z naslovom Vrnimo učilnice v naravo (medpredmetne povezave), je naš vrt res postal učilnica v naravi. Naše vrtnine smo predstavili

ostalim učencem šole, zelišča z vrta pa so lahko poizkusili na obloženih kruhkih s skuto. Ob zaključku smo naredili tudi razstavo jesenskih pridelkov.



Slika 1: Bujno rastoče jagode, česen in motovilec na dvignjeni gredi šolskega vrta

3. SEMENA SO VEZ S PRETEKLOSTJO IN UPANJE ZA PRIHODNOST – PRIMER DOBRE PRAKSE

V zimskem obdobju, ko vrt počiva, smo v lanskem prednovoletnem času iz recikliranega papirja in semen buče hokaido izdelali eko-voščilnice, ki smo jim priložili vrečko peteršiljevega semena in vse skupaj vložili v pisemca, izdelana iz starih koledarjev. Učenci so ročno zapisali misel, ki je tudi tema mojega prispevka. Dolgo sem namreč razmišljala, kako bi se glasilo voščilo, ki bi odražalo posebnost našega krožka. Misel, da je seme vez s preteklostjo in upanje za prihodnost, lahko veliko pove, če se zavedamo, kako so naše mame in stare mame skrbno pobirale in shranjevale semena v primernem, suhem prostoru, v zavojčkih, kjer sta bili s skrbno pisavo napisani vrsta semena, letnica ipd. Ta semena so dobile od svojih mam ali sosede, ki je določeno sorto priporočila kot dobro, odporno, rodovitno. Tako sem tudi sama z velikim občudovanjem opazovala svojo taščo, ki je pri 88 letih v že uporabljenih pisemskih ovojnica z okenčki (ponovna raba) shranjevala semena, označena in skrbno zložena v kartonski škatli za čevlje.

Tudi letošnje leto smo izdelali voščilnice, a tokrat iz rebrastega kartona, različnega posušenega materiala (šipki, mačice leske, semena, pomarančne lupine) in priložili v majhno butarico povezane vejice leske. Voščilu smo pripisali pregovor «Kdor ne seje, ta ne žanje». Želeli smo namreč zaposlene, ki so dobili voščilo vrtnarskega krožka, spomniti na semena iz prejšnjega leta. V predprazničnem času, ko je na tržišču toliko bleščavega okrasja, smo izdelali preprost adventni venec, okrašen s semeni, ter namizne dekoracije iz naravnih materialov.



Slika 2: Eko-voščilnice s priloženimi semeni in praznične dekoracije

Kar nekaj ur krožka smo namenili tudi kuharskim dejavnostim, saj so te spretnosti tesno povezane z vrtom. Znanje osnovnih veščin priprave hrane je danes zelo pomembno, saj se doma zaradi časovnih prihrankov vse preveč uporablja predpripravljena hrana, ki vsebuje veliko soli, aditivov, konzervansov. Učenke so bile nad kuharskimi dejavnostmi še posebej navdušene. Pripravile smo kvašeno testo, oblikovale pleteničke, žemljice, štručke, kuhale puding, pripravile sadno solato, peklo medenjake, palačinke, pripravile kruhke s skuto in z različnimi zdravimi zeliščnimi namazi (drobnjak, peteršilj, čemaž, avokado).



Slika 3: Kruhki s skuto in zelišči iz šolskega

4. ZAKLJUČEK

Delo na vrtu je lahko velika sprostitev pa tudi dobra rekreacija. Učence velikokrat nagovarjam k razvijanju svoje telesne zmogljivosti tudi s prevažanjem samokolnice, nalaganjem zemlje, opletjem grede namesto mame ipd. Poudarjam tudi, da se delo odvija na svežem zraku in zadovoljstvo po dobro opravljenem delu je res tisto pravo zadovoljstvo.

Toliko modrosti je skritih v izboru semen preprostih, kmečkih ljudi ter mnogih generacij, ki so še imeli zdravo kmečko pamet in je bila stopnja samooskrbe skoraj 80%. Sprašujem se, ali je današnje kmetovanje, ki je spodbujeno s subvencijami države in EU, še tisto pravo kmetovanje? V zadnjem trenutku smo se začeli zavedati nevarnosti multinacionalk, ki bi želele imeti popoln monopol nad semeni. Ali vemo, kaj pomeni nadzor nad vrstami semen in hkrati prisila kupovati vsako leto nova semena, ker jih sami ne moremo vzgojiti? Ta semena so hibridna, zato lahko regulirajo svetovno proizvodnjo hrane ter manipulirajo s samooskrbo ljudi po vsem svetu. Nedopustno je, da danes toliko ljudi nima svojih vodnih virov in kupujejo vodo v plastenkah velikih multinacionalk, ki so zakupile njihove naravne vire. Nedopustno je tudi, da je kljub svetovnemu napredku danes toliko ljudi lačnih in otroci umirajo od lakote. Na drugi strani pa naši otroci vsakodnevno zavržejo veliko hrane, saj so navajeni na prav določene okuse (najbrž predpripravljena hrana) in jih že malo drugačen izgled ali način priprave odvrneta. Tudi s pomočjo dejavnosti vrtnarskega krožka lahko počasi spreminjamo že precej utečene prehranske navade in dodajamo kamenčke v mozaik za osveščanje, saj nam narava ponuja vse potrebno, če le nismo preveč pohlepni in grabežljivi.

5. LITERATURA

1. Osnovno šolstvo: program. Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport. Spletna izdaja. Pridobljeno: 15. 4. 2018. Dostopno na: http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/devetletka/program_drugo/Interesne_dejavnosti_cb.pdf
2. S. B. L., 2014: Multinacionalke ogrožajo družinske kmetije. Pridobljeno: 16. 4. 2018. Dostopno na: <https://www.rtvsllo.si/gospodarstvo/multinacionalke-ogrozajo-druzinske-kmetije/344757>
3. Šolski ekovrtovi. Inštitut za trajnostni razvoj. Pridobljeno: 16. 4. 2018. Dostopno na: <http://www.itr.si/projekti/sev/opis>

OŠ Raka

Tanja Mencin

Lektor: Sabina Božič

OD IDEJE DO IZDELKA – USTVARJAMO ZA ŠOLSKI VRT

FROM IDEA TO PRODUCT – MAKING ITEMS FOR SCHOOL GARDEN

POVZETEK:

Način in ritem življenja sta nas pripeljala do zavedanja, da je skrb za naše okolje in naše zdravje nujna. V času pouka učenci veliko sedijo, imajo manj časa za gibanje in spanje, kar slabo vpliva na njihov razvoj. V prispevku je opisan primer dobre prakse, tj. izvedba tehniškega dne, kjer učenci izdelajo hotel za žuželke in lesene zaboje. Tako s praktičnim izvajanjem teoretičnih vsebin vlagamo v trajnostni razvoj učencev.

KLJUČNE BESEDE: šolski vrt, dnevi dejavnosti, tehniški dan, izdelava izdelka

ABSTRACT:

The way of life has made us aware that taking care of our environment and health is a necessity. At school pupils mostly sit, they have less time for physical activity and sleep. All of these factors have a negative effect on their development. In the article I have described an example of good practice. During a technical day at our school, pupils made bug hotels and wooden boxes. By practically performing theoretical contents we invest in sustainable development of pupils.

KEY WORDS: school garden, activity days, a technical day, the making of a product

1. UVOD

Človeštvo je v sodobnem času doseglo izjemen tehnološki in znanstveni napredek, hkrati pa se vedno bolj zavedamo, da je skrb za naše okolje in naše zdravje nujna. Pomembno je, da začnemo za svoje zdravje skrbeti predvsem preventivno. Ob ustrezni prehrani, gibanju ter pitju tekočin so ključni tudi odnosi, naš način razmišljanja in čustva, ki jih pri tem ustvarjamo, ter naš notranji mir.

Za učence čas pouka pogosto pomeni tudi obdobje, ko veliko sedijo, imajo manj časa za zdravo prehranjevanje, gibanje in spanje ter so bolj izpostavljeni stresu. Zato je prav, da učence vzgajamo in izobražujemo za zdrav način življenja v zdravem okolju. Učenci so po šolskem delu utrujeni, telesna aktivnost na svežem zraku pa to utrujenost zmanjšuje. Gibanje ima veliko takojšnjih ugodnih učinkov, ki lahko učencem pomagajo, da se lažje spopadajo z vsakodnevnimi preizkušnjami. Pomembno vlogo pri ozaveščanju za zdravo življenje in okolje ima ustrezna izobrazba. Izobražen človek je bolj ozaveščen in se odgovorneje obnaša do sebe in svojega okolja.

Dolžnost učiteljev je poučevati in vzgajati učence za trajnostni razvoj, ki jim bo omogočil osnovno razgledanost, pozitivna stališča do trajnostnih rešitev problemov pa tudi odgovorno držo v njihovem sedanjem in prihodnjem delovanju. Učitelj izbere tiste načine poučevanja, ki temeljijo na izkustvenem učenju in spodbujajo učenca k aktivnemu učenju. Povezuje lahko različna področja in omogoča odlično medpredmetno sodelovanje med učenci, učitelji pa tudi z lokalnim okoljem.

V osnovni šoli so dnevi dejavnosti del obveznega programa. Omogočajo medpredmetno povezovanje vseh predmetnih področij, učencem pa nudijo povezovanje znanja, pridobljenega pri posameznih predmetih, uporabo tega znanja in nadgrajevanje s praktičnim učenjem in delom. Aktivnosti na dnevih dejavnosti pri učencih spodbujajo vedoželjnost, ustvarjalnost, jih usposablja za samostojno opazovanje in pridobivanje izkušenj. Učenci hkrati razvijajo tudi ročne spretnosti in se usmerjajo v samostojno reševanje problemov. Predvsem so tehniški dnevi namenjeni temu, da učenci opazijo problem v svojem okolju, ga raziščejo, zanj oblikujejo rešitev in jo preverijo.

Že sam koncept dni dejavnosti je zastavljen tako, da spodbujajo učenje za medsebojno sodelovanje, učenci pa se vključujejo v vse faze dela: od ideje, okvirnega in podrobnega načrta do izvedbe in predstavitve, evalvacije ter vrednotenja dela.

2. OD IDEJE DO IZDELKA – USTVARJAMO ZA ŠOLSKI VRT

Učitelji na naši šoli vsako leto skrbno načrtujemo dneve dejavnosti že v mesecu juliju za bodoče šolsko leto. Najprej omenjene dneve načrtujemo na sestankih posameznih aktivov, potem pa na skupnem sestanku predstavimo naše ideje in se odločimo, katere vsebine bomo v naslednjem šolskem letu izvajali. Vsaj en dan pri posamezni vrsti dneva dejavnosti je po ciljnih skupen vsem učencem od prvega do devetega razreda.

Šola se je pridružila projektu Ekošola kot način življenja že pred enajstimi leti. Ker smo že pred tem izvajali veliko vsebin, povezanih s skrbjo za okolje, zdravim načinom življenja in drugimi načeli, ki so pri projektu Ekošola temeljni, smo si po vključitvi v omenjeni program zastavili cilj, da z učenci vsako leto izvedemo več različnih projektov, zbiralnih akcij in izbirnih aktivnosti. S takim načinom dela in s pomočjo pridobljenega znanja bi spodbudili učence h kritičnemu razmišljanju o okolju in vzpostavitev ustreznega odnosa do okolja in varovanja narave.

Naša šola leži na hribu v vasi Raka, učenci prihajajo iz vaškega okolja. Pred štirimi leti smo ob vrtčevskem poslopju obudili šolski vrt. Mentorica vrtnarskega krožka je s pomočjo hišnika in nekaj učencev na delu zemlje za vrtcem ob šoli začela vrtnariti. V času, ko je bilo potrebno opraviti dela

na vrtu, so obdelovali vrt in skrbeli za okolico vrta. V zimskih mesecih pa so se posvečali drugim aktivnostim, kot so peka kruha, razvrščanje semen, izdelava voščilnic ...

2.1. Primer dobre prakse: Tehniški dan Eko dan – vrnimo učilnico v naravo

Na aktivu učiteljev tretje triade smo v tem šolskem letu za učence od šestega do devetega razreda predlagali organizacijo dneva dejavnosti z naslovom Vrnimo učilnico v naravo. Tako smo medpredmetno združili različne vsebine. Po pogovoru z mentorico šolskega vrta sem se odločila, da za šolski vrt izdelamo hotel za žuželke in lesene zaboje, v katerih bodo učenci vrtnarskega krožka razporejali in hranili semena.

Učenci v devetem razredu po predmetniku nimajo učnega predmeta tehnika in tehnologija, zato sem se odločila pripraviti tehniški dan. Tako imajo učenci priložnost usposabljanja se pri praktičnem delu in hkrati razvijati ročne spretnosti. Učence sem že nekaj dni pred izvedbo dneva seznanila z vsebino. Pogovorili smo se o šolskem vrtu in kako bodo dani izdelki doprinesli k naravi. Hotel za žuželke je primerno skrivališče za divje ose in čmrleje, zavetišče pa nudi tudi drugim žuželkam in tako poskrbi za naravno ravnotežje med insekti.

Cilji tehniškega dne

Učenci:

- organizirajo delovni prostor, izberejo gradiva,
- ob uporabi dokumentacije izberejo orodja, pripomočke, stroje in osebna zaščitna sredstva za varno delo,
- izdelajo sestavne dele in jih sestavijo v izdelek,
- preizkusijo izdelek, ga ovrednotijo in predstavijo ideje za izboljšanje.

Potek tehniškega dne

1. šolska ura:

- pogovor o izdelku,
- izdelava tehnološke dokumentacije za izdelek,
- izbira materiala in prenos mer na material.

2.–5. šolska ura:

- izdelava izdelka (razrez materiala, vrtanje, brušenje, sestavljanje, preizkušanje, predstavitev).

Učence sem seznanila s cilji tehniškega dne in z načrtom dela. Predstavila sem namen dela in določili smo predvideni čas za vsako delovno operacijo. Nato sem delo usmerjala, jih nadzorovala pri uporabi strojev ter jim po potrebi nudila pomoč pri posamezni delovni operaciji. Namen izdelave izdelkov sem učencem predstavila tudi medpredmetno, in sicer v povezavi z biologijo in gospodinjstvom.

V razredu je 22 učencev. Delo smo organizirali tako, da so hotel za žuželke izdelovali posamezni učenci, lesene zaboje pa so delali v parih. Material (vezano ploščo) za izdelavo so dobili v šoli, od doma pa so prinesli storže, vejice, lubje, torej material, ki so ga postavili v hotel. Les za lesene zaboje so dobili v šoli. Po uvodnem pogovoru o poteku dela, s poudarkom na varstvu pri delu, dobri organizaciji dela, zaščiti delovnega mesta in smotrni porabi materiala, so učenci izdelali skice za svoj izdelek. Določili smo približne mere izdelkov glede na kose materiala, ki so jih imeli na voljo. Na tablo smo napisali potek dela in tako so učenci lahko delali samostojno. S pomočjo vbodnih žag so v šolski delavnici material razrezali, ga zbrusili na brusilnem stroju in na vrtalniku izvrtali potrebne luknje. Pri sestavljanju materiala so uporabili tekoče lepilo za les, žebelje in vijake. Po končanem delu smo si v razredu ogledali izdelke, učenci so predstavili svoje težave pri sami

izdelavi in predlagali izboljšave, če bi se izdelave ponovno lotili. Učenci so bili za delo zelo motivirani, zato je delo potekalo v pozitivnem vzdušju. Na koncu so učenci izdelke predstavili na razstavi v skupnem prostoru. S ponosom so jih predstavljali ostalim učencem na šoli, saj so izdelali nekaj uporabnega in s svojim delom doprinesli k naravi. Izdelke so kasneje predali mentorici in učencem vrtnarskega krožka. Hotele za žuželke bodo tako postavili v okolici šolskega vrta, lesene zaboje pa bodo uporabili za shranjevanje semen.



Slika 1: Končni izdelki tehniškega dne

3. ZAKLJUČEK

Ko v učni načrt in v praktično izvajanje teoretičnih vsebin vključujemo načeli, kot sta skrb za človekovo varovanje zdravja ter skrb za okolje in naravo, hkrati vlagamo v trajnostni razvoj učencev. Tako učenci spoznavajo, da morajo skrbno ravnati z naravo in pri poseganju v naravo misliti na posledice, ki jih lahko povzročijo. Samo osebno zavedanje o tem, kako želimo, hočemo in moramo živeti v sobivanju z vso živo in neživo naravo, omogoči neokrnjeno naravo.

4. VIRI IN LITERATURA

1. Goran ATLAGIČ et al., 2006: *Projektno delo: gradivo za učitelje*. Spletna izdaja. Pridobljeno: 15. 4. 2018. Dostopno na: http://www.cpi.si/files/cpi/userfiles/Publikacije/Projektno_delo.pdf
2. *Didakta*, letnik XXII, številka 160. Spletna izdaja. Pridobljeno: 15. 4. 2018. Dostopno na: <http://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-HF0MSBWV/79cb278d-0ea5-441b-b6a0-3a6c8fd73140/PDF>
3. Osnovno šolstvo: program. Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport. Spletna izdaja. Pridobljeno: 15. 4. 2018. Dostopno na: http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/devetletka/program_drugo/Dnevi_dejavnosti.pdf
4. Mojca PROSENC, 2016: *Zdrava prehrana, dovolj gibanje in spanja – recept za zdravo telo*. Pridobljeno: 15. 4. 2018. Dostopno na: <https://www.rtv.slo.si/zdravje/za-zdravje-mladih/zdrava-prehrana-dovolj-gibanja-in-spanja-recept-za-zdravo-telo/403709>
5. Timi SORŠAK, 2016: *Zakaj samo zdrava prehrana in gibanje nista dovolj*. Pridobljeno: 15. 4. 2018. Dostopno na: <http://www.zdravo.si/zakaj-samo-zdrava-prehrana-in-gibanje-nista-dovolj.html>

OŠ Raka

Marijana Pavlovič

Lektor: Sabina Božič

IZ CVETA NOVO ŽIVLJENJE

FROM A BLOSSOM TO A NEW LIFE

POVZETEK:

Narava je odprta knjiga, a žal učenci ne živijo več tako, da bi iz te odprte knjige črpali znanje. Njihov čas in pozornost so prevzeli digitalni mediji. Čutila se na naravne dražljaje ne odzivajo več in učenci ne razvijajo pozitivnega odnosa do narave. Stik z naravo navežejo lahko le z zgledi odraslih. Dobro načrtovani dnevi dejavnosti so idealna priložnost, da učilnico vrnemo v naravo, aktiviramo čutila, odpremo pot do zakladnice znanja, zbudimo hrepenenja.

KLJUČNE BESEDE: narava, trajnostni razvoj, dnevi dejavnosti, medpredmetno povezovanje, raziskovalni pristop

ABSTRACT:

Nature is an open book, but unfortunately, pupils do not desire any longer to get knowledge from this open book. Their time and attention have been taken over by digital media. Their senses no longer respond to natural stimuli, therefore pupils do not develop a positive attitude towards nature. They can only be connected with the nature if they follow adult's examples. Activity days that are connected to natural sciences must be well-organized. If so, they are ideal opportunities to return the classroom to nature, activate the senses, lead the way to knowledge, and wake up cravings.

KEY WORDS: nature, continual development, activity days, cross-curricular integration, research approach

1. UVOD

Narava je naša učiteljica, je zakladnica znanja, je odprta knjiga ipd. Povedi, ki smo jih nešteto krat slišali ali prebrali. Se še spomnimo vonja pokošene trave? Še kdaj občutimo sončne žarke na obrazu? Slišimo ptičje petje? Opazimo pikapolonico? Ritem življenja od nas zahteva, da vsi neprestano nekam hitimo, kot da sami sebe lovimo, in nam vedno primanjkuje časa. Priganja nas slab občutek, da moramo še marsikaj postoriti, naš vsakdan pa ima vedno premalo ur. Človek je bil od nekdaj del narave, v njej je poznal svoje mesto, jo spoštoval, jo imel rad, v njej je čustvoval. Ker smo izgubili odnos in stik z naravo, smo čustveno obubožani, duševno zakrneli.

Skladno z neprestano časovno stisko odraslih se spreminja tudi odnos otrok do narave. Pravega odnosa do narave, hrepenenja po bivanju v naravi sploh ne razvijajo. Ko se ob popoldnevih ali vikendih zapelješ skozi kakšno vas, idilično podeželsko pokrajino, uživaš v lepotah narave. Ozreš se naokoli in opaziš, da ni nikjer otrok. Kje so tisti časi, ko je bilo slišati vriske razposajenih otrok ob igri na vaški gmajni? Niso tako daleč nazaj, če štejemo zgolj leta. A daleč od nas, če se zavemo načina življenja in današnjih vrednot. Otroci večino časa preživijo doma, v zaprtih prostorih. Sedijo za računalniki v družbi junakov iz igrice ali brskajo po telefonih in svet dojemajo skozi prizmo digitalnih medijev. Naravi in naravoslovju smo vzeli poetičnost, izraznost in dušo. Pedagogi se tega zavedamo in vsakodnevno opažamo tovrstno odtujenost. Zato si na vse načine prizadevamo vrniti učilnico v naravo.

Biologija ter naravoslovje – spoznavanje narave in življenjskih procesov – igrata pomembno vlogo pri vzgoji in izobraževanju. Cilj vzgoje in izobraževanja pa ni zgolj poznavanje teh procesov, temveč so cilji slednji: razvijati učenca kot ustvarjalno bitje, ga naučiti, kako samostojno razmišljati, pridobivati novo znanje. Izziv in temelj sodobnega poučevanja sta, da učence peljemo v naravo, da jo občutijo, aktivirajo čutila in se z njo povežejo, vzpostavijo pristen stik. V takem učnem procesu naj bi učenci prišli do spoznanj prek neposrednega opazovanja v naravi. Andreas Weber v svoji knjigi *Čuteča narava: človek, narava in revolucija znanosti o življenju* (2011) pojasnjuje, da otrok ne potrebuje odraslega človeka le za umski in psihološki razvoj, temveč tudi za razvoj čutov – čutov do narave. Odrasli so s svojo navzočnostjo, delovanjem v naravi, občutenjem, opisovanjem oziroma prelivanjem občutij v besede otrokom zgled. Čustva, ki jih otrok ne doživi do določene starosti, se zabrišejo ali so za vedno izgubljena. Z učnim procesom v naravi, s sodelovanjem in izkustvom se otroci nezavedno povezujejo z naravo in razvijajo neponovljivo občutje.

Učni proces mora biti v vseh svojih segmentih naravnano tako, da so učenci aktivni, da z neposrednim delom pridejo do lastnih spoznanj. Učenci si želijo znanja. Samo proste roke jim moramo dati in jih neprisiljeno voditi. Pokazati jim moramo pot, po kateri bodo prišli do boljših rezultatov. Ko to pot spoznajo, hodijo po njej sami. Učenje jim postane prijetna aktivnost, niti ne zavedajo se, da se učijo. Znanje, ki ga na tak način pridobijo, je širše, globlje in trajnejše. Učenci so zadovoljni, ker jih več ne učimo, ampak samostojno spoznavajo. Pri takšnem načinu dela lahko izstopajo tudi tisti učenci, ki so šibki na področju teoretičnega znanja. Pomembno je, da se ustvari sodelovalno vzdušje med učenci, ki spodbuja ustvarjalnost in različne načine mišljenja.

2. PROCESNO NAČRTOVANJE DELA V NARAVOSLOVNEM IZOBRAŽEVANJU

Vsako načrtovanje od nas zahteva, da si že v uvodu zastavimo nekaj vprašanj. Kakšne rezultate pričakujem od procesa, dejavnosti? Katera vprašanja razvijajo problemski pristop? Katera vprašanja bodo pri otrocih spodbudila globlje razumevanje in trajnost znanja?

Ko razmišljamo o standardih znanja, ne razmišljamo več samo o vsebinskih ciljih, temveč osrednjo vlogo dejavnosti zasnujemo na procesnih ciljih. Dnevi dejavnosti (naravoslovni, tehniški, kulturni in športni dnevi) so dobre priložnosti za kakovostno medpredmetno povezovanje (horizontalno in vertikalno), za ustvarjanje spodbudnih učnih okolij in za premik od učenja k učenju kot procesu.

Zaradi lažje organizacije dela (poučevanje učiteljev v več razredih, na več stopnjah ali v več ustanovah) je dneve dejavnosti smotrno načrtovati za več razredov hkrati ali pa za učence celotne šole v istem dnevu. Načrtovali pa tudi medpredmetno povezovanje in nadgrajevanje vsebin skozi več dejavnosti tekom šolskega leta. Takšno načrtovanje izvedbe zahteva usklajeno timsko delo vseh učiteljev na šoli.

Aktivnosti na različnih dnevih dejavnosti želimo osmisliti tudi s potrebami in izzivi vsakdanjega življenja. V okviru projekta Ekošola se na OŠ Raka intenzivno posvečamo vsebinam, kot so trajnostni razvoj, naravna in kulturna dediščina, skrb za okolje ipd. Tako smo tri dneve dejavnosti povezali vsebinsko, ciljno in procesno.

1. naravoslovni dan: Iz cveta novo življenje

2. naravoslovni dan: Semena so vez s preteklostjo in upanje za prihodnost

3. tehniški dan: Od ideje do izdelka – ustvarjamo za šolski vrt

Namen 1. naravoslovnega dne je, da učenci spoznajo zgradbo cveta, pomen opravevanja in razumejo, da se v cvetu razvijajo semena.

Pri dejavnostih 2. naravoslovnega dneva se seznanijo z zgradbo semen, s pomenom semen za človeka in za prihodnje rodove, aktivno pripravljajo grede ter sejejo semena na šolskem vrtu.

Pri dejavnostih tehniškega dneva pripravijo idejni in izvedbeni načrt za vrtno izdelke (npr. hotel za žuželke), izdelke naredijo ter jih odnesejo na šolski vrt in tudi domov.

2.1. Naravoslovni dan: Iz cveta novo življenje

Naravoslovni dan je potekal v domačem okolju, v bližini šole in v učilnici.

Cilji

- Razvijanje naravoslovnih postopkov in spretnosti: opazovanje, primerjanje, opisovanje, razvrščanje, uporaba določevalnih ključev, urjenje v terenskem in eksperimentalnem delu, uporaba pripomočkov in laboratorijske opreme.
- Razvijanje stališč in odnosov: zavedanje vrednosti in občutljivosti naravnega okolja, razvijanje odgovornega odnosa do narave, spoštovanje vseh oblik življenja, sposobnost za prepoznavanje okoljske problematike in aktivno sodelovanje pri različnih oblikah trajnostnega razvoja.
- Spoznavanje osnovne zgradbe cveta, plodnice in prašnikov. Razumevanje dejstev, da po opravitvi in oploditvi iz cveta nastane seme. Spoznavanje pomena opravevalcev.

Dejavnosti

- Sprehod po domačem kraju, botanična ekskurzija do travnika, opazovanje travniških rastlin, določevanje rastlin z uporabo določevalnih ključev.
- Primerjava cvetov vetrocvetk in žužkocvetk.
- Opazovanje zgradbe cveta, plodnice, prašnikov.

Potek dneva

1. dejavnost – terensko delo

Učenci so bili razdeljeni v skupine. Vsaka skupina je dobila določevalne ključe in navodila za delo. Sprehodili so se skozi domači kraj in opazovali, katere rastline v tem času cvetijo. Ko so prispeli do travnika, so ponovili splošne značilnosti stebelnic ali brstnic in še cvetnic. Z lupo so opazovali cvet

pri različnih travniških rastlinah ter ugotavljali podobnosti in razlike med cvetovi. Ugotavljali so, ali trava cveti. Spoznali so, da se cvetovi vetrocvetk in žužkocvetk razlikujejo po zgradbi. Z uporabo slikovnih določevalnih ključev so določali travniške rastline in jih skicirali. Seznanili so se z osnovnimi družinami rastlin in njihovimi posebnostmi. Nabrali so botanični material – različne cvetoče rastline, in se vrnili v šolo. Na terenu so raziskovali 2 uri.

2. dejavnost – raziskovanje zgradbe cveta

Po terenskem delu so učenci nadaljevali z raziskovalnim delom v učilnici. Izbrali so enostavne cvetove, si jih ogledali z lupami in jih skicirali v zvezke. Poimenovali so sestavne dele cveta. Učenci so preštevali čašne in venčne liste ter uvrščali rastline v družine. Opazovali so tudi zgradbo pestiča in prašnikov. Pestič so prerezali s skalpelom in pod sterilupo opazovali prerez plodnice, v njej pa jajčne celice ali že semena. Spoznali so, da se v cvetu razvijejo semena. Ogledali so si nekaj semen vrtnin, ki jih bodo sejali na šolskem vrtu. Opazovali so tudi prašnik in polprašnice ter spoznali raznolikost pelodnih zrn. Primerjali so cvetove trav in drugih travniških rastlin ter ugotavljali razlike med njimi. Ugotovili so, da je zgradba cveta povezana z načinom opravevanja. Seznanili so se z zgradbo cvetov pri vetrocvetkah in žužkocvetkah.

3. dejavnost – diskusija na temo *odvisnost ljudi od žuželk – opravevalcev*

Učenci so svoje znanje in vedenje povezali in nadgradili. Ugotovili so tesno povezanost med rastlinami, žuželkami in ljudmi. Žuželke so glavni opravevalci sadja in vrtnin, ki jih ljudje uporabljajo za hrano. Če ne bo opravevalcev, lahko ostanemo brez pomembnega vira hrane. Z nepremišljenimi posegi v naravo habitate tako spreminjamo, da opravevalci ne preživijo in ne morejo opraviti opravevanja. Skrbeti moramo za ohranitev naravnih okolij. Opravevalce pa lahko privabimo v svoje vrtove in sadovnjake tudi tako, da jim postavimo hotel za žuželke.

3. ZAKLJUČEK

S tovrstnimi aktivnostmi učenci z lastnim delom, opazovanjem, raziskovanjem zaživijo z naravo, razvijejo pravilen odnos do naravnega okolja in življenja v njem. Z raziskovalnim pristopom jim učenje ni več napor, vsebine povežejo z vsakdanjim življenjem. V diskusiji so učenci pokazali uporabno znanje. Vsebine in znanje so nadgrajevali še v dveh načrtovanih dnevih dejavnosti in interesnih dejavnosti. Na tak način se učenci opolnomočijo za aktivno delovanje in v prihodnje lažje prispevajo k trajnostnemu razvoju okolja.

4. LITERATURA

1. Zora RUTAR ILC, 2001: *Kako poučujem in ocenjujem naravoslovje*. Novo mesto: Zavod Republike Slovenije za šolstvo in šport.
2. Andreas WEBER, 2011: *Čuteča narava: človek, narava in revolucija znanosti o življenju*. Ljubljana: Modrijan.
3. Anka ZUPAN, 1992: *Od igre in dela do znanja*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo in šport.

OŠ Mala Nedelja

Miša Šišernik

Lektor: Breda Žunič in Ksenija Vajs

OTROŠKE ROKE IN UČILNICA V NARAVI

CHILDREN HANDS AND CLASSROOM IN NATURE

POVZETEK:

V šoli sem otrokom pokazala že dano možnost EKO VRT – UČILNICO V NARAVI, ki nas lahko obogati in popestri šolske ure. Že pred časom, še preden smo zaorali svoj vrt pri šoli, so mi otroške roke pokazale, da je treba učni proces v šoli velikokrat premakniti nazaj v naravo.

Ob celotnem robu vrta in na svojem vrtičku 3. r. smo zasejali in zasadili okrog 25 različnih vrtnih rastlin, ki so se pridno širile in dajale druga drugi moč za rast.

KLJUČNE BESEDE: vrt, ekologija, narava, otroci, Zemlja

ABSTRACT:

During my time as a teacher, I have introduced my students to the concept of ECO GARDEN – CLASSROOM IN NATURE, as a way to boost the quality of our lessons. Even before we started plowing in our own garden, I had come to the conclusion, that the teaching process should often be moved back to nature.

So far we have planted approximately 25 different types of plants, that are still spreading and giving each other strength.

KEY WORDS: garden, ecology, nature, children, Earth

Ko sem v šolo hodila jaz, nas niso zavijali v vato. Saj ne, da bi bili razpuščeni in divjaški otroci, a v šolo smo se strumno in pogumno odpravljali peš s sošolci iz vasi. Po zanimivi poti smo hitro začutili, kako zelo krasno je biti "samostojen". No, vsaj imeti občutek po samostojnosti. Tudi po kruh do trgovine sem prav kmalu odšla že sama in spominjam se, kako odraslo sem se počutila, pa čeprav sem bila le malo višja od blagajniškega pulta. Najbolj živi so spomini, ko smo se s sosedi skrivali po gozdu, igrali igre preživetja v naravi, domov smo se vračali tik pred nočjo, umazani od nog do glave, a polni dogodivščin. Tako je bilo včasih! Danes otroke starši dostavijo do šole z avtomobilom, jih ob uri poberejo, potem otroci skupaj s starši (ali je obratno?) naredijo domačo nalogo. Že je čas za 1001 krožek in če ostane še kaj časa, otroci moledujejo za minutko računalnika. Ne duha ne sluha o vrstniških potepih, raziskovanju narave, druženju. Se je izgubil tudi tisti tako krasen otroški "kakosemževelik" občutek? Me prav zanima, česa se bodo sodobni, večinoma v debelo vato zaviti otroci spominjali iz otroštva.

A ni pošteno s prstom kazati na nemoč sodobnih staršev in hvaliti dobre stare čase, ko so bili starši preprostejši. Naši starši so bili starši v drugem času. Mi smo starši sedaj! Naša realnost je zasičenost z mediji, računalniki, reklamami, umetno, industrijsko pridelano hrano... Meja med potrebami in željami se je tako zabrisala! Nekaj, kar je bilo včasih izjema, je sedaj pravilo. Primerjanje z drugimi v smislu, kaj kdo ima in česa nekdo nima, je lahko boleče. S tem se včasih nismo srečevali, saj nihče ni imel kaj dosti, oziroma smo vsi imeli približno enako malo. Zato se ne vračam k starim, "dobrim" časom, temveč k naravi, ki je tu že od nekdaj.

V šoli sem otrokom poiskala že dano možnost EKO VRT – UČILNICO V NARAVI, ki nas lahko obogati in popestri šolske ure. Že pred časom, še preden smo zaorali svoj vrt pri šoli, so mi otroške roke pokazale, da je treba učni proces v šoli velikokrat premakniti nazaj v naravo. Otroške roke, ki jih gledaš v naravi, vidiš drugače kot v učilnici. Otroške roke se še vedno znajo igrati in gibati na prostem. Ko jim daš pravo možnost, te roke znajo delati, raziskovati, se učiti in predvsem znajo sprejemati zemljo, jo čutiti. Vsega tega v učilnici ni mogoče opaziti in prav zato so me otroške roke popeljale dalje, napravili smo svoj eko vrt.



Slika1: Otroške roke

Naši začetki in ideja sega v šolsko leto 2012/13, ko smo na šoli pripravili *eko prireditve*. Povabili smo vse ekološke pridelovalce lokalnih skupnosti in biodinamike Pomurja. Prekrasen dan nam je dal moč, da tudi sami začnemo ustvarjati svoj eko vrt.



Slika2: Eko prireditvev

Na začetku so naše rastline uspevale v lončkih v razredu. Moji otroci v razredu so bili zelo dojemljivi in čuteči za rastline. Tako so takrat vse prisotne obiskovalce prepričali in jim pričarali življenje rastlin, ki je odvisno ne samo od zemlje, temveč tudi od ostalih elementov, ki prihajajo iz vesolja. Dokazali smo, kdaj je ugoden čas za sejanje in sajenje rastlin, zbirali pa smo tudi domače avtohtone sorte semen... V jeseni 2013/14 smo se prijaviili na *Mednarodni projekt inštituta za trajnostni razvoj – eko vrt* v Ljubljani in tudi dobili naziv šolski ekovrt. Skupaj s starši takratnega 3. razreda in hišnikom smo zaorali in pognojili vrt s starim uležanim gnojem. Postavili smo *hotel za žuželke*, za kompostnik smo grabljali listje, odpadle veje, pokošeno travo in zdravilna zelišča... V zimskem času je naš vrt počival, prezimil do spomladanskega dela. V tem času smo pripravili načrt vrta po razredih. Vsak razred in vsi učenci so dobili svojo gredico, svojo možnost učenja v naravi. Po razredih smo zastavili štiriletni kolobar, spoznali delo s setvenim koledarjem po Mariji Thun, sledili pa smo smernicam *permakulture*. Spomladi smo začeli pripravljati semena v razredu in ko smo začeli s pripravo zemlje na vrtu, so otroci z velikim navdušenjem začeli nositi zdravilna zelišča in druge sadike z domačih vrtov. Ob celotnem robu vrta in na svojem vrtičku 3. r. smo zasejali in zasadili okrog 25 različnih vrtnih rastlin, ki so se pridno širile in dajale druga drugi moč za rast.

Učili smo se gnojiti z zeliščnimi pripravki (kopriva, gabez), zastirali smo z lubjem, slamo, pokošeno travo. Pridobili smo veliko svojih semen, naučili smo se opazovati rastlino od *semena* do *novoga semena*.

Nikoli ne bom pozabila svoje takratne učenke 3.r., ki je v razredu veljala za zelo "živahno". Na vrtu je vedno ostala umirjena, delala je, ko so že vsi drugi odnehali. Vedno nas je vzpodbujala: "*zemlja je za mlade roke, govori moja babica*."

Proti koncu šolskega leta smo pobirali pridelke za šolsko kuhinjo, si tako večkrat s svojo pridelano zelenjavo popestrili šolski jedilnik.

Med počitnicami je vrt sameval brez otroških rok in njihovih stopal, ki so ničkolikokrat prehodile in pretekle vrtno pot. V novem šolskem letu smo na svoje vrtičke zasejali zeleno gnojeno pšenico, nabrali veliko zdravilnih zelišč in vrt prekrili z jesenskim listjem. Zemlja je bila pripravljena k novemu počitku, pričakujoč novo pomlad.

Vse življenje na zemlji je krog, ki se nenehno spreminja, obnavlja, ponavlja. Skupaj se učimo, da se vsi ljudje in rastline nenehno spreminjamo, iščemo nove poti in možnosti. Se kdo tukaj sprašuje, kje je tukaj otroška igra? Odgovor je: tam, kjer je otroška roka.

Okrog šole imamo tudi veliko parkovnih in sadnih dreves, prostor za igro, ki nas neprestano, v vsakem letnem času, vabi. Podali smo se v nova raziskovanja in tako začeli združevati vrt z ostalimi življenjskimi prostori. Marija Montessori je dejala: »Noben opis ali podoba v knjigi ne moreta nadomestiti pogleda na resnična drevesa v gozdu in na življenje, ki se odvija pod njimi in okrog njih«.

V aprilu 2016/2017 smo se ob dnevu Zemlje podali tudi v vse ostale življenjske prostore okrog šole. Namen in naš skupni cilj je bil, da tega dne opozorimo na ranljivost in enkratnost planeta, na katerem živimo, za katerega smo dolžni skrbeti vsi. Skupaj z gozdarjem in sadjarjem smo popisali in označili vsa drevesa okrog šole, zasadili novo drevo in začutili zemljo v številnih aktivnostih. Skozi cel šolski dan nam ni manjkalo pozitivne energije, opazovanja, odkrivanja in medsebojne povezanosti z naravo.



Slika 3: Naš eko vrt

V letošnjem šolskem letu smo ob dnevu Zemlje segli še dlje! Spoznavali smo skrivno življenje dreves, drugačen pogled na stare prijatelje. Ustvarili smo učno pot med temi prijatelji, začutili svoje drevo, poskrbeli za svoj vrt in urejenost okolice šole. Na zemlji in v risanki nas je obiskal Mali princ in ugotovili smo, da znamo gledati s srcem. Prepoznali smo, da ima tudi drevo srce. Zopet smo bili hvaležni in bogatejši za vsak tak dan v naravi.

Otroci so našli okrog šole svoja skrivališča. Včasih prisluhnem, kako vdano se igrajo na teh površinah. Takrat se spomnim tistih neprecenljivih starih otroških iger, ki jih otroci v naravi vedno najdejo. Morda bo na našem vrtu in ob naših drevesih ostal delček tega, kar smo imeli otroci nekoč. Vsi se danes strinjamo, da so učni načrti prenatrpani, šolske torbe pretežke... Odrasli imamo toliko avtonomnosti, da če želimo in začutimo, najdemo srečne otroške obraze, ki so včasih takšni, kot da bi bili tam že od nekoč.

Za konec hvaležne in resnične zgodbe! To delo zame ne pomeni novega imena za šolo, to je stara, a žal velikokrat pozabljena možnost, način življenja za tiste, ki želijo ostati povezani z naravo. Sreča je nekaj, na kar lahko vplivamo sami, je del našega čustvovanja in notranjega sveta. To morajo naši otroci prav gotovo občutiti in spoznati. Pregovor, da sreče ne moreš kupiti, ni iz trte izvit. Je del modrosti človeka in naša odgovornost je, da to modrost predamo naslednji generaciji. Naj še naprej krasijo šole otroške roke, ki znajo delati in se učiti v vseh življenjskih prostorih, z naravo in za naravo!

LITERATURA

1. Marija Thun: Biološko-dinamična metoda v vrtnarski praksi, Društvo Ajda, Ljubljana 1997
2. Alenka Henigman: Enostavni napotki za ekološko vrtnarjenje, program ŠOLSKI EKOVRTOVI, eBesede, Ljubljana 2014

OŠ Zadobrova

Petra Klander Žarkovič

Lektor: Robert Povirk

ZA SVOJE ZDRAVJE LAHKO POSKRIBIMO SAMI

FOR OUR HEALTH WE CAN TAKE CARE OF OURSELVES

POVZETEK:

Najpomembnejše v našem življenju je, da smo zdravi. S tem projektom smo se želeli naučiti, da lahko v veliki meri sami poskrbimo za svoje zdravje. Ena od takih stvari je pridelava ekološke in domače hrane. S prvošolčki smo se podali na pot raziskovanja, kako vzgojiti novo rastlino. Opazovali smo rast rastline od semena naprej. Pri tem smo spoznavali, kaj rastlina potrebuje za svojo rast. Projekt smo izvajali od začetka januarja 2018 do sredine aprila 2018.

KLJUČNE BESEDE: sejanje, rast rastlin, gibanje, prijateljstvo

ABSTRACT:

The most important thing in our life is our health. With this project we wanted to learn that we are the ones in charge of our health. One way of taking care of our health is making ecological and homemade food. With the first graders we decided to grow a plant. We observed the growth of the plant from seed onwards. We were learning what the plant needs for growth. The project lasted from January to April 2018.

KEY WORDS: sowing, plant growth, movement, friendship

1. IZVEDBA PROJEKTA

S prvošolčki smo se podali na pot raziskovanja, kako vzgojiti novo rastlino. Izbrali smo rastline leta 2018, in sicer baziliko, rukolo in redkvice.

Ker na naši šoli nimamo možnosti, da bi posejali rastline v okolici šole, smo jih posejali v cvetlične lončke.

Opazovali smo rast rastline od semena naprej. Pri tem smo spoznavali, kaj rastlina potrebuje za svojo rast. Izvedli smo poskuse in opazovali, kaj se dogaja z njo, če jo postavimo na svetlobo oziroma temo, kako vpliva na njeno rast različna stran neba (V/Z), kaj se dogaja z rastlino, če jo primerno zalivamo, in kaj z rastlino, ki je ne zalivamo oziroma jo premočno zalivamo. Nekateri ljudje trdijo, da pogovarjanje z rastlinami ugodno vpliva na njihovo rast. V razredu smo izvedli poskus, da bi preverili, če je temu res tako. Poleg tega smo izvedli tudi poskus, ali sajenje na dan po setvenem koledarju Marije Thun resnično ugodno vpliva na rast rastline.

Opažanja smo sprti zabeležili na plakat in rezultate poročali ostalim skupinam.

Ko so rastline dovolj zrastle, smo jih poskusili.

Projekt smo izvajali od začetka januarja 2018 do aprila 2018.

Poleg omenjenih dejavnosti smo za zdravje skrbeli tudi z vidika gibanja in si prizadevali za dobre medsebojne odnose. Le srečen človek je lahko zdrav človek.

S projektom smo želeli doseči naslednje cilje:

- učenci spoznavajo semena, rastline in njihov pomen v zdravi prehrani;
- učenci sejejo semena in skrbijo za rastline;
- učenci spoznavajo, kaj potrebuje rastlina za svojo rast;
- učenci se spoznavajo s pridelavo hrane in spoznavajo pomen lastnega pridelovanja hrane ter razvijajo odgovornost;
- učenci sejejo, opazujejo, raziskujejo, razmišljajo, beležijo rezultate, sklepajo;
- učenci se zavedajo pomembnosti zdrave prehrane;
- učenci se zavedajo pomena gibanja;
- učenci razvijajo dobre medsebojne odnose in gradijo prijateljstva;
- učenci se zavedajo, da smo za svoje zdravje odgovorni.

S prvošolčki smo se odpravili v knjižnico, kjer smo jim predstavili projekt. Ob slikah iz knjig, ki smo si jih izposodili v knjižnici, smo spoznali vse tri rastline in setveni koledar Marije Thun.

Naše delo smo nadaljevali v razredu. Vsak oddelek si je izbral eno rastlino, ki jo je posejal, zanjo skrbel in spremljal njen razvoj.

Uporabili smo bio in slovenska semena. Baziliko in rukolo smo posejali v majhne lončke (odpadno embalažo kosmičev, ki smo jo dobili pri malici). Redkvice smo posejali v cvetlična korita, saj za svojo rast potrebujejo več prostora. V vsak lonček oziroma korito smo posejali enako število semen.

Rastline smo izpostavili različnim pogojem. Lončke oziroma korita smo ustrezno označili. Ob tem smo se pogovarjali, kaj otroci mislijo, da se bo zgodilo, če rastlino izpostavimo določenemu pogoju. Na vprašanje, kaj se bo dogajalo z rastlino, če lonček postavimo na okensko polico na vzhodni strani šole in jo zmerno zalivamo, je največ otrok odgovorilo, da bo rastlina dobro uspevala in da bo imela lepe zelene liste.

Na vprašanje, kaj se bo dogajalo z rastlino, če lonček postavimo na okensko polico na zahodni strani šole in jo zmerno zalivamo, so bila mnenja deljena. Za baziliko so otroci predvidevali, da bo rastla hitreje kot na vzhodni strani, ker ji bo manj vroče. Za redkvico so menili, da bo zrastle enako velika kot na vzhodni strani, le da bo okus redkvice slabši zaradi slabše svetlobe. Za rukolo so učenci predvidevali, da bo rastla počasneje kot na vzhodni strani, ker bo manj sonca.

Na vprašanje, kaj se bo dogajalo z rastlino, če lonček postavimo na okensko polico na vzhodni strani šole in jo prekomerno zalivamo, je večina otrok menila, da rastlina sploh ne bo zrastle oziroma bo zrastle, a bo kasneje zgnila ali splesnela ali ovenela. Zanimivo je bilo razmišljanje nekaterih otrok glede redkvice. Menili so, da bo redkvica zrastle, a bo bolj pekoča, črno rjava, mokra in mehka.

Na vprašanje, kaj se bo zgodilo z rastlino, če lonček postavimo na okensko polico na vzhodni strani šole in je ne zalivamo, je večina otrok menila, da rastlina ne bo zrastle. Nekaj jih je menilo, da bo zrastle, vendar bo hitro ovenela. Zopet je bilo zanimivo poslušati razmišljanje nekaterih otrok, ki so sejali redkvico. Menili so, da bo redkvica pod temi pogoji zrastle, a bo malo pekoča oziroma brez okusa.

Na vprašanje, kaj se bo dogajalo z rastlino, če lonček postavimo v temo, je bila večina otrok prepričana, da bazilika in rukola ne bosta dobro rastle. Za redkvico so predvidevali, da bo gnila in bo imela mušice.

Na vprašanje, kaj se bo dogajalo z rastlino, s katero se (pozitivno) pogovarjamo, je večina otrok odgovorila, da bo rastlina dobro rastle, bo dobra po okusu in velika ter zdrava.

Na vprašanje, kaj se bo dogajalo z rastlino, ki je posejana na nesetveni dan, je večina učencev odgovorila, da ne bo rastle enako hitro kot rastlina, posejana na setveni dan.

Pri likovni umetnosti smo izdelali oznake za rastline iz odpadnega materiala.

Posejane rastline smo postavili na prava mesta in izdelali plakat, v katerega smo vpisovali naša opažanja. Opazovali smo število in rast rastlin.

2. UGOTOVITVE IN POROČANJE SKUPIN:

Najslabše nam je uspela bazilika, najbolje pa redkvica. Na dan, ko so otroci poročali rezultate svojim vrstnikom, redkvica še ni razvila korena. Kljub temu, da nam kar nekaj semen ni vzkalilo, smo vseeno ugotovili, kaj rastlina potrebuje za svojo rast.

Rastline, ki so jih učenci postavili na okenske police na vzhodni strani šole in so jih zmerno zalivali, so imele lepe zelene liste. Podobno je bilo z rastlinami, ki so jih postavili na police na zahodni strani šole.

Rastline, ki smo jih z učenci prekomerno zalivali, so sicer na začetku vzkalile, a so kasneje zgnile. Semena, ki jih nismo zalivali, niso vzkalila.

Semena, ki smo jih postavili v temo, so vzkalila. Rastline so bile svetle oziroma bele barve. Vse rastline so čez čas propadle. Na zemlji se je začela razvijati plesen. Rastline, s katerimi so se učenci pogovarjali, niso uspevale nič bolje kot tiste, ki so imele podobne pogoje.

Redkvica, ki so jo otroci posadili na nesetveni dan, je imela manjše liste kot redkvica, ki so jo posadili na setveni dan. Pri rukoli ni bilo bistvene razlike med setvenim in nesetvenim dnevom. Pri baziliki pa se je pokazalo, da je bolje uspela tista bazilika, ki so jo posadili na nesetveni dan.

Ugotovili smo, da rastlina za svojo rast potrebuje prst, toploto, svetlobo in ravno prav vode. Trditve, da pogovarjanje z rastlinami in sajenje rastlin na setveni dan po koledarju Marije Thun ugodno vpliva na rast rastlin, z učenci nismo mogli potrditi.

3. UPORABA RASTLIN

Z učenci smo pripravili smetanov namaz iz rukole in obložene kruhke s paradižnikom, z mozzarella sirom in baziliko.

4. GIBANJE IN OSTALE DEJAVNOSTI, POVEZANE Z ZDRAVJEM

Na naši šoli že nekaj let poteka projekt Zdrav življenjski slog, v katerega so v letošnjem šolskem letu vključeni vsi prvošolci. Tako imajo otroci na razpolago pet ur športa na teden. Pri pouku smo z učenci redno telovadili, se veliko gibali, se sprehajali in tako skrbeli za svoje zdravje. Uspešno smo tudi opravili plavalni tečaj.

Sodelovali smo tudi v projektu Mladi obračamo svet. Celo leto smo skrbeli za dobre medsebojne odnose. Na delovno soboto smo imeli na šoli dan odprtih vrat, na katerem so sodelovali vsi učenci, njihovi starši in učitelji. Skupaj smo telovadili, izdelali plakate na temo zdravja, imeli stojnico menjave sadik in obiskali bližnjo kmetijo.

5. LITERATURA:

1. Greigner, Karin in Weber, Angelika: *Zelišča od A do Ž*. Kranj: ADOZ tisk, d. o. o. 2007.
2. Ucman, Renata: *Ekološki zeliščni vrt za male vrtnarje*, 1. Izdaja. Ljubljana: Kozmos, 2013.
3. "Gojenje redkvice". *Zeleni svet*. Zeleni svet. Dost. 27. 12. 2017. <<http://zelenisvet.com/gojenje-redkvice/>>.
4. "Navadna bazilika". *Wikipedija*. Wikipedija. Dost. 27. 12. 2017. <https://sl.wikipedia.org/wiki/Navadna_bazilika>.
5. "Redkev". *Bodi eko*. Argos media d. o. o. Dost. 27. 12. 2017. <<https://www.bodieko.si/redkev>>.

"Setveni koledar Marije Thun. Najzanesljivejši vrtnarski priročnik". *Posadi.si*. Posadi.si. Dost. 27. 12. 2017. <<http://blog.posadi.si/setveni-koledar-marije-thun-najzanesljivejsi-vrtnarski-prirocnik/>>.

OŠ Podbočje

Anuša Ajster

Lektor: Janja Rostohar

TUDI V PODALJŠANEM BIVANJU SEJEMO IN SADIMO

WE ALSO SOW AND PLANT IN THE AFTER-SCHOOL CARE

POVZETEK:

V LDN oddelka PB vključim dejavnosti, ki so učencem zanimive, privlačne in poučne. Okolico šole popestrijo travnate površine, cvetlične gredice in na zelenjavnem vrtu tudi visoke grede. Porodila se mi je ideja, da z učenci v pomladnem času poskrbimo za eno izmed visokih gred na zelenjavnem vrtu. Prepričana sem, da bodo učenci z zanimanjem in veseljem to opravljali.

KLJUČNE BESEDE: učenci, rastline, vrt, zelenjavna greda

ABSTRACT:

In the after school class Annual Work Plan, I include activities that are interesting, attractive, and educational. The school is surrounded by grasslands, flowerbeds, and raised beds in the vegetable garden. I was given the idea to take care, together with my pupils, of one of the raised beds in the vegetable garden. I believe that the pupils will be working there with pleasure and interest.

KYE WORDS: pupils, plants, garden, vegetable garden bed

1. Uvod

V letošnjem šolskem letu so v oddelek podaljšanega bivanja vključeni učenci 2. in 3. razreda. Trudim se, da v letni delovni načrt vključim dejavnosti, ki so za učence zanimive, privlačne in hkrati poučne. Naša šola namreč stoji v kraju, kjer pogled skozi okno seže na travnike polja in gozdove, okolico šole pa popestrijo številne travnate površine, cvetlične gredice, šolski sadovnjak, čebelnjak in zadnji dve leti na zelenjavnem vrtu tudi visoke grede. Tako sem že v začetku šolskega leta načrtovala, da bomo v pomladnem času poskrbeli za eno izmed cvetličnih gredic in se lotili ene izmed visokih gred na zelenjavnem vrtu.

2. Vrt skozi letne čase

Šolsko leto se začne z letnim časom jesen. Z učenci sem se v septembrskih dneh odpravila na sprehode po bližnji okolici, kjer smo lahko opazovali različno obdelane vrtove. Učenci so ugotovili, da je vrtnarjeva jesen čas pobiranja pridelka. Vendar veliko dela z zemljo kljub temu še ostane. Poletje vrt kar precej zdela in v jeseni zemlja potrebuje nego. Potrebno je populiti ovenele rastline, ki v tekočem letu ne bodo več rodile. Zemljo je potrebno preorati in imeli smo veliko srečo, da smo lahko opazovali vrtnarja, ki je z motokultivatorjem brnel po gredah in obračal zemljo. Ta dan so na svoj račun prišli še posebej fantje, ki so z zanimanjem opazovali in po ogledu do potankosti narisali stroje in orodja, ki jih potrebujemo za delo na vrtu. Deklice so izdelale plakat o rastlinah, ki so z rastjo končale in katerih pridelki so že pospravljeni za ozimnico. Grah, bučke, krompir, korenje, zelje, rdeča pesa, čebula, paprika, paradižnik. Te vrtnine učenci zelo dobro poznajo, saj so mi hitro naštevili, kaj vse lahko iz njih pripravimo za obilne in zdrave obroke.

Kadar imamo na šoli dneve dejavnosti, ki so povezane z temami iz domačega okolja, zelo radi povabimo starše in stare starše. Ti se z veseljem odzovejo na naše povabilo. Tokrat pa sem se odločila, da povprašam učence ali bi katera od babic bila pripravljena povedati kaj o svojem vrtu. Učenkina babica, ki stanuje blizu šole se je prijazno odzvala na naš interes. Tako smo opazovali sajenje česna in izvedeli, da je bil zadnji čas pred zimo, da gre v zemljo, saj stroki pod zemljo prezimijo, ker jim zimski mráz dobro dene. Ko se spomladi otopli bodo iz strokov zrastle cele rastline.

V zimskem času si vrtnar malo oddahne. Na sprehodu po vasi so si učenci ogledali vrtove in ugotovili, da so prazni. Pozimi ni pridelkov, zato vrtnar nima česa pobirati. Prišli smo do zaključka, da zemlja v zimskem času počiva. V tem času vrtnar pregleda svoje orodje, vse kar se je pokvarilo popravi in pospravi do spomladi. Z učenci smo v šolski knjižnici poiskali ogromno literature, ki se navezuje na vrtnarjenje. Poskušali smo poiskati čim več informacij o sejanju, sajenju in delu na vrtu. Izvedeli so, da se proti koncu zime poseje drobnjak, saj je drobno sesekljan okusen dodatek pomladanski solati.

Pomlad je idealen letni čas za začetek nečesa novega. Delo na vrtu se začne s prekopavanjem zemlje, potrese se gredice s kompostom in gnojem, ker se s tem zemljo obogati. V pognojeni zemlji rastline hitreje rastejo in imajo večje plodove. Potem se vanjo poseje prve pomladanske posevke: korenje, por, grah, zelje, stročji fižol. Nekatere vrste zelenjave, na primer fižol, paradižnik, grah in paprika imajo dolgo in nežno steblo, ker tako steblo ne more nositi težkih plodov, se ob vsaki rastlinici v tla zabije palico za oporo ali pa napne žico. Nekatere mlade rastline zavarujemo pred mrázom s folijo iz umetne mase. Učencem pojasnim, da se mráz spomladi še lahko pojavi v tistih pomladnih mesecih, ki imajo v imenu meseca črko r.

Na vrtu ne sme manjkati prostor, kamor se meče pokošeno travo, odpadlo listje, olupke,... . Od časa do časa se kup prekrije s tanko plastjo zemlje. Že čez nekaj mesecev nastane kompost s katerim naslednjo pomlad zopet pognojimo zemljo.

3. Raznolikost rastlin

Predno smo se lotili dela na naši cvetlični in visoki gredi, sem se z učenci pogovorila, jim razložila ter jim pripravila ogromno slikovnih pripomočkov o raznolikosti rastlin. Želela sem, da sledijo spreminjanju narave, da izvedo, da so rastline prilagojene na določena okolja, ter da nekatere rastejo samorodno, druge pa posadi človek.

Pri večini rastlin lahko opazujemo raznolikost in sicer:

- med rastlinami iste vrste,
- med rastlinami različnih vrst,
- razlike ali spremembe, ki se dogajajo vse leto.

Večina zelenih rastlin v našem okolju ima korenine, steblo, liste in cvetove. Različne vrste rastlin imajo različno velike in različno oblikovane listne ploskve. Cvetovi so različnih barv, oblik in velikosti, lahko so posamezni ali združeni v socvetja. Tudi korenine so pri različnih vrstah rastlin različno oblikovane. Stebla se razlikujejo po višini, debelini, lahko so v prerezu votla ali pa ne. Ene vrste rastlin imajo dolga, druge kratka stebla. Tako kot vsi organizmi tudi rastline rastejo in se spreminjajo z letnimi časi. Zelene rastline spomladi cvetijo in poleti ali zgodaj jeseni razvijejo plodove s semeni. Enoletne rastline jeseni odmrejo. V različnih predelih sveta živijo različne rastline. V danem okolju lahko preživijo le tiste rastline, ki so prilagojene razmeram (količina svetlobe, vlage, temperatura, nadmorska višina in podnebje).

4. Od semena do rastline

Priprave na delo v gredi so se začele že pred zimskimi počitnicami. Pogovorili smo se o razliki izrazov sejanje in sajenje, saj vem, da je kar težko pravilno uporabljati izraza v pogovoru. Prišli smo do zaključka, da se semena sejejo, saj tudi kmetje pri strojni obdelavi na poljih za setev uporabljajo sejalnice, sadike in gomolje pa sadimo in se za sajenje uporabljajo sadilniki. Prav tako sem jih opozorila, da je pri nakupu semen pomembno, da niso prestara, zato vedno preverimo rok trajanja. Kupimo tisto vrečko s semeni, ki ima bolj oddaljen rok trajanja oziroma, da semena niso starejša od dveh let. Nato sem jim vse to pokazala in povedala, da bomo sejali seme paradižnika in zelene paprike, katera bomo vzgojili v sadike in jih potem presadili na vrt. Učencem sem razložila, da sem za sejanje paradižnikovih semen v kmetijski trgovini kupila Bio Plantella Zemljo, ki je izredno bogata z organskimi snovmi, je idealna za sajenje in presajanje vseh vrst paradižnikov in druge zelenjave v vrtu, koritih ali visokih gredah.

Z učenci smo nato pripravili manjši posodi premera 40 – 50 cm ter na dno položili plast drenaže in plast zemlje, do približno 3 cm pod robom. V eno posodo so posejali semena paradižnika, v drugo semena paprike. Nato so jih previdno in rahlo z zemljo zagrnili, zalili z vodo in posodi postavili na okensko polico, saj za rast potrebujejo svetlobo in toploto. Že naslednji dan so mislili, da bo kaj pokukalo iz zemlje, zato sem jim povedala, da paradižnik potrebuje do tri tedne preden vzklije, paprika pa kakšen teden več. Z veseljem so opazovali in bili neučakani, da že končno pogleda iz zemlje. Po dve tednih so se paradižniki že kazali na svetlo, paprike še ne. V sredini marca so že zaznali vonj po paradižniku, ki ga imajo stebla in listi te rastline. Naše rastline so pridno rastle, učenci so jih vsaka dva tedna rahlo orosili z vodo. Potem sem jim povedala, da ko bodo sadike dovolj močne in velike, jih bomo lahko presadili na vrt. Najboljši čas za presajanje bo, ko bomo ocenili, da bi sadika potrebovala oporo. Vendar bo potrebno paziti, da tega ne storimo prezgodaj. Tudi velike rastline ne bodo dobre prenesle morebitnih ohladitev kakršne se rade zgodijo aprila in v začetku maja. Raje počakajmo na sredino meseca maja. Ob enem sem jim povedala, da so se kmetje nekoč orientirali tudi po pregovorih. V mesecu maju namreč godujejo Ledeni možje po imenu Pankracij, Servacij in Bonifacij (12., 13., 14. maja), ki nam po navadi prinesejo nekaj hladnih dni, čeprav smo se na toplo pomlad že navadili. Zato je dobro, da sadike, ki smo jih vzgojili iz semen na vrt presadimo, ko Ledeni možje minejo. Nato pa sledi še 15. maja

znana polulana Zofka, ki mora na ta dan zemljo poškopiti. Le tako bo vreme toplo in lepo in bo letina obilna.

5. Zaključek

Učenci sledijo spreminjanju narave, poznajo raznolikost rastlin in njihovo uporabnost. Čeprav sem bila v dilemi in mnenja, da čedalje manj otrok pozna potek od semena do pridelka, kljub temu, da učenci, ki obiskujejo našo šolo, niso mestni otroci. Pri predmetu Spoznavanja okolja je malo vsebin na področju vrtnarjenja in se učenci z njimi v času pouka ne morejo spoznati. Zato sem zadovoljna, da sem jim delček ponujenih vsebin lahko ponudila in prikazala prav v oddelku podaljšanega bivanja. Tu imamo učitelji namreč pri sestavi LDN prosto pot in lahko učencem marsikaj pokažemo v drugačni obliki in na drugačen način.

13. Literatura

1. Forne, C. (1998), Na polju in na vrtu, Ljubljana: Tehniška založba Slovenije
2. Scott, M. (1997), Ekologija, Ljubljana: Tehniška založba Slovenije
3. Bajd, B., Ferbar, J., Krnel D., Pečar, M. (2003), Okolje in jaz, priručnik za učitelje, Ljubljana: Modrijan

DOŠ I Lendava

Eva Tivadar

Lektor: Leona Brodar

ZELIŠČA IN OTROŠKA KULINARIKA

HERBS AND CHILDREN'S CUISINE

POVZETEK:

Okolica DOŠ I Lendava z urejenimi igrišči, parkom, čebelnjakom in zeliščnim vrtom nudi našim učencem obilo možnosti za aktivnosti, prostor za gibanje in opazovanje, doživljanje narave z vsemi čutili in hkrati tudi prostor za pomirjanje. Vsakodnevni hitri tempo življenja kroji tudi prehranjevalne navade sodobnega človeka. Posledice tega so veliko število otrok s slabimi prehranjevalnimi navadami in prekomerno telesno težo. Ponuditi učencem drugačno pot, pot za trajnostni razvoj je pravi izziv. Naš cilj je bil učencem približati naravo in bližnjo okolico tako, da bodo z njo znali živeti. Učenci so najprej spoznavali uporabne rastline, ki jih ponujajo naši travniki, nato še zeliščni vrt. Iz teh so otroci pripravljali razne napitke in namaze nad katerimi so bili izredno navdušeni. Z vsemi temi dejavnostmi podpiramo medgeneracijsko sodelovanje, kvaliteto življenja ter zdravo šolsko okolje.

KLJUČNE BESEDE: zelišča, čaj, medgeneracijsko sodelovanje, zdrava prehrana

ABSTRACT:

The elementary school (DOŠ) Lendava 1 is surrounded by playgrounds, park, bee house and herbal garden. Such a surrounding offers to our children plenty of opportunities for activities, space for observations, possibility to experience nature with all our senses, as well as the space for relaxation. Today's rapid lifestyle shapes also the eating habits of contemporary human being. Unfortunately this also causes a number of children having a bad eating habits, improper diets and being overweighted. The challenge is how to show the pupils the right way, the way towards sustainable development. Our goal was to bring the experience of the nature closer to our pupils, so that they would be able to live with the nature. The process was based on discovering useful plants, which are offered by our meadows, and later pupils were also introduced with our herbal garden. The children were excited and enthusiastic about possibilities to produce different drinks and spreads from the plants they discovered. With those activities we enhance intergenerational cooperation, quality of life, as well as care for our environment.

KEY WORDS: herbs, tea, intergenerational cooperation, healthy food

1. UVOD

Dvojezična osnovna šola I Lendava se nahaja na severovzhodu Slovenije. Poleg matične šole, ki je locirana v mestu Lendava, ima še eno podružnično šolo v vasi Gaberje. Skupaj s podružnično šolo ima prb. 500 učencev. Specifika DOŠ I Lendava je v tem, da je dvojezična. To pomeni, da poteka pouk pri vseh predmetih v slovenskem in madžarskem jeziku. Kljub temu da je matična šola v mestnem okolju, jo obdaja lepo urejen zeleni pas. Ob šoli je urejen šolski botanični park, otroško in športno igrišče, travnik s čebelnjakom in zeliščnim vrtom. Podružnična šola Gaberje se nahaja v vaškem okolju in razpolaga z velikim šolskim dvoriščem ter zeliščnim in zelenjavnim vrtom. Šola je vključena v številne projekte, med katerimi je tudi Ekošola. Ta nas kot način življenja spremlja na vsakem koraku, prisotna je na skoraj vseh področjih našega delovanja.

2. EKOKROŽEK

Vzgojno-izobraževalno delo v osnovni šoli poteka po programu, ki obsega obvezni in razširjeni program. Razširjeni program obsega podaljšano bivanje, jutranje varstvo, dodatni, dopolnilni in fakultativni pouk, interesne dejavnosti, šolo v naravi in tečaj plavanja. Pomemben del vseživljenjskega učenja so interesne dejavnosti. Vanje se vključujejo učenci prostovoljno, organizirane so z namenom, da bi učenci pridobili čim več praktičnega znanja na tistih področjih, ki jih obvezni program ne zajema, pa vendar so pomemben del našega vsakdanjika. Program interesnih dejavnosti je del letnega delovnega načrta šole, sooblikujejo ga pa skupaj učitelji in



učenci na podlagi danih možnosti v okolju in interesu učencev. Delo v interesnih dejavnostih je zelo raznoliko, saj ponujajo sodobne metode in oblike dela kot so raziskovalno delo, projektno učenje, sodelovalno učenje in največ praktičnega dela. Interesne dejavnosti so odlična možnost za sodelovanje s širšo okolico, saj se preko njih vključujejo v šolo strokovnjaki z različnih področij ter ustvarjajo medgeneracijske vezi in predajajo svoja znanja zanamcem.

Slika1: Priprava grede

Na DOŠ I Lendava že vrsto let deluje ekokrožek. Vanj se vključujejo učenci različnih starostnih skupin. V okviru krožka deluje več sekcij, nekatere sekcije delujejo le občasno (zbiralna akcija papirja), nekatere pa skozi celo šolsko leto. Program dela sooblikujemo skupaj z učenci glede na njihov interes in ga dopolnimo z vsebinami, ki jih predlagamo učitelji na podlagi naših strokovnih opažanj.

3. NAMEN PROJEKTA

Že nekaj let opažamo, da naši učenci vse bolj izgubljajo stik z naravo, čeprav jih večina prihaja iz ruralnega okolja. Rezultati športnovzgojnega kartona pa nas hkrati opozarjajo, da je vse več otrok s prekomerno telesno težo. Zato smo v šoli razmišljali, katere dodatne aktivnosti bi še lahko uvedli, da bi zmanjšali negativne učinke nezdravega življenjskega sloga. Učenci v šoli preživijo pretežen del dneva in zaužijejo v povprečju dva obroka. Na podlagi analize zavržene hrane ugotavljamo, da se učenci najbolj navdušujejo nad moderno hitro hrano, doma pripravljena jim postaja vse bolj tuja. Na osnovi vseh teh ugotovitev smo si zadali naslednje cilje:

- spoznati najpogostejše uporabne rastline v naši bližnji okolici,
- spoznati zelišča v šolskem zeliščnem vrtu,
- izvedeti več o gojenju in uporabi zelišč,
- kako pripraviti zdrav domači napitek,
- kako pripraviti domači namaz.

4. POTEK DELA

V prvi fazi projekta smo poskusili zbrati podatke o dosedanjem poznavanju uporabnih rastlin ter zeliščih. Katere čaje poznajo učenci in katere radi pijejo? Kateri čaj pijejo, ko jih boli trebuh, in katerega, ko kašljajo? Kdo razpolaga z znanjem, kdaj je potrebno po katerem zeliščnem pripravku poseči?

Po zbranih podatkih smo ugotovili, da večina otrok pozna dva do tri uporabnih rastlin in zelišč. Dogovorili smo se, da bomo imeli okušanje različnih čajev. Pripravili smo pet različnih čajev, jih primerno ohladili in nesladkane ponudili učencem. Sprva nekateri učenci nesladkanega čaja niti okusiti niso želeli. Večini otrok, ki so čaje vendarle okušali, je bil najbolj všeč komarčkov. Pri naslednjih urah ekokrožka smo učencem ob ustvarjanju večkrat ponudili nesladkan zeliščni čaj. Sprva vedno komarčkov, kasneje tudi druge. Ob koncu prvega poletja so vsi učenci po okusu prepoznali, kateri čaj pijejo (melisa, bezeg, komarček, kamilica, čajna mešanica). Že ob prihodu na krožek jih je gnala radovednost »Kateri čaj bo pa danes?«. Zanimiva je bila ugotovitev, da nobenega od učencev kasneje ni motilo dejstvo, da gre za nesladkan čaj.

Naš naslednji korak je bil zvedeti čim več o zeliščih. Učenci so zbirali podatke doma od starih staršev, na spletu in v knjižnici. Za vsako srečanje vnaprej določili, o kateri rastlini se bomo pogovarjali. O rastlinah smo si ogledali tudi ppt predstavitev (predstavitev z elektronskimi prosojnicami). Nato smo se napotili v naravo in obravnavano rastlino poiskali v zeliščnem vrtu. Učenje z vsemi čutili, ko lahko učenec rastlino vidi, otipa, povonja in tudi okusi je brez dvoma najbolj uspešno. Navdušeno so poročali o tem, kje vse so opazili obravnavano rastlino ter prihajali z novimi in novimi idejami kje in kako jo lahko uporabimo (npr. mazilo za ustnice, kopeli, namazi). Domače naloge, kot je npr. »Vprašaj babico za kaj vse je dober bezeg?« učenci nikoli niso pozabili. Zbrali smo veliko starih receptov, idej in znanj, ki bi sicer morda romale v pozabo. Ustvarili smo medgeneracijsko vez, ki postaja v današnjem odtujenem načinu življenja zelo pomembna, saj se tako ohranja tradicija in prenašajo znanja na novi rod.



Slika2: Sejanje in priprava lončkov

Iz leta v leto opažamo, da vse več otrok doma pripravljenih namazov ne želi jesti. Obenem pa so vedno bolj navdušeni nad kupljenimi sladkimi namazi, ki so polni raznih škodljivih dodatkov. Zato smo se odločili, da bomo naredili poskus, kakšna bo povratna informacija otrok, če namaz pripravijo sami. Delo smo skrbno načrtovali. Zbrali recepte naših babic in se odločili, da bomo kot prvega pripravili skutin namaz z drobnjakom in bučnimi semeni. Namaz so pripravili učenci sami po receptu in navodilih učiteljice. Poskusili so ga vsi in povratne informacije otrok o njegovem okusu je bil pozitiven. Pri naslednjih urah smo pripravili še več različnih namazov. Namazi, ki so najbolj navdušili naše učence, smo v okviru ekošole predstavili na sejmu Altermed v Celju. Namazi so tudi na sejmu poželi uspeh.



Slika3: Priprava namaza na sejmu Altermed

Pri vsaki naši dejavnosti sta najpomembnejši pravili varnost in zdravje otrok. Pred vsako uporabo gospodinjskih pripomočkov in aparatov smo veliko pozornost namenili varni uporabi le-teh. Vselej smo posebno skrb namenili tudi učencem alergikom, ki določenih sestavin ne morejo uživati. Po potrebi smo zanje priredili recept ali sestavine. Pred pripravo prvega namaza smo se o tem posvetovali tudi s starši teh otrok, kasneje so že sami učenci vedeli, katere sestavine smejo in katerih ne smejo uživati. To velja še posebej poudariti, saj je za otroke alergike izredno pomembno, da se zavedajo, česa ne smejo uživati in kakšne so lahko posledice zaužitja alergena. Ob vsem tem zavedanju si učenci izboljšajo svojo samopodobo, pridobivajo na samozavesti, ki je ključnega pomena za uspeh vsakega posameznika, še zlasti pa za učence, ki na kakršen koli način odstopajo od drugih.



Slika 4: Prvi sejančki so tu

Ob koncu šolskega leta smo skupaj z učenci pripravili še nekaj domačih sirupov. Bezgov sirup je bil absolutni zmagovalec. Enostavna priprava, sestavine na dosegu domačega vrta, osvežujoč in prijeten okus je navdušil vse učence. O prednostih domačih napitkov smo se veliko pogovarjali. Ne vsebujejo umetnih arom in dodatkov, ne puščajo za sabo odpadne embalaže in niti s transportom ne onesnažujejo okolja. So veliko bolj zdravi od kupljenih, imajo blagodejne učinke in še poceni so. Učenci, ki so sami sodelovali pri naših delavnicah so izkazali veliko navdušenje nad domačimi izdelki. Zanimiva je ugotovitev, da tisto kar učenci pripravijo sami veliko bolj cenijo in se jim zdi bolj okusno od izdelkov, ki jih dobijo že pripravljene. Povratne informacije o njihovih kulinarčnih eksperimentih v domači kuhinji prihajajo sproti, skoraj vsak dan.

5. VIZIJA ZA NAPREJ

Dejavnosti ekošole je težko strniti na nekaj strani, saj gre za večletno skrbno načrtovano delo širokega kroga pedagoških delavcev, ki se trudijo vzgajati za trajnostni razvoj. Ekokrožek je že zdavnaj prerasel svoje okvirje. Medpredmetno povezovanje, sodelovanje z ostalimi krožki in projekti je prava pot za naprej. V letošnjem šolskem letu so se mladi vrtničkarji odločili, da bodo že obstoječi zeliščni vrt razširili in ga obogatili še z drugimi vrtninami. Grede so pripravili, semena posejali in na dan so pokukale prve sadike. Ekološka načela kot so recikliranje in bio vrtnarjenje so prisotna na vsakem koraku našega dela.



Slika 5: Zeliščni vrt

6. LITERATURA

1. Gregorič, M., Prislán, M., Poličnik, R., Đukić, B. (2015). Strokovno spremljanje prehrane s svetovanjem v vzgojno-izobraževalnih zavodih v šolskem letu 2014,
2. Poročilo o ugotovitvah, NIJZ, Ljubljana
3. Jeriček Klanšček, H., Koprivnikar, H., Drev, A., Pucelj, V., Zupanič, T., Britovšek, K. (2015). Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji, Izsledki mednarodne raziskave HBSC, NIJZ, Ljubljana
4. Kolar, M. (2008). Interesne dejavnosti za 9-letno osnovno šolo, Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo, Ljubljana
5. Werner, J., Meyer, H. (2006). Didaktični modeli, Zavod RS za šolstvo, Ljubljana
6. LDN DOŠ I Lendava 1.Sz. KÁI Lendva
7. <http://ofi.hu/okoiskola>

OŠ Rodica

Saša Klemenc

Lektor: Saša Klemenc

KROMPIR, ALI SI RES ZDRAV ZAME?

POTATOES, ARE YOU REALLY HEALTHY FOR ME?

POVZETEK:

Prvošolci in petošolci bodo spoznavali in odkrivali znana in neznana dejstva o krompirju preko različne literature in z naravoslovnim poskusom. Glavna dejavnost ne bo samopridobivanje izkušenj temveč graditev medsebojnih odnosov in kompetenc zdrave komunikacije (petošolci bodo »mentorji« prvošolcem). Ob opazovanju rasti krompirja bodo odkrivali tudi pastirske igre naših babic in dedkov ter poizkusili njihovo najljubšo jed iz mladosti.

KLJUČNE BESEDE: gojitev medsebojnih odnosov, pogoji za gojenje krompirja, zdrave rudnine krompirja, oblica krompirja, skladiščenje krompirja

ABSTRACT:

The first-grade and fifth-grade students will learn about and discover some known and unknown facts about potatoes through literature and natural science experiments. The main activity will not be just gaining new experience, but also the formation of mutual relations and competences of healthy communication (the students of the fifth grade will be "mentors" for the first-graders). While observing the growth of potatoes they will also discover the shepherds' games of our grandmothers and grandfathers and try their favourite dish from their youth.

KEY WORDS: formation of mutual relations, conditions for potato cultivation, healthy potato minerals, jacked potato, storage of potatoes

1. UVOD

Vse premalo se zavedamo, da smo ljudje del narave in da smo odvisni od nje. Zato je še kako pomemben pravilen, spoštljiv in odgovoren odnos do vsega živega. Le-ta pa v današnjem hitrem tempu življenja, ne pride kar sam po sebi. Vedenje in spoštljiv odnos do narave sta stvar vzgoje (Katalinič, 2010).

V sklopu projekta »Eko-šola« smo v mesecu januarju z učenci 1. in 5. razreda pričeli s sajenjem krompirja v zunanjo gredico. Učenci 1. razreda so tako že v zgodnjem obdobju dobili izkušnjo s saditvijo, spremljanjem in z opazovanjem rasti živega-krompirja. Pred saditvijo so učenci podali svoja vedenja, svoje predizkušnje o krompirju. Učenci 5. razreda so mlajšim učencem podali že znana in neznanja dejstva o krompirju (rasti, sajenju, tleh in rastišču, oskrbi, nabiranju, shranjevanju ...). Napisali in ilustrirali so tudi kreativno zgodbico o krompirju. Glavna dejavnost ni bila samo pridobivanje novih znanj in veščin o krompirju, temveč tudi spremljevalne dejavnosti: gradnja zdravih medsebojnih odnosov in razvijanje kompetenc zdrave komunikacije (petošolci so bili »mentorji« prvošolcem). Ob opazovanju rasti krompirja so odkrivali tudi pastirske igre naših babic in dedkov ter poizkusili njihovo najljubšo jed iz mladosti.

Petošolci so izvedli anketo med pridelovalci, prodajalci ter porabniki krompirja. Te izsledke so primerjali z literaturo in ugotovili, da je krompir res zdravo živilo. Dokazali so, da je to dobrodejna hrana za prebavila, koristen vir rudnin, zaščitna hrana proti raku, trajna pomoč za zdravo kri in ožilje (Bridgestone, 2012)

2. CILJI IN METODE

Globalni cilj projekta »Krompir, ali si res zdrav zame?«: Raziskati (preko različnih virov: ustni, pisni, opazovalni...) pogoje za rast krompirja, preučiti njegovo hranilno ter uporabno vrednost.

Cilji: Učenci

- spoznajo osnovne pogoje za rast krompirja ,
- opazujejo, skrbijo za rast krompirja v daljšem časovnem obdobju,
- spremljajo in spoznavajo naravne zakonitosti življenja,
- pridobivajo spoštljiv in naklonjen odnos do narave, do naše lokalno pridelane hrane,
- krepijo zdrave medsebojne odnose,
- spoznavajo stare igre naših babic,
- spoznavajo kulinarične posebnosti priprave jedi iz krompirja.

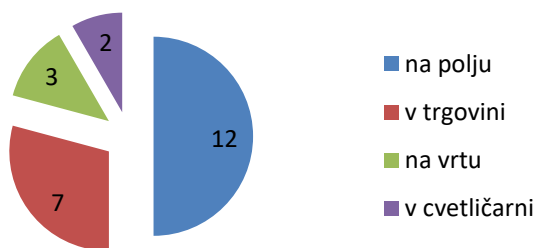
Metode:

Uporabljene so bile metode opazovanja, intervju, anketiranja, pogovora, čutnega zaznavanja, doživljanja in lastne aktivnosti ter metoda igre.

3. DISKUSIJA

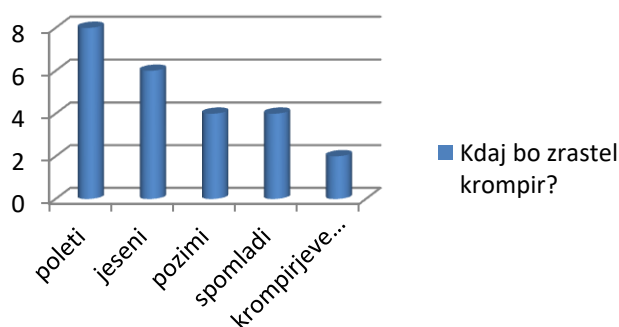
Pred sajenjem krompirja so učenci 1. razreda podali svoja predvidevanja, predznanja in izkušnje, ki jih imajo o krompirju in njegovi rasti. V raziskavi je sodelovalo 24 učencev, od tega 14 dečkov in 10 deklic. Na prvo zastavljeno vprašanje: »Kje dobimo krompir?« so odgovorili sledeče: 12 učencev je menilo, da krompir dobimo na polju, 7 v trgovini, 3 na vrtu in 2 v cvetličarni. Nad njihovim znanjem sem bila prijetno presenečena in vesela. Sklepala sem, da bo večina učencev menila, da krompir dobimo v trgovini.

Kje dobimo krompir?



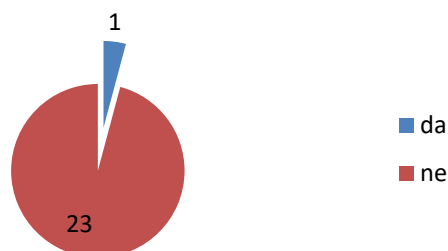
Na drugo zastavljeno vprašanje: »Kdaj mislijo, da bo zrastel naš krompir?« so odgovorili sledeče: 8 učencev je menilo, da bo krompir zrastel poleti, 6 pozimi in jeseni, 4 spomladi in 2 učenca v času krompirjevih počitnic. Odgovor » v času krompirjevih počitnic« lahko združimo z odgovorom jeseni, saj učenca nista vedela, da so krompirjeve počitnice jeseni. Iz odgovorov lahko sklepamo, da so bili učenci predvidevali, da bo krompir zrastel v toplejših mesecih (poleti in jeseni).

Kdaj bo zrastel krompir?



Na tretje vprašanje: »Ali bo krompir zrastel decembra?« so odgovorili: 23 učencev je menilo, da krompir meseca decembra (pozimi) ne bo skalil. Če primerjamo zgornje vprašanje lahko sklepamo, da vsi učenci ne poznajo mesecev v letu oz. jih ne znajo razvrstiti v letne čase.

Ali bo krompir zrastel decembra?



Na četrto vprašanje: »Kdaj pobiramo krompir?« so odgovorili sledeče: 10 učencev je menilo, da krompir pobiramo jeseni, 7 poleti, 2 pozimi, 0 spomladi in 5 v času krompirjevih počitnic. Tudi tu

lahko odgovor v času krompirjevih počitnic združimo z odgovorom jeseni. Več kot polovica učencev je pravilno napovedala svoj odgovor.



Rast krompirja smo opazovali skupaj z učenci 5. razreda. Vsak mesec smo beležili spremembo rasti, temperaturo zraka in prsti. Zapisovali smo tudi podatke o vremenu (temperaturo zraka, vlažnost, zračni pritisk, prisotnost padavin in vetra). Opazovanje in beleženje podatkov je trajalo od meseca januarja do meseca maja. Učenci so ugotovili, da krompir v mesecu januarju, februarju in marcu ni skalil oz. ni zrastel. Ugotovili so, da so bile zunanje temperature neprimerne za njegovo kalitev, saj je bilo zunaj premrzlo. Najnižji temperaturi zraka in prsti sta bili v mesecu februarju (-4°C zrak, prsti pa - 1°C). Aprila smo krompir ponovno posadili in dočakali njegovo kalitev. Dokazali smo, da je za to bila potrebna temperatura zraka nad 6°C, prsti pa nad 10°C. Opazovani rezultat smo izsledili tudi v literaturi – priručniku za vrtnarjenje. Večina učencev je potrdila svojo napoved, da bo v mesecu aprilu krompir vzkalil.



Fotografija 1: sajenje krompirja v mesecu aprilu.

V soboto, 7. aprila 2018, je imela naša osnovna šola delovno soboto. Ta dan je svetovni dan zdravja in na naši šoli smo ga obeležili tudi takole; z učiteljico 5. c razreda, Sonjo Koželj Juhant, sva želeli ta dan posvetiti razrednemu projektu »Od semena do zrna«. Učenci 5. razreda so prvošolčkom predstavili svoje raziskovalne naloge in umetniške kreacije o krompirju. Predstavitve so potekale v obliki računalniške projekcije, katere so se tudi naučili ravno zaradi »krompirjevega projekta«. Po končanih predstavitvah smo vsi skupaj, v gospodinjstvi učilnici, skuhalo krompir v oblicah in pripravili sirni namaz z drobnjakom. Učenci so nato jed z navdušenjem poizkusili.



Fotografija 2: predstavitev ugotovitev.



Fotografija 3: krompirjeva jed.

Po jedi smo se odpravili v šolski park, kjer smo se igrali stare pastirske, krompirjeve igre. Učenci so se igrali igro »gnil krompir« ter se pomerili v štafetnih igrah s krompirjem.

4. ZAKLJUČEK

Z opazovanjem krompirja in spremljanjem njegove rasti, smo pri učencih vzbudili zanimanje za naravo in jim ponudili tipno, vizualno, realno izkušnjo nečesa živega. Učenci so se ob pristnem stiku dobro počutili. Spoznali in ugotovili so, kaj vse je potrebno, da krompir skali in zraste. S takimi izkušnjami smo gradili odgovoren odnos do narave.

Ob tem pa smo doživeli veliko neprecenljivih življenjskih izkušenj. Petošolci so učili mlajše, jim posredovali svoja znanja in izkušnje. Povezali so se z babicami in dedki, ko so jih povprašali o njihovem otroštvu. Spoznali so, da se lahko gibajo na svežem zraku tudi ob netekmovalnem športu (krompirjev tek). Poskusili so hrano, ki so jo sami pripravili in je bila odličnega okusa. Vse to je pripeljalo do spodbujanja zdravega načina življenja naših prvošolcev in petošolcev in nenazadnje posredno tudi njihovih družin.

5. LITERATURA

1. Katalinič, D. (1993). Mamica, očka raziskujta z mano. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo in šport.
2. Bridgeeater, A., D. (2012). Vrtniček. Ljubljana: Peter Virnik.

ZAVRŽENA HRANA

WASTE FOOD

POVZETEK:

Naša šola je že vrsto let vključena v projekt Ekošol Slovenije. Skozi vsa leta se učitelji trudimo vzgojno delovati na naše učence in posredno tudi na njihove starše na področju okolju prijaznega ravnanja. Iz istega razloga smo se v šolskem letu 2016/17 odločili, da pristopimo k projektu Odgovorno s hrano (Eat responsibly). Vsakodnevno smo vedno znova ugotavljali, da ogromno hrane pristane v posodi z ostanki. Kuharice in učiteljice, ki smo v timu ekošole, smo iskale vzroke, čemu je tako, a vzrok nam ni bil jasen. S sodelavko Klavdijo, s katero sva se lotili projekta Odgovorno s hrano in ga tudi vodili, sva se odločili, da najprej na konferenci s podatki seznaniva kolektiv strokovnih delavcev šole. Predstavili sva podrobni akcijski načrt za celotno šolsko leto in za vsak razred pripravili tudi dejavnosti, ki so jih razredniki izvajali na razrednih urah in ob dnevu odprtih vrat. Učence sva s podatki in dejavnostmi soočili na oktobrskem šolskem parlamentu. Tako kolektiv kot učenci sami so bili zgroženi nad podatki in oboji so se strinjali, da je potrebno nekaj spremeniti.

V mesecu oktobru 2016, ko smo začeli peljati projekt Odgovorno s hrano, je bilo dnevno povprečno zavržene hrane 44 kg. Ob koncu šolskega leta, junija 2017, smo uspeli zmanjšati količino zavržene hrane na 35 kg. Vsakodnevno smo po končanem kosilu stehali količino zavržene hrane (učiteljica in dve učenki iz ekoodbora, tedensko smo se menjavali). Poleg aktivnosti in pogovorov pri razrednih urah smo uvedli naslednje vsakodnevne dejavnosti: VZEMI TOLIKO, KOLIKOR POJEŠ, SAMOPOSTREŽNI KOTIČEK, BONTON PRI JEDI, DAN ODPRTIH VRAT.

Količino zavržene hrane smo uspeli zmanjšati, vendar je hrane, ki se znajde v odpadkih, še zmeraj veliko. Še naprej se trudimo in vzgajamo učence k odgovornemu ravnanju. Učenci so se lepo navadili in pri malici in kosilu vzamejo toliko, kot pojedjo, vsaj večina. Seveda se še vedno najde kakšen, ki del svojega kosila ali malice vrže v koš. Vendar je tega na naše veselje manj kot v preteklosti. Učiteljice in učitelji bomo morali biti še naprej vztrajni in dosledno opozarjati učence tudi v prihodnosti. Zavedamo se, da nikoli ne bo posoda z odvrženo hrano popolnoma prazna; zadovoljni moramo biti tudi z majhnim napredkom. Kot smo že velikokrat slišali, z malimi koraki počasi in varno do cilja.

KLJUČNE BESEDE: Zavržena hrana, odgovorno ravnanje s hrano, ozaveščanje o ravnanju s hrano

ABSTRACT:

Our school has been the member of the Eco School project of Slovenia for many years. The teachers have been trying throughout these years to educate our pupils and influence their parents to be active in terms of environmental protection. This was one of the reasons to participate in the project eat responsibly in the school year 2016/17. We investigated daily the great amount of food ending up in the waste food container. Cooks and teachers, Eco School members, were looking for the reason and we are not really sure about it. My colleague, Klavdija and I started the project Eat responsibly and we were leading it. We decided to present it at the teacher's meeting first. We presented the exact plan for the whole school year. Each class prepared various activities for the class lessons and the open day. We presented the results to the pupils at the school parliament in October. Teachers, as well as pupils were shocked at the presentation and both agreed that something must be done.

In October 2016 at the beginning of the project, there was about 44 kg waste food daily. At the end of school year in June 2017 we managed to decrease the amount to 35 kg. At the end of lunch we weighed the food (a teacher and two pupils of the eco committee, they were replaced every week). Beside activities and conversation at class lessons we completed the following activities: TAKE AS MUCH AS YOU CAN EAT, SELF-SERVICE CORNER, BONTON WHILE EATING, OPEN DAY.

The amount of discarded food was decreased, but much of it still stayed. We are still trying to influence to have responsible attitude towards food. Pupils have shown some good attitude and take only the amount of food they can eat, we can say the most of them. There are still some individuals that throw away some of their lunch or meal. This is not as frequent as in the past years and we are glad about it. Teachers will have to insist and remind the pupils constantly in the future. We know that waste food bin is never going to be empty. We are happy to make slow progress. We are going step by step to our aim.

KEY WORDS: waste food, discarded food, responsible food management, awareness of food management

1. UVOD

Naša šola je že vrsto let vključena v projekt Ekošol Slovenije. Skozi vsa leta se učitelji trudimo vzgojno delovati na naše učence in posredno tudi na njihove starše na področju okolju prijaznega ravnanja. Iz istega razloga smo se v šolskem letu 2016/17 odločili, da pristopimo k projektu *Odgovorno s hrano (Eat responsibly)*. Vsakodnevno smo vedno znova ugotavljali, da ogromno hrane pristane v posodi z ostanki. Kuharice in učiteljice, ki smo v timu ekošole, smo iskale vzroke, čemu je tako, a vzrok nam ni bil jasen. S sodelavko Klavdijo, s katero sva se lotili projekta *Odgovorno s hrano* in ga tudi vodili, sva se odločili, da najprej na konferenci s podatki seznaniva kolektiv strokovnih delavcev šole. Predstavili sva podrobni akcijski načrt za celotno šolsko leto in za vsak razred pripravili tudi dejavnosti, ki so jih razredniki izvajali na razrednih urah in ob dnevu odprtih vrat. Učence sva s podatki in dejavnostmi soočili na oktobrskem šolskem parlamentu. Tako kolektiv kot učenci sami so bili zgroženi nad podatki in oboji so se strinjali, da je potrebno nekaj spremeniti.

V mesecu oktobru 2016, ko smo začeli peljati projekt *Odgovorno s hrano*, je bilo dnevno povprečno zavržene hrane 44 kg. Ob koncu šolskega leta, junija 2017, smo uspeli zmanjšati količino zavržene hrane na 35 kg. Vsakodnevno smo po končanem kosilu stehali količino zavržene hrane (učiteljica in dve učenki iz ekoodbora, tedensko smo se menjavali). Poleg aktivnosti in pogovorov pri razrednih urah smo uvedli naslednje vsakodnevne dejavnosti.

2. VZEMI TOLIKO, KOLIKOR POJEŠ

Učenci si pri malici in kosilu vzamejo toliko hrane, kolikor je lahko pojedjo. S tem smo jih navajali na premišljeno odmerjanje hrane ter na odgovorno ravnanje s hrano.



Slika1: Učenci pri kosilu. Vsak si samostojno postreže kosilo.

3. SAMOPOSTREŽNI KOTIČEK

Hrano, ki ostane pri malici in kosilu, kuharica po končanem obroku odloži v ta kotiček in si vzame lahko kateri koli učenec. Ker smo vključeni tudi v projekt *Shema šolskega sadja*, učenci najdejo v tem kotičku tudi različno sadje lokalnega izvora. Po kakšnem mesecu smo z veseljem ugotavljali, da se v popoldanskih urah, ko učenci ostajajo v šoli na različnih dejavnostih (v popoldanskih urah na naši šoli svoje dejavnosti izvaja tudi Glasbena šola Murska Sobota), ta hrana in sadje pojesta.



Slika2: Učenci z veseljem poiščejo samopostrežni kotiček in izberejo sadje ali hrano, ki je ostala pri malici ali kosilu.

4. BONTON PRI JEDI

Kot slabost se je pokazal tudi hrup in nemirnost učencev v jedilnici. Učenci so hrano zavrgli, namesto zaužili do konca. Učitelja, ki sta dežurna v jedilnici, učence vsakodnevno opozarjata na bonton, jih umirjata. Tako privzgapamo odnos do hrane in kulture prehranjevanja.

5. DAN ODPRTIH VRAT

Vsako leto na šoli pripravimo dan odprtih vrat. Tako je bilo tudi 24. 4. 2017. Tokrat smo pripravili dan povezan s projektom *Odgovorno s hrano*, potekal je kar pod istim geslom. Ta dan nas obišče veliko staršev in drugih občanov in smo s svojimi dejavnostmi poskušali tudi pri njih potrkati na vest glede ravnanja s hrano. Vsako leto nas na tej prireditvi obišče tudi župan občine. Učenci 1. triade so pripravljali sadno-zelenjavne smutije in namaze. Pri tem so uporabljali zelenjavo in sadje iz domačega, lokalnega okolja. Učence 2. triade so obiskali lokalni pridelovalci hrane, ki šoli dobavljajo svoje izdelke. Spoznali so njihovo delo in se naučili, kako se skuha domača marmelada. V 6. razredu so se lotili teme velika poraba mesa na osnovi uporabe soje. Spoznali so, kako malo je potrebno, da naredimo veliko proti podnebnim spremembam. Učenci sedmih razredov so se ukvarjali s predelano hrano in palmovim oljem. Tako so s pomočjo virov odkrili preproste načine, kako lahko vsi pripomoremo k ohranjanju deževnega gozda. Bili so zaprepani, ko so ugotovili, v kolikih izdelkih, ki jih vsakodnevno uporabljamo, se nahaja palmovo olje. Ena izmed tem je bila tudi majhna raznovrstnost, s katero so se ukvarjali učenci 8. a in 8. b-razreda. Na podlagi te teme so učenci morali odkriti, kako je lahko na našem krožniku čim več raznovrstne hrane. Deveti razredi so se ukvarjali s temo zavržena hrana. Tako so učenci na koncu prišli do spoznanj, kako smo lahko vsi skupaj rešitelji hrane in naravnih virov. Nastale izdelke in plakate smo nato razstavili po šolskih hodnikih. Pri šolski knjižnici je bila postavljena razstava z naslovom *Zdrav življenjski slog* Zdravstvenega doma Murska Sobota. Učenci so si skupaj z razredniki ogledali obe razstavi. Medtem pa so šolski dobavitelji lokalne in zdrave hrane pred šolo v amfiteatru pripravili tržnico, kjer so predstavili svoje izdelke. Na tržnici se je predstavilo tudi Društvo kmečkih žena Rogašovci. Na svoji stojnici so predstavile stare prekmurske jedi iz sestavin, ki so jih imeli nekoč doma na svojih kmetijah, ter domače sadne sokove. Učenci in ostali obiskovalci so na tržnici lahko izdelke tudi poskusili. Otroci so bili presenečeni nad okusnostjo hrane. Starši in stari starši pa so obujali spomine na jedilnike iz preteklosti. Vsi so bili navdušeni nad odličnim zaključkom pestrega dneva odprtih vrat.



Slika: Tržnica na dnevi odprtih vrat

Količino zavržene hrane smo uspeli zmanjšati, vendar je hrane, ki se znajde v odpadkih, še zmeraj veliko. Še naprej se trudimo in vzgajamo učence k odgovornemu ravnanju. Učenci so se lepo navadili in pri malici in kosilu vzamejo toliko, kot pojedjo, vsaj večina. Seveda se še vedno najde kakšen, ki del svojega kosila ali malice vrže v koš. Vendar je tega na naše veselje manj kot v preteklosti. Učiteljice in učitelji bomo morali biti še naprej vztrajni in dosledno opozarjati učence tudi v prihodnosti. Zavedamo se, da nikoli ne bo posoda z odvrženo hrano popolnoma prazna; zadovoljni moramo biti tudi z majhnim napredkom. Kot smo že velikokrat slišali, z malimi koraki počasi in varno do cilja.

6. LITERATURA

1. <http://www.ekosola.si/projekt-odgovorno-s-hrano/>
2. <http://www.simbio.si/zavrzena-hrana>
3. <https://mojaleta.si/Clanek/Ostanki-hrane-zavrzena-priloznost>
4. <http://www.nijz.si/sl/oznake/ostanki-hrane>
5. <http://www.revijagost.si/ne-le-strosek-ampak-tudi-vprasanje-etike/>

OŠ Sveti Jurij

Klavdija Gomboc

Lektor: Tatjana Grah Marič

ODGOVORNO RAVNANJE S HRANO

RESPONSIBLE HANDLING WITH THE FOOD

POVZETEK:

Na OŠ Sveti Jurij smo skozi različne dejavnosti, razmišljanja in razprave učencem in ostalim udeležencem približali odgovorno prehranjevanje in ravnanje s hrano. Ugotovili smo, da smo odgovorni takrat, kadar hrano pojemo in je ne mečemo proč, kadar uživamo lokalno pridelano hrano ter pripravljamo zdrave jedi. Lokalna hrana je najboljša hrana, saj je bolj zdrava, sveža, kvalitetnejša in ima več vitaminov. Smo na dobri poti do odgovornega ravnanja s hrano.

KLJUČNE BESEDE: hrana, lokalno, ozaveščenost, zdravje, odgovornost

ABSTRACT:

In Primary School Sveti Jurij we accomplished various activities, reflexions and discussions with the pupils and other participants on how to handle with food and nourishment responsibly. We found out to have a responsible attitude, when we eat our food and do not throw it away. And also, when we use local food and prepare healthy dish. The best food turned out to be local, because it is fresh, healthier and has better quality and vitamins. We are on a good way to responsible handling with the food.

KEY WORDS: food, local, rising awareness, health, responsibility

1. UVOD

Osnovna šola Sveti Jurij je skupaj z vrtcem vključena v številne projekte, ki so namenjeni gibanju in zdravi prehrani za zdrav življenjski slog. Veliko projektov, dni dejavnosti in pestrih interesnih dejavnosti je naravoslovnih vsebin, s katerimi želimo učencem približati naravo, skrb za naravo in pomen lokalnega okolja.

Naš namen je, da učence izobražujemo, obveščamo in ozaveščamo o pomenu prehranjevalnih navad, o prednosti lokalno pridelanih živil, pomenu zdravega načina življenja. Trudimo se, da bi učenci in zaposleni cenili hrano, ki jo dobimo v šoli ali jo pridelujejo doma. Ker smo učitelji bili mnenja, da bi bilo potrebno učence ozavestiti o odgovornem ravnanju s hrano, kako vpliva hrana na naše zdravje in življenjski slog, smo se v šolskem letu 2016/2017 vključili v mednarodni projekt *Odgovorno s hrano* (Eat responsibly!), katerega izvajamo že drugo leto.

Odgovornost pri hrani se začne že z izbiro živila, ki ga zaužijemo. Ob tem je zelo pomembno, da vsak posameznik pozna odgovore na vprašanja: kaj in koliko jem, koliko hrane zavržem, kako je pridelana in kdo je imel od tega korist. Določena vprašanja so učenci tekom leta raziskovali in dobili odgovore, nad katerimi so bili presenečeni.

2. PROJEKT ODGOVORNO S HRANO NA OŠ SVETI JURIJ

Projekt smo začeli izvajati po metodologiji 7 korakov do odgovornega ravnanja s hrano. Obdelali smo tudi 6 tem poglavja o hrani: lokalna in sezonska hrana, pridelovalci hrane, velika poraba mesa, zavržena hrana, majhna raznovrstnost hrane na krožniku, sveža in polnovredna hrana. Ker je to široka tema, so se z eno izmed tem učenci poglobljeno seznanili na razrednih urah in izdelali o njej plakate. Plakate smo izobesili po šoli, kjer so si jih lahko učenci ogledali in tudi kaj prebrali. Na začetku smo sestavili odbor ekošole, ki ga sestavljajo učenci od 4. do 9. razreda. Tekom leta so ti učenci sodelovali pri raziskovanju vprašanj o odgovornem prehranjevanju. S pregledom hrane smo v mesecu septembru raziskali prehranjevalne navade doma in v šoli. Spletno anketo so izpolnili učenci treh razredov ter njihovi starši. Ocenili smo rezultate ankete in razmislili o izboljšavah. Rezultati so pokazali, da so naše prednosti zdravje in življenjski slog ter lokalna hrana, slabosti pa kultura prehranjevanja in količina zavržene hrane. Kot vodilno temo smo izbrali **zavrženo hrano** in **lokalno hrano**. Tudi ostalim temam posvečamo pozornost. Na podlagi teh rezultatov smo skupaj z učenci ekoodbora izpostavili ta problem in izdelali akcijski načrt, ki nam je pomagal z različnimi dejavnostmi približati se odgovornemu prehranjevanju in ravnanju s hrano.

Zastavili smo si naslednje cilje:

- razvijati pozitiven odnos do hrane oziroma odgovornega prehranjevanja;
- zavreči manj hrane;
- ponuditi hrano, ki je ostala v samopostrežnem kotičku;
- navajanje učencev na uživanje lokalno pridelane hrane;
- skrb za čebele in pridelava medu;
- zaužiti vsak dan lokalno sadje in zelenjavo;
- priprava zdravih in tradicionalnih jedi;
- sistematično uvajanje projekta s podporo programa ekošole.

Dejavnosti, s katerimi smo zastavljene cilje uresničili:

- priprava in vključevanje tradicionalnih jedi in jedi iz lokalno pridelanih živil v šolski jedilnik,
- skrb za čebele,
- kuharska delavnica (lokalna hrana),
- predstavitev na sejmu Altermed in dogodku Šport in špas,
- brezmesni dan,
- vsak dan sadje in zelenjava,

- zdrav rojstni dan,
- manj sladkorja,
- razredne ure in delavnice o zdravi prehrani,
- dan odprtih vrat: Odgovorno s hrano,
- tradicionalni slovenski zajtrk in kosilo,
- vzemi toliko, kolikor poješ,
- samopostrežni kotiček,
- bonton pri jedi.

Aktivnosti in dejavnosti smo ocenjevali in nadzirali na različne načine (beleženje zavržene hrane, s številom udeleženih otrok in staršev na delavnicah, s količino ostale hrane v samopostrežnem kotičku ...).

Pregledali smo učne načrte in poiskali teme o hrani oz. cilje, ki so povezani s cilji projekta.

O projektu, poteku in ugotovitvah smo učence, starše in delavce šole obveščali in jih vključevali na različne načine: predstavitev projekta na roditeljskem sestanku, na učiteljski konferenci, na šolskem parlamentu, preko oglasne deske in TV Metuljčka, na delavnicah, na dnevu odprtih vrat, na sejmu Altermed, na javnem dogodku Šport in špas in preko prispevka v občinski reviji Gorički vrh. Vse dejavnosti in aktivnosti so dokumentirane s fotografijami na naši šolski spletni strani.

Na koncu smo skupaj z učenci oblikovali izjavo o odgovornem prehranjevanju in jo izobesili na oglasno desko projekta.

3. PREDSTAVITEV DEJAVNOSTI

3.1. Lokalna prehrana

Učenci so se pri razrednih urah s pomočjo delavnic seznanili in ozaveščali o lokalni prehrani. Ugotavljali so, zakaj jesti lokalno in sezonsko hrano in ne kupovati nesezonsko in uvoženo. Ugotovili so, da z uživanjem lokalne in sezonske hrane pomagamo omejiti transport. Izdelali so koledar sezonskega sadja in zelenjave ter plakate na to temo.

Ker na naši šoli vzpodbujamo k uživanju kakovostne lokalno pridelane hrane, smo se na sejmu Altermed ter na dogodku Šport in špas predstavili z različnimi zdravimi namazi, in sicer z drobnjakom in krešo, medenim pecivom ter s sadno-zelenjavnimi napitki.

3.2. Čebelarški krožek

V okviru čebelarškega krožka so učenci skupaj z mentorico v šolskem čebelnjaku spoznavali pomen čebel in delo čebelarja, skrbeli za čebele in na koncu točili tudi med.

3.3. Kuharska delavnica

Skupaj s članicami iz Društva podeželskimi žena Občine Rogašovci so učenci spoznavali stare tradicionalne jedi. Skuhali so sladko zelje in spekli kvašene »fanke«. Spoznavali so vrste žitaric in stročnic ter njihove zdravilne lastnosti. Iz leče so naredili tudi zdrav namaz in ga kulturno zaužili. Okušali so tudi, na videz, manj privlačna živila in ugotovili, da so prav tako okusna.

3.4. Brezmesni dan

Z učenci smo načrtovali del jedilnika za brezmesni dan. Ta dan je na jedilniku pretežno ribja hrana in različni domači namazi.

3.5. Vsak dan sadje in zelenjava

Učenci imajo možnost zaužiti vsak dan sveže sadje in zelenjavo v okviru *Sheme šolskega sadja in zelenjave*.

3.6. Zdrav rojstni dan

Učenci 1. triade v oddelku OPB praznujejo rojstni dan samo s sadjem. Tako ozaveščajo zdrav način življenja in dejstvo, da predelana živila (smoki, čokolada ...) vsebujejo palmino olje.



Slika1: Praznovanje rojstnega dne s sadjem

3.7. Manj sladkorja

Učenci pri malici in kosilu uživajo nesladkani čaj ali manj sladkane lokalno pridelane sokove. Seznanili so se s posledicami zaužitja sladkorja in naraščanjem debelosti po vsem svetu. Veliko pa posegajo po vodi, ki si jo natočijo iz pipe.

3.8. Sodelovanje z ZD Murska Sobota

Vsako leto učence obišče medicinska sestra in izvede delavnico o zdravi prehrani. S tem jih ozavešča o pomenu zdrave prehrane.

3.9. Dan odprtih vrat

Lanski dan odprtih vrat je potekal pod geslom *Odgovorno s hrano*. Uvodnemu delu v šolski telovadnici so sledile delavnice, kjer so učenci po oddelkih ustvarjali različne izdelke, povezane z odgovornim odnosom do hrane. Na koncu so se na kmečki tržnici predstavili s svojo ponudbo in delom še lokalni pridelovalci.



Slika2: Predstavitev lokalnih pridelovalcev na kmečki tržnici

3.10. Tradicionalni slovenski zajtrk

V sklopu naravoslovnega dne so učenci 1. triade poleg že tradicionalnega slovenskega zajtrka izvedli še niz dejavnosti, s katerimi so ozaveščali pomen zdrave prehrane, rednih dnevnih obrokov in odnosa do hrane. Po uvodnem zajtrku so analizirali anketo, v kateri so zbrali podatke o tem, koliko učencev redno zajtrkuje. Podatek je spodbuden, saj ni otroka, ki nikoli ne bi zajtrkoval, in le nekaj je takih, ki občasno zajtrk izpustijo. V nadaljevanju so zapisali, katere jedi bi želeli za zajtrk in pripravili zdrave namaze. Zdravo tradicionalno kosilo



Slika3: Priprava zdravih namazov

V sklopu projekta *Kuhna pa to* so učenci, »naši kuharji«, pripravili zdravo tradicionalno kosilo kar trikrat za vso šolo. Skuhali so krompirjeve svaljke in mošnjiček iz kvašenega testa, ki so ga nadevali z jabolki, ter prekmursko zelje in nekoliko drugačno sladico – proseno kašo z jabolki in medenjaki. Učenci, nekateri z veseljem, drugi skeptični, so zaužili malo drugačno kosilo.

3.11. Vzemi toliko, kolikor poješ

Učenci pri malici in kosilu vzamejo toliko hrane, kot je lahko pojedjo.

3.12. Samopostrežni kotiček

Hrana, ki ostane od malice in kosila, se nastavi v kotiček na pladenj in je namenjena učencem, ki so lačni po končanem pouku. S takšnim načinom razdeljevanja hrane smo zmanjšali količino zavržene hrane.

3.13. Bonton pri jedi

Učiteljice razredne stopnje smo med malico in kosilom prisotne pri svojih učencih in jih opozarjamo na bonton, jih umirjamo ter jim privzgapamo pravilen odnos do hrane ter kulture prehranjevanja. Ugotavljamo, da kadar učenci kulturno in v tišini zaužijejo hrano, je zavržene hrane manj.

4. ZAKLJUČEK

Z izvedenimi dejavnostmi in realiziranimi cilji smo prišli do naslednjih rezultatov:

- učenci, zaposleni in drugi udeleženci so postali bolj osveščeni glede pomena odgovornega ravnanja s hrano;
- izboljšale so se prehranjevalne navade in večja spodbuda za zdrav življenjski slog;
- zmanjšali smo količino zavržene hrane;
- jedi v šolski kuhinji pripravljamo, če se le da iz lokalno pridelane hrane;
- učenci zaužijejo več sezonskega, lokalnega, svežega sadja in zelenjave;
- bolj posegajo po vodi in nesladkanem čaju ali lokalno pridelanem soku;
- v učni načrt vključujemo veliko vsebin o hrani.

Naši otroci bodo nekoč lahko spreminjali svet, zato je prav, da že v vrtcu in šoli spoznavajo teme, ki bodo krojile njihovo življenje. Med temami so zagotovo lokalna pridelava hrane, njena uporaba in odgovorno s hrano. Še naprej se bomo trudili in učence ozaveščali o odgovornem prehranjevanju. Menimo, da smo na dobri poti do odgovornega ravnanja s hrano in v tej smeri hočemo tudi nadaljevati. Tudi v naslednjem šolskem letu bomo nadaljevali s tem projektom, s poudarkom na lokalni hrani in zavrženi hrani.

5. VIRI IN LITERATURA

1. <http://www.ekosola.si/projekt-odgovorno-s-hrano/>
2. <http://tradicionalni-zajtrk.si/>
3. <https://www.bodieko.si/lokalna-hrana/>

OŠ Gorje

Petra Lukan

Lektor: Tina Sušnik

KAKO NASTANE HRANA – PROJEKT Z UČENCI 1. RAZREDA

ORIGINS OF FOOD – PROJECT WITH 1st GRADE PUPILS

POVZETEK:

Prispevek prikazuje primer dobre prakse, s katerim sem želela učencem 1. razreda popestriti dejavnosti v jutranjem varstvu, hkrati pa jih z nadgrajevanjem ciljev učnega načrta ozaveščati in poučevati o hrani in prehranjevanju. Glede na to, da naša šola leži na podeželju, me je zanimalo, ali vaški otroci vedo, od kod prihaja naša hrana in kdaj rečemo, da je hrana zdrava. S praktičnimi dejavnostmi sem poskušala vplivati na njihov odnos do hrane in prehranjevanja.

KLJUČNE BESEDE: hrana, jutranje varstvo, razredni projekt

ABSTRACT:

Some examples of good practice are shown. The aim of the project was to enliven pupils' activities during their time of "morning care", to strengthen their awareness about the importance of food and nutrition as defined by the curriculum, but also to upgrade it. Our school is situated in the countryside so I was curious whether or not our schoolchildren are aware of where their food comes from and what does it mean to have healthy food. Through some practical activities I tried to influence their attitude towards food and eating.

KEY WORDS: food, "morning care", class project

1. UVOD

Pretekla tri leta sem bila na OŠ Gorje koordinator ekošole, zato sem lahko natančno spremljala vsebine in cilje, ki jih ta program vključuje. Poučujem v prvem razredu in večkrat se mi naloge ekošole zdijo lažje izvedljive z učenci višjih razredov. Tema o hrani pa je zanimiva in primerna tudi za najmlajše.

Poleg poučevanja v prvem razredu izvajam tudi jutranje varstvo. Razredni projekt o hrani se mi je zdel dobra popestritev dejavnosti, ki jih izvajamo, še preden učenci začnejo s poukom. Jutranje varstvo je dejavnost, ko si lahko vzamemo več časa za dejavnosti, ki otroke zanimajo. Vsebine o hrani so hkrati del učnega načrta za spoznavanje okolja.

Moj cilj je bil vsebine o hrani povezati s cilji jutranjega varstva in jih z aktualno in zanimivo projektno dejavnostjo nadgraditi.

2. OPREDELITEV JUTRANJEGA VARSTVA

Jutranje varstvo je ena od oblik razširjenega programa, ki ga izvaja šola za učence prvega razreda. V okviru splošnih ciljev se poleg varstva učencem organizira dejavnosti, ki jih veselijo, sprostijo in aktivirajo za pouk.

3. OPREDELITEV ZNANJ O HRANI UČNEM NAČRTU ZA SPOZNAVANJE OKOLJA

Cilji, ki jim sledimo pri pouku v 1. razredu in vključujejo znanje o hrani, so zbrani v tematskih sklopih o živih bitjih, človeku in okoljski vzgoji.

Živa bitja:

- spoznajo, kaj potrebujejo sami in kaj druga živa bitja za življenje.

Človek:

- vedo, da jim zdrav način prehranjevanja, telesne vaje in počitek omogočajo rast in razvoj ter da jim pomagajo ohranяти zdravje,
- ugotavljajo, da nekatere stvari, ki jih dobijo v telo iz okolja, lahko škodijo.

Okoljska vzgoja:

- znajo opisati, kako sami in drugi vplivajo na naravo,
- znajo pojasniti, kako sami dejavno prispevajo k varovanju in ohranjanju naravnega okolja ter k urejanju okolja, v katerem živijo.

4. NAMEN IZVEDBE PROJEKTNE NALOGE

Vse ekološke teme, med njimi tudi tema o hrani, s katerimi se zadnje čase vsakodnevno srečujemo, se mi zdijo zelo pomembne, saj v veliki meri vplivajo na naše življenje. Način življenja in prehranjevanja se v sodobnem času zelo spreminjata.

Skozi zgodovino si je človek zagotavljal hrano z lovom in nabiralništvom, zadnjih 10.000 let pa predvsem z načrtnim gojenjem (kmetijstvom). Zdaj je večina hrane, ki jo zaužijemo, produkt prehranske industrije, ki za pripravo vse pogosteje uporablja različne postopke umetnega spreminjanja živil.

V časovni stiski tudi v podeželskem okolju hrane večinoma ne pripravljamo in pridelujemo tako, kot so to počeli včasih. Glede na to, da naša šola leži na podeželju, me je zanimalo, ali vaški otroci še vedo, od kod prihaja naša hrana in kaj jim predstavlja pojem zdrava hrana.

Na šoli imamo za prehrano otrok dobro poskrbljeno. V šolski kuhinji se potrudijo za pestrost jedilnikov, vodja šolske prehrane skrbi, da je jedilnica urejena. Učitelji učimo in navajamo otroke na kulturnen in spoštljiv odnos do hrane. Kljub temu opažamo, da prehranjevalne navade otrok

pogosto niso take, kot bi si želeli. Nekateri otroci so zelo izbirčni in veliko hrane pogosto zavržejo. Na športne dneve si poleg malice, ki jo dobijo v šoli, od doma kot dodatek prinesejo predvsem sladkarije in sladke pijače. Motijo me praznovanja rojstnih dni, ko učenci skoraj brez izjeme prinašajo v šolo velike količine cenenih sladkarij. Marsikdo ima težave s tem, da bi se pri uživanju hrane ne more umiriti in posvetiti hranjenju. Izginja zavedanje, da se hrane ne meče v smeti ipd.

Menim, da otroci v šoli, še posebej pa v različnih medijih, dobijo mnogo znanj in podatkov o marsičem, premalo pa vedo o stvareh (npr. hrani), ki se nam zdijo samoumevne in so pomembne za zdravje in razvoj.

5. IZVEDBA PROJEKTA

Projekt sem zastavila v več korakih. Z učenci, starimi 5–6 let, smo postopoma odkrivali in širili svoje znanje. Že na začetku sem korake oblikovala zelo ohlapno in dopuščala, da posamezne situacije spreminjajo in oblikujejo nadaljnje korake. Kot izhodišče sem postavila vprašanja: Kaj je hrana? Kako hrana nastane? Kdaj je hrana zdrava? Kakšen naj bo naš odnos do hrane?

1. korak:

Pri večini nalog je sodelovalo po 20 učencev.

Cilj:	Naloga učencev:	Ugotovitve:
<p>Uvodna motivacija.</p> <p>Izvedeti, kam v prehranski piramidi zdrave prehrane Nacionalnega inštituta za javno zdravje se te jedi uvrščajo.</p>	Nariše svojo najljubšo jed.	<p>Sladkarije: 7 (bomboni, sladoled, čokolino).</p> <p>*Oreščki, olja: 2 (ocvrte jedi).</p> <p>Mleko, meso: 4 (sir, meso).</p> <p>*Žita: 6 (testenine, svaljki, cmoki).</p> <p>Sadje in zelenjava: 4 (češnje, jagode, slive).</p> <p>*Nekatere jedi so kombinacija različnih sestavin, ki so del različnih delov prehranske piramide.</p>

Pojasnilo piramide NIJZ: Na najširšem delu piramide sta **skupini sadja in zelenjave**, ki sta bogat vir zaščitnih snovi, saj vsebujeta vitamine in mineralne snovi, ki povečujejo odpornost telesa proti boleznim. Takoj za tem so živila, ki vsebujejo ogljikove hidrate. To so **žita, žitni izdelki** in druga ogljikohidratna živila. Sledita skupini **mleko in mlečni izdelki** ter **meso, mesni izdelki in zamenjave**, obe vsebujeta beljakovine in mineralne snovi. Tik pod vrhom so živila, ki jih uživamo v manjših količinah, **oreščki, različne vrste kakovostnih rastlinskih olj, surovo maslo, mehka margarina, olive, semena** ... Na vrhu piramide so živila, ki jih uživamo redko, **sladkor, kisl/slodka smetana, marmelada, prelive, paštete, čokolada, keksi, sladoled, pecivo** ...

2. korak:

Cilj:	Naloga učencev:	Ugotovitve:
Izvedeti ali otroci v vaškem okolju poznajo izvor nekaterih živil in koliko hrane pridelajo doma, ali poznajo postopke	Ob risbici so pripovedovali o svoji najljubši jedi (kako se pripravi, iz česa, kdo sodeluje pri pripravi, ali katero od	Z izjemo treh vsi večinoma poznajo glavne sestavine izbrane jedi (težava sladoled, bomboni).

pridelave.	sestavlin pridelajo doma, na kakšen način ...)	<p>Pri pripravi so bili odgovori zelo različni, odvisno od vrste jedi (sestavine kupijo v trgovini, nekaj – predvsem sadje, zelenjavo, meso, mleko – pridelajo tudi doma ali kupijo pri kmetih).</p> <p>Z izjemo treh precej natančno poznajo in opišejo izvor sestavin. (težava sladoled, bomboni).</p>
------------	--	--

3. korak:

Cilj:	Naloga učencev	Ugotovitve:
Izvedeti, kako razumejo pojma zdrava in nezdrava hrana, kam uvrščajo svojo najljubšo jed in kako utemeljujejo izbiro.	Jedi so v skupini razvrščali na zdrave in nezdrave ter medsebojno utemeljevali svoje odločitve. Najprej je vsak sam uvrstil svojo jed, potem so po medsebojnem utemeljevanju dejstev o zdravi hrani seznam spremenili.	<p>V tem delu me je zelo presenetilo, ker so otroci bombone (gumijaste medvedke) razvrstili med zdravo hrano. Presenetilo me je, kako velik vpliv imajo reklame. Večina otrok je prepričana, da so v njih sadje in vitamini. Tako so razmišljali tudi o nekaterih drugih reklamiranih sladkarijah in pijačah.</p> <p>Na vprašanje o zdravi hrani so znali povedati, da je zdravo sadje, zelenjava in mleko. Ko so uvrščali svoje najljubše jedi, so vsi zatrjevali, da so zdrave (tudi sladoled, pomfri, ocvrt sir in pica).</p>

4. korak:

Cilj:	Naloga učencev	Ugotovitve:
Izvedeti, ali poznajo izvor sestavin in postopek izdelave kruha, sira, sladoleda, peciva z jabolki.	V skupinah so izmenjali svoje znanje (vsaka skupina za eno jed) in ga oblikovali v skupen prikaz, ki so ga predstavili sošolcem (Kakšen je postopek od začetka do konca? Kdo vse mora sodelovati, kaj mora delati?).	Učenci so bili zelo motivirani za delo. Pri delu so potrebovali nekaj vodenja, vsi so uspeli izdelati plakate, ki so ustrezali navodilom. V okolju, kjer živimo, še veliko hrane znajo pridelati doma in temu primerne so tudi izkušnje in znanje otrok.

5. korak:

Cilj:	Naloga učencev	Ugotovitve:
<p>S spoznavanjem različnih misli in pregovorov o hrani ter branjem zgodbe motivirati, spreminjati odnos do hrane</p> <p>(pogovor o odnosu do hrane, pregovorih, branje slovenske ljudske pripovedi Ajdovo zrno).</p>	<p>O mislih in pregovorih so se pozanimali doma, poslušali so zgodbo. Sodelovali so v pogovoru.</p>	<p>Odlična motivacija za izvedbo zaključnega dela projekta. V literaturi imajo pripovedke posebej močno sporočilno vrednost, zato se je kljub zahtevnosti sporočilo besedila otrok precej dotaknilo. V pogovoru smo se strinjali, da je bilo v starih časih hrane manj, ljudje so v pridelavo hrane morali vložiti veliko več dela in ljubezni, zato so hrano tudi bolj cenili in spoštovali. Razumeli so tudi pomen različnih pregovorov in misli, najbolj jim je bil všeč »Kar sejemo, to žanjemo«, saj je tudi zanje zelo uporaben in aktualen.</p>

6. korak:

Cilj:	Naloga učencev	Ugotovitve:
<p>Ogled motivacijskega posnetka o sejanju in pridelavi ajde.</p> <p>Priprava ajdovih žgancev, ki so v Gorjah tradicionalna jed.</p> <p>Obisk tržnice semen.</p>	<p>Spoznali so ajdo, sodelovali pri mletju moke, kuhanju.</p> <p>Spoznávali raznolikost in pomen semen.</p>	<p>Učenci so bili navdušeni, žganci so dobro uspeli. Ker so sodelovali pri pripravi, je bil odnos do jedi drugačen, kot če bi hrano kupili v trgovini.</p> <p>Istočasno je na šoli potekala tržnica semen. Na tržnici smo med semeni našli tudi seme ajde, ki so ga otroci lahko odnesli domov.</p>

6. ZAKLJUČEK

Končna podoba projekta je preseгла moja pričakovanja. Med delom so se ves čas ponujale nove ideje in možnosti izpeljave. Poskušala sem se držati zastavljenih ciljev, hkrati pa dovolila otrokom, da so razmišljali in bili dejavni ustvarjalci projekta. Dobila sem odgovore na izhodiščna vprašanja. Z veseljem ugotavljam, da otroci večinoma poznajo postopke priprave hrane, z ustreznimi dejavnostmi pa so pripravljeni in sposobni spreminjati svoj odnos in širiti svoje znanje. Glede na rezultate doseženega je tudi mene najbolj prepričal pregovor »Kar sejemo, to žanjemo«.

OŠ Preserje pri Radomljah

Nataša Cotman

Lektor: Nataša Cotman

HUDO JE, KADAR SE GLAD Z ŽEJO OŽENI

IT IS BAD WHEN HUNGER MARRIES THIRST

POVZETEK:

Ob otvoritvi nove kuhinje in gospodinjske učilnice smo z učenci zbirali pregovore, ki so povezani s prehranjevanjem. Oblikovali smo jih kot grafite, ki bodo krasili nove prostore. Svoje misli in občutja, vezane na hrano, so učenci izrazili v štirih pesniških oblikah: haiku, akrostih, likovna pesem in gazela, s katero so se ob tej priložnosti srečali prvič.

KLJUČNE BESEDE: pregovori o hrani, literarno ustvarjanje

ABSTRACT:

At the opening of our new kitchen and household classroom, we gathered proverbs related to eating. With the help of our students, we made a whole collection of them. Proverbs are designed as graffiti and they are going to decorate our new school spaces. Students expressed their thoughts and feelings related to food in four poetic forms: haiku, acrostic and art poems. On this occasion, students also wrote ghazals. That was the first time they wrote something in this poetic form.

KEY WORDS: proverbs about food, literary creation

1. Uvod

Na OŠ Preserje pri Radomljah smo v tem šolskem letu dočakali novo kuhinjo in prenovljeno gospodinjstvo učilnico. Slovesna otvoritev obeh prostorov je bila razlog, da smo se zavestno bolj posvečali premisleku o tem, kaj nam pomeni kultura prehranjevanja in kvalitetna hrana, ki si jo bodo učenci v prenovljeni učilnici z veseljem ponovno pripravljali sami. Vse šolsko leto smo imeli v jedilnici le razdeljevalni pult, pouk gospodinjstva in izbirnih predmetov, povezanih s hrano, pa v klopeh.

Povezali sva se z učiteljico gospodinjstva in skupaj z učenci sva zbrali pregovore o hrani, ki so jih učenci oblikovali kot grafite. Ustvarjali smo z namenom, da bodo ljudske modrosti visele v učilnici gospodinjstva in si jih bodo, upava, učenci sčasoma zapomnili in nekoč morda posredovali svojim otrokom.

Pri pouku slovenskega jezika so učenci dokazali, da se znajo slikovito, duhovito in metaforično izražati prav tako na temo prehranjevanja v naslednjih pesniških oblikah: haiku, akrostih, likovna pesem in celo gazela. Njihovi rokopisni izdelki krasijo preddverje jedilnice.

2. Pregovori – vezani na hrano

Marsikatero modrost so naši predniki skrili v pregovore, ki so se nekateri bolj drugi manj uspešno ohranili med njihovimi potomci. V zadnjem času kot učiteljica slovenščine ugotavljam, da je poznavanje ne le pregovorov in fraz, temveč predvsem njihovo razumevanje izjemno ubožno. Precej jih učenci spoznajo v 6. razredu, a opažam, da so jim precej trd oreh, zato sem se odločila, da ob slovesni priložnosti pobrskamo za pregovori o hrani. S pomočjo starih staršev in spleta smo jih našli preko 60. Nekateri so bili le variantni (*Lakota je najboljša kuharica. Lakota je najboljša začimba.*), zato smo jih omejili na 30 manj znanih, ki smo jih tudi razložili.

Z učiteljico gospodinjstva sva se dogovorili, da izmed teh učenci izberejo 20 najljubših in jih v obliki grafitov zapišejo. Tako so nastali igrivi zapisi, ki so na otvoritvi krasili oder, kasneje smo jih prenesli v novo učilnico gospodinjstva, kjer bodo ostali in z učiteljico upava, da če jih bodo učenci večkrat videli, jih bodo počasi usvojili.

Naj izpostavim le manj znane, ki so bili zanimivi učencem: *Črne roke, bela pogača. Naslikanega kruha ne moreš jesti. Pri kosti je mesa zadosti. Zelje želodec samo nastelje. Jabolko je zjutraj zlato, opoldne srebrno, zvečer pa svinčeno. Močnik je steber kranjske dežele. Še medveda naučijo z lakoto plesati. Dobro jutro, žganje, z bogom pamet. Kdor pije, ne da bi bil žejen in je, ne da bi bil lačen, zgodaj umre.*

Naleteli smo tudi na pregovore, katerih pomena nismo več znali razvozlati: *Žganci bero mnoga masla.* Bojim se, če zavestno ne bomo ohranjali izročila, ki smo ga prejeli, bo nabor ljudske modrosti vsako generacijo ožji.

3. Literarno ustvarjanje

Preden smo z učenci rekli: »*Pesmica, pogrni se.*«, smo skupaj malo odtavali v okusne ali gnusne spomine. Prosila sem jih, naj se spomnijo, katere jedi so se najbolj razveselili kot majhni otroci. Nato pa, s katero jedjo so jih morda silili in je še vedno ne marajo; naj opišejo občutja, ki bi se še danes naselila v njih, če bi prednje postavila to jed. Ni bilo potrebno veliko opisovati, izrazi na njihovih obrazih so odsevali dovolj. Spomin okusa je bil predramljen. Počasi smo začeli zapisovati: Kako izgleda njihova najljubša jed? Po čem diši? Kakšnega okusa je? Je drugače, če hrano jedo s priborom ali s prsti? Vpliva otip tudi na okus hrane? Malo so se nasmehnil ob vprašanju, če hrano lahko slišimo, a kmalu se je nekdo spomnil, da sliši, kdaj mami uliva palačinke. Nekdo drug se je spomnil zvoka cvrčanja v cvrtniku, tretji pa smradu in pokljanja, kadar mu prekupi mleko.

Zbrali smo dovolj iztočnic, da smo se lahko lotili pesnjenja. Tri pesniške vrste (haiku, akrostih in likovno pesem) so vsi učenci že poznali, zato so si prvo obliko pesmi lahko izbrali sami. Dva

učenca sta si izbrala obliko naše himne, torej **likovno pesem**, za katero je značilno, da oblika pesmi podpira samo vsebino. Oblikovala sta jo kot *Pico* in *Mufin*.

Veliko učencev je izbralo japonsko pesniško obliko **haiku**, ker je kratka, saj obsega le 17 zlogov v treh verzih. Ta pesniška oblika običajno odseva nek trenutek iz narave, ki zrcali človekovo notranjost. Haiku je tematsko svoboden, zato so izvrstno v njem zazvenele mnoge jedi, izbrala sem slednje tri: *Palačinke*, *Češnja* in *Potica*.

Pesniško figuro **akrostih**, ki ima običajno vlogo posvetila, mi pa smo vanj skrili izbrano jed, je izbralo največ učencev, vsak pa ji je dal svoj podton. Verjetno se jim je zdela najlažja, ker je lahko zapisana v prostem verzu. Med njimi tokrat ne najdemo le prijetnih konotacij. Ker je bil nabor teh pesmi zelo širok, sem jih izbrala šest: *Torta*, *Žemlja*, *Jagoda*, *Kruh*, *Fižol*, *Jota*, zadnji dve pesmi izražata pravcato trpljenje ob misli na ti dve jedi.

Vsi učenci pa so se v drugi ustvarjalni uri srečali z novo pesniško obliko, **gazelo**, ki jo je k nam uvedel France Prešeren in ima že precej bolj zapleteno zgradbo od zgornjih treh pesmi. Pesem je arabska nekitična pesemska oblika, ki lahko obsega od 6-30 verzov, ki so lahko poljubno dolgi. Nima predpisanega ritma. Ista rima se ponovi v prvih dveh stihih in nato v vseh sodih verzih. Lihe vrstice so brez rim. V sodih verzih pa sledi rimanim besedam pogosto še kakšna beseda ali izrek kot pripev ali refren, bistven za vsebino pesmi. Učence sem prosila, naj v pesmi barvno označijo z isto bravo rimo, z drugo refren, da ju nevešči bralec ne bi spregledal, kajti mnoge izmed njih zaslužijo resnično občudovanje, saj je bilo potrebno tem pesniškim oblikam nameniti že bistveno več časa in premisleka. Prvič so učenci izkusili, koliko dela je potrebno vložiti v »eno pesmico« in prvič so z občudovanjem brali Prešernove dovršene gazele. Izbrala sem naslednje: *Večerja*, *Čaj*, *Pomaranča*, *Kuharice* in ponovno *Pica*.

4. Zaključek

Na naši šoli sta jedilnica s kuhinjo in šolski oder tesno povezana, saj sta v istem prostoru. Pogosto imamo hkrati vaje na odru in malico v jedilnici, zato so učenci vajeni, da združujejo dva užitka – potrebo po hrani in umetniškem ustvarjanju. Tokrat smo ponovno lahko združili oboje – ko smo ob otvoritvi nove šolske kuhinje in gospodinjske učilnice pesnili na temo prehranjevanja, obrokov, kuharic, jedi. Preizkusili smo se tudi v poznavanju pregovorov, ki bi bili primerni za stene gospodinjske učilnice, a smo uvideli, da pomena mnogih ne poznamo več, zato smo naslikali le tiste, ki nam še kaj sporočajo.

UČILNICA V NARAVI – OD IDEJE DO IZDELKA

IT IS BAD WHEN HUNGER MARRIES THIRS

POVZETEK:

Na podružnični osnovni šoli Maksim Gaspari Begunje se zavedamo, da je stik z naravo že od nekdaj pomemben dejavnik človekovega razvoja. Prav iz tega izhodišča se je razvila ideja, da bi postavili šolsko visoko grede ter vanjo posadili zelišča in manjše vrtnine. Učenci so spoznavali način postavitve visoke grede, postopke sajenja, vrste zdravilnih zelišč ter z vsem tem razvijali spoštljiv odnos do narave. Ozavestiti smo poskušali dejstvo, da je doma pridelana hrana bolj zdrava, vrtnarjenje pa nam je lahko tudi odlična sprostitev.

KLJUČNE BESEDE: visoka greda, zdravilna zelišča, izkustveno učenje

ABSTRACT:

Teachers and students at our branch school Maksim Gaspari Begunje are aware of the significance of being connected to the environment. Keeping contact with nature has always been an important factor of human development. Following that awareness, we built our very own high beam and planted herbs and garden crop. Our students were discovering ways of building a high beam and the procedure of planting vegetables and herbs. During the process they have been learning about different sorts of herbs and developing a respectful attitude towards nature. One of our goals was to raise the awareness, that local food is healthier and that gardening can be a pleasant kind of relaxation.

KEY WORDS: high beam, healthy herbs, experimental learning

1. UVOD

»Kako smo se znali igrati! Bili smo ustvarjalni in domišljija je bila brezmejna. Včasih smo imeli na dvorišču bolnišnico, drugič šolo, knjižnico. Bili smo vojaki, pa trgovke in policisti in junaki iz Sreče na vrvcu.

Izrezljali smo si piščalke, iz lubja naredili ladjice in jih spuščali po lužah v poletnih nalivih. Bosi smo tekali po travnikih in iskali žuželke. Pozimi smo gazili do oddaljenega hriba in za seboj vlekli sani ali na ramah nesli smuči. Ves hrib smo poteptali sami, da smo se lahko sankali, smučali. Imeli smo prezeble roke ali noge, a smo vztrajali.« (Juhant, M. VARUH OTROKOVIH DOLŽNOSTI ali nehajte se ukvarjati z otrokovimi pravicami!, ČMRLJ, 2011)

Stik z naravo je bil že od nekdaj zelo pomemben dejavnik človekovega razvoja. Če se spomnimo svoje mladosti, je bilo izkustveno učenje tisto, od katerega smo največ odnesli. Spomnimo se lahko dolgih dni, ko smo v varnem zavetju narave spoznavali kolobarjenje, sajenje, obiranje in tudi »rabutanje« sadežev s sosedovih dreves. Točno smo vedeli, katero travo moramo izbrati, ko smo se opraskali, znali smo spletati venčke iz ivanjščic, raziskovali smo mravljišča in reševali ptičke, ki so padli iz gnezd, še predno so se naučili leteti.

Najbolj zanimivo od vsega pa je dejstvo, da nas tega ni nihče prav posebno učil. Učili smo se z opazovanjem starejših in s pomočjo tiste nuje, ki nam je bila takrat tako odveč pa vendar zdaj, ko gledamo nazaj, spoznavamo, da je bila to najbolj koristna šola v življenju.

Težko je določiti tisto mejo časa, ko smo starši postali organizatorji prostega časa svojih otrok, ko smo učitelji postali skoraj edino sredstvo oziroma pot, s pomočjo katere otroci spoznavajo letne čase, postopke šivanja in uporabnost rastlin. Pravzaprav pa naše razmišljanje ni namenjeno iskanju vzrokov za nastalo situacijo ter kritiziranje nazorov sodobne družbe. Je bilo pa to razmišljanje povod, da smo se odločili, kako bi učence vsaj deloma popeljali nazaj k naravi v času, ki ga preživijo v šoli. Hkrati pa smo jih želeli spodbuditi, da bi svoje ideje in razmišljanja posredovali tudi naprej svojim staršem oziroma primarnemu okolju, iz katerega prihajajo ter morda v prihodnosti sami spoznali pomembnost in koristnost izkoriščanja bogatosti okolja, v katerem živijo.

2. IZDELAVA ŠOLSKE VISOKE GREDE

V objemu mogočne Slivnice in skrivnostnih Meniševskih gozdov se vir naravnih bogastev nenehno obnavlja ter svojim prebivalcem ponuja široko paleto zdravilnih zelišč, ki so vir zdravja in energije. Bogata notranjska zemlja ljudem, ki živijo na njej, vrača skrb zanjo z obilnimi pridelki in je temeljni vir samooskrbe.

Samooskrba marsikateremu odraslemu predstavlja izziv, zadnje čase pa večkrat tudi osnovno sredstvo preživetja.

Bogatost narave, v kateri živimo, pa je bila povod, da smo se tudi na naši šoli odločili, da učencem približamo veselje ob pripravi in oskrbi lastne grede. Hkrati pa bi tudi uživali v pridobljenih sadovih svojega dela.

Že v lanskem šolskem letu se je porodila ideja o izdelavi visoke grede, ki bi krasila travnik pred šolo. Lokacija je bila skrbno in načrtno izbrana s strani učiteljice naravoslovja. Njene ideje so bile neusahljiv vir idej tudi za mlajše kolege.

Vzrok, zakaj smo se odločili ravno za visoko gredo in ne za navadno vrtno gredico, izhaja v največji meri iz dejstva, da ima visoka greda številne prednosti. Predvsem pa škodljivci, kot so na primer polži, rastline težje dosežejo. Pomemben dejavnik pa je bilo tudi dejstvo, da je pri visoki gredi na relativno majhnem prostoru mogoče vzpostaviti skorajda idealne rastne pogoje.

S pomočjo hišnika so učenci četrtil in petih razredov v okviru šolske skupnosti postavili leseno ogrodje za visoko gredo. Dno visoke grede smo z žično mrežo zaščitili pred voluharjem. Nanjo pa so učenci polagali veje, ki smo jih nabrali v okolici šole in so ostale od vsakoletnega pomladnega obrezovanja. Vejam bi morali slediti zelni ostanki rastlin, ki pa smo ga zaradi letnega časa in pomanjkanja naravnih sredstev izpustili. Smo pa na veje nasuli vrtno prst, ki so jo učenci sami s samokolnico pripeljali z vrta v bližini šole. Na tem mestu je pomembno omeniti, da so nam na pomoč prišli tudi okoliški prebivalci, ki so s svojim dovoljenjem za odvoz zemlje ter vej pripomogli k lažjemu oblikovanju naše grede. Čez vrtno zemljo smo razporedili kompost oziroma biološke odpadke, katere smo pridno zbirali na naši šoli, manko pa je dopolnil okoliški kmet s svojim kompostom. Vrhnji del smo pod budnim očesom naše naravoslovke dopolnili s sadilnim substratom. Naša visoka greda je nato počivala do časa, ki je bil primeren za sajenje dišavnic in sejanje različnih semen. Semena, ki smo jih posejali v mesecu maju smo prejeli od naravoslovnih kolegic matične osnovne šole. Prav tako so nam podarili nekaj dišavnic, nekaj dišavnic pa smo po spomladanskem presajanju nekatere učiteljice prinesle kar iz svojega vrta.



Slika 1: Učenci skupaj z učiteljico pred zasajeno visoko gredo

Z učenci smo na šolsko visoko gredo posejali korenje, redkvice, peteršilj, posadili smo drobnjak, jagode, timijan, meliso, meto, sivko, rožmarin in žajbelj.

Vse sadike in semena smo zalili in jih prepustili soncu, da v svojem naravnem procesu opravi svoje. Sadike in semena smo tudi ustrezno označili, da ne bi pozabili, kako se posamezno zelišče ali rastlina imenuje. Učenci prvih razredov so na lesene kuhalnice narisali simbole za posamezne rastline, ter jih zapičili na ustrezna mesta v visoki gredi.

3. UČENJE SE NADALJUJE

Vse do konca lanskega šolskega leta so predstavniki šolske skupnosti visoko gredo izmenoma opazovali in svoje sošolce po razredih seznanjali z rastjo in spremembami na našem »vrtičku«. Presenečeni smo bili nad pozitivnim odzivom otrok, njihovo spodbudo in skrbjo za rastoče rastline. Visoka greda pa tudi med poletjem ni samevala. Nekajkrat smo jo obiskali, ji »ukradli« najboljšo rdečo jagodo in jo odžejali z vodo. Skrb nam je jeseni bogato poplačala.

Ko smo se septembra vrnil v šolske klopi, nas je pri glavnem šolskem vhodu pozdravilo bujno rastje. Iz šolske grede so nas vabile rdeče jagode, dišala je sivka in drobnjak. Prav čakala je, da pobere sadove svojega dela. Dišavnice kot so melisa, meta, žajbelj, sivka, rožmarin smo porezali. Večino smo pripravili na sušenje, spletli pa smo pet zeliščnih šopkov in v vsak razred na naši šoli obesili po enega.



Slika 2: Obiranje zelišč



Slika 3: Degustacija vrtnin

Izruvali smo korenje in porezali drobnjak, ju ustrezno očistili in narezali ter pripravili degustacijo vrtnin za vse učence naše šole. Zanimivo je bilo dejstvo, da skorajda ni bilo učenca, ki ne bi želel poskusiti, kaj smo s skupnimi močmi pridelali. S tem pa se naše raziskovanje ni zaključilo, le preselilo se je za štiri zidove naše šole.

Učenci tretjih razredov so pripravili zanimive družabne igre, skozi katere smo vsi lahko spoznavali lastnosti posameznih zelišč ter njihovo uporabnost in koristnost v domači lekarni. Posušena zelišča smo namešali v dišeče čajne mešanice in jih v ličnih vrečkah, ki smo jih izdelali sami, ponudili obiskovalcem bazarja v okviru našega tradicionalnega Miklavževega pohoda. Čaj, skuhan iz zelišč iz šolske visoke grede, pa smo tudi ponudili v degustacijo učencem naše šole.

4. KAKO PA NAPREJ?

Kljub temu da je visoka greda vso dolgo zimo ostala sama, že vsi veselo čakamo na pomlad, ko jo bomo ponovno osvežili in pripravili na sejanje novih vrtnin.

Pripravljamo načrt obnove hranilnih tal, načrt sajenja in raspored učencev, ki bodo za šolsko visoko gredo skrbeli.

V veselje pa nam je predvsem to, ker opažamo, da učenci spoznavajo, da vrt ni namenjen (le) napornemu delu, ampak je tudi veselje, radost in sprostitiv. Spoznavajo tudi, da narava ne hiti, da se njej ne mudi. Z ozaveščanjem tega pa naši učenci postajajo tudi dober zgled svojim vrstnikom ter morda tudi nekaterim odraslim.

5. LITERATURA

1. JUHANT, M., LEVEC, S. 2011. Varuh otrokovih dolžnosti ali neahajte se ukvarjati z otrokovimi pravicami!. Mavčiče: ČMRLJ

OŠ Notranjski odred Cerknica, POŠ Maksim Gaspari Begunje

Marjeta Turšič

Lektor: Ana Turšič

SADOVI ŠOLSKE JABLANE

THE FRUITS OF THE SCHOOL APPLE TREE

POVZETEK:

Podružnični šoli Maksim Gaspari v Begunjah je Turistično društvo Menišija v varstvo podarilo avtohtono sorto jablane. Ker je osrednja ideja izkustvenega učenja, da se največ naučimo, če nekaj delamo sami, smo se odločili, da bomo jablano kar se da izkoristili in vključili v pouk. Učenci so spoznavali sadovnjak kot življenjski prostor, razvijali spoštljiv odnos do narave, se seznanjali s pomembnostjo ohranjanja avtohtonih sort jabolok in s pomembnostjo zdrave prehrane.

KLJUČNE BESEDE: jablana, izkustveno učenje, zdrava prehrana

ABSTRACT:

Our branch school Maksim Gaspari Begunje received an autochthonous species of apple tree. It was given to us from Tourist Society Menišija in order to take care of it. According to the main idea of experimental learning – do it yourself and learn more - we decided to include the donation into our school lessons as much as possible. Our students were discovering the orchard as a natural environment and developing a respectful attitude towards nature. They were getting familiar with the true meaning of preserving the autochthonous (local) species and the meaning of healthy way of eating.

KEY WORDS: apple tree, experiential learning, healthy food

1. UVOD

Podružnična šola Maksim Gaspari Begunje se nahaja na podeželju, na jugovzhodnem robu planote Menišija, tik pod čarovniško Slivnico. Večkrat na leto sodelujemo s Turističnim društvom Menišija na raznih prireditvah, razstavah in drugih pomembnejših dogodkih, ki jih obeležuje naš kraj. Pred leti nam je zgoraj omenjeno društvo podarilo v varstvo avtohtono jablano, ki smo jo vzeli za svojo in jo poimenovali kar »šolska jablana«. Jablana leži kakih 300 metrov od šole. Z drugošolci smo jo skušali kar najbolje izkoristiti in vključiti v pouk ter na tak način spoznati sadovnjak kot življenjsko okolje. Učenci namreč na tak način poglobijo in nadgradijo svoja znanja in spoznanja o različnih življenjskih okoljih. Hkrati pa smo skušali učence šole ozaveščati o pomembnosti domače in lokalno pridelane hrane, jih seznaniti s pomembnostjo ohranjanja avtohtonih vrst jablan ter o pomembnosti zdrave prehrane. Učenci pa tako preko opazovanja in spoznavanja razvijajo tudi spoštljiv odnos do narave in hrane.

2. DELO V NARAVI IN V UČILNICI

»Kar slišim, pozabim,

Kar vidim, si zapomnim,

Kar naredim, razumem in znam.«

(kitajski pregovor) (Marentič, Požarnik, 1987, str.66)

Izkustveno usmerjen pouk omogoča učencem, da pri pouku pridobivajo lastne izkušnje, ki jim pomagajo pri razumevanju učne vsebine oziroma pridobivanju znanja, in da nato te izkušnje znajo in zmorejo primerjati pri pouku, z učenci in učiteljem (Ivanuš Grmek, Hus, 2006, str. 71).

Osrednja ideja izkustvenega učenja je ta, da se največ naučimo, če nekaj delamo sami, tako da smo sami pri učenju aktivni (Marentič Požarnik, 1987, str. 66).

V okviru predmeta spoznavanje okolja smo se z učenci odločili, da bomo jablano obiskovali in spremljali v vseh letnih časih in tako opazovali njen življenjski cikel. Eden od pomembnih splošnih ciljev predmeta je tudi ohranjanje naravnega okolja in sonaravno gospodarjenje z njim.

Že takoj jeseni smo s članoma turističnega društva obiskali našo jablano. Jabolka so že dozorela in pripravljene smo bili na obiranje. Gospoda sta nam predstavila pripomočke za obiranje jabolk, nato pa smo s pomočjo obiralnika poskušali še sami obrati kar čim več jabolk. Po končanem delu smo nekaj jabolk narezali in se z njimi kar takoj posladkali. Učencem so jabolka, ki so jih nabrali sami, veliko bolj teknila kot jabolka, ki so jim ponujena pri malici. Okrog jablane smo še zaplesali in zapeli ter ji zaželeli, da bi nas prihodnje leto spet razveselila s svojimi sadeži.



Slika1: Ples učencev okrog jablane

Po vrnitvi v šolo smo primerjali jabolko z naše jablane in jabolko, kupljeno v trgovini. Učenci so takoj opazili razliko. Jabolko iz trgovine je bilo veliko bolj vabljivo in brez nepravilnosti. Ugotovili smo, da so domače sorte jabolk prilagojene lokalni pokrajini in njenim ravnim razmeram in za svojo rast ne potrebujejo škodljivih škropil. Zato so ti sadeži veliko bolj zdravi in hranljivi, četudi na pogled niso tako lepi kot tisti iz trgovine. Pogovorili smo se tudi o pomembnosti ohranjanja avtohtonih sort jabolk. Ohranjanje slovenskih avtohtonih vrst je pomembno zaradi ohranjanja naravne in kulturne dediščine ter za zagotavljanje lokalne pridelave hrane.

Pri pouku spoznavanja okolja smo se pogovarjali o tem, kako si ljudje jeseni pripravljamo ozimnico, kako pravilno shranimo jabolka, da čim dlje ostanejo sveža in okusna. Pogovarjali smo se tudi o številnih možnostih, kako uporabiti jabolka in jih predelati v kis, sok, marmelado in ostale izdelke. Ugotovili smo, da lahko jabolko, narezano na krahle, preprosto posušimo in ga shranimo. V taki obliki nam čez celo zimo nadomesti sladkarije, saj je posušeno jabolko sladko, pa vendar manj škodljivo kot vsa umetno dodana sladila.

Porodila se nam je ideja, da bi zbrali čim več receptov, pri katerih so glavna sestavina jabolka. Učenci so doma pobrskali po kuharskih knjigah mamic in babic ter v šolo prinašali recepte. Nekateri so recepte doma tudi preizkusili in dobrote prinesli v šolo, da smo se z njimi vsi posladkali. Recepte smo nato zbrali skupaj ter jih oblikovali v pravo razredno kuharico.

Odločili smo se, da tudi sami poizkusimo narediti kakšen zdravilen in hranljiv recept, v katerem bi uporabili jabolka z naše jablane. Tako je nastal okusen in zdravilen skutin namaz. Vse uporabljene sestavine so bile avtohtone in naših lokalnih pridelovalcev. Meliso pa smo nabrali kar v naši visoki gredi pred šolo. Vse sestavine smo dobro zmešali in namaz postregli na kruhu. Učenci so bili nad namazom navdušeni. Tudi recept za namaz je bil del naše razredne kuharice.

Namaz smo degustirali tudi na sejmu Altermed v Celju. Tudi tam je bil odziv obiskovalcev zelo pozitiven.

Recept za skutin namaz:

- 400 g skute
- 2 naribani jabolki
- žlica medu
- 2 žlici mletih orehov
- melisa

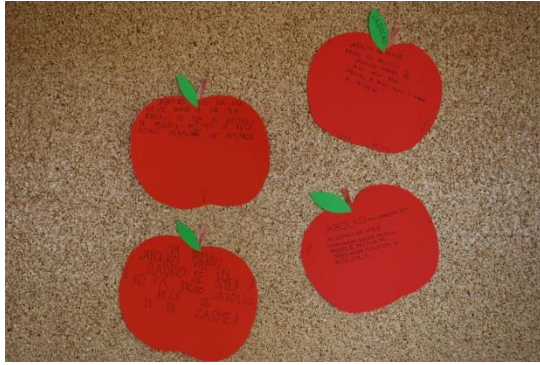


Slika 2: Priprava namaza

Kljub temu da narava in z njo tudi naša jablana pozimi počiva, smo zimski obisk do jablane izkoristili za krajši sprehod in se tako naužili svežega zraka.

Spomladi je Turistično društvo Menišija organiziralo predstavitev postopka obrezovanja sadnega drevja. Tudi drugošolci smo se udeležili predstavitve, kjer nam je gospod strokovno demonstriral postopek obrezovanja kar na naši jablani. Odrezal je pregoste poganjke in tako osvetlil krošnjo, da bo jeseni kar najbolj obrodila.

Šolsko jablano smo vključili tudi v ostale ure pouka. Pri pouku likovne umetnosti smo izdelovali lepljenke, preizkusili pa smo se tudi v slikanju in upodobili jablano v jesenskem času. Pri urah slovenščine smo postali pesniki in pisali pesmi o jablani in jabolkih.



Slika 3: Pesmice o jabolkih

Pogovarjali smo se tudi o vsem zelo poznanem reku: »Eno jabolko na dan odžene zdravnika stran.« Jabolko je namreč zelo zdravilen sadež, saj vsebuje veliko hranilnih snovi ter vitamina A in C in ima pozitiven učinek na telo. Ogljedali smo si prehransko piramido in videli, da sta tako sadje kot zelenjava zelo pomemben vir vitaminov za pravilno delovanje našega telesa, zato jih mora biti v naši prehrani največ.

Učenci so s pomočjo sličic iz reklamnih letakov v skupinah izdelali prehranske piramide, nato pa so se z upoštevanjem le-teh preizkusili v sestavljanju zdravega jedilnika.

3. ZAKLJUČEK

Zanimivo je opazovati učence, kako so v dobrem letu šolsko jablano vzeli za svojo ter kako se počasi spreminja njihov odnos do hrane, ki jo lahko pridelamo sami. Komaj čakajo, da bo krog naravnega cikla zopet sklenjen in bomo obirali sadove našega dela, skrbi ter naravne radodarnosti.

Z vsem tem poudarjajo dejstvo, da le z izobraževanjem in izkustvenim učenjem lahko vzgojimo generacije, ki bodo ozaveščene o pomenu zdrave prehrane. Take generacije bodo na ta način odgovorno ravnale z okoljem in hrano ter pozitivno prispevale k dobremu počutju socialnih skupnosti in ne nazadnje celotne okoljske združbe.

4. LITERATURA

1. Marentič Požarnik, B. (1987). Nova pota v izobraževanju učiteljev. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
2. Ivanuš Grmek, M., Hus, V. (2006). Odprti pouk pri predmetu spoznavanje okolja. *Sodobna pedagogika*, 57 (2), str. 71.

OŠ Ormož

Maja Korban Črnjavič

Lektor: Sonja Muhič

MOTORIČNE VAJE IZVEN RAZREDA

SPORTS ACTIVITIES (SKILLS) OUTSIDE OF CLASS

POVZETEK:

V prispevku smo obravnavali pomen gibanja pri otrocih v šoli. Osrednja tema je bila opredelitev gibalnih sposobnosti in izbor gibalnih iger, ki jih lahko izvajamo izven razreda. Opredelili smo različna zunanja življenjska okolja in aktivnosti, ki jih lahko izvajamo z učenci v neposredni naravi v okolici šole. Narava nam s svojo pestrostjo ponuja spekter različnih možnosti gibanja. Prispevek je namenjen predvsem razrednim učiteljicam, vzgojiteljicam, športnim pedagogom in tudi staršem, ki v veliki meri vplivajo na gibalne navade otrok v prostem času.

KLJUČNE BESEDE: gibalne spretnosti, igre, življenjska okolja

ABSTRACT:

In the article we researched the meaning of sports activities with primary school students. The central topic was defining sports activities and the choice of sports games that can be carried out outside of class. We defined different living environments and activities that can be carried out with students in nature in the school's surroundings. Nature with its diversity offers a spectrum of different sports activities. The article is aimed at class teachers, kindergarten teachers, sports pedagogues and parents that can have a great effect on the sports habits of children in their free time.

KEY WORDS: sports activities (skills), games, living environments

1. UVOD

Naša telesa so ustvarjena za gibanje in redno gibanje prinaša otrokom vrsto koristi. Gibanje pozitivno vpliva na razvoj mišic, kosti in sklepov, na naše zdravje in splošno dobro počutje. Seveda moramo poudariti velik vpliv gibanja na boljši spomin in učenje.

Raziskave z učenci razredne stopnje so pokazale, da jim je predmet športna vzgoja najbolj priljubljen šolski predmet, kar še zlasti velja za dečke (Petkovšek, 1984; Petkovšek in Strel, 1985; Štihec, Cankar in Strel, 1990). Tako je športna vzgoja skoraj pri vseh učencih na razredni stopnji področje, ki ima najmanj problemov z motiviranjem učencev.

2. TEORETIČNI DEL

2.1. Razvoj otroka

2.1.1. Telesni razvoj otroka

Telesni razvoj zajema anatomske in fiziološke procese oz. spremembe v razmerjih, oblikah in strukturi, do katerih pride v posameznikovem razvoju. Telesni razvoj predstavlja spremembe v kompleksnosti strukture in oblike. Prvi proces imenujemo rast, drugega pa diferenciacija. Vzrok za prvi pojav je rast celic, za drugi pojav pa različen razvoj teh celic (Kavčič, po Horvat in Magajna, 1989).

2.2.2. Gibalni razvoj otroka

Otroštvo in mladost sta obdobji rasti in razvoja, zato je to obdobje človekovega življenja silno burno, polno sprememb in zelo ranljivo, obenem pa prilagodljivo. Rast in razvoj telesa in duševnosti sta skladna le tedaj, če gre za zdravo dedno osnovo in zdravo fizično, biološko, psihično in socialno okolje, ki otroka spodbuja, da lahko razvije svoje potencialne sposobnosti do optimalnosti. Mlajši kot je otrok, toliko večja je njegova sposobnost rasti in razvoja (Kavčič, po Kosec in Mramor, 1991).

2.2.3. Faze in stopnje gibalnega razvoja

Različni avtorji poudarjajo, da je razvoj povezan s kronološko starostjo, ni pa od nje odvisen, saj poteka skozi različna obdobja, ki jih imenujemo razvojne stopnje, v katerih lahko opazimo določeno vrsto značilnega vedenja, ki velja za večino otrok (Kavčič, po Gallahue in Ozmun, 2006, v Videmšek in Pišot, 2007). Vsaka razvojna stopnja je na nek način rezultat predhodne in pogoj za vzpostavitev naslednje, višje stopnje. Haywood in Getchel (2004, v Videmšek in Pišot, 2007) trdita, da se posamezne razvojne stopnje večinoma pojavljajo v enakih starostnih obdobjih in trajajo približno enako dolgo, vendar pa se lahko zaradi individualnih razlik posamezne razvojne stopnje pojavijo tudi v različnih starostnih obdobjih.

2.2. Pomen gibanja za zdravje

Sodobni način življenja z najrazličnejšimi tehnologijami omogoča in spodbuja telesno neaktivnost. Pomanjkanje gibanja in telesna neaktivnost vodita v mnoge kronične bolezni. Zato bi morali gibanje in telesno aktivnost v čim večji meri vnašati v učenčev vsakdan. Vemo, da je preventiva dolgoročno najboljša naložba za zdravje posameznika. Redna telesna dejavnost in zdrava prehrana pomagata pri preprečevanju bolezni in spodbujanju zdravja.

2.3. Gibalne sposobnosti

Osnovne gibalne sposobnosti so temelj za vsa človekova gibanja in se pojavljajo v vseh športnih dejavnostih. To so sposobnosti, ki odločajo o učinkovitosti našega gibanja in so odgovorne za izvedbo naših gibov. Gibalne sposobnosti so delno prirojene (dane ob rojstvu) in delno pridobljene (odvisne od načina življenja). Poznamo šest primarnih gibalnih sposobnosti: hitrost, moč, gibljivost, ravnotežje, koordinacija, preciznost/natančnost, vzdržljivost.

2.3.1 Hitrost

Hitrost je v 90 – 95 % prirojena. Je sposobnost izvesti gibanje z največjo frekvenco ali v najkrajšem možnem času. Hitrost je sposobnost za hitro izvajanje enostavnih gibalnih nalog.

VAJE ZA HITROST: hitri tek na 30, 60 m, elementarne igre, ritmični poskoki, teki po strmini, štafetni teki.

2.3.2 Moč

Moč je v 50% prirojena. Je sposobnost, za učinkovito izkoriščanje sile mišice pri premagovanju zunanjih sil (Kavčič, po Pistotnik). Moč je gibalna sposobnost, ki je najmanj prirojena in je zato z vadbo lahko veliko pridobimo. Moč je potrebna za vsako fizično delo, prav tako pa tudi za pravilno telesno držo.

VAJE ZA MOČ: zgibe na drogu, plezanje po drogu, dviganje bremen, sklece, dviganje trupa iz ležečega položaja, počepi itd.

2.3.3 Gibljivost

Gibljivost je 50 % prirojena. Gibljivost je sposobnost človeka, da izvaja gibe z veliko amplitudo. Za ohranjanje ali večanje gibljivosti izvajamo t.i. raztezne vaje. Gibljivost je odvisna od sklepa ter mišic in kit, ki ga obdajajo. Možnost gibanja v sklepu pod večjim kotom (z večjo amplitudo) pomeni večjo gibljivost. Danes se za treniranje gibljivosti največ uporabljajo vaje tipa "stretching". Pri tem gre za vaje, pri katerih sklepe popolnoma iztegnemo ali popolnoma skrčimo in ohranjamo ta položaj od 15 do 30 sekund.

VAJE ZA VEČANJE GIBLJIVOSTI: globok predklon, most, špaga, kroženje uda v sklepu, povečano iztegovanje v sklepih itd.

2.3.4 Ravnotežje

Je sposobnost hitrega oblikovanja kompenzacijskih gibov, ki so sorazmerni z odkloni telesa v ravnotežnem položaju. Ravnotežje opredeljujemo kot sposobnost človeka, da ohrani stabilen položaj kljub sili gravitacije in drugih motečih dejavnikov. Predšolski otroci imajo slabo razvito sposobnost ravnotežja, ki zavira normalen razvoj gibalnih sposobnosti. Zato moramo pri mlajših otrocih začeti razvijati te sposobnosti.

VAJE ZA RAVNOTEŽJE: hoja po gredi, drsanje, rolanje, smučanje, vožnja s kolesom itd.

2.3.5 Koordinacija

Koordinacija je 80% prirojena. Je sposobnost učinkovitega oblikovanja in izvajanja kompleksnih gibalnih nalog. Za dobro koordinirano gibanje je značilno, da je izvedeno pravočasno (ravno prav hitro), natančno in zanesljivo. Pri tej sposobnosti je še posebej pomemben zgodnji začetek različnih gibalnih dejavnosti, saj lahko najučinkoviteje vplivamo na razvoj koordinacije le pri najmlajših (Kavčič, 2012).

VAJE ZA IZBOLJŠANJE KOORDINACIJE: poligon nazaj, dotikanje plošče z roko (taping), naravne oblike gibanja, plesne igre, različne dejavnosti v ritmu, gibalne naloge z različnimi pripomočki, dejavnosti z obema okončinama hkrati itd.

2.3.6 Preciznost (natančnost)

Preciznost je sposobnost določitve ustrezne smeri in sile za usmeritev telesa ali predmeta proti zelenemu cilju. Pomembna je pri dejavnostih, kjer je treba zadeti cilj (nogomet, košarka), ali tam, kjer je potrebno gibanje izvesti natančno v določeni smeri (smučanje, padalstvo). Preciznost je v

pozitivni zvezi z drugimi osnovnimi gibalnimi sposobnostmi, predvsem koordinacijo gibanja, zato njihova višja raven omogoča doseganje boljših rezultatov tudi v preciznosti (Kavčič, 2012).

VAJE ZA NATANČNOST: zadevanje tarče, met na koš, zadevanje gola, natančna podaja žoge

2.3.7 Vzdržljivost

Vzdržljivost je sposobnost človeka, da lahko opravlja določeno aktivnost dlje časa, ne da bi zaradi utrujenosti moral to aktivnost prekinjati ali bistveno znižati njeno intenzivnost. Vzdržljivost posameznika najlažje izmerimo s časom, ki ga potrebuje za izvedbo določene naloge (npr. tek na 600 metrov, 2400 metrov).

VAJE ZA VZDRŽLJIVOST: daljši teki, kros, fartlek

2.4. Pomen zdrave prehrane otrok

Uravnotežena prehrana v obdobju otroštva je dobra popotnica za kakovostno življenje in boljše zdravje. Način prehranjevanja lahko deluje kot dejavnik tveganja, ki ogroža zdravje posameznika, oziroma kot zaščitni dejavnik, ki krepi zdravje in izboljša kvaliteto življenja. V jedilnikih naših otrok se vse pre pogosto pojavlja energijsko bogata hrana tj. hrana, bogata z maščobami in enostavnimi sladkorji, z veliko soli ter z malo zelenjave in sadja, polnovrednih izdelkov, kvalitetnega mleka in mesa ter izdelkov iz teh živil, ki je hitro nasitna in okusna. Otroci pre pogosto posegajo po hitri in sladkih brezalkoholnih pijačah. Zdravo in uravnoteženo prehranjevanje skozi celotno življenje pozitivno vpliva na dobro prehranjenost ter zdravje in počutje posameznika. Prehransko vedenje otrok je pomembno, kajti zdravo prehranjevanje v dobi odraščanja omogoča optimalno zdravje, rast in intelektualni razvoj (Hlastan Ribič, 2018).

2.5. Razvijanje gibalnega razvoja izven učilnice

Način življenja in preživljanja prostega časa se je zelo spremenil, zato je pomen izvajanja pouka v naravi še toliko bolj pomemben. Narava nam s svojo pestrostjo nudi najlepšo učilnico, saj s svojo raznolikostjo in pristnostjo ponuja spekter možnosti za izvedbo različnih gibalnih spretnosti.

Naš namen je bil stopiti iz učilnic v naravo, opredeliti možnosti, ki nam jih ponuja bližnja okolica šole, izbrati primerne motorične igre v določenem življenjskem okolju in vaje izvajati čim pogosteje z učenci šole.

2.6. Motorične aktivnosti v okolici OŠ Ormož:

2.6.1 Motorične igre na travniku pred šolo

GIBALNE SPOSOBNOSTI	Hitrost	Moč	Gibljivost	Ravnotežje	Koordinacija	Natančnost	Vzdržljivost
IGRA							
<i>Ristanc</i>		X			X	X	
<i>Preskakovanje kolebnice</i>		X			X		X
<i>Skakanje gumitvista</i>		X		X	X		
<i>Mačka in miš</i>	X						
<i>Kraljica, koliko je ura?</i>		X (statična)		X			
<i>Orientacija od točke do</i>	X						

točke							
Vlečenje vrvi		X					X

2.6.2 Motorične vaje v gozdu

GIBALNE SPOSOBNOSTI							
IGRA	<i>Hitrost</i>	<i>Moč</i>	<i>Giblji- vost</i>	<i>Ravno- težje</i>	<i>Koord- inacija</i>	<i>Natan- čnost</i>	<i>Vzdržlj- ivost</i>
<i>Preskakovanje lukenj</i>		X (eksplozi- vna)					
<i>Vaje za moč ob drevesu</i>		X					
<i>Vesa na veji</i>		X (statična)					
<i>Zadevanje tarče- drevesa</i>						X	
<i>Slalom med drevesi</i>	X				X		
<i>Štafeta</i>	X				X		
<i>Met storžev v višino</i>		X			X		
<i>Orientacija od točke do točke</i>	X	X			X		
<i>Dviganje in nošenje</i>		X			X		X

2.6.3 Motorične vaje v parku

GIBALNE SPOSOBNOSTI							
IGRA	<i>Hitrost</i>	<i>Moč</i>	<i>Giblji- vost</i>	<i>Ravno- težje</i>	<i>Koord- inacija</i>	<i>Natan- čnost</i>	<i>Vzdržlj- ivost</i>
<i>Joga (pozdrav soncu)</i>		X	X	X			
<i>Hoja (počasna ali hitra)</i>	X						X
<i>Teki</i>	X	X			X		X
<i>Skrivalnice</i>	X			X	X		
<i>Vaje na klopci</i>		X	X				

<i>Labirint med drevesi z zavezanimi očmi</i>				X	X		
<i>Fartlek*</i>	X	X			X		

* hitri in počasni teki v kombinaciji z atletsko abecedo in drugimi vajami, ki se lahko izvajajo v gibanju (izkoristek terena – ravnina, naklon, stopnice).

3. SKLEP

Učitelji se v veliki meri zavedamo pomena zdravega načina življenja, ki ga moramo prenašati na učence v šolah. Motorične vaje in razvijanje različnih gibalnih spretnosti krepijo gibalni razvoj pri učencih. Zato naj bo vnašanje motoričnih vaj in različnih iger v proces pouka naša stalnica. Hkrati se zavedamo, da nam narava in različna življenjska okolja ponujajo najlepšo učilnico (telovadnico), v kateri se lahko učenci prosto gibljejo in tako preko različnih iger razvijajo gibalne in motorične spretnosti in sposobnosti. Dosedanje raziskave so nam potrdile, da imajo otroci, ki so gibalno dejavni, večjo splošno šolsko uspešnost, bolj razvite bralne in matematične spretnosti, so bolj motivirani za šolski uspeh in njihovo vedenje v razredu je boljše. Omenjeni rezultati so velika spodbuda za naše nadaljnje delo v razredu.

4. LITERATURA

1. Čoh, M. (1992). *Atletika*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
2. Hlastan Ribič, C. (2018). *Nisem lačen. Ne bom jedel. Ni mi dobro*. Pogled za starše, Ljubljana: Mladinska knjiga založba.
3. Kavčič, M. (2012). *Elementarne gibalne igre z medpredmetnim povezovanjem v prvem triletju osnovne šole*. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za sport.
4. Pistotnik, B. (2002). *Gibalna abeceda*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
5. Pistotnik, B. (2004). *Vedno z igro, Elementarne in družabne igre za delo in prosti čas*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
6. Pistotnik, B. (2011). *Osnove gibanja v športu*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
7. Pistotnik, B. (1993). *Elementarne igre*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
8. Strel Jaka, Mišič, G., Strel Janko, Glažar, T. (2016). *Telesna zmogljivost za boljše zdravje in počutje*. Logatec: Fitlab, Zavod za celostno zdravstveno in kineziološko obravnavo.
9. Videmšek, M., Berdajs, P. in Karljuk, D. (2003). *Mali športnik*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
10. Videmšek, M., Drašler, A. in Pišot, R. (2003). *Gibalna igra kot sredstvo za seznanjanje s tujim jezikom v zgodnjem otroškem obdobju*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
11. Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
12. <https://sites.google.com/site/osrodica/Home/sportna-vzgoja>
13. http://www.pef.upr.si/MARA/SKRIPTA/Motorikapredolskegaotroka/2005_skriptaV_MotorikaPreds_olskegaOtroka_zvezek11.pdf

OŠ Mladika

Renata Sužnik, Silva Ilec

Lektor: Janja Radaš

BUČE V LOKALNEM OKOLJU

PUMPKINS IN THE LOCAL CUISINE

POVZETEK:

Z učenci smo raziskali pomen in vrednost lokalno pridelane prehrane in pridelovanje buč v našem okolju. S takšnimi projekti želimo učence in njihove domače spodbujati, da so buče zdrave, da se lahko obrok z bučami pripravi hitro in enostavno, lahko pa nadomesti mesni obrok. Spodbujamo jih, da bi v prehrano vključili čim več lokalne prehrane, da bi si jo sami pridelali na ekološki način, se pri tem gibal in živeli v sožitju z naravo.

KLJUČNE BESEDE: lokalna prehrana, buče, gibanje

ABSTRACT:

The pupils have researched the importance and value of locally grown food and the pumpkin produce in our area. It is with projects like these we wish to inform our pupils and their families that pumpkins are very healthy. A meal with pumpkins is easily and quickly prepared and is a great substitute for meat. We encourage them to include as much as possible of locally grown food into their diet, as well as growing the produce themselves in an eco-friendly way. The latter is also a great opportunity for recreation and relaxation in nature.

KEY WORDS: pumpkins, healthy diet, locally grown produce

Življenjski tempo je hiter in velikokrat premalo odgovoren do okolja in zdravja. Zavedamo se, da je potrebno mlade navajati in vzgajati za odgovoren odnos do sebe, prehrane, okolja in zdravega načina življenja.

Z učenci smo raziskali pomen in vrednost lokalno pridelane prehrane in s pridelovanjem buč v našem okolju. Zanimalo nas je, koliko učencev naše šole se ima možnost prehranjevati oziroma pridelovati lokalno hrano. Ugotavljali smo, katero hrano imamo možnost pridelati. Učenci so v razpravi podali informacijo, da se v našem okolju še vedno veliko ljudi ukvarja s pridelavo buč.

Skupaj z učenci smo pripravili akcijski načrt za raziskovanje te teme. Zajemal je iskanje predznanja in novih informacij - preko spleta, knjižnega in ustnega vira. Izvedli smo anketo in opravili praktični del, predstavili projekt in pripravili izboljšave ter ozaveščanje.

Ugotovili smo, da učenci poznajo vrednost in vrednote lokalne prehrane, gojenje buč, vrste buč, manj pa poznajo prehransko in uporabno vrednost tega živila. Da bi pridobili informacije o prehranski in uporabni vrednosti buč, so učenci ponovno iskali podatke preko spleta in knjig ter aktivno zbirali recepte svojih staršev in starih staršev, v katerih so vključene buče.

Učenci so prišli do naslednjih spoznanj in ugotovitev:

- Buče imajo veliko potrebnih hranil in vitaminov. Bučno meso je bogato z vitaminom C, beta-karotenom, provitaminom A, vitaminom B6, folatom in kalijem.
- Ugodno vplivajo na zdravje in dobro počutje. Krepijo odpornost, vplivajo na dober vid in razpoloženje.
- Bučna semena vsebujejo ugodno maščobno-kislinsko sestavo oz. dobre maščobe, kar je ugodno za srce in ožilje.
- Bučno olje vsebuje veliko mineralov in vitamina E.
- So vir vlaknin in beljakovin.
- Preproste so za pripravo, lahko jih uživata surove, kuhane ali pečene.
- So nizkokalorične. Poskrbijo za lakoto brez prevelikega vnosa kalorij.
- Doma jih lahko skladiščimo do 12 mesecev.

Svoja spoznanja so zapisovali in oblikovali v izobraževalne plakate. Nanizali so veliko koristnih informacij, pri tem so tudi likovno poustvarjali.

Ker nas je zanimalo, kako močno je razvita lokalna prehrana in prehranjevanje z bučami pri učencih naše šole, smo izvedli anketo.

Z naslednjimi vprašanji smo anketirali vse učence naše šole.

1. Obdelujete doma ali pri starih starših vrt?
2. Ali na vrtu po navadi pridelujete jedilne buče?
3. Pridelujete na polju buče za pridelavo bučnih semen?
4. Uporabljate pri jedeh bučno olje?
5. Ali na jedilnik večkrat uvrstite jedi iz buč?

	Ali vrt bdelujete doma ali pri starih starših?	Ali na vrtu po navadi pridelujete jedilne buče?	Pridelujete buče za pridelavo bučnih semen?	Uporabljate bučno olje?	Ali na jedilnik večkrat uvrstite jedi iz bučk?
1.a	25	13	9	21	10
1.b	16	8	13	12	22
2.a	17	7	6	19	13

2.b	20	8	9	17	9
3.a	20	12	5	18	15
3.b	21	3	4	22	17
4.a	22	10	8	23	9
4.b	15	7	4	20	7
5.a	11	7	7	14	13
5.b	17	13	9	17	17
6.a	17	7	6	15	7
6.b	14	12	7	14	4
7.a	7	2	4	17	2
7.b	12	2	2	21	6
8.a	4	3	5	11	0
8.b	10	9	9	13	7
9.a	8	8	2	19	7
9.b	10	9	4	19	7
	Ali vrt bdelujete doma ali pri starih starših?	Ali na vrtu po navadi pridelujete jedilne buče?	Pridelujete buče za pridelavo bučnih semen?	Uporabljate bučno olje?	Ali na jedilnik večkrat uvrstite jedi iz bučk?
DA	266	140	113	312	172
NE	88	214	241	42	182

Ugotovili smo, da večina naših učencev, in sicer 75 %, živi v okolju, v katerem imajo možnost pridelovati lokalno hrano na svojih vrtovih. Na domačih vrtovih prideluje jedilne buče 39 % anketiranih. Ugotovili smo, da 31 % anketiranih živi v okolju, v katerem se še pridelujejo buče za pridobivanje bučnih semen. Predvidevamo, da zato, ker živimo na ravnini in ker je naravno okolje izredno primerno za pridelavo buč. Ker v našem okolju pridelujemo buče tudi za bučna semena, je odgovor, da 89% anketiranih uporablja bučno olje v prehrani, predviden. Na domači jedilnik uvršča 48% anketiranih jedi iz buč. Z anketo smo dobili vpogled in spoznanje, da več kot polovica naših učencev buč v prehrani ne uživa redno.

Z različnimi oblikami smo želeli spodbuditi pridelavo buč in večjo vključenost v prehrano oziroma jedilnike. Pregledali smo jedilnike z bučami, ki so jih posredovali učenci od doma. V šoli smo jih obesili, da so vsem vidni. Nato smo se lotili praktičnega dela.

1. Pečena buča z zelišči

Želeli smo na preprost način pripraviti buče, in sicer s postopkom, ki je dostopen otrokom in njihovim zmožnostim. Izbrali smo recept, kjer smo popekli »zimsko« bučo, ki je uporabna ves zimski čas, saj jo lahko skladiščimo v domačih kletih vso leto. Priskrbeli smo različna zelišča in dodatke, jih spoznavali, vonjali in ugotavljali, kateri vonj bi pristajal k bučam. Izbrali smo peteršilj, šetraj, baziliko, rožmarin, timijan in origano. Te začimbe smo po okusu zmešali, bučo smo olupili, jo narezali na rezine, nato smo rezine namazali z maslom, jih potresli s soljo, česnom in pripravljeno mešanico zelišč. Tako pripravljene smo popekli na namiznem žaru, na koncu pa smo jih polili z bučnim oljem in limoninim sokom.

Pripravljeno jed smo ponudili vsem učencem ob malici. Pri nekaterih je bilo zanimanje veliko, pri drugih manj. Vsekakor smo spodbujali učence, da poskusijo jed in komentirajo, če bi kaj dodali ali spremenili. Pri tem smo jim predstavili to jed in jih spodbujali, da so buče zdrava prehrana. Hkrati

se lahko jed pripravi zelo hitro in preprosto. Naslednjo degustacijo te jedi smo pripravili na sejmu Altermed v Celju, 17. 4. 2018. Učenci so dobili pozitivno izkušnjo, kako jed pripraviti, komentirati in hkrati pojasnjevati pomen zdravega prehranjevanja z bučami.



Slika1: Priprava buče na sejmu Altermed

V šoli smo pripravili razstavo projekta Buče v lokalnem okolju. Obesili smo plakate, kjer smo predstavili gojenje buč, vrste buč, zdravstvene prednosti prehranjevanja z bučami, njihovo kalorično in prehransko vrednost ter analize ankete po posameznih razredih.

V okviru šolske prehrane smo se dogovorili z vodjo prehrane, da bomo v določenem časovnem obdobju pogosteje ponudili v prehrani jedi iz buč.

Na dvorišču šole imamo tudi vrt. Letos bomo posadili različne vrste buč. Uporabili bomo pridobljeno teoretično znanje, glede na vrsto jih bomo poimenovali in dodali na gredicah oznake, jih skrbno gojili, tako da bomo v jesenskem času pridobili svoj pridelek. Učenci so pri tem zelo aktivni, spoznavajo vrtnarjenje in svoje izkušnje prenašajo v družinski krog.

S projektom smo želeli spodbuditi učence o pomenu buč, o tem, da se lahko z njimi nadomesti mesni obrok, da se jih lahko pripravi hitro in enostavno.

S takšnimi projekti želimo vzgajati učence in njihove domače, da bi v prehrano vključili čim več lokalne prehrane, da bi si jo sami pridelali na ekološki način, se pri tem gibal in živeli v sožitju z naravo.

2. Literatura

1. AKEROYD, Simon. 2014. Priročnik za vrtičkanje. Ljubljana: Mladinska knjiga. ISBN 978-961-01-3387-2.
2. UCMAN, Renata. 2013. Koristne živali z ekološkega vrta. Domžale: Založba Kozmus. ISBN 978-961-92528-6-4.
3. [spletna stran], 18. 9. 2017, <Moje zdravje.net, Zdravilne lastnosti jesenskega sadeža –buč>
4. [spletna stran], 17. avg. 2012, <Aktivna.si, Bučke dobre za prebavi in srce, >

MATEMATIKA V NARAVNI KOZMETIKI

MATHEMATICS IN NATURAL COSMETICS

POVZETEK:

V prispevku je predstavljeno medpredmetno povezovanje in izdelava naravnega dezodoranta iz zdravju neškodljivih sestavin, ki jih najdemo skorajda v vsaki kuhinji. Orisuje, kako učenci v praksi utrjujejo veščine, ki so jih usvojili pri klasičnem pouku matematike. Potrjuje predvidevanje, da bodo učenci ob pogledu na svoj lastni končni izdelek navdušeni in bodo našli večji smisel v dolgotrajnem učenju matematike.

KLJUČNE BESEDE: matematika, naravna kozmetika, medpredmetna povezava, naravni dezodorant, recepti

ABSTRACT:

The paper presents cross-curricular connections and the production of natural deodorant from health harmless ingredients found almost in every kitchen. It outlines how pupils can use the skills they have adopted in classical mathematics lessons in a practical example. The paper confirms the anticipation that pupils will be enthusiastic when looking at the finished product they made, and will find greater meaning in the long-lasting learning of mathematics.

KEY WORDS: mathematics, natural cosmetics, cross-curricular links, natural deodorant, recipes

1. UVOD

Za izvedbo medpredmetne povezave na temo matematika in kozmetika sem se odločila v prvi vrsti zato, da bi poudarila vlogo, ki jo ima matematika v vsakdanjem življenju in razbila zmotno prepričanje nekaterih učencev, da je matematika nezanimiva in neuporabna.

Učenci z aktivnim učenjem z medsebojnim sodelovanjem in lastnimi izkušnjami razumejo snov bolje in poglobljeno, svoje znanje nadgrajujejo in utrjujejo, s tem se povezujejo učne vsebine in cilji. Pri njih razvijamo ustvarjalnost in se zbuja želja/zmožnost/nuja povezovanja različnih vsebin. Odločila sem se prilagoditi učenje matematike.

Istočasno pa sem razmišljala o tem, koliko pozornosti dnevno namenjamo zdravi prehrani in gibanju, pri tem pa se niti ne zavedamo, kako velik vpliv na naše telo in zdravje ima komercialna kozmetika, ki jo vsak dan nanašamo na svojo kožo, običajno celo v večjih količinah. Pomislili bi, da je večina kozmetičnih izdelkov dokazano varnih. Vendar to ni nujno tudi res. Četudi so taki izdelki testirani v laboratoriju, kjer je preverjeno, da ne povzročajo takojšnjih alergijskih reakcij, zares ne poznamo ali so dolgoročno varni. Z redno uporabo teh produktov smo izpostavljeni velikemu številu škodljivih kemikalij. Koža, naš največji organ, nas ne more zaščititi pred temi industrijskimi kemikalijami, ki prodirajo v naše telo in se v njem kopičijo. Proizvajalci niso pozvani k dokazovanju, da njihovi izdelki dolgoročno nimajo škodljivega vpliva na naše življenje. (Susan Curtis, str. 16)

Z učenci sem želela deliti svoje navdušenje nad pripravo zdrave in naravne kozmetike, ki jo je mogoče preprosto izdelati, pri tem pa poznamo vse vnosne surovine in ne dvomimo v njihovo ekološko neoporečnost.

Sama izvedba izdelave naravne kozmetike je trajala od novembra 2017 do aprila 2018.

2. IZVEDBA AKTIVNOSTI

2.1. Priprava embalaže za v šoli narejeno kozmetiko

V mesecu novembru 2017 so imeli učenci za malico jogurt v ličnih plastičnih lončkih. Le-te smo zbrali, jih temeljito oprali in posušili. Nato so učenci odstranili etiketo z deklaracijo in shranili lončke. S tem so povezali razumevanje in pomembnost recikliranja iz plastike izdelanih predmetov.

2.2. Izdelava nalepke z embalažo

Za pripravo nalepke smo uporabljali računalniški program Inkscape, ki je prosto dostopen vsakomur brez plačila. To je grafično orodje, s katerim si lahko povprečen uporabnik v relativno kratkem času in z nekaj vajami izdelava ilustracije, diagrame, tabele, logotipe, risbe in podobno.

Ob uvodni uri, pri kateri so se učenci prvič srečali s tem programom, smo si ogledali njihovo spletno stran (www.inkscape.org). Najprej sem jim pokazala nekaj zelo kakovostnih izdelkov različnih zelo večjih avtorjev v obliki objavljenih video posnetkov. Učenci so bili nad njihovimi končnimi izdelki izjemno navdušeni. Več tednov je trajalo spoznavanje s programom, začeni z namestitvijo na računalnike, spoznavanjem njegovih osnovnih orodij in mojo demonstracijo primerov ilustracij, ki sem jih samostojno izdelala. Učenci so v poslednjih urah učenja uporabe programa Inkscape lastnoročno izdelali nalepke za embalažo, v katero bodo shranili naravni dezodorant. Vsak učenec je izdelal etiketo, ki sem jo natisnila na papir. Tako smo aktivnost grafične izdelave izdelka povezali z nadaljnjimi aktivnostmi priprave naravne kozmetike.

2.3. Priprava eteričnega olja sivke

Od vseh sestavin, ki smo jih potrebovali za izdelavo končnega izdelka, to je naravne kozmetike, je eterično olje sivke edina, ki je ne najdemo v vsakem domu. Dober recept za domačo pripravo sem našla na: www.jazkuham.si/sivkino-olje-recept-4113.

Sestavine:

- 2 žlici sivkinih cvetov (posušeni, ampak še dišečih ali 1-2 pesti svežih)
- 400 ml olja (zelo kakovostno, hladno stisnjeno olivno olje, ali tudi kakšno drugo rastlinsko olje, kot sta mandljevo ali sončnično olje)

Iz domačega vrta so prinesli sivkine cvetove, jih dali v stekleni kozarec, prelili z oljem in neprodušno zaprli. Kozarec smo postavili na okensko polico za nekaj tednov in skoraj vsak dan malo pretresli. Precejeno sivkino olje smo prelili v nov kozarec in ga hranili v temnem, hladnem prostor v kleti. S to aktivnostjo smo bili nared za izdelavo končnega izdelka. Učenci so duhali in prijemale sivkine cvetove, nekaterim so zelo dišali, drugim manj. Pogovarjali smo se tudi o tem, da je mogoče nadomestiti sivko z drugimi naravnimi sestavinami, kot so na primer vanilja, limona, čajevec. Prav tako bi bilo mogoče to aktivnost preskočiti (bodisi zaradi kratkega roka trajanja uporabe bodisi zaradi težje nabavljivih naravnih eksotičnih sestavin pri nas) in eterično olje kupiti v trgovini.

2.4. Računanje s količinami sestavin in prenos matematičnih rešitev na praktični primer

Z učenci smo ponovili že usvojeno znanje iz sklopa: POVEZANOST KOLIČIN in ga razširili. Reševali smo naloge s sklepanjem iz enote na množino in obratno, sklepali iz množine na množino ter uporabljali sklepni račun pri reševanju besedilnih nalog.

S sklepnim računom smo zapisali nekaj situacij iz vsakdanjega življenja. Učenci so že nestrpno čakali na naslednjo uro, ko smo ponovljeno znanje razširili na našo končno nalogo. Učenci so si ob rokovanju s sestavinami postavljali vprašanja, ki so izhajala iz življenjske situacije, kako pravilno izračunati in izmeriti pravo količino posameznih sestavin.

Pozorna sem bila na učenčevo razumevanje procesa izračunavanja in merjenja količin, s tem so razvijali tudi proporcionalno razmišljanje. Postopek, ki smo ga izvajali v predhodnih urah matematike, smo sedaj prenesli na praktični primer izdelave naravne kozmetike. Zasedovali smo cilje, ki so vključeni v učni načrt matematike v osnovni šoli, v drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju.

Povezava:

www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_matematika.pdf (stran 32).

2.5. Priprava naravne kozmetike - naravni dezodorant

Za aktivnost z učenci, sem izbrala dober recept za dezodorant, iz samih naravnih, koži in zdravju prijaznih sestavin. Recept je objavljen na: www.bodieko.si/izdelajte-si-svoj-deodorant.

Sestavine za pripravo dezodoranta :

- **30 g sode bikarbone**
- **30 g koruznega škroba**
- **40 g kokosovega olja**
- **nekaj kapljic eteričnega olja z vonjem po vaši izbiri**

Učenci so se razdelili v različno velike skupine, vsaka za svojo delovno površino. Vsaka skupina je imela za nalogo narediti medsebojno različno število končnih izdelkov. S tem so posledično morali izračunavati različne količine posamičnih sestavin. Vsaka skupina je izmerila pravo količino sestavin, glede na svoj izračun. Pred samo izvedbo so se skupine učencev zarotirale v smeri

urinega kazalca in preverile izračune in meritve prejšnje skupine. Ko so se prepričali, da izračuni in izmerjene količine držijo, so se skupine vrstile k svoji prvotni delovni površini.

Začeli smo z delom. Najprej so v posodi premešali sodo bikarbono in koruzni škrob. Mešanici so dodali kokosovo olje in dobro premešali. Dodali so kapljice pripravljenega eteričnega olja. Še enkrat dobro premešali in vnesli mešanico vsak v svoj plastični lonček.

Le-te smo postavili na hladno, da se je zmes strdila. Dezodorant se uporablja tako, da ga na kožo nanašamo s prsti. Učenci so svoje etike prilepili vsak na svoj lonček in ga odnesli domov.

3. ZAKLJUČEK

V vsakdanjem življenju ostaja ogromno odpadne plastične embalaže. Učence je potrebno o tem obsežno osveščati in zato smo predmete (plastične lončke) s kančkom domišljije lepo okrasili z izdelanimi etiketami in jih ponovno uporabili za namen shranjevanja (za embalažo dezodoranta). Cilj, ki smo ga s to aktivnostjo zasledovali, je zmanjšanje količin odpadkov in povečali delež ponovne uporabe - smo jih reciklirali.

V današnjem svetu je uporaba tehnologije sestavni del vsakdanjega življenja. Učenci so uporabljali grafični program Inkscape, s katerim so razvijali ustvarjalnost in pridobivali znanja, spretnosti in veščine, ki so potrebni za razumevanje in uporabo hitro razvijajoče se tehnologije. S tem programom so učenci dobivali občutek za dizajn, koncept iz računalniške grafike in digitalnega oblikovanja. Svojo kreativnost in domišljijo so izživel skozi svoj lastni izdelek etikete.

Pri izdelavi sivkinega eteričnega olja so učenci spoznali, da je mogoče določen produkt, ki smo ga vajeni v trgovini kupiti kot gotov izdelek, izdelati lastnoročno od surovine do končnega produkta.

Pri aktivnosti priprave naravnega dezodoranta so učenci spoznavali matematiko preko izkustva materialnega sveta. Običajno je matematika za učence nezanimiva, kajti zelo težko povežejo smisel in uporabnost tega predmeta v vsakdanjem življenju. Koristnost učenja matematike se zavedo šele skozi življenjsko situacijo, ko praktičen primer povežejo s svojim znanjem. Učenci so najprej po skupinah sami preverjali lastne izračune in izračune drugih skupin. S tem sem jih mimogrede spodbudila k aktivni odgovornosti za lastno znanje. Nato so tehtali s tehtnico, primerjali količine, jih pretvarjali in jih tako prenesli v realnost. Z aktivnim vključevanjem realne situacije v poučevanje matematike, je bil pouk matematike veliko bolj zanimiv za učence in pot do njihovega razumevanje zadanih ciljev veliko lažja.

Moj temeljni namen je bil, da učenci na drugačen način s svojim delom in izkustvenim učenjem pridobijo nova znanja, saj se na tak način največ naučijo. Med drugim sem jih želela opozoriti na nezdrave učinke kupljene kozmetike na naše zdravje.

4. LITERATURA

1. CURTIS, Susan: *Naravna lepota*, Mladinska knjiga, Ljubljana 2016.
2. UČNI načrt. Program osnovna šola. Matematika [Elektronski vir] /
3. predmetna komisija Amalija Žakelj . [et al.]. - El. knjiga. - Ljubljana : Ministrstvo za šolstvo in šport : Zavod RS za šolstvo, 2011

OŠ Zadobrova

Marija Burić Hawlina

Lektor: Mirja Glaser

OD TRADICIONALNEGA SLOVENSKEGA ZAJTRKA DO ZDRAVEGA PRIGRIZKA

FROM »THE TRADITIONAL SLOVENE BREAKFAST« TO THE HEALTHY SNACK

POVZETEK:

Prispevek razkriva nekatere načine, kako naša država ob podpori ali na pobudo EU poskuša ozaveščati ljudi, predvsem pa osnovnošolce, o zdravem načinu prehranjevanja in spoštljivem ravnanju s hrano, o pomenu lokalno pridelane hrane in samooskrbi pa tudi o pomembnosti gibanja. Ključna je tudi vzgoja v družini. Ob vztrajni in ustrezni vzgoji in ozaveščanju doma in v šoli ter ob razumevanju povezanosti hrane in zdravja lahko učence pripravimo na vključevanje v družbo, ne da bi imeli težave s čezmerno telesno težo in kroničnimi boleznimi. Eden od načinov promoviranja lokalnih pridelkov je nacionalni projekt Tradicionalni slovenski zajtrk. Prav zaradi ostankov tega zajtrka se je na naši šoli razvila prava otroška podjetnost. Osnovnim dobrinam – medu, maslu in jabolkom – smo dodali nekaj oreščkov, žitaric in suhega sadja in nastala je vrhunska »zadobrovška« energijska tablica, ki jo bomo redno pripravljali kot zdravi prigrizek na športnih dnevih, da bi se učenci izognili uživanju hitro pripravljene, predelane, sladke ali slane hrane z nizko hranilno vrednostjo.

KLJUČNE BESEDE: osnovnošolci, prehranjevanje, Tradicionalni slovenski zajtrk, zdrava malica

ABSTRACT:

This article reveals some of means our country, with the initiative and support of the EU, uses to raise the awareness among its citizens, especially primary school pupils on healthy eating and respectful food management, on the importance of locally grown food and sustainability as well as the importance of physical activity. Family education on the topic is of the crucial importance. With a persistent and appropriate education and awareness taught both at home and school, and with understanding the correlation between food and health, pupils can be prepared for life without later having problems with overweight or any chronic diseases. Promoting local products among other things is what the national project Traditional Slovenian Breakfast is about. The remnants of this breakfast were the cause of a pupils' entrepreneurship at our school. To the main ingredients – butter, honey and apples - they have added some nuts, cereals and dried fruits and it resulted in a top-quality "Zadobrova" energy snack. The goal is to prepare regularly this healthy snack for our pupils to have on sports days as to prevent them from eating processed, sweet or salty foods with low nutritional value.

KEY WORDS: primary school pupils, diet, Traditional Slovene Breakfast, healthy snack

1. UVOD

Otroci so naravni posnemovalci – delujejo tako, kot delujejo njihovi starši, kljub vsem prizadevanjem, da bi jih naučili lepega vedenja.

To simpatično misel, ki sem jo nedavno zasledila na spletu, bi zlahka aplicirali na vsakdanje prehranjevanje. V dobrem in v slabem pomenu. Glede na to, da država Slovenija zakonsko ureja skrb o prehrani in telesni dejavnosti na vseh področjih, posebej v vzgojno-izobraževalnih zavodih, bi lahko predvidevali, da se bo otrok kljub morebitnim dobrim ali slabim navadam, ki jih pridobi v zavetju doma, vsaj v šoli naučil dobrih prehranjevalnih navad. A kljub vsemu trudu ni tako. Izsledki analize kratke ankete, ki je bila izvedena med učenci od prvega do devetega razreda OŠ Zadobrova, kažejo, da večina otrok kljub dobri informiranosti o zdravi prehrani še vedno posega po nezdravih prigrizkih. Najbolj kritični so šolski dnevi dejavnosti, ko učenci poleg šolske malice s seboj vzamejo nekaj hrane in pijače; večinoma gre za nezdrave prigrizke.

Temu se bomo poskusili izogniti tako, da bomo v šoli, vsaj ob športnih dnevih, pripravili zdrav energijski prigrizek.

Ideja se je porodila ob ugotovitvi, koliko sestavin oziroma dobrin je ostalo od Tradicionalnega slovenskega zajtrka – gre za same zdrave, slovenske sestavine, polne hranljivih snovi, ki jih naše telo potrebuje za rast in razvoj in ki ga hkrati oskrbujejo z energijo, ki jo še kako potrebujemo na športnih dnevih in tekmovanjih.

V skladu s cilji Tradicionalnega slovenskega zajtrka (poudarjanje pomembnosti kmeta kot pridelovalca hrane, domačega čebelarstva, lokalne pridelave in predelave hrane, zajtrka in telesne dejavnosti, spodbujanja otrok k pozitivnemu odnosu do narave in okolja, ustreznega ravnanja z odpadki ...) bomo tudi v naši šoli in bližnji okolici nadaljevali to poslanstvo s pripravljanjem zdrave, domače, iz zavržene hrane narejene polnoenergijske malice.

2. SMERNICE ZDRAVEGA PREHRANJEVANJA

Država se je na naraščanje debelosti in kroničnih bolezni, kot so sladkorna bolezen, srčno-žilne bolezni in različne vrste raka, odzvala z Nacionalnim programom o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025, ki ga koordinira Ministrstvo za zdravje, potrdil pa ga je Državni zbor. Program vsebuje veliko priporočil in smernic za zdrav način prehranjevanja in telesno dejavnost za zdravje v vzgojno-izobraževalnih zavodih ter strokovne smernice o energijsko-hranilni in kakovostni sestavi obrokov. Kljub temu so starši kot tretji udeleženec v tem vzgojnem in prehranbnem trikotniku zelo pomemben člen. Samo s skupnim razumevanjem zdravih prehranjevalnih navad ter s pozitivnim in spoštljivim odnosom do hrane že v zgodnjem otroštvu lahko dosežemo cilj, to je zdrav in zadovoljen otrok, mladostnik in nato odrasel posameznik. Napačne prehranjevalne navade, ki jih usvojimo v otroštvu, v odraslosti zelo težko opustimo.

2.1. ŠOLSKA SHEMA

Eden od nacionalni ukrepov je Šolska shema, strategija za povečanje uživanja sadja in zelenjave ter lokalno pridelanega mleka in mlečnih izdelkov med osnovnošolci ter za zmanjševanje števila osnovnošolskih otrok s čezmerno težo. Nastala je leta 2017 z združitvijo Sheme šolskega sadja in zelenjave ter Sheme šolskega mleka, ki sta se izvajali že leta. Gre za to, da so lokalno pridelani sadje, zelenjava in mleko oziroma mlečni izdelki brez dodanih sladkorjev poleg redne malice otrokom brezplačno in vedno na voljo. Poleg tega mora vsaka ustanova, vključena v ta projekt, izvajati določene spremljevalne ukrepe, kot so izobraževanje in ozaveščanje otrok o pomembnosti uživanja teh izdelkov in rednega prehranjevanja, predvsem uživanja zajtrka, ter obveščanje javnosti o poteku projekta s plakati, delavnicami, predavanji in podobno. Več kot tri četrtine stroškov za projekt pokrije EU, preostanek pa Republika Slovenija.

2.2. TRADICIONALNI SLOVENSKEGA ZAJTRK

Pobudnica Tradicionalnega slovenskega zajtrka je bila Čebelarska zveza Slovenije. Projekt je zaživel 18. novembra 2011, ko so otroci v vrtcih in osnovnih šolah zajtrkovali kruh, maslo, med, mleko in jabolka – vse domačega izvora oziroma lokalne pridelave in predelave. Akcija je namenjena ozaveščanju otrok o pomenu zajtrka kot najpomembnejšega obroka, o pomenu lokalno pridelanih živil (živil slovenskega izvora), o pomembnosti kmetijstva za lokalno okolje in samooskrbo ter o ustreznem ravnanju z odpadki, predvsem z embalažo, v kateri so zapakirana živila dostavljena v šolo. Zapostavljena ni niti pomembnost gibanja in športnih dejavnosti. Tradicionalni slovenski zajtrk se uspešno izvaja na dan slovenske hrane, v projekt pa se vključi vsako leto več ustanov.

2.3. DAN SLOVENSKE HRANE

Od leta 2012 hkrati s Tradicionalnim slovenskim zajtrkom obeležujemo tudi dan slovenske hrane, in sicer vsak tretji petek v novembru. Ta dan je namenjen opozarjanju na pomen slovenskih pridelovalcev in predelovalcev hrane, spodbujanju zavedanja o domači samooskrbi, ohranjanju čistega, zdravega okolja in podeželja ter spodbujanju zanimanja za kmetijstvo. Z zdravstvenega vidika je vsekakor priporočljivo uživanje sezonske hrane, ker je naravno dozorela in ni podvržena dolgotrajnemu transportu, pri katerem se ji poslabša kakovost oz. zmanjša hranilna vrednost. Obenem se zaradi krajšanja transportne poti od pridelovalca do potrošnika zmanjša količina izpušnih plinov, ki onesnažujejo okolje. Tako posredno in neposredno tudi ohranjamo delovna mesta na podeželju, kar je izredno pomembno za samooskrbo. (http://tradicionalni-zajtrk.si/dan_slovenske_hrane/)

3. VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNA VLOGA GOSPODINJSTVA

Kot sem že omenila, bi morala biti zgled zdravega prehranjevanja predvsem družina. Za utrjevanje ali izboljšanje prehranjevalnih navad je treba spodbujati znanje otrok o prehrani ter jih podrobneje poučiti o sami hrani in ravnanju z njo. Zato so predmeti, kot so gospodinjstvo v 5. in 6. razredu ter izbirna predmeta sodobna priprava hrane in načini prehranjevanja, ki si ju na naši šoli vsako leto izbere veliko učencev, izrednega pomena. Večina otrok je po naravi vedoželjna, zato učenci naše šole zelo radi sodelujejo pri pripravi hrane, manj pa jih zanimajo podatki o hranilni in energijski vrednosti živil. Praktično znanje, ki ga pridobijo z izkustvenim učenjem, je torej tisto, kar jih pritegne k tem predmetom, saj je življenjsko in uporabno.

4. »ZADOBROVŠKI« ENERGIJSKI PRIGRIZEK

Ob uspešno izvedenem Tradicionalnem slovenskem zajtrku in ugotovitvi, da je nekaj živil ostalo, smo začeli razmišljati, da bi bilo smiselno te sestavine uporabiti v neki drugi obliki – maslo, med, jabolka, nekaj rozin, malo ovsenih kosmičev, za priboljšek kakšen oreh in mandelj, in poskusna proizvodnja se je začela. Najprej smo hoteli pripraviti malico ali prigrizek za naše športnike kot dodaten vir energije pred tekmovanji.

4.1. PRAKTIČNI DEL

Prvi korak je bil nakup večjega sušilnika sadja. Jabolka, ki so ostala od Tradicionalnega slovenskega zajtrka, in tista, ki so ostajala od Šolske sheme, smo z učenci zbirali, čistili, lupili in rezali ter jih posušili v sušilniku; posušena smo nato ustrezno shranili za nadaljnjo uporabo. Shranjevali smo tudi »ostanke« oreščkov (orehe, mandlje, lešnike), ki so občasno del šolske malice, ter ovsene in koruzne kosmiče. Ko je bilo vsega dovolj, smo zasedli gospodinjsko učilnico in se lotili prvega poskusa izdelave lastne zdrave različice »Frutabele«.

Nasekljana sušena jabolka, grobo nasekljane oreščke, kosmiče in rozine smo oblili z nekaj žlicami medu, dodali nasekljano maslo in potem vse dobro pregnatli, da se je maslo povezalo in raztopilo pod toploto čistih otroških rok. Zmes smo dali v pekač in na hitro zapekli v pečici. Ohlajeno smo narezali na ploščice, ki so bile tako pripravljene za uživanje. Navdušenju ni bilo konca.

Izdelek smo predstavili marca na stojnici na sejmu Altermed v Celju, ki smo se ga udeležili kot ekošola. Poželi smo veliko uspeha. Energijsko ploščico smo predstavili tudi na naši šoli v okviru dneva dejavnosti z naslovom »Pomlad se prebuja«, kjer so se otroci lahko preizkusili v različnih športih in si obenem postregli z našim »zadobrovškim« energijskim prigrizkom.

Da bi dosegli cilj in bi učenci lahko ta prigrizek odnesli s seboj, smo se odločili izdelati tudi ustrezno embalažo. Zdaj smo v zaključni fazi izdelave. Embalaža bo narejena iz papirja za peko, z ustrezno označeno etiketo z navedenimi sestavinami ter proizvajalcem.

4.2. IZSLEDKI ANKETNEGA VPRAŠALNIKA

Da bi ugotovili, koliko naših učencev na športnem dnevu posega po slanih ali sladkih prigrizkih – kljub šolski malici – smo sestavili anketni vprašalnik z vprašanji večinoma zaprtega tipa. V anketi je sodelovalo 438 učencev; od tega 43 otrok s seboj ni imelo dodatne malice oziroma prigrizka. Izsledki torej veljajo za 395 učencev. Kategorije hrane in pijače (sladkarije, slani prigrizki, sadje/zelenjava, dodaten sendvič, sladke ali sladkane pijače in voda) ne izključujejo druga druge, ker je veliko otrok imelo s seboj različno hrano in pijačo, torej ne samo iz ene preverjene oziroma analizirane kategorije.

4.2.1. UŽIVANJE SLADKIH IN SLANIH PRIGRIZKOV

Izsledki ankete kažejo, da veliko otrok kljub šolski malici (395 učencev) nese s seboj procesirane sladkarije, in sicer kar 77,21 % anketirancev, medtem ko je tistih, ki imajo raje slane prigrizke, skoraj za polovico manj, to je 39,24 % vseh anketirancev. Treba pa je poudariti tudi, da je več kot polovica anketirancev, in sicer 60,75 %, s seboj imela tudi sveže sadje ali narezano zelenjavo. Dodaten sendvič je s seboj imela kar polovica otrok (50,12 %).

4.2.2. UŽIVANJE VODE IN SLADKIH PIJAČ

Pri uživanju vode in sladkih pijač je opaziti skoraj enak odstotek v obeh skupinah: vodo je imelo 58,48 %, sladko ali sladkano pijačo pa 57,97 % vseh anketirancev.

Samo dva otroka, ki nista naročena na šolsko malico, sta bila tudi brez dodatne hrane in pijače – razlog za to je neznan.

Podatki kažejo na problem slabe informiranosti o zdravem prehranjevanju doma, ker večini otrok prigrizek pripravijo starši.

5. ZAKLJUČEK

Ob vsej raznoliki literaturi, ki sem jo imela na voljo, se mi je ena misel še posebej usidrala v spomin, in to je: »Bistvo je očem nevidno«. Zakaj? Ko pomislimo na hrano, ki je življenjskega pomena, ugotovimo, da je še kako »vidna«. Kot nepogrešljivo »gorivo« vsakega živega bitja, ki je potrebno za obstoj ter tudi fizični in psihični razvoj, je hrana *vidni* del življenja. A bistvo je v njenem *nevidnem* delu – v njeni sestavi, nutricionistični vrednosti in notranji moči, da nam, živim bitjem daje prav tisto, kar potrebujemo za zdravje.

Čeprav je hrana lahko skoraj vse, kar zaužijemo (s tem mislim na užitno hrano), to še vedno ne pomeni, da je vsa hrana dobra za naše telesno in duševno počutje in zdravje. Ker je *bistvo* dobre, uravnotežene, raznovrstne hrane očem nevidno. Skrivnost je v kombinaciji dobrih, raznolikih, pestrih in kakovostnih jedi oz. v jedilnikih, ki nam dajejo dovolj energije za vsakodnevno premostitev vseh fizičnih in psihičnih izzivov. (Železnik, B., 1996, 7)

Posebej tvegano je prehranjevanje vrtčevskih in osnovnošolskih otrok, ker je to obdobje, ko se razvijajo prehranske navade, obdobje, v katerem niso samo starši tisti, ki otroka usmerjajo, mu na lastnem primeru kažejo in ga učijo, katera hrana je »dobra«. Z odhodom v vrtec ali šolo otroci prvič spremenijo prehranjevalne navade, ne glede na to, ali so bile dobre ali slabe. Zato so prav vzgojno-izobraževalne ustanove tiste, ki morajo poskrbeti, da se prehranjevalne navade

otrok ali ustalijo ali spremenijo. Pri tem je pomembnih veliko dejavnikov, predvsem kakovost hrane, ki jo zaužijejo, ritem prehranjevanja, načini priprave hrane, načini njenega zauživanja in fizične dejavnosti, s katerimi s hrano pridobljeno energijo porabimo.

Če še vedno velja, da na mladih svet stoji, lahko samo upamo, da bodo znanje o zdravem načinu prehranjevanja in življenja nasploh, česar jih v osnovnih šolah vztrajno učimo, tudi udeležili v vseh obdobjih življenja in ga prenašali prihodnjim rodovom. In če sem omenjala hrano, natančneje njene hranilne vrednosti kot »nevidni, ampak bistveni del življenja«, morda lahko rečem, da je tudi znanje o pravilni prehrani nevidno, dokler v praksi ne postane vidno. In to je *bistvo*.

»Bistvo je očem nevidno,« je rekla lisička Malemu princu.

6. LITERATURA:

1. RESOLUCIJA O NACIONALNEM PROGRAMU O PREHRANI IN TELESNI DEJAVNOSTI ZA ZDRAVJE 2015–2025, pridobljeno s: http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/javna_razprava_2015/Resolucija_o_nac_programu_prehrane_in_in_tel_dejavnosti_jan_2015.pdf
2. STRATEGIJA ZA IZVAJANJE ŠOLSKE SHEME V SLOVENIJI ZA ŠESTLETNO OBDOBJE OD ŠOLSKEGA LETA 2017/2018 DO 2022/2023, pridobljeno s: <http://www.shemasolskegasadja.si/sprejeta-je-sestletna-strategija-za-izvajanje-solske-scheme-v-sloveniji-od-solskega-leta-2017/2018-do-2022/2023>
[http://www.shemasolskegasadja.si/uploads/datoteke/Strategija-%C5%A0S_2017-2022_objava\(4\).pdf](http://www.shemasolskegasadja.si/uploads/datoteke/Strategija-%C5%A0S_2017-2022_objava(4).pdf)
3. http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/javno_zdravje_2015/konf_preh_in_gibanje_2016/DTS_brosura_zgibanka/zlozenka_-_pokoncna_A5_za_print
4. Gabrijelčič Blenkuš, M., Pograjc, L., Gregorič, M., Adamič, M., Čampa, A., (2005), SMERNICE ZDRAVEGA PREHRANJEVANJA V VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNIH USTANOVAH, Ministrstvo za zdravje RS, Ljubljana.
5. Hlastan Ribič, C., Maučec Zakotnik, J., Koroušič Seljak, B., Pokorn, D., (2008), PRAKTIKUM JEDILNIKOV ZDRAVEGA PREHRANJEVANJA V VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNIH USTANOVAH (od prvega leta starosti naprej), Ministrstvo za zdravje in Zavod RS za šolstvo, Ljubljana.
6. Koch, V. (2003), SODOBNA PRIPRAVA HRANE, učbenik za izbirni predmet v 7., 8. in 9. razredu devetletne osnovne šole, Modrijan, Ljubljana.
7. Kostanjevec, S. (2004), GOSPODINJSTVO za 6. razred devetletke, Rokus, Ljubljana.
8. Skupina avtorjev, (D. Breskvar, H. Fortič, T. Kavčič, A. Meglič, B. Miklavčič, A. Pavko Čuden, M. Sardoč) (2014), GOSPODINJSTVO ZA PETOŠOLK/CE, 12, d. o. o., Ljubljana.
9. Webster-Gandy, J. (2013), URAVNOTEŽENA PREHRANA, eBesede, d. o. o., Ljubljana.
10. Zupančič, M., v sodelovanju s Simčič, M. (1991), VODNIK ZDRAVE PREHRANE, Domus, Ljubljana.
11. Železnik, B. (1996), BISTVO JE OČEM NEVIDNO, Forma 7, d. o. o., Ljubljana.
12. Boutenko, V. (2008), ZELENO ZA ŽIVLJENJE, Aura Založništvo, Ljubljana.
13. Battelino, T., Pokorn, D., Kostanjevec, S., Hlastan Ribič, C., (2006), ZDRAVA OTROŠKA PREHRANA ... ob kateri otroci uživajo, Strokovno združenje nutricionistov in dietetikov, Ljubljana, pridobljeno s: <http://nutridiet.si/izobrazevanje/>
14. Štrajhar, P., (2013), PREHRANSKO VEDENJE IN ODNOS DIJAKOV DO PREHRANJEVANJA, diplomsko delo, Univerza v Ljubljani, Biotehniška fakulteta, pridobljeno s: http://pefprints.pef.uni-lj.si/1612/1/DIPLOMSKO_DELO_kon%C4%8Dno.pdf

OŠ Loče

Vesna Celcer

Lektor: **Katja Jošt**

SPODBUJANJE ZDRAVEGA NAČINA ŽIVLJENJA V OSNOVNI ŠOLI LOČE

PROMOTING A HEALTHY LIFESTYLE IN LOČE PRIMARY SCHOOL

POVZETEK:

V članku Spodbujanje zdravega načina življenja v Osnovni šoli Loče opisujem različne dejavnosti, s katerimi med mladimi spodbujamo zdravje. Sodelujemo pri projektu Zdrava šola. Na zdravje vplivajo: dednost, zdrav način življenja, okolje in pravočasno prepoznavanje bolezenskih simptomov. Predvsem je za otroke pomembna zdrava, zmerna prehrana, bogata s sadjem in zelenjavo. Dejavnosti, v katere se učenci vključujejo, so različne in v njih radi sodelujejo. Opisala sem aktivnosti v šolskem vrtu, dan dejavnosti, namenjen zdravju, projektu Fit Slovenija in gibanju. Ključne ugotovitve so, da smo šolniki odgovorni, da v šolah spodbujamo učence in učenke k zdravemu načinu življenja. Še večjo vlogo pa ima pri tem družina, kot tudi vrsta drugih institucij: država, zdravstveni in socialni sistemi. Le v okviru vseh naštetih sistemov je mogoče ustvariti pogoje za zdrav in vsestranski razvoj mladih ljudi.

KLJUČNE BESEDE: zdravje, zdrava prehrana, gibanje, šolski vrt

ABSTRACT:

The article Promoting a healthy lifestyle in Loče Primary School describes the various activities for promoting a healthy lifestyle. We take part in the national project called Healthy school. Health is influenced by genetics, lifestyle, environment and by recognizing the medical symptoms in time. Most of all, children need healthy and moderate nutrition with lots of fruit and vegetables. Our students like taking part in various activities. The article describes the activities in our school garden and a Health Day that we organised in our school. That day was devoted to health and movement. The key finding of my research is that the educators are responsible for promoting a healthy lifestyle among their students. Families have the most significant role in promoting their child's healthy lifestyle, along with the government and the national health and social systems. Only in frame of all the above mentioned systems, we can create the conditions for a healthy and versatile development of young people.

KEY WORDS: health, healthy nutrition, sports activities, school garden

1. UVOD

V članku bom predstavila dejavnosti, s katerimi se v Osnovni šoli Loče trudimo učencem privzgojiti zdrav način življenja. Učitelji in učenci že vrsto let sodelujemo pri projektu Zdrava šola, ki nas usmerja pri različnih preventivnih dejavnostih, ki so povezane z zdravjem. V članku bom predstavila sklop dejavnosti, s katerimi spodbujamo zdrav način življenja. Te dejavnosti so: šolski vrt, tehniški dan namenjen zdravju, učno uro z metodo gibanja in planinski izlet.

1.1. ZDRAVJE JE VREDNOTA

Na tem svetu nam je dana le ena možnost. Enkrat živeti. Iz tega stališča je biti zdrav nadvse pomembno. Zato je ključna vloga vzgojiteljev in učiteljev, da učencem ponotranjimo, da je zdravje za človeka najpomembnejša vrednota. Otroci preživijo velik del svojega življenja v šoli. Šola je poleg družine okolje, ki nadvse vpliva na razvoj in zdravje otrok. Raziskave kažejo močno povezavo med zdravjem in izobraževanjem, in sicer višja izobrazba pomeni več zdravja in obratno. Šolsko okolje, ki deluje na posameznika podporno, je lahko vir pozitivnega zdravja, zdravega življenjskega sloga in zadovoljstva, medtem ko nepodporno okolje deluje obratno (Pucelj, 2011).

1.2. ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA

Na zdravje vpliva mnogo različnih dejavnikov. Dednost, zdrav način življenja in pravočasno prepoznavanje simptomov bolezni.

2. PRIMERI SPODBUJANJA ZDRAVEGA NAČINA ŽIVLJENJA

Šolski vrt predstavlja izredno vzgojno noto, če je dobro omišljen, estetsko urejen ter organizacijsko in tehnično dobro postavljen.

Šolski vrt v OŠ Loče sestavljajo 3 visoke grede in zeliščni hribček. Grede smo pred 3 leti izdelali iz lesa. Na dno smo dali 10–20 centimetrov debelo plast ostankov lesa in vejic, nato je sledila plast preperelega listja in komposta, nato plast finega humusa, na vrhu pa je 15 centimetrov debela plast vrtno zemlje. Skrbniki vrta so vsako leto različni učenci, predvsem pa tisti, ki obiskujejo izbirne predmete iz kmetijstva in dodatnega pouka geografije. Prva dela se pričenejo meseca aprila, ko vrt očistimo plevela, zaradi posedanja dodamo nekaj nove zemlje, porežemo prekomerno razrasla zelišča, pograbimo, očistimo les.



Slika 1: Pomladanska dela v šolskem vrtu

Nato posadimo prve rastline. Eno gredo imamo namenjeno jagodam, ostali dve pa sezonski zelenjavi. Posadimo krompir, čebulo, peteršilj, korenje, špinačo, paradižnik, zelje... Vse te rastline učenci med rastjo spremljajo, opazujejo, oplejejo in na koncu sezone poberejo. Celo med šolskimi počitnicami učenci skrbijo za vrt (pletje, zalivanje). Uporabimo jih pri pripravi jedi v okviru dodatnega pouka (naprimer: peka »loškega krompirja«, priprava paradižnikove solate, sadna kupa iz »šolskih jagod«). Čimveč pridelanih rastlin skušamo uporabiti pri pripravi prehrane, da učenci spoznajo pomen samooskrbe. V zeliščnem delu vrta rastejo pomembna zelišča, s katerimi si lahko lajšamo marsikatero zdravstveno težavo. Žajbelj, melisa, meta, sivka, kamilica, pehtran, origano, plahčica, timijan, bazilika... Za poimenovanje nekaterih zelišč smo izdelali lesene table. Zelišča čez leto negujemo, obrezujemo in sušimo. Vsako leto dodamo tudi nekaj novih. Po literaturi iščemo njihove značilnosti in uporabo. Učenci se s tem izobražujejo o vplivu naravnega

zdravilstva na dobro počutje. Obiskali smo tudi bližnji zeliščni vrt Majnika, kjer smo razširili svoje znanje o zdravi prehrani in pridelavi zelišč. Zeliščni vrt krasi hotel za žuželke. Učenci so ga postavili zavedajoč, da so žuželke koristne. Delo v vrtu se nikoli ne konča. Veliko je še zamisli, ki jih bomo uresničili v tem šolskem letu. Učenci pri obdelovanju šolskega vrta uživajo. Večkrat izjavijo, da jim je to pri srcu in prepričana sem, da bodo to popotnico odnesli seboj v nadaljnje življenje.

Tehniški dan smo izvedli, 17. 11. 2018, na svetovni dan hrane. Pričeli smo ga z oddajo šolskega radia. Sledil je slovenski tradicionalni zajtrk (kruh, med, mleko in jabolko). Po zajtrku smo učitelji z učenci, s pomočjo promocijskih filmov in drugih poučnih nazornih predstavitev spregovorili o zdravju. Izpostavili smo zdravo prehrano, gibanje in duševno zdravje. Sledile so delavnice: gibanje na prostem, Qi gong, joga, rockportov test hoje – ugotavlja aerobne vzdržljivosti, zdrava prehrana, priprava zdravega obroka... Pri delavnici Qi gong so učenci spoznali meditativno tehniko, ki predstavlja zdrav duh v zdravem telesu. Je izjemno učinkovita večšina doseganja notranjega ravnotežja, ki se še posebej obnese v današnjem hitrem tempu kot oblika nezahtevne protistresne vadbe.

Rockportov test

Pri športni delavnici smo izvedli Rockportov test hoje. Namen testa je določanje nivoja vzdržljivosti s pomočjo določanja V_{O2max} ob upoštevanju spola, starosti in telesne mase merjenca. Merjenca smo najprej stehali, nato si je ta še pred testom namestil merilnik srčnega utripa. Njegova naloga je bila, da je moral v čim krajšem času prehoditi razdaljo 1 milje (1609m). Zabeležili smo si čas in srčni utrip na cilju, ko je prestopil ciljno črto. Pri Rockportovem testu vzdržljivosti, smo pri vzorcu 39 učencev 9. razreda prišli do naslednjih ugotovitev: 10% merjencev je pokazalo slabo aerobno vzdržljivost, 60% povprečno, aerobno vzdržljivost, 25% dobro aerobno vzdržljivost in 5% odlično aerobno vzdržljivost. Učitelji športne vzgoje so merjencem svetovali, da naj s pogostejšim gibanjem izboljšajo svojo kondicijo.

V delavnici **joga** so sodelovale učenke 8. razreda. Spoznale so pomen joge, njen pozitivni vpliv na duševno zdravje. Vadbo so pričele z ogrevalno vajo – pozdrav Soncu, se seznanile s tehniko dihanja in njenim pomenom za premagovanje stresnih situacij.



Slika 2: Delavnica joga

Projekt Fit Slovenija

S šolskim letom 2015/2016 se je naša šola vključila v izvajanje projekta FIT4Kid. Pri poučevanju geografije pogosto uporabim fit metodo oziroma popestrim uro s primernim gibanjem. V 6. razredih sem pri pouku geografije pri obravnavi stopinjske mreže uporabila fit metodo, ki nam je bila predstavljena na izobraževanju. Uporabila sem jo zato, ker sem želela, da bi stopinjska mreža in orientacija v njej, ostala učencem trajno v spominu. Uporabila sem fit metodo, »Kje je?«. Glavna cilja učne ure sta bila: orientacija v prostoru in na zemljevidu sveta. Učilnico sem razdelila na polovico in čez polovico potegnila rdeč trak na višino 1,80 m. S trakom sem ponazorila ekvator. V smeri sever-jug pa sem potegnila moder trak, ki je označeval začetni oziroma grinviški poldnevnik in je razdelil učilnico na zahodno in vzhodno poluto. Obe črti stopinjski mreži smo pokazali tudi na zemljevidu sveta. Učenci so črti vrisali v stopinjsko mrežo v zvezku. Naslednji del ure se je povezoval z gibanjem. Učenci so stali ob mizah. Najprej smo se naučili razpoznavati orientacijske znake v prostoru. Na severu učilnice je tabla, na zemljevidu pa naprimer Norveška, na jugu so omare, na zemljevidu Južnoafriška republika, na zahodu so okna, na zemljevidu pa Los

Angeeles, na vzhodu oglasne deske, na zemljevidu pa Japonska. Vse kraje smo pokazali na zemljevidu. Orientacijske znake na zemljevidu in v prostoru smo še enkrat ponovili. Nato so se začeli na moj znak gibati po prostoru v vse smeri. Med njihovim gibanjem sem zaklicala razpoznavni znak; naprimer tabla, učenci so se morali vrniti k svoji mizi in z roko pokazati nanjo (na tablo). Nato so pokazali še kraj na zemljevidu, ki leži na zahodu in povedali, da na zahodu leži Los Angeles. Nalogo smo ponovili večkrat še z vzhodom, jugom in severom. Hojo so zamenjale druge oblike gibanja: poskoki, počasen tek, hoja v čepu. V naslednji vaji smo osvojili pojme: severna in južna poluta, zahodna in vzhodna poluta. Gibanje smo uporabili isto kot pri prejšni nalogi, le da sem na moj klic naročila, da se na zahodno poluto postavijo učenci in učenke s svetlimi lasmi, na južno pa učenci in učenke s temnejšo barvo las. Polute so pokazali še na zemljevidu. Učenci so bili pri učni uri zelo motivirani, razigrani in so se z zanimanjem hitro naučili orientacije v stopinjski mreži.

Planinski izleti

Bird in Reynolds (2002) navajata, da je hoja popolna rekreacija. Varna, preprosta, brezplačna in koristi celemu telesu. Na šoli izvajamo planinske izlete za učence in učenke vseh starostnih skupin. Z njimi želimo vzpodbujati gibanje, ljubezen do narave, medsebojnega druženja, iskrenosti.

6. aprila smo izvedli pohod – **krožno pot okoli Savinje**. Najprej smo se sprehodili ob Mestni plaži do čolnarne Špica, potem pa smo nadaljevali pot do Levške vrvi in skozi mestni gozd vrnili do mestnega parka. 11 km krožne poti smo premagali v treh urah. Na poti smo izvedli 2 km test hoje, učenci so hodili tako hitro, kot so zmogli. Na koncu so si izmerili srčni utrip in ugotovili, da ga imajo zmerno povišanega (130–140 utripov na minuto), otroci so se zadihali in se malo oznojili.



Slika 3: Test hoje na 2 km

3. ZAKLJUČEK

Z vsemi dejavnostmi, ki sem jih predstavila v članku, smo v zadnjem koledarskem letu spodbujali zdrav življenjski slog naših učencev in učenk. Verjamem, da z njimi privzgamemo zdrav način življenja. Skozi njega bodo številni ponotranjili skrb za svoje telo in zdravje. Ključne ugotovitve so, da smo šolniki odgovorni, da v šolah spodbujamo učence in učenke k zdravemu načinu življenja. Še večjo vlogo pa ima pri tem družina, kot tudi vrsta drugih institucij: država, zdravstveni in socialni sistemi. Koristilo bi, da bi se določene vsebine o zdravju vključevale v učne načrte posameznih predmetov. V Osnovni šoli Loče bomo s promocijo zdravja nadaljevali. V prihodnjem letu bomo izvajali podobne in nove dejavnosti, načrtujemo čutno pot, ki bo dodatek k že obstoječemu šolskemu vrtu in verjamem, da se bo pojavila še kakšna nova, izvirna ideja.

4. LITERATURA

1. Jeriček Klanšček H, Rožkar S, Koprivnikar H, Pucelj V, Bajt M, Zupanič T. 2011. Neenakosti v zdravju in z zdravjem povezanih vedenjih slovenskih mladostnikov. Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije. Ljubljana: Tiskarna knjigoveznica Radovljica d.o.o.
2. Bird W, Reynolds V. 2002. Hoja za zdravje. Popoln vodnik za dobro počutje in telesno pripravljenost. 2002. Tržič. Učila International, založba, d.o.o.

SPODBUJANJE ZDRAVEGA NAČINA ŽIVLJENJA V OSNOVNI ŠOLI LOČE

PROMOTING A HEALTHY LIFESTYLE IN LOČE PRIMARY SCHOOL

POVZETEK:

Na Dvojezični osnovni šoli I Lendava tako vodstvo kot zaposleni skrbimo za osveščenost o zdravem načinu življenja. Šola ima kuhinjo in tako je vsem zaposlenim omogočeno koriščenje malice in kosila, ki sta v skladu s smernicami zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih zavodih. Letni delovni načrt šole zajema tudi načrt možnosti telesne aktivnosti za vse zaposlene. Poudarili bi, da se z omenjenimi – predvsem gibalnimi – dejavnostmi krepi pozitiven odnos med zaposlenimi ter med zaposlenimi in vodstvom šole, kar pripomore k učinkovitejši komunikaciji, ki posledično vpliva na zmanjševanje stresa in boljše počutje.

KLJUČNE BESEDE: zdravje zaposlenih, prehrana, gibalne aktivnosti

ABSTRACT:

At Dvojezična osnovna šola I Lendava the school leadership as well as all employees take care of a healthy lifestyle awareness. The school has its own kitchen, which enables employees to use daily snacks and lunches, according to the guidelines of healthy eating in educational institutions. The annual work plan of the school also includes an option plan of physical activities for all employees. Through these - especially movement - activities, the positive relationship among employees and between employees and school leadership is strengthened, which leads to a more effective communication, that again influences stress reduction and well-being.

KEY WORDS: health of employees, nutrition, movement activities

1. Vplivi na zdravje na delovnem mestu

1.1. Stres na delovnem mestu

Stresu se danes ni mogoče izogniti. Nastaja tudi v zasebnem življenju, vendar večina ljudi stres danes povezuje s službenim okoljem. Stres lahko prizadene vsakogar, ne glede na delovno mesto, izobrazbeni status ipd. Ima močan vpliv na produktivnost posameznika, na njegovo počutje in tudi zdravje.

Najpogosteje izvira iz delovnega okolja in je največkrat posledica delovnih obremenitev, delovnih razmer, prekomernega dela, organizacijske strukture, klime, kulture ter vloge in odgovornosti na delovnem mestu, medsebojnih odnosov in sprememb v organizaciji.

Glede na raziskave se največ stresa pojavlja pri delu, kjer zaposleni niso sposobni izpolniti delovnih zahtev oziroma prenesti pritiskov zaradi pomanjkanja znanja, sposobnosti, kompetentnosti in podpore ostalih zaposlenih in vodstva.

(<http://www.eracunovodstvo.org/blog/management/kako-obvladujemo-stres-na-delovnem-mestu/>)

1.2. Prehranjevanje na delovnem mestu

Zaposleni, ki se ustrezno (zdravo, redno) prehranjujejo, se bolje počutijo, imajo več energije in so bolj produktivni pri svojem delu. Tisti, ki sledijo smernicam zdravega prehranjevanja, imajo manj možnosti za prekomerno težo, za bolezni srca in ožilja, kapi in infarkte, diabetes in nekatere tipe raka.

(<http://www.projecthealth.ca/archive-41>)

Večina v 7-8 urnem delovniku težko najde čas za pravilno prehranjevanje. V današnjem hitrem tempu življenja je hranljiva in zdrava prehrana pomembnejša kot kadarkoli prej. Slani, mastni in sladki prigrizki nam med delovnim časom hitro dvignejo energijo, vendar pa nas na daljše obdobje upočasnjujejo. Sladka hrana hitro dvigne raven sladkorja v krvi, zaradi česar se takoj počutimo napolnjene z energijo. To sproži reakcijo v telesu in telo začne proizvajati inzulin, ki pomaga predelati sladkor in preprečuje, da bi se nivo sladkorja v krvi prehitro dvignil. S tem, ko nivo glukoze v krvi pade, pa telo proizvaja preveč adrenalina, kar lahko privede do nervoze, iritabilnosti in depresije in vodi do zmanjšanja mentalne učinkovitosti posameznika.

Dolgoročno obstaja, za osebe, ki se prehranjujejo na ta način, povečano tveganje za razvoj resnejših zdravstvenih težav. Npr. prevelik vnos soli v telo povišuje krvni tlak, ki je glavni povzročitelj tako kapi kot infarktov.

Pomembno je, da institucije, v katerih delamo, spodbujajo zaposlene, da spremenijo slabe prehranjevalne navade in s tem zagotovijo pozitiven vpliv tako na zdravje kot tudi na produktivnost zaposlenih.

(<http://www.healthyperformance.co.uk/nutrition-at-work-how-you-can-help-your-employees/>)

1.3. Telesna aktivnost (gibanje, vadba)

Stres je nemogoče odpraviti, toda večina ljudi se ga nauči obvladovati. Ena od tehnik je s pomočjo gibanja oz. vadbe. Učinki vadbe na izboljševanje telesne kondicije in večjo odpornost proti boleznim so že dolgo dokazani. Vadba prav tako velja za ključno pri ohranjanju mentalne pripravljenosti, hkrati pa zmanjšuje tudi učinke stresa. Študije kažejo, da je zelo učinkovita pri zmanjševanju utrujenosti, izboljšanju pozornosti in koncentracije ter da vpliva na izboljšanje splošnih kognitivnih funkcij.

Ko stres prizadene možgane in živčne povezave, tudi telo čuti posledice. Sklepamo torej lahko, da če se naše telo dobro počuti, se bodo tudi naši možgani.

Vadba oziroma telesna aktivnost spodbujata nastanek endorfinov v možganih, ki delujejo protibolečinsko, pozitivno pa vplivajo še na spanje, kar posledično zmanjšuje učinke stresa. Zaradi vadbe z nizko do zmerno intenzivnostjo smo lahko bolj polni energije in bolj zdravi. Znanstveniki so ugotovili, da je redno sodelovanje v aerobni vadbi zmanjšalo občutek napetosti, dvignilo in stabiliziralo razpoloženje, izboljšalo spanec in izboljšalo samopodobo. Tudi pet minut aerobne vadbe lahko spodbudi učinke proti anksioznosti.

<https://adaa.org/understanding-anxiety/related-illnesses/other-related-conditions/stress/physical-activity-reduces-st>

2. Skrb za zdravje zaposlenih v Dvojezični osnovni šoli I Lendava

2.1. Odsotnost zaradi bolniškega dopusta na DOŠ I Lendava

Dvojezična osnovna šola I Lendava je ena večjih pomurskih osnovnih šol, tako po številu učencev kot po številu zaposlenih. Trenutno je na šoli 500 učencev, od tega 482 na matični šoli v Lendavi in 18 učencev v Podružnični šoli Gaberje. Na šoli je 86 strokovnih delavcev, 22 tehničnih delavcev (čistilke, kuharice, hišnika) in 4 javni delavci.

Odsotnost z delovnega mesta zaradi bolniškega dopusta je najpogostejša zaradi t. i. sezonskih obolenj, kot so prehladi, angine, virozna obolenja, v letošnjem šolskem letu tudi zaradi poškodb. Nekaj odsotnosti pa je tudi na račun bolniških dopustov zaradi bolezni otrok zaposlenih.

2.2. Skrb za promocijo zdravja na delovnem mestu

32. člen Zakona o varnosti in zdravju pri delu navaja, da mora delodajalec promocijo zdravja na delovnem mestu načrtovati ter zanjo zagotoviti potrebna sredstva pa tudi način spremljanja njenega izvajanja.

<http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO5537>

Ministrstvo za zdravje je izdalo smernice za promocijo zdravja na delovnem mestu, ki zajemajo sistematične ciljne aktivnosti in ukrepe, ki jih delodajalec izvaja z namenom ohranjanja in krepitve telesnega in duševnega zdravja delavcev. Promocija zdravja mora biti skupno prizadevanje delodajalcev, delavcev in družbe za izboljšanje zdravja in dobrega počutja ljudi pri njihovem delu. Zato pa je potrebno poskrbeti za:

- izboljšanje organizacije dela in delovnega okolja,
- spodbujanje zaposlenih k aktivni udeležbi pri aktivnostih za varovanje in krepitev zdravja,
- omogočanje izbire zdravega načina življenja in
- spodbujanje osebostnega razvoja.

http://www.mz.gov.si/si/delovna_podrocja_in_prioritete/javno_zdravje/zdravje_na_delovnem_mestu/smernice_za_promocijo_zdravja_na_delovnem_mestu/

2.3. Načrt promocije zdravja na DOŠ I Lendava

Promocija zdravja v posameznih podjetjih se razlikuje glede na področje in naravo dela.

Načrt aktivnosti za promocijo zdravja na delovnem mestu je opredeljen v letnem delovnem načrtu Dvojezične osnovne šole I Lendava. Tako v načrtovalni kot tudi izvedbeni del dejavnosti za izboljševanje in ohranjanje zdravja zaposlenih so vključeni strokovni delavci, tehnično osebje in vodstvo šole. Načrt promocije zdravja pa zajema:

a) športne aktivnosti in aktivnosti za promocijo zdrave prehrane in rabe zelišč – enkrat mesečno

AKTIVNOST	NOSILEC	ČAS IZVEDBE
Kolesarjenje	učitelji športa	september 2017
Vlaganje z domačega vrta	zunanji sodelavec	oktober 2017
Predavanje o zeliščih	učiteljica kemije	november 2017
Funkcionalna vadba - hrbtenica	učitelji športa	januar 2018
Kolesarjenje	učitelji športa	marec 2018
Pohod po Lendavskih goricah do gostišča Gosztola na Madžarskem	učitelji	april 2018
Kolesarjenje: Lendava-Bukovniško jezero-Lendava	učitelji športa	maj 2018
Ekскурzija v Kranjsko Goro in Planico s pohodom v dolino Tamarja	vodstvo šole	junij 2018

V letnem delovnem načrtu smo opredelili nekaj aktivnosti, ki smo jih razporedili po mesecih skozi šolsko leto. Učitelji, ki so zadolženi za posamezno aktivnost, načrtujejo njeno izvedbo. Navedene športne dejavnosti so po navadi načrtovane ob petkih popoldne (kolesarjenje, pohod, vadba za zdravo hrbtenico). Zaposleni se teh dejavnosti udeležujejo prostovoljno. Število udeležencev na športnih dejavnostih je različno, vendar pa so vse dejavnosti izpeljane ne glede na število.

Predavanja o zdravilnih zeliščih in o vlaganju vrtnin so načrtovana za dan, ko je konferenca učiteljskega zbora, na kateri je prisotna večina učiteljev.

b) gibalno terapijo – celo šolsko leto – vsak zadnji četrtek v mesecu

Na naši šoli se je kar 15 učiteljic odločilo za 60-urno izobraževanje iz gibalne terapije, ki ga je izvajala ga. Kulcsár Mihályné, madžarska nevro pedagoginja, ena prvih predstavnic sodobne razvojne pedagogike na Madžarskem, ki je na podlagi strokovne literature in lastnih izkušenj razvijala in dovršeno izdelala kompleksno gibalno terapijo. Z gibalno terapijo ga. Kulcsár uspešno preprečuje in zmanjšuje učne težave pri otrocih. S pomočjo njene metode se v zelo kratkem času izboljšajo težave z disleksijo, disgrafijo ter tudi vedenjske težave otrok.

Učiteljice, ki so se izobrazile iz gibalne terapije, enkrat na mesec povabijo sodelavce na uro in pol dolgo srečanje. Srečanje se prične v čitalnici, kjer najprej poteka izmenjava izkušenj, nato pa sledi vadba v telovadnici, na kateri se tudi praktično preizkusijo vaje za razvijanje različnih področij. Glavna področja uporabe gibalne terapije pri otrocih so:

- a) področje učni težav/pomanjkljivosti:
 - težave z branjem (disleksija),
 - težave s pisanjem (disgrafija),
 - matematične težave (diskalkulija),
- b) motnje zaznavanja: vid, sluh, gibanje, dotik,
- c) motnje pozornosti in koncentracije,

- d) zamujen gibalni razvoj,
- e) motnja občutka za prostor in težave z orientacijo,
- f) površna finomotorika,
- g) nezanesljivo rokovanje s predmeti.
- h) nepravilen razvoj govora, hude govorne napake.
- i) težave s prilagajanjem.

Izvajanje gibalne terapije v obliki predajanja znanja večjemu številu strokovnih delavcev smo uvrstili v načrt promocije zdravja prav zaradi učinkov, ki jih ima tudi na odrasle. Posamezne vaje namreč pozitivno učinkujejo na različne telesne organe (hrbtenjača, vestibularni sistem, možgansko deblo, srednji možgani) in njihove funkcije tudi pri odraslih (refleksi, senzorične funkcije, vid, sluh, ravnotežje).

(Interno gradivo DOŠ I Lendava, pripravljeno na podlagi izobraževanja za učitelje Gibalna terapija in spletne strani <https://buzaviragegyesulet.hu/terapiak/kulcsar-mihalyne-fele-mozgasterapia/>)

c) rekreacijo za zaposlene – ob ponedeljkih zvečer od oktobra do aprila

Rekreacija za zaposlene je redna tedenska vadba, in sicer igranje odbojke. Poteka v šolski telovadnici.

3. Šolska kuhinja in prehranjevanje zaposlenih v vzgojno-izobraževalnih zavodih

Smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih nalagajo zavodom, da pri otrocih in mladostnikih ozaveščajo pomen zdravega prehranjevanja in šolske kuhinje spodbujajo k pripravi pestre, kakovostne in raznolike prehrane, ki je popotnica za nadaljnje življenje.

(http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/Prehrana/Smernice_prehrana_2010.pdf)

Večinoma lahko zaposleni v vzgojno-izobraževalnih zavodih koristijo isto prehrano, kar posledično tudi njim zagotavlja vsaj dva kakovostna in zdrava obroka dnevno (malico in kosilo).

3.1. Prehranjevanje strokovnih delavcev DOŠ I Lendava

Šolska kuhinja Dvojezične osnovne šole I Lendava sledi smernicam za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih. Ima lastno kuhinjo.

Zaposleni na šoli imajo na delovnem mestu možnost koristiti šolsko prehrano, torej malico in/ali kosilo, ki ga pripravljajo v šolski kuhinji.

Po podatkih, pridobljenih iz računovodstva, dnevno v povprečju poje šolsko malico 29 zaposlenih, to je 26 % vseh zaposlenih, šolsko kosilo pa 25 zaposlenih, kar je 23 % vseh zaposlenih.

3.2. Predavanja o zeliščih za strokovne delavce

V letošnjem šolskem letu je predavanje o zeliščih izvedla učiteljica kemije, ki je marca 2018 učiteljskemu zboru predstavila rabo in zdravilne učinke koprive, čemaža in regrata. S sodelavci je delila nasvete in izkušnje o tem, kje, kdaj in katere dele rastlin nabirati ter pri čemažu tudi, kako ga prepoznati, da ga ne zamenjamo s katero od drugih podobnih, a strupenih rastlin.

3.3. Udeležba na posameznih aktivnostih za promocijo zdravja

Na vse dejavnosti, vezane na promocijo zdravja v naši šoli, so vabljeni vsi delavci naše šole, vendar je manj udeležencev s strani tehničnega osebja.

Izkušnje so pokazale, da se je v letošnjem letu mesečnih športnih dejavnosti v povprečju udeležilo 20 % zaposlenih. Na predavanju o zeliščih je bil celotni učiteljski zbor. Večjo udeležbo delavcev šole pričakujemo na spomladanskem pohodu po Lendavskih gorica do Gosztole na Madžarskem in na ekskurziji v Kranjsko Goro in v Planico s pohodom v dolino Tamarja.

Gibalne terapije se udeleži vsak mesec približno 30 strokovnih in drugih delavcev šole. Učitelji, ki se je udeležujejo, jo dnevno prakticirajo tudi v razrednih, v katerih poučujejo, vaje pa vsak dan izvajajo tudi doma za lastno zdravje in dobro počutje.

4. Sklepne misli

Promocija zdravja v posameznih podjetjih se seveda razlikuje glede na področje in naravo dela.

Na Dvojezični osnovni šoli I Lendava tako vodstvo kot zaposleni skrbimo za osveščenost, vsem so omogočeni zdravi delovni pogoji, redno se preverja tudi varnost delovnih mest.

Šola ima kuhinjo in tako je vsem zaposlenim, ki to želijo, omogočeno koriščenje dnevne malice in tudi kosila, ki sta v skladu s smernicami zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih zavodih in tudi zdrava in hranljiva. Menimo, da zaposleni šolske prehrane ne koristijo v meri, kot bi lahko.

Letni delovni načrt šole zajema načrt možnosti telesne aktivnosti za vse zaposlene.

Poudarili pa bi, da se z omenjenimi – predvsem gibalnimi – dejavnostmi krepi tudi pozitiven odnos med zaposlenimi ter med zaposlenimi in vodstvom šole, kar pripomore k učinkovitejši komunikaciji, ki posledično vpliva na zmanjševanje stresa in boljše počutje.

Šola si bo tudi v bodoče prizadevala za motivacijo k udeležbi pri organizirani rekreaciji, saj bo še naprej ponujala raznolik nabor dejavnosti.

5. Viri

1. Letni delovni načrt 2017/18 Dvojezične osnovne šole I Lendava (2017)
2. Healthy Eating: Promoting Nutrition in your Workplace (2008). Pridobljeno 18. 4. 2018 s <http://www.projecthealth.ca/archive-41>
3. Kulcsár Mihályné féle mozgásterápia (2017). Pridobljeno 17. 4. 2018 s <https://buzaviragegyesulet.hu/terapiak/kulcsar-mihalyne-fele-mozgasterapia/>
4. Nutrition at work – how you can help your employees. Pridobljeno 17. 4. 2018 s <http://www.healthyperformance.co.uk/nutrition-at-work-how-you-can-help-your-employees/>
5. Physical Activity Reduces Stress. Pridobljeno 18. 4. 2018 s <https://adaa.org/understanding-anxiety/related-illnesses/other-related-conditions/stress/physical-activity-reduces-st>
6. Skrb za zdravje na delovnem mestu (2015). Pridobljeno 18. 4. 2018 s <https://www.aktivni.si/zdravje/preventiva/skrb-za-zdravje-na-delovnem-mestu/>
7. Smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih (2010). Pridobljeno 19. 4. 2018 s http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/Prehrana/Smernice_pr_ehrana_2010.pdf
8. Smernice za promocijo zdravja na delovnem mestu (2015). Pridobljeno 19. 4. 2018 s http://www.mz.gov.si/si/delovna_podrocja_in_prioritete/javno_zdravje/zdravje_na_delovnem_mestu/smernice_za_promocijo_zdravja_na_delovnem_mestu/
9. Zakon o varnosti in zdravju pri delu (2011). Pridobljeno 17. 4. 2018 s <http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO5537>

OŠ Karla Destovnika Kajuha

Erika Golob

Lektor: **Urška Čarni**

ZELENA LJUBLJANA

LJUBLJANA, THE GREEN CITY

POVZETEK:

Otroke je potrebno izobraževati v stiku z naravo, saj vsak najmanjši stik z naravo rodi novo spoštovanje, čustvo, ki je za uspešno oz. trajno sobivanje človeka in narave nujno. Tako smo izdelali vrtiček, ki bi ga lahko obdelovali na zelo majhni površini, na tako rekoč vsakem balkonu, in bi vsakomur omogočila stik z naravo in nudila simbolično stopnjo samooskrbe.

KLJUČNE BESEDE: narava, človek, sobivanje, vrt, samooskrba

ABSTRACT:

Children must be educated in contact with nature because every time we come in touch with nature a new feeling of respect is born, a feeling which is absolutely necessary for the mutual co-existence and survival of both man and nature. We have created a mini garden, a garden which could be cultivated on any balcony and still offer contact with nature and a symbolic level of self- supply.

KEY WORDS: nature, man, co-existence, garden, self-supply

1. UVOD

Ljubljana je zeleno mesto, ne le to, leta 2016 je bila Ljubljana celo razglašena za Zeleno prestolnico Evrope, vendar pozorni opazovalec opazi, da stvari niso samoumevne. Opazimo namreč lahko, da več ko je na novo zasajenega, več je škode. Med nami so namreč posamezniki, ki ne razumejo, da je zeleni del mesta skupna last, in ga namerno uničujejo.

2. NOVA PODOBA MESTA

2.1. Vandalizem

Od leta 2014 pa do danes je na območju Ljubljane zabeleženih več kot 150 primerov namernega uničevanja dreves. Tako so bila polomljena novo zasajena drevesa na Grbi, v letu 2016 se je dogodek pripetil celo trikrat. Lani so bila poškodovana drevesa v javnih sadovnjakih v Savskem naselju, v parku Rakova jelša in ob Vojkovi cesti. Uničena so bila drevesa v Tivoliju, pri Koseškem barju, ob Poti spominov in tovarštva in še in še (Ljubljana, 46). Škoda je bila v preteklosti storjena tudi na mladih drevesih zasajenih na našem šolskem območju, vendar v tem primeru storilci niso bili ugotovljeni. Storzena škoda je bila večinoma dolgoročna, saj odlomljen vrhnji del sadike rastlini onemogoča, da bi kdaj zrasla. Mesto Ljubljana se s težavo sooča na različne načine. Vsakokrat je obveščena policija, izvaja pa se tudi družbeno odgovorna kampanja proti vandalizmu, s katero na različne načine opozarjajo na pomen spoštovanja skupnega javnega prostora. Tako so na primer v letošnjih spomladanskih čistilnih akcijah sodelovali tudi mlajši posamezniki, ki so v preteklosti poškodovali mestno urbano opremo. Gre za vzgojni ukrep, za katerega se je župan Zoran Janković dogovoril z njimi in njihovimi starši.

2.2. Drugi dejavniki

Vandalizem pa ni edini razlog Za izginjanje vse več in več dreves. Urbana arhitektura namreč v zadnjih časih narekuje drugačne trende, trende v sklopu katerih so vse linije lepe, ravne, čiste in enostavne. Vse več lastnikov se odloča za novogradnje v tem slogu, opažam pa tudi porast renovacij, v sklopu katerih okoli nepremičnin izginjajo drevesa, nekatera stara in bolna, spet druga mlada in zdrava, zasajenega pa ni nič novega. Na ta trend ne vpliva le sodobna arhitektura, temveč tudi vse večja poseljenost in s tem vedno manj prostora za zelene površine ter tudi vedno hitrejši tempo življenja. Ljudje se namreč zaradi prezaposlenosti vedno pogosteje odločajo za odstanitev rož, grmičevij in dreves, saj ta zahtevajo veliko nege, v kar pa moramo vložiti nemalo časa in energije. Tako spremenjeno mikro urbano okolje vpliva tudi na podobo mesta. Vsi naštetih dejavniki nas opozarjajo, da ne smemo zaspati na lovorikah, če želimo svoja mesta ohraniti zelena, temveč je treba vedno več energije posvetiti napredku na tem področju.

3. OKOLJSKO OZAVEŠČANJE OTROK

3.1. Prenos znanja na mlajše generacije

»Okoljsko ozaveščanje otrok v naših vrtcih in šolah ocenjujem za visoko kvalitetno in uspešno. Iz promocije projekta Zelena prestolnica Evrope je bilo očitno, da ta ni sama sebi namen, ampak se želi dotakniti praktično vsake meščanke in meščana od najmlajših naprej. V družinah, kjer starši posvečajo veliko pozornost in varovanju okolja, so rezultati še boljši. Za take naraščajnike ni bojzani, da ne bi vzorno skrbeli za svoje mesto (Čerin A., 2016).« Ključ do kakovostne vzgoje sta predvsem vztrajnost in doslednost, in tako moramo tudi izobraževalci vztrajati v svojem poslanstvu in dosledno vzgajati in izobraževati naše otroke v ljudi, ki se zavedajo pomena okolja za naše preživetje in življenje.

3.2. Kako priučiti spoštovanje do zelenih koticov

Na naši šoli se ob razmišljanju o problematiki porodila zamisel, kako lahko mlajše generacije bolj ozavestimo glede pomena zelenih površin v mestu. Pomembno je namreč, da otrokom približamo pomen zelenega za kakovost bivanja. Otroci se morajo zavedati, da so zelene površine namenjene druženju, rekreaciji in sprostitvi, drevesa nas oskrbujejo s kisikom, nam nudijo senco v vročih

poletnih dneh, ter zavetje, ko ga potrebujemo (Ljubljana, 47). V in na zelenih površinah doživljamo najkakovostnejše trenutke svojega prostega časa in nadvse pomembno je, da vez človeka in narave začutijo tudi otroci, saj lahko le tako preprečujemo morebitne napade vandalizma v prihodnosti.

Tako smo preteklo leto na območju šole z otroki zasadili precej novih dreves, ki še vedno pridno rastejo. Otroci se med igro v zatekajo v njihovo senco, primerno z letnim časom, pa se lotijo tudi kakšnega opravila povezanega z gojenjem dreves. Tako jeseni na primer grabijo listje, v zgodnjem poletju pomagajo pri obiranju lipovih cvetov itd. Verjamemo namreč, da vsak najmanjši stik z naravo rodi novo spoštovanje, čustvo, ki je za uspešno oz. trajno sobivanje človeka in narave nujno.

3.3. Vrtniček v vsak kotichek

Pomembno poslanstvo izobraževalcev pa je tudi, da otrok zavedanje širi v svoje širše okolje, med družinske člane in prijatelje. Ker smo pretežno blokovsko naselje, so naše možnosti precej omejene, skupnih površin, kjer bi se meščani lahko družili od pridelovanju sadja in zelenjave primanjkuje. Vendar smo vendarle prišli do rešitve za vsakogar, tj. rešitve, ki bi vsakomur omogočila stik z naravo in nudila simbolično stopnjo samooskrbe. Omislili smo si vrtniček, ki bi ga lahko obdelovali na zelo majhni površini, na tako rekoč vsakem balkonu.



Slika 1: Vrtniček v vsak kotichek



Slika 2: Netresk

Z idejo sem pristopila k učitelju tehnike in likovnega pouka. Po temeljnem posvetu, je narisal idejno skico in se lotil izdelave. Pri izdelavi so seveda sodelovali učenci zadnjega triletja. Pri posebej nevarnih opravilih so bili učenci le opazovalci, pri sestavljanju in opremljanju pa so aktivno sodelovali. Sledil je nakup rastlin. Izbrali smo zelišča, saj menimo, da so v gospodinjstvu zelo hvaležna pri vsakodnevnih opravilih, za nego so nezahtevna hkrati pa zelo lepa. Možnosti za uporabo so zelo široke. V posodice lahko posadimo zeljenjavo, kot na primer solato ali redkvico, lahko se lotimo zahtevnejših rastlin kot je na primer paradižnik, lahko pa se odločimo za okrasne rože.

Tako imenovan Vrtniček v vsak kotichek je omogočila Mestna občina Ljubljana, s tem ko nam je odobrila sredstva za sodelovanje v projektu Zelena Ljubljana. Projekt smo pod pokroviteljstvom in v sklopu projekta Ekošola predstavili tudi širši publiki na celjskem sejmu Altermed. Z odzivom smo

bili zelo zadovoljni, saj je bila obiskovalcem vseč enostavna izdelava projekta ter uporabnost. Vrtniček je razstavljen v šolskih prostorih, kjer ga vsakodnevno z navdušenjem opazujejo otroci, starši in stari starši. Upamo, da nas kmalu preseneti nadobudni malček in poroča o tem, kako so doma izdelali svoj vrtniček in da že pričakujejo prve plodove.

4. ZAKLJUČEK

Ljubljana je bila razglašena za Zeleno prestolnico 2016, kar pa ne pomeni, da smemo vzeti za samoumevno, da bo Ljubljana zelena tudi leta 2020. Pojavlja se veliko primerov namernega uničevanja zelenih površin, ki lahko skupaj s sodobnimi arhitekturnimi smernicami in vedno hitrejšim tempom življenja vpliva na spremenjeno podobo mesta. Pomembno je otrokom približati pomen zelenega za kakovost bivanja. Otroke je potrebno izobraževati v stiku z naravo, saj vsak najmanjši stik z naravo rodi novo spoštovanje, čustvo, ki je za uspešno oz. trajno sobivanje človeka in narave nujno. Tako smo izdelali vrtniček, ki bi ga lahko obdelovali na zelo majhni površini, na tako rekoč vsakem balkonu, in bi vsakomur omogočila stik z naravo in nudila simbolično stopnjo samooskrbe.

5. LITERATURA

1. Sorokin, V. (2018). Zeleno, ki te hočem zeleno. Ljubljana (46-47). Glasilo Mestne občine Ljubljana. ISSN 1318-797X
2. Čerin, A. (2016). Otroke je treba znati slišati. Ljubljana. Zate. Poročilo projekta Zelena prestolnica Evrope 2016. MOL.

OŠ Polzela

Doroteja Smej Skutnik

Lektor: **Amalija Kožuh**

DOŽIVLJANJE VRTA Z VSEMI ČUTILI

EXPERIENCING THE GARDEN WITH ALL THE SENSES

POVZETEK:

Čutno pot, ki smo jo integrirali v šolski eko vrt, smo uporabili kot iztočnico za ozaveščanje drugačnosti med ljudmi. S prvoosebim raziskovanjem v »koži« slepega, učenci aktivno raziskujejo vrt z vsemi čutili. Učenci postajajo občutljivejši do narave, hkrati pa je to dobra iztočnica za vzpostavljanje medsebojnih odnosov in vrednot. Šolski eko vrt je sodoben pripomoček za celostno vzgojo in izobraževanje.

KLJUČNE BESEDE: šolski eko vrt, čutna pot, izkustveno učenje, naravoslovni dan, sprejemanje drugačnosti

ABSTRACT:

The sensible path which was integrated into the eco garden at our school was used as a starting point for raising awareness about the difference between people. With the first-person research and »blind« the pupils actively explore the garden with all their senses. They become more sensitive to nature and at the same time this is a good starting point to establish mutual relations and values. The school eco garden is a modern tool for integral education and training.

KEY WORDS: school eco garden, sensible path, experiential learning, natural sciences day, acceptance of difference

Živimo v pestri družbi različnih ljudi, zato se vsakodnevno srečujemo z drugačnostjo, raznolikostjo, kar posledično zahteva od ljudi večjo strpnost. V prispevku sem izhajala iz naraščajočega problema nestrpnosti do drugačnih učencev na naši osnovni šoli. V šolski eko vrt smo integrirali čutno pot, ki smo jo uporabili kot iztočnico za ozaveščanje drugačnosti med ljudmi. Pripravila sem naravoslovni dan, ki videčim učencem omogoči vpogled v doživljajski svet slepih in slabovidnih. Tako raziskovanje, ki zagovarja načelo, da lahko sprejmemo za resnično zgolj in samo tisto, kar neposredno sami ugledamo in uvidimo, se po Husserlu (v Kermauner 2009) imenuje fenomenološko raziskovanje. Učence sem z namenom, da bi razmišljali o svojih mislih, izkušnjah, doživetjih, občutkih, postavila v »kožo« slepih in slabovidnih oseb. S prvoosebno raziskovanjem učenci aktivno raziskujejo šolski eko vrt z vsemi čutili. Šolski eko vrt je čudovita popestritev šolske okolice in zanimiv učni poligon za učence.

1. Šolski eko vrt s čutno potjo

Na OŠ Polzela smo od leta 2011 vključeni v projekt Šolski ekovrti, katerega glavni namen je učencem pomagati, da bodo čutili in razumeli pomembnost narave, varstva okolja in medsebojnega sodelovanja. Učencem omogoča doživljanje izkušnje neposrednega stika z naravo in vrtnarjenjem ter pomaga razvijati pozitiven odnos do varovanja narave in lokalne ekološko pridelane hrane (spletna stran projekta Šolski ekovrtovi).

Učenci na šolskem eko vrtu aktivno obdelujejo zeliščne ter zelenjavne gredice, vzgajajo mlade sadike, skrbijo za drevesa in s pripravo potaknjencev vsako leto poskrbijo za ocvetličenje okenskih



Slika 1: Delo na šolskem eko vrtu

polic. Z izdelovanjem valilnic, hotelov za žuželke in kuhanjem lojnih pogač, skrbijo za vrtno živali. Zelenjavo iz vrta porabimo v kuhinji, iz zelišč pa izdelujemo čaje, naravna mila, obarvane kopalne soli, kopalne bombice, sivkine vrečke, zeliščne lizike in ognjičeva mazila. Izdelke vsako leto ponujamo na dobrodelnem bazarju in pridobljena sredstva namenimo v šolski sklad za pomoč učencem, ki izhajajo iz družin z materialno stisko.

Na šolskem eko vrtu uporabljamo zgolj ekološka semena ter ekološke rastline, ki jih gnojimo z organskimi gnojili, pri tem pa upoštevamo načela kolobarjenja. Vrt obdelujemo brez kemično-sintetičnih pesticidov in mineralnih gnojil. Na šoli ločujemo odpadke, organske odpadke pa kompostiramo v kompostniku. Upoštevamo načela trajnostnega gospodarjenja z vodo, za zalivanje vrta uporabljamo padavinsko vodo, ki jo zbiramo v posodi.

Čutna pot je narejena iz naravnih materialov, ki so različne konstrukcije, trdote, barve in se glede na zunanje temperaturne spremembe različno segrevajo ter ohlajajo. Posamezni materiali so ločeni z leseno pregrado. Materiali so mivka, pesek, lubje, sekanci, opeka, lesena debela, kamenje različnih velikosti, glinene kroglice ter materiali, ki se spreminjajo glede na letni čas: mah, kostanj, koruza, storži. Po čutni poti se učenci sprehajajo bos. Ker je čutna pot integrirana v šolski ekovrt, učence spodbudimo k aktivnemu raziskovanju z vsemi čutili; vonjajo zelišča, tipajo različne naravne materiale, poslušajo brenčanje čebel, lovijo ravnotežje na deblih, opazujejo barve cvetov in postajajo občutljivejši do narave. Hkrati čutna pot ozavešča o drugačnosti med ljudmi, saj jo

učenci lahko izkusijo z zavezanimi očmi, v vlogi slepega. To je dobra iztočnica za vzpostavljanje medsebojnih odnosov in vrednot.



Slika 2: Čutna pot

2. Sprejemanje drugačnosti skozi lastno izkušnjo

Na svoji življenjski poti se človek že zelo zgodaj sooči z drugačnostjo, predsodki, pričakovanji ter zahtevami drugih. Po prvih zadregah se začne dolgo trajajoč proces zorenja in učenja, da sprejmemo samega sebe in druge. Hkrati to pomeni, da sprejmemo razlike ter smo odprti do drugačnosti. Ta proces ni enostaven, je zahteven in kljub trudu mnogim posameznikom nesprejemljiv. Tudi prizadevanja tistih, ki razumejo in se ne bojijo, so pogosto neučinkovita, ker posegamo v mišljenja ljudi, ki drugačnosti nočejo, si ne upajo, niso sposobni razumeti, sprejeti, preseči. Dokler bo imela drugačnost slabšalni prizvok, bo spreminjanje odklonilnega odnosa posameznikov in družbe kot boj z mlini na veter. Če pa bo drugačnost postala del vsakdana, tudi besede »vsi različni, vsi enakopravni« ne bodo več samo črke na papirju (Mijatović 2008).

Doživljajska pedagogika zagovarja dejstvo, da odgovora za rešitev nekega problema ne najdemo z branjem knjig, temveč je potrebno to dejansko aktivno poskusiti v realnih situacijah. To od udeležencev vsekakor zahteva psihično, fizično in pogosto tudi socialno aktivnost, skozi katero rastejo in pridobivajo izkušnje z lastnim doživetjem. To je celosten pedagoški pristop, ki v otroku zbudi vse receptorje, zato se je za tovrstno pedagogiko uveljavil moto »z glavo, srcem in rokami« (Krajncan 2007). »Le znanje, pridobljeno z izkušnjo, lahko pomembno vpliva na ravnanje ljudi« (Rogers, v Ocepek 2012).

Naravoslovni dnevi so ena izmed metod izkustvenega učenja, ki se izvajajo na osnovnih šolah. Izkustveno učenje z refleksijo je pomembno za učinkovito doživljajsko pedagogiko, ki ji v današnjem času pripisujemo velik pomen. V okviru naravoslovnega dne so bili učenci vključeni v delavnice, ki so jim omogočile vpogled v doživljajski svet slepih in slabovidnih. Aktivnosti so izvajali z zavezanimi očmi in simulacijskimi očali za slepoto oziroma slabovidnost. Delavnice so bile sledeče:

- hoja po čutni poti ter zaznavanja šolskega eko vrta z vsemi čutili;
- doživljanje živih živali;



Slika 3: Raziskovanje čutne poti z zavezanimi očmi

- hoja po stopnicah;
- branje ter risanje po navodilih z različnimi simulacijskimi očali za slepoto oziroma slabovidnost;
- šivanje gumbov na blago z različnimi simulacijskimi očali;
- eksperimentalno delo »Vulkan«;
- igra z zvenečo žogo;
- malica z zavezanimi očmi.

Učenci so bili tekom naravoslovnega dne zelo aktivni ter motivirani. Že Marentič Požarnik (1987) je pisala o tem, da je izkustveno učenje zagotovo privlačnejše od tradicionalnih metod izobraževanja. Učenje skozi lastno izkušnjo razvija občutljivost do sebe in drugih ter povečuje sposobnost vživljanja oziroma empatije v drugega. Učenci razvijajo sposobnosti prilagajanja novim okoliščinam, saj se morajo znajti v nepredvidljivih, kompleksnih situacijah. Znanje, pridobljeno z izkustvenim učenjem, je trajnejše in bolj uporabno, ker razvija zmožnost celovitega dojetja in sinteze. Tako učenje je v veliki meri čustvena izkušnja.

Zelo pomembna faza naravoslovnega dne je refleksija izkustvenega učenja, kajti brez tega sama izkušnja oziroma to, kar se učenec nauči, izgubi svoj pomen. Z evalvacijo po izvedbi aktivnosti smo ovrednotili učinkovitost izkušnje. Diskusija o občutkih, napredku, spremembah stališč je potekala med vsemi učenci v skupini. Na podlagi rezultatov menim, da s takim naravoslovnim dnevom lahko prispevamo k boljšemu razumevanju slepih oziroma drugačnih učencev. Ali lahko pripomoremo k boljšemu sprejemanju teh oseb, pa bo pokazala praksa in čas. Najbolj pomembno pa je, da se ne ustavimo zgolj pri enem naravoslovnem dnevu in da te aktivnosti razširimo na večjo populacijo učencev. Upajmo, da bodo kmalu spoznali, da nas ravno razlike med ljudmi bogatijo in da se tudi od drugačnih lahko marsikaj naučijo.

Čutno pot, ki smo jo integrirali v šolski eko vrt, smo torej uporabili kot iztočnico za ozaveščanje drugačnosti med ljudmi. S prvoosebno raziskovanjem v »koži« slepega, učenci aktivno raziskujejo vrt z vsemi čutili. Učenci postajajo občutljivejši do narave, hkrati pa je to dobra iztočnica za vzpostavljanje medsebojnih odnosov in vrednot. Šolski eko vrt je tako sodoben pripomoček za celostno vzgojo in izobraževanje. Vsebine in delo eko vrta so interdisciplinarno zasnovane, tako da povezujejo znanje naravoslovnih ter družboslovnih predmetov in omogočajo kvalitetne učne ure v naravi.

3. Literatura

1. Kermauner, Aksinja (2009): Na drugi strani vek: opis prvoosebne fenomenološke raziskave – kako je biti slep. Ljubljana: Študentska založba.
2. Krajncan, Mitja (2007): Osnove doživljajske pedagogike. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
3. Marentič Požarnik, Barica (1987). Nova pota v izobraževanju učiteljev. Ljubljana: DZS.
4. Mijatović, Kata (2008): Sprejemanje drugačnosti med mladimi. Diplomski naloga. Univerza v Ljubljani: Fakulteta za socialno delo.
5. Ocepek, Rudi (2012): Premagajmo predsodke do živali. Ljubljana: Agencija Baribal.
6. Spletna stran projekta Šolski ekovrtovi: <http://www.solskiekovrt.si/>, 13. 4. 2018.

OŠ Martina Krpana

Anja Janežič

Lektor: **Lea Janežič**

DVA OBRAZA PINJOL: ZASNOVA NOVE RASTLINE IN HRANILO Z ZDRAVILNIMI UČINKI ZA TELO

TWO FACES OF ITALIAN PINE NUTS: PINE SEEDS OR FOOD WITH BODY HEALTH BENEFITS

POVZETEK:

V teoretičnem delu prispevka je predstavljeno medpredmetno povezovanje kot eden od možnih pristopov poučevanja. Omenjen pristop je prilagojen načinu mišljenja učencev, saj povezuje cilje znotraj enega predmetnega področja in med predmetnimi področji. Gre za učni pristop, ki učencem isti učni cilj pomaga osvetliti z različnih vidikov. Z njegovo uporabo učenci novo usvojeno znanje dojemajo bolj celostno, vsebine postanejo učencem razumljivejše, uporabnejše, znanje pa trajnejše. V praktičnem delu so z namenom širjenja primerov dobrih praks predstavljene vsebine, ki se navezujejo na pinjole, njihovo pridelavo, uporabnost v industriji, gospodarstvu in v prehrani. Vse opisane vsebine temeljijo na horizontalni povezavi med predmeti in področji. V prispevku tako z deskriptivno metodo raziskovanja poskušamo povezati teoretična izhodišča s prakso.

KLJUČNE BESEDE: medpredmetno povezovanje, učni pristop, celostno poučevanje in učenje, razširjanje semen, pinjole, uporaba v prehrani

ABSTRACT:

The theoretical part of the paper presents cross-curricular connections as one of the possible approaches to teaching. This approach is adapted to pupil's way of thinking, since it links aims of one subject area and between subject areas. A learning approach helps students to highlight the same learning goal from different perspectives. By using it, pupils perceive newly adopted knowledge more comprehensively; the contents become more comprehensible, more useful, and more permanent to students. In the practical part, in order to spread examples of good practice, different contents, connected with industry, economy and food-nutrition, based on the horizontal connection between objects, is presented. In this paper, we try to combine theoretical starting points and practice with the descriptive method of research.

KEY WORDS: cross- curricular links, teaching approach, holistic teaching and learning, plant seed dispersal, pine nuts, pine nuts role in cooking

1. UVOD

Sodobno šolanje usposablja učence za vseživljenjsko učenje. Učenci se morajo biti sposobni učiti, znati misliti in na ta način postati socialno sprejeti člani družbe, ki bodo pripravljene sprejemati člane, ki izvirajo iz drugih kulturnih ali verskih svetov (Širec, Arzenšek, Deutsch, Košpenda, Kumer, Laco, Lamut in Lazar, 2011).

Vygotski (1974) v svoji sociokulturni teoriji v ospredje spoznavnega razvoja postavlja socialne procese, iz katerih izvira posameznikovo mišljenje. Znanje, po njegovem mnenju ni zapomnitev podatkov, ampak interpretacija le-teh. Za spoznavni razvoj posameznika so pomembni dialogi med otroki in izkušenejšimi člani skupnosti, ki otroke vodijo in podpirajo pri učenju. Otroci skozi socialne interakcije spoznavajo svojo kulturo (načine mišljenja in obnašanja) ter za konstruiranje svojega lastnega razumevanja fizičnega in socialnega sveta uporabljajo sredstva kulture, ki so jim dana - konkretne pripomočke (računalnik), simbolne sisteme (jezik, števila) - in hkrati omogočajo sporazumevanje, razmišljanje, reševanje problemov in ustvarjanje znanja.

Znanje je produkt človeka, ki se spreminja s časom, tehnološkim razvojem, prostorom in ne nastaja samo na racionalnih temeljih. Neposreden prenos znanja je po njegovi teoriji nemogoč. Učitelji moramo v procesu izobraževanja poskrbeti, da bodo učenci aktivno vključeni v svoje poučevanje, poučevanje mora biti celostno, medpredmetno naravnano, saj bo le tako učenec lahko miselno aktiven, novo pridobljen pojem pa bo lahko ovrednotil in ga umestil v svoj izkušenjski svet tj. v svoj trenutni nivo znanja (Plut Pregelj, 2004).

2. MEDPREDMETNO POVEZOVANJE

Širec, A. idr. (2011), po Bevc, (2005) trdijo, da didaktična prenova narekuje zahteve po sodobnejšem načrtovanju vzgojno-izobraževalnega dela. Tradicionalno načrtovanje, ki ga je opravil učitelj mimo povezav z učitelji drugih predmetov in brez ustreznih vertikalnih povezav, ne omogoča doseganja ciljev sodobne šole. Ciljev kurikularne prenove po njihovem mnenju ne moremo doseči brez ustreznega medpredmetnega načrtovanja, ki ne temelji le na vsebinskih povezavah v funkciji motivacije, nadgradnje, povezovanja obstoječega znanja z novim, ampak tudi in predvsem v okviru načrtovanih dejavnosti učencev, prek katerih le-ti dosežajo procesna oziroma vseživljenjska znanja. V izogib razbitosti, raztreščeni znanja, je tako eno od načel kurikularne prenove tudi horizontalna in vertikalna povezanosti predmetnih in področnih vsebin.

2.1. Pinija

Pinija je že od nekdaj ena najbolj občudovanih vrst. V svojih delih jo opisujeta že Ovid in Plinij, Vergil jo časti kot najlepši okras, krošnje in storži pinije so eden od motivov pompejskih fresk, pinijevi gozdovi so služili kot navdih številnim umetnikom, kot so Dante, Boccacio, Byron, d'Annunzija. Zaradi zimzelene krošnje in velikih storžev je bila pinija simbol plodnosti in večnega življenja. Njene storže so pri različnih obredih uporabljali pogani, posebno mesto zaseda tudi v krščanstvu. Za francoske protestante v času renesanse je pinija predstavljala simbol svobode (Brus, 2012).

Pinija (znanstveno ime *Pinus pinea*) je iglasto drevo iz rodu borovcev (*Pinus*) v družini borovk (*Pinaceae*). Pinija je vrsta bora, ki zraste do 30 m visoko in doseže premer do 2 m. Mlada drevesa imajo okroglasto, starejša pa prepoznavno dežnikasto krošnjo, ki je pravilna, gosta in široka. Drevesa so v spodnjih dveh tretjinah debla pogosto brez vej. Skorja starih dreves je vzdolžno

globoko razpokana in rdečkastosiva. Pinija je ena redkih vrst bora, pri katerem storži popolnoma dozori in se odprejo šele jeseni, v tretjem letu po cvetenju. Storži so zelo veliki, dolgi 8–15 cm in debeli 7–10 cm. So rdečkastorjavi in bleščeci, pod vsako plodno lusko pa sta po dve rjavi, veliki semeni, dolgi do 2 cm in debeli do 1 cm. V semenu je podolgovato užitno jedrce, t. i. pinjola (Brus, 2012).

Pinija najbolje uspeva na peščenih, nekoliko kislih tleh, rahlo bazičnih tleh na apnenčasti podlagi ali revnih tleh. Ne prenese slanih tal in je zelo občutljiva za onesnažen zrak. Za rast potrebuje veliko toplote, svetlobe, je odporna proti suši in vročini, slabo prenaša sneg, mraz in veter. Med vsemi sredozemskimi bori je najbolj odporna proti boleznim in škodljivcem (Brus, 2012).

Brus (2012) navaja, da poreklo pinije ni natančno znano. V preteklih tisočletjih naj bi po vsem Sredozemlju nasajali sadike, ki so izvirale le iz nekaj območij, najverjetneje iz vzhodnega Sredozemlja in Pirinejskega polotoka. Danes se najpogosteje nahaja na Pirinejskem in Apeninskem polotoku, v Grčiji in na obalah Male Azije. V Slovenskem primorju, Istri in Kvarnerju so jo med prvo in drugo svetovno vojno sadili Italijani. Pinijo v zadnjih desetletjih uporabljajo tudi za pogozdovanje kraških površin, saj je v primerjavi z alpskim in črnim borom odpornejša proti ognju, ima ravno, brezvejno deblo in lepo krošnjo. V Slovenskem primorju je pinija razmeroma pogosta zaradi flišne matične podlage, ki ji ustreza, najpogosteje jo najdemo v urbanem okolju. Njene drevorede lahko opazujemo med Kopro in Izolo.

2.2. Uporabnost pinije – les, smola, okras, hranilo

Pinijo so zaradi kakovostnega, a smolnatega lesa zasajali že Rimljani. Nekoč je bila pinija pomembna zaradi pridobivanja smole, danes pa je po vsem Sredozemlju priljubljeno okrasno drevo, ki s svojim videzom ustvarja značilno sliko pokrajine. Pogosto jo v kampih sadijo zaradi sence, kot okras pa v drevoredih. Med njenimi slabšimi lastnostmi so močne stranske korenine, ki poškodujejo pločnik ali cestišče, težki storži, ki so med padanjem lahko nevarni. Storži so sicer uporabni kot okras ali kurivo (Brus, 2012).

Dandanes pinjole zasajajo predvsem zaradi proizvodnje užitnih pinjol. Te pridobivajo iz njenih debelih semen in so ena dragocenejših sestavin sredozemske kuhinje. Proizvodnja pinjol je pomembna gospodarska dejavnost v vsem Sredozemlju. Največ, 6000 ton letno, jih pridelajo v Španiji, na Portugalskem, v Italiji, Tuniziji in Turčiji. Imajo okus po mandljih. V tradicionalni italijanski kuhinji so uporabne surove ali sladkane za izdelavo slaščic (marcipana), iz njih pridelujejo tudi olje. Med najbolj znanimi jedmi, ki vsebujejo pinjole je pesto genovese, ki poleg oljčnega olja, bazilike, česna in soli vsebuje tudi sesekljane pinjole. Pinjole lahko uživamo tudi kot samostojni prigrizek. V Istrski kuhinji pinjole dodajajo štrukljem in krostati, v Sloveniji so jih včasih dodajali krvavicam, danes so marsikje na Primorskem obvezna sestavina prave potice (prav tam).

2.3. Pinjole – superživilo?

Pinjole so užitna semena borovcev rodu *Pinus*. Že več kot tisoč let se uporabljajo v evropskih, ameriških in azijskih kuhinjah. Semena borovcev so vir visoke ravni beljakovin in vlaknin. Predstavljajo neizmeren vir antioksidantov, ki spodbujajo naše telo v boju proti prostim radikalom in spodbujajo delovanje imunskega sistema. Redno uživanje pinjol izboljša odpornost proti raznoraznim okužbam, antioksidanti, ki jih vsebujejo, pa preprečujejo razvoj nekaterih vrst rakavih obolenj. So vir vitaminov (A, B, C, D, E) in luteina, ki pripomore k izboljšanju vida in

preprečuje prezgodnje staranje. Pest pinjol (30 g), lahko pomaga pri zmanjševanju apetita in posledično tudi pri izgubi odvečne telesne teže. Semena pinije so idealen prigrizek. Telo oskrbijo z veliko dolgoročne energije, ki je odlična za boj proti občutku utrujenosti. Redno uživanje lahko prispeva k zmanjšanju tveganja za bolezni srca, saj so bogat vir zdravih maščob, prehranskih vlaknin, rastlinskih sterol, arginina ter vitaminov in mineralov, ki so srcu prijazni. Omenjene snovi izboljšujejo cirkulacijo krvi ter hkrati ohranjajo nizko raven holesterola. Uživanje pinjol pripomore tudi k lepšemu videzu las in kože, saj vitamin E, ki ga vsebujejo, ščiti kožo pred UV svetlobo, kar služi kot pomoč pri hranjenju pretirano izsušene in razdražene kože. Beljakovine v kombinaciji z vitaminom E pa imajo hranljive lastnosti od katerih ima koristi tudi naše lasišče (Pinjole in njihove zdrave koristi, 2015).

3. PRAKTIČNO DELO

V praktičnem delu so z namenom širjenja primerov dobre prakse predstavljene vsebine, ki se navezujejo na pinije, njihova semena pinjole, njihovo pridelavo, uporabnost v industriji, gospodarstvu in v prehrani.

3.1. Razširjanje semen

Učenci na podlagi konkretnih primerov spoznajo, da so rastline v izogib tekmovanju z matično rastlino za prostor, svetlobo in vodo razvile več načinov za raznašanje svojih semen. Temu pravimo razširjanje semen. Semena lahko raznosijo živali, veter ali voda ali pa se razširijo naokrog potem, ko se sadež razpoči.

3.2. Izvedba poskusa: Gibanje preprostih (papirnatih) plovil po zraku.

V nadaljevanju so se učenci, ob spodbudi učitelja nekoliko bolj osredotočili na semena, ki jih razprši veter. Semena, ki jih razprši veter, so zelo lahka in imajo dlačice ali tanka, papirju podobna krila, da jih veter lažje nosi po zraku. Učenci opazujejo različne primerke semen in ugotavljajo njihove skupne lastnosti oziroma razlike. Nato izdelajo nekaj preprostih plovil iz papirja in preizkusijo njihovo gibanje v zraku. Ugotovijo, da plovila, ki zajamejo več zraka padajo počasneje, lažja plovila, pa ob vetru (pihanje s sušilnikom za lase), le-ta lahko odnese bolj daleč od matične rastline – večja možnost za preživetje semen.

3.3. Izvedba poskusa: Zakaj se storži odprejo?

Učenci izvedejo poskus »Zakaj se storži odprejo?«. V roke vzamejo 2 primerka storžev, enega od njiju namočijo v vodo (ugotavljajo plovnost storžev-lesa), drugega pustijo na zraku. Vsakih 5 minut na list narišejo skico zapirajočega se storža. Ko se storž popolnoma zapre, jim postavimo nov problem: »Se bo storž znova odprl, ko se posuši?« Naslednji dan opazijo, da se storži odprejo samo v suhem vremenu, ko je možnosti za uspešen rznos semena več.

3.4. Izdelava namaza iz oliv in pinjol

Učenci dobijo recept za namaz iz oliv in pinjol. Učijo se branja navodil in postopkov- recepta. Izdelajo namaz iz pinjol, spoznajo pozitivne učinke, ki jih imajo pinjole na zdravje in počutje človeka.

3.5. FIT – didaktične gibalne igre v telovadnici (vse dejavnosti učencev posnemajo gibanje semen pri njihovem razširjanju):

- razširjanje semen s pomočjo **vetra** – učenci izvajajo naloge s padalom, igrajo badminton, si podajajo balon ...
- razširjanje semen s **kavlji** – kot primer navedemo rastlino repinec, ki se oprijema živalskega kožuha – učenci izvajajo plezalne naloge na letvenikih;
- razširjanje semen v obliki **razpršenega semena** (semena, ki se razširijo naokrog potem, ko se sadež razpoči) – učenci ponazorijo razširjanje semena na ta način s skoki v globino, prevalom naprej in nazaj, izvajanjem vaj na skakalnih žogah;
- razširjanje (mesnatih) semen s strani **živali** – učenci igrajo igro ristanc, izvajajo vaje z obroči;
- razširjanje semena tako, da ga živali odnesejo daleč proč in zakopljejo – učenci ta način razširjanja semen ponazorijo z ravnotežnostno nalogo hoje s FIT–hoduljami, s pomočjo katerih prenašajo seme (predstavlja ga teniška žogica) in z izvajanjem vaje »transporta semen« s pomočjo FIT–vozičkov;
- semena, ki jih razširi **voda** – učenci izvajajo ravnotežnostne naloge na gredi ...

Učenci so se med izvajanjem FIT–didaktičnih gibalnih iger učili igralnih pravil, sodelovanja, strpnosti, predvsem pa z gibanjem utrjevali svoje telo in zdravje.

4. ZAKLJUČEK

Sodobno izvajanje pouka na prvo mesto postavlja miselno aktivnost učenca. Aktiven, sproščen, ustvarjalen učenec bo svoje znanje znal uporabiti v drugih situacijah, v drugačnih okoliščinah, zmožen bo uvida v povezave med predmeti, njegovo znanje bo trajnejše. Vse to pa so znanja, veščine, sposobnosti ki so za vstop v prihodnost naših učencev nujni, saj se bodo le opremljeni z njimi zmožni spoprijemati z izzivi, ki jih zahtevajo vsakodnevene spremenljive situacije.

5. VIRI

1. Brus, R. (2012). Drevesa in grmi Jadrana. Ljubljana: Modrijan.
2. Hribernik, M. (2013). Medpredmetno povezovanje v 3. razredu osnovne šole. Maribor:
3. Univerza v Mariboru: Pedagoška fakulteta.
4. Pinjole in njihove zdrave koristi. (2015). Revija Bodi Eko. Pridobljeno s
5. <https://www.bodieko.si/pinjole> [21. 4. 2018]
6. Plut Pregelj, L. 2004. »Konstruktivistične teorije znanja in šolska reforma: učitelj v vlogi učenca.« V: Konstruktivizem v šoli in izobraževanje učiteljev, ur. B. Marentič Požarnik, 17–40. Ljubljana: Center za pedagoško izobraževanje Filozofske fakultete.
7. Širec, A., Arzenšek, K., Deutsch, S., Košpenda, V., Kumer, V., Laco, J., Lamut, N., Lazar, J. (2011). Medpredmetno povezovanje kot strategija za kakovostno učenje učencev v osnovnišoli. Vodenje v vzgoji in izobraževanju 9(1), (33-58). Pridobljeno s <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-TW57QGYK/8452b189-a08e-4788-b709-16754f152191/PDF> [21. 4. 2018]
8. Vygotsky, L. S. (1974). Denken und Sprechen. 5. izd. Frankfurt: Fischer.
9. Zabukovšek, T. (2011). Medpredmetno povezovanje s primeri v prvem razredu osnovne šole. Maribor: Univerza v Mariboru: Pedagoška fakulteta.

OŠ Mala Nedelja

Svetlana Oletič

Lektor: **Robert Lang**

ZDRAVO ŽIVLJENJE JE NAŠA IZBIRA

A HEALTHY LIFESTYLE IS OUR DECISION

POVZETEK:

Zdravo življenje je naša izbira. Tako smo se odločili na naši šoli. Letos smo pomenu gibanja in zdrave prehrane namenili športni dan »V gibanju je moč«, ki se je začel s predstavitvijo plakatov na to temo. Peš smo se odpravili na bližnjo Turistično eko kmetijo Vrbnjak, kjer smo izvedli kros po gozdni poti. Med tekom so se učenci lahko ob progi okrepčali s sadjem in vodo. Po krosu so imeli možnost jahanja. Sledila je zdrava malica. Po prihodu nazaj v šolo so učenci uredili eko vrt.

KLJUČNE BESEDE: zdravo prehranjevanje, zdrav način življenja, zdravo življenje

ABSTRACT:

Healthy lifestyle is our decision. So we decided at our school. Stay fit and eat healthy was the red line of this year sports day »Move to stay strong«, starting with displaying presentations on this topic. On foot, we walked to the organic touristic farm Vrbnjak, where our first task was running. As it is customary, there were water and fruit along the running path. The next task was horse riding. Of course, we had a healthy snack. Back at school, we worked in the garden.

KEY WORDS: healthy nutrition, healthy lifestyle, healthy living

Zdravo življenje je naša izbira. V današnjem času imamo vsi možnost izbire svojega načina življenja in prehranjevanja. Življenjski standard to dopušča skoraj vsem prebivalcem naše države. Na prehranjevalne navade posameznika, skupin in naroda vplivajo socialne, ekonomske, etične in kulturne danosti okolja v posamezni državi. Velik vpliv imajo tudi izobraženost in ozaveščenost ljudi, dostopnost in cena hrane.

Na prvem mestu je ozaveščenost ljudi. Zelenjavo si lahko brez večjih stroškov pridelamo na svojem vrtu. Za rekreacijo so nujni trenirka, športni copati ter dobra volja. Treba se je samo spomniti in že lahko tečemo - po gozdni poti, po cesti ali v parku. Pomanjkanje časa in predraga športna oprema so samo izgovori. Za svoje zdravje je odgovoren vsak sam.

1. Bolezni srca in ožilja

Bolezni srca in ožilja so še vedno največja prežeha nevarnost razvitega sveta. Merljak in Koman (2013, 168) ugotavljata: »Bolezni premagamo s trdno odločitvijo, z izbiro in načinom priprave hrane ter s spremembo življenjskega sloga. Življenjski slog poleg prehranjevanja zajema številna področja našega življenja, od delovnega okolja do sproščanja in sprejemanja stresa, ki nas vsakodnevno obdaja. Kakšen bo naš življenjski slog, zdrav ali nezdrav, je v veliki meri odvisno od nas samih.«

Na novinarski konferenci »Skupaj za moč srca« 21. septembra 2017 v Ljubljani pred svetovnim dnevom srca, ki ga obeležujemo 29. septembra, je Franc Zalar iz Društva za razvoj srca in ožilja dejal, da moramo pri ljudeh okrepiti zavedanje, da lahko za svoje srce največ naredimo sami.

Predsednik Društva za razvoj srca in ožilja Slovenije Matija Cevc je na isti novinarski konferenci dejal, da se smernice o zdravi prehrani postopoma spreminjajo. Najnovejše ugotovitve po njegovih besedah so, da niso vse maščobe škodljive, a je pomembno iz jedilnika izločiti neprimerne. Najprimernejša je mediteranska prehrana, a to niso špageti, ampak veliko zelenjave, je pojasnil Cevc in poudaril tudi, da se moramo izogibati prevelikim količinam soli.

2. Porast debelosti v Sloveniji in po svetu

Opozoril je tudi na nevarne sladkorje, ki »zasvojijo otroke kot kokain«. To so slaščice s trans maščobnimi kislinami in sladkane pijače, ki jih naši otroci tako radi uživajo. Nekoč so ljudje v svojem življenju zaužili toliko sladkorja, kolikor ga danes zaužijejo otroci do svojega 8. leta. V svetu narašča debelost, posebej se to vidi pri 11–12-letnih fantih, kot so ugotovile raziskave športno vzgojnega kartona v Sloveniji. Pri deklicah te starosti naj bi se debelost znižala, ker so bolj ozaveščene, skrbi jih za postavo, ki jo narekujejo modni trendi in posledično se jih s športom ukvarja več kot fantov.

Fantje te starosti so se nekoč cel dan podili za žogo, zdaj pa igrajo računalniške igrice in si domišljajo, da so junaki. Ob tem pijejo sladkane pijače in jedo sladkarije popolnoma brez nadzora staršev. Na tak način prebedijo dolge ure za računalnikom ali pametnim telefonom, namesto da bi se več gibal in se igrali na svežem zraku.

3. Kakšno je stanje na naši šoli?

Na naši šoli se stanje bistveno ne razlikuje od povprečja v Sloveniji. Skoraj tretjina otrok ima prekomerno težo. Stanje je zaskrbljujoče in zato smo se odločili, da temu naredimo konec. Vrsto let smo bili vključeni v projekta Ekošola in Zdrava šola, zato ob vseh priložnostih poskušamo

ozaveščati otroke in starše o pomenu zdrave prehrane in gibanja. Začeli smo piti nesladkan čaj in namesto soka vodo. Otroci na začetku niso bili navdušeni, ampak nekako so se navadili.

V knjigi Zdravje je naša odločitev Marija Merljak in Mojca Koman (2013) pravita: »Prvo pravilo zdravega prehranjevanja se glasi: prisluhni svojemu telesu in prepoznavaj njegova sporočila! Hrana, ki zagotavlja učinkovito delo našim celicam, mora biti uravnotežena.«

Uvedli smo sadno malico, pri kateri se otroci lahko osvežijo z različnimi sadeži. V jedilnici je sadje vedno na razpolago in otroci ga lahko vzamejo, kadar želijo. Prehranjevalne navade se začnejo razvijati že v otroški dobi in tega se na naši šoli dobro zavedamo. Zato se pri prehrani upoštevajo pravila zdravega prehranjevanja: več zelenjave, raznovrstni obroki, manj soli.

4. Kako smo začeli?

Začeli pa smo pravzaprav s semeni. Učenci razredne stopnje so v šolo prinesli različna semena zelenjave in zelišč ter jih posejali v lončke. Dan za dnem so z veseljem opazovali, kako jim rastejo pridelki. Ko je zunaj postalo topleje, so jih presadili na šolski eko vrt in potem še pridno obdelovali.

Učenci naše šole četrto leto urejajo eko vrt, na katerem ima vsak razred svojo gredico. Pridelano zelenjavo odnesejo v šolsko kuhinjo, naše kuharice pa jo z veseljem uporabijo pri kuhanju obrokov. Redkvice in korenček z našega vrta so prav sladki in po ugotovitvah naših učencev celo boljši kot v trgovinah.



Slika 1: Delo na šolskem eko vrtu

V bližini šolskega eko vrta imamo tudi sadovnjak, kjer rastejo maline, češnje, jabolka in hruške. Čez celo leto zanj lepo skrbi naš hišnik. Učenci podaljšanega bivanja imajo poleg svoja igrala in se večkrat zatečejo tudi k sadju. Češnje imamo prav izvrstne. Vsako leto učenci komaj čakajo, da dozori.

5. Izbrali smo zdravo življenje

Na naši šoli smo izbrali zdravo življenje, pri čemer igra ključno vlogo gibanje, kakor je poudaril psiholog s Fakultete za šport Univerze v Ljubljani Matej Tušak na novinarski konferenci 21. 9. 2017 v Ljubljani. Znak zdrave družbe je po njegovih besedah rekreativni šport, kjer Slovenci še nismo ravno na vrhu. Čeprav je v večjih mestih že navada, da v toplem vremenu srečaš na cesti ogromno tekačev in kolesarjev, so na podeželju tekači še vedno deležni začudenih pogledov sovaščanov.

Merljak in Koman (2008, 187) pravita: »Ljudje se ukvarjamo z rekreacijo, da bi bili bolj zdravi in bi se bolje počutili. Rekreacija je čudovit način ohranjanja zdravja. Zdravilni učinki rekreacije so neprecenljivi, saj se tako krepi splošna odpornost telesa.«

Kot je poudaril Matej Tušak, je treba na tem področju stremeti k sistemskim pristopom in k vzgoji za vrednoto telesne dejavnosti in športa. To vzgojo je treba sistemsko uvajati že v vrtce in osnovne šole. Točno to počnemo tudi na naši šoli. Že v vrtcu otroci dobivajo zdrave obroke, vzgojiteljice pa jih ozaveščajo o pomenu zdrave prehrane in gibanja. Ker imam sama otroka v vrtcu, ga večkrat

poslušam, kako mi razlaga, katera hrana je zdrava in katera ne, ter da je v vsakem vremenu potrebno iti ven in se gibati.

Lani smo imeli športni dan na temo iger, ki so se jih igrali otroci nekoč. Na asfaltu smo z belo barvo narisali ristanc, raketo in igro »Punce, punce ven ...«. Tu lahko učenci skačejo in se igrajo še danes.

6. Primer dobre prakse – športni dan »V gibanju je moč«

Letos smo pomenu gibanja in zdrave prehrane namenili športni dan »V gibanju je moč«, ki smo ga izvedli 10. 4. 2018. Začeli smo s predstavitvijo plakatov o zdravem načinu življenju, o pomenu gibanja za preprečevanje bolezni srca in ožilja, ki so jih pripravili učenci predmetne in razredne stopnje.

Zjutraj so se učenci z učitelji odpravili na pot, dolgo 3 km, ki jih je pripeljala na Turistično eko kmetijo Vrbnjak. Tam smo izvedli 2 km dolg kros po gozdni poti. Na krosu so sodelovali tudi nekateri učitelji. Kot na pravem tekaškem maratonu je bila ob progi miza, ki je učencem nudila pijačo in sadje za energijo.



Slika 2: Jahanie koniev

Po končanem teku je sledila malica z ajdovim kruhom in namazom z avokadom ter nesladkanim čajem. Po želji so učenci lahko jahali konje v spremstvu učitelja jahanja, nekateri pa so igrali odbojko in nogomet na travnatem igrišču. Kar nekaj jih je jahalo prvič v življenju!



Slika 3: Kros na eko kmetiji Vrbnjak

Sledila je podelitev priznanj najboljšim tekačem in pot proti šoli. Učence je čakalo delo na šolskem eko vrtu, ki ga je treba bilo prekopati. Fantje in dekleta so z veseljem poprijeli za delo.

Na koncu je še ostal čas za nogometni derbi med učenci 8. in 9. razreda in odbojgarsko tekmo. Kdo je zmagal – sploh ni važno. Zmagalo je gibanje! In zdravo življenje, ki smo ga promovirali na tem športnem dnevu.

14. Za svoje zdravje je odgovoren vsak sam

Upamo, da bo s tem in podobnimi dnevi dejavnosti ozaveščenost otrok o pomenu gibanja za zdravje narasla. Želimo si, da bi se jih vedno več odločalo za kakršnokoli športno dejavnost in zdravo prehrano. S tem bodo naredili svoje življenje kakovostnejše in manj stresno.

Stanje na naši šoli se postopoma izboljšuje. Že v vrtcu začnejo z vadbo juda in nadaljujejo do 5. razreda. Vedno več učencev trenira različne športe: nogomet, odbojko, gimnastiko, namizni tenis in košarko. Še več jih srečujemo na nogometnih igriščih in na kolesih, kar je odlično!

Merljak in Koman (2008, 18) opozarjata: »Po podatkih raziskave o športni in rekreativni dejavnosti iz leta 2000 je skoraj 60 odstotkov odraslih prebivalcev športno neaktivnih, precej manj kot petina pa se redno, vsaj dvakrat tedensko, športno udejstvuje. Ugotovljeno je bilo tudi, da je med prebivalci, ki so redno telesno dejavni, bistveno manj težav s povišanim krvnim tlakom in povišanim holesterolom v krvi ter manj srčno žilnih obolenj.«

Slovenija je kar uspešna na področju preventive bolezni srca in ožilja in je na dobri poti, da do leta 2025 zmanjša prezgodnjo umrljivost za 25 odstotkov. Toda ljudje še vedno umirajo prezgodaj, glavni razlog pa je nezdrav način življenja, zato še vedno velja, da je za svoje zdravje odgovoren vsak sam.

»Slovenec današnje dobe sme pričakovati le 54 zdravih let. To povprečje si podaljšajo tisti, ki zavestno in skrbno utrjujejo svoj organizem ...« (Merljak in Koman, 2013).

Naše zdravje je v naših rokah!

15. Literatura:

1. Merljak, M. in Koman, M. (2008). Zdravje je naša odločitev. Ljubljana: Prešernova družba.
2. Merljak, M. in Koman, M. (2013). Knjiga za zdravo življenje. Ljubljana: Prešernova družba.

KAKO ZELENJAVA V RESNICI IZGLEDA IN KAKO OB NJEJ UŽIVAMO

HOW VEGETABLE REALLY LOOKS LIKE AND HOW WE SHOULD ENJOYED IN IT

POVZETEK:

Samooskrba v preteklosti je bila povezana s trdim delom, vendar je zagotavljala kvalitetnejšo zelenjavo v ustanovah, kot je na razpolago po uvedbi novejših sistemov naročanja. Pouk se je iz narave popolnoma preselil v učilnice. Vrt, ki služi kot učilnica spoznavanja narave, učilnica za socialno učenje, senzorni kotiček, prostor za razvijanje fine in grobe motorike, delo na vrtu pa kot pomoč pri učenju samostojnosti in odgovornosti je neprecenljive vrednosti.

KLJUČNE BESEDE: samooskrba, motnje v duševnem razvoju, šolski vrt, senzorika

ABSTRACT:

Lessons completely moved from nature to the classrooms. Vegetable garden can serve us as a classroom for discovering nature, it can be asensoric corner and assists in developing of fine motoric skills. Working in the garden helps us learning independence and responsibility. Overtime garden can become place of social learning and that is priceless.

KEY WORDS: self-sufficiency, mental disorder, school garden, sensory

Sam začetek sega daleč nazaj, pred začetek. Tu gre za realnost, delo, nostalgijo, preživetje, kvaliteto preživetega časa in nenazadnje za učenje.

1. Nekoč

Zgodovina obstoja Centra za usposabljanje delo in varstvo Dobrna ne sega čisto v leta po II. svetovni vojni, ko je »stara graščina« postala zavetišče vojnim sirotam, temveč slabih dvajset let kasneje, ko se je v graščini pričelo delo z otroki z motnjo v duševnem razvoju (MDR). V času po vojni so v neposredni okolici zgradbe zasadili sadovnjak, pretežno jablane. Uredili so tudi vrt, pravzaprav njivo, kasneje so zgradili še hlev za prašiče. Na njivi so za svoje potrebe pridelovali zelje, krompir, fižol, korenje, solato, paradižnik, kumare, bučke, čebulo ter vrsto drugih zelenjadnic za sprotno uporabo. Česar niso porabili, so spravili za ozimnico, nekaj so tudi prodali. Prodajali so sadike paradižnika, odvečni pridelek paradižnika pa v lokalni trgovini menjali za papriko. Z dobičkom so lahko uporabnikom nudili nadstandardne ugodnosti. Vsako leto so vzredili prašiče, katere so krmili z odvečno hrano (pomijami), jim kosili deteljo, ki so jo imeli v ta namen posejano. Po celoletnem napornem delu so lahko imeli velik praznik, koline. Največ dela na njivi ter z živalmi so opravile čistilke, perice, kuharice ter varuhi, po zmožnostih so pri opravih sodelovali tudi učenci. Posamezne šolske skupine so imele tudi majhne vrtičke, za katere so učenci skrbeli ob pomoči zaposlenih v skupini.

Pred desetletji velikih trgovskih verig ni bilo in če si se želel pošteno in kvalitetno najesti, si moral hrano pridelati sam. V novejšem času je kuhinja Centra odvisna od javnih naročil, omejena z zaposlenimi, trendi pa narekujejo zamrznjeno zelenjavo. Si predstavljate razliko v okusu sveže in zamrznjene zelenjave? Vse do uvedbe sistema HACCP so v okviru Centra gojili prašiče, ohranjali sadovnjak, vzgajali vrtnine in povrtnine. Sedaj je zaradi opustitve skrbi za drevesa stari sadovnjak propadel, nekaj dreves so že podrli, njivo je prerasla trava. Opustili so šolske vrtičke, učenje se je preselilo v učilnice. Vendar se je pred približno petnajstimi leti ponovno pričelo spodbujati delo na prostem z vzpostavitvijo zeliščnega vrta, kjer so sprva gojili zelišča za lastne potrebe, kasneje za potrebe učne delavnice, ki še vedno prideluje ter predeluje zelišča za prodajo.

2. Zmešnjava skozi leta

Na delu starega opuščenega vrta sem se odločila urediti šolski vrtiček. Zakaj sem se za vzpostavitev vrta odločila, je potrebno pogledati nekaj let v preteklost. Rada delam na prostem in moj doprinos Centru je bil zasaditev nekaj dreves, majhnega cvetličnega dela, postavitev treh dvignjenih zeliščnih gred, zasaditev nekaj ribezov ter borovnic, divjih jagod ter okrasnih rastlin. Zasaditev je bila mišljena bolj kot senzorni kotiček, vendar se trend učenja še vedno bolj nagiba k delu v učilnicah, razvijanju sposobnosti in sensorike s pripomočki, ki jih je moč poiskati v katalogih. S svojo skupino sem pogosto bivala na prostem.

Ko sem urejala senzorni kotiček, sem opazila, da učenci z zanimanjem opazujejo delo in želijo pomagati. Pričeli smo z učenjem dela. Zmogli so peljati samokolnico, grabiti listje, pobirati veje, odpadni material. Delo še zdaleč ni bilo funkcionalno delo ali kvalitetno opravljeno, vendar to ni bil smisel, smiselno je sodelovati po svojih zmožnostih in sposobnostih, se samopotrjevati in se za nameček dobro imeti. Nadaljevalo se je tako, da sem pričela z delom v skupini, v kateri so bivali uporabniki s precej višjimi zmožnostmi in sposobnostmi. Skupina je bila vedenjsko zahtevna, učenci, ki so jo sestavljali, so bili osebe z zmerno motnjo v duševnem razvoju, stari od šestnajst do dvajset let. Pa vendar so le-ti imeli bolj odklonilen odnos do dela, zanimalo jih ni nič. Najraje

so ležali v postelji, postopali, kadar pa so odšli na prosto, se je vsakdo odvrnil v svoj kot in čakal, da se vrne v bivalne prostore. Med njimi ni bilo razvitih nobenih pozitivnih medsebojnih odnosov, nobene kolegialnosti, pomoči, medsebojnega sodelovanja, pravzaprav se niso marali, pa vendar so morali živeti skupaj in vsakodnevno prenašati muhe drugega. Ugotovila sem, da je delo na vrtu in sodelovanje, pomoč pri delu, uživanje ob uspehih najboljša šola, boljše kot vsakršno sedenje v krogu in igranje socialnih iger. Po končanem delu se imajo možnost sami prepričati o pomenu kolegialnosti, pomoči vseh, prijetnega druženja, veselja in dobro opravljenega dela.

Delo z vzpostavitvijo vrta se je seveda najprej pričelo v učilnici. Veliko smo se pogovarjali, si ogledovali slike, filme, ustvarjali, pa vendar je teorija precej drugačna od prakse, sejanje in presajanje v lončkih pa tudi. Ampak vse delo v učilnici ni imelo primerne učinka, dokler nismo prvič v resnici poskusili in dokler se ni leto obrnilo naokoli.

Pri delu na vrtu sem se največ naučila jaz. Vsako spoznanje je bilo šola predvsem zame, ki mi je kazalo pot naprej. Prva izkušnja je bila izkušnja z redkvicami, ki so bogato obrodile. Sama sem jih nabrala, oprala ter jih razdelila učencem ter uporabnikom, ki delajo v VDC. Prav šokantno je bilo spoznanje, da nihče izmed njih ni znal jesti redkvice. Natančneje nihče ni vedel, da je potrebno redkvico odtrgati ali odgrizniti repček ter da se listje zavrže. Nekateri pa so začudeno gledali redkvico ter niso vedeli, kaj bi počeli z njo. Težava je ta, da v Centru dobijo že očiščeno in narezano redkvico na solati, torej nimajo ne priložnosti in ne možnosti spoznati, kako izgleda in kakšen je njen pravi okus. Najverjetneje doma ni nič drugače. Ob tem dogodku sem se spomnila še enega »šokantnega« spoznanja. Ob Centru je precej zapuščenih travnikov, kjer rastejo maline ter robide. Hm, le kaj je to? Ne bi si drznila reči, da so to eksotične rastline. Te rastline spadajo med osnovno jagodičevje, med jagodičevje, ki ga pozna vsak otrok. Kakšna slast so šele gozdne jagode. Le kdo jih ne pozna. In tako sem peljala učence, kot že mnogokrat poprej, v gozd, tokrat nabirat robide. Pa so stali tam in niso vedeli, kam naj gledajo, kaj naj delajo, pravzaprav niso vedeli kaj želim od njih. Nabrala sem jim robide in jim povedala, da je to užitno sadje. Zelo začudeno so me gledali in ga pojedli. Po treh letih znajo sami poiskati sadež, izbrati zrelega, se izogibati trnjem in ga zaužiti. Pa toliko o delu in vajah v zaprtih prostorih, teoriji in neverjetnem številu didaktičnih pripomočkov, ki pripomorejo k celovitemu razvoju posameznika.

Zaradi teh spoznanj sem se odločila, da vsako leto spoznamo novo vrsto zelenjave, kajti vse slike na svetu ne pomagajo pri učenju tako kot direktna praksa na vrtu. Videti rastlino, jo spremljati od začetka do krožnika. Je dobro in koristno. Za vsakogar. Zasaditev posamezne rastline je potrebno ponoviti večkrat, tri do štiri leta zapored, počasi dodajati nove, da imajo učenci možnost utrjevanja naučenega, vidnega, spoznanega ter postopnosti usvajanja novih znanj.

3. Izkušnje, spoznanja

Moje izkušnje kažejo, da je najboljši začetni učeniški del v obliki individualnega dela in večkratne ponovitve iste stvari. Individualno delo s posameznikom z MDR je najboljši možen začetek učenja novega, ob usvojenih začetnih znanjih pa se skupina lahko počasi veča, vendar je bolje, da ne presega štirih učencev. Po izkušnjah je idealna in hkrati maksimalna skupina za delo sestavljena iz treh učencev, ki imajo približno sorodne zmožnosti in sposobnosti sprejemanja. V teh idealnih pogojih je učenje novega in utrjevanje že poznane najbolj optimalno. V primeru prevelike skupine se na gredicah pojavi gneča, učenje in usmerjanje ni mogoče, kakor tudi ne nadzor nad

opravljanjem dela, zaposlitve. Delo na vrtu lahko poteka do največ ene ure, vendar je dobro, da po pol ure sledi krajši odmor in nato še največ petnajst minutno nadaljevanje in pospravljanje.

Tako premnogi starši kot učitelji se ne zavedamo sposobnosti in zmožnosti otrok/učencev in jih v sam proces dela pogosto ne vključujemo. Najverjetneje menimo, da so nesposobni, ubogi, da ne bodo zmogli, da bo hitreje, če bomo delo opravili mi namesto njih. Pa jim moramo le zaupati in dati čas. Učenci z MDR potrebujejo predvsem čas in potrpežljivost. In je res, sami bi opravili delo dosti hitreje in predvsem precej kvalitetneje. Pa vendar, kje je tu smisel?

Mi smo tisti, ki jim vlivamo pozitivno energijo in pozitivne misli, mi smo tisti, ki jih pohvalimo in mi smo tisti, ki jim pomagamo sestavljati samopodobo in oblikovati želje, omogočiti jim, da razvijejo svoja znanja in sposobnosti se potrjujejo, učijo, uživajo, družijo.

4. Za na konec

Sedaj nam vrt služi kot učilnica spoznavanja narave, učilnica za socialno učenje, senzorni kotiček, prostor za razvijanje fine in grobe motorike, delo na vrtu pa kot pomoč pri učenju samostojnosti in odgovornosti.

Sama vzpostavitev vrta je bila želja po dodani vrednosti in spoznavanju raznolikosti živil, spoznavanje življenjskega prostora premnogih majhnih bitij in učenju sobivanja z njimi ter učenju in razvijanju spretnosti, znanj, delovnih navad, samostojnosti, medsebojnega sodelovanja, pozitivnih odnosov. Pa se je izkazalo, da je projekt presegel te meje in se izkazal tudi kot najboljša šola nas zaposlenih ter doživetje neprecenljivih trenutkov vseh, ki bivamo v naši mali skupnosti. Sedaj vemo, kako zelenjava v resnici izgleda in ob njej znamo uživati. Tudi brez pomoči.

5. Litertura

1. Po pripovedovanju Marije Švent avtorici dne 20. marca 2018
2. Po pripovedovanju Mihaele Štokovnik avtorici dne 22. marca 2018
3. Po pripovedovanju Sabine Rovnan avtorici dne 22. marca 2018
4. Po pripovedovanju Andreje Čerenak avtorici dne 23. marca 2018
5. Po pripovedovanju Mateje Čerenak avtorici dne 26. marca 2018

ŠOLSKI EKO VRT - VIR VESELJA, ZDRAVJA IN NOVIH SPOZNANJ

ORGANIC SCHOOL GARDEN – A SOURCE OF JOY, HEALTH AND NEW KNOWLEDGE

POVZETEK:

Vzpostavitev visoke grede se je na naši šoli izkazala kot dobra poteza, saj je učencem tak način vrtnarjenja zanimivejši. Ker smo šola z učenci s posebnimi potrebami, pa je za mnoge med njimi tak način tudi lažji in primernejši. Novost je pritegnila zanimanje, tako z veseljem sodelujejo in spoznavajo razna opravila na vrtu ter se pri tem naučijo veliko koristnega. Obenem našim učencem vrt ponuja sprostitev.

KLJUČNE BESEDE: visoka greda, vrtnarjenje, zelenjava, zdravje

ABSTRACT:

Setting up a raised garden bed at our school proved to be a good decision since our students seem to find this type of gardening more interesting. Our school provides special needs education; therefore for many of our students this type of gardening is also easier as well as better suited to them. The novelty attracted great interest. The students like tending to the garden and learning about various gardening tasks. This way, they gain useful knowledge and skills. Furthermore, gardening also serves as a form of relaxation.

KEY WORDS: raised garden bed, gardening, vegetables, health

Ljudje smo zaradi potrošniškega načina življenja in raznorazne tehnologije, ki nas obdaja, vedno bolj oddaljeni od narave. Vse nam je dostopno v trgovinah in to takoj, zato za potrpežljivo, vztrajno delo na vrtu upada interes. Prehrana učencev je po opravljenih anketah premalo raznolika, vsebuje veliko premalo sadja in zelenjave. Otrokovo razvijajoče se telo pa nujno potrebuje različna hranila, ki jih največ dobi v sveži, doma in v domačem okolju pridelani hrani. Vendar pa se vedno bolj zavedamo kako pomembno je, da znamo obdelovati vrt in si tako pridelati vsaj nekaj sezonske zelenjave. Saj le ta postaja vedno bolj cenjena in domača pridelava prispeva tudi precej k zmanjšanju bremenitve družinskega proračuna, da o vitaminih, mineralih, antioksidantih in še marsičem, kar nam lahko da le sveže pridelana zelenjava niti ne govorimo. Zelenjava, ki pripotuje od daleč, izgubi veliko najkoristnejših snovi, ki nam jih ponuja narava.

Smo šola, ki poučuje in vzgaja učence s posebnimi potrebami. Kot pri ostalih otrocih opažamo, da priporočene vrednosti vlaknin v njihovi prehrani niso dosežene, ker veliko otrok vlaknine v obliki zelenjave odklanja zaradi določenih prehranjevalnih navad v družini. Pri naših učencih je še posebej pomembno ozaveščanje o pomenu zdravega načina življenja in prehranjevanja. Veliko naših učencev v domačem okolju nima vrta ali pa ga imajo in kljub temu ne kažejo zanimanja za vrtnarjenje. Ne zanima jih od kod prihaja hrana, kako je pridelana. Zato smo pred nekaj leti sklenili, da poskušamo učence na zanimiv način pritegniti in motivirati za delo na vrtu. Ob tem smo razmišljali, kako naše učence aktivno vključiti v samo načrtovanje, izdelavo. Zaradi pomanjkanja prostora na šolskem dvorišču, smo se odločili za postavitve visoke grede. Visoka greda je dobra rešitev za vse, ki imajo majhen košček zemlje, na katerem ni prostora za klasičen vrt ali pa zemlja ni primerna za pridelavo zelenjave.

Sami smo pri podaljšanem bivanju naredili načrt za visoko gredo. Pri pouku tehnike in tehnologije smo izdelali ogrodje za visoko gredo. Pri delu so sodelovali učenci: rezali, brusili in lakirali deske. Ravno zaradi vključenosti učencev jim je bilo nastajanje še posebej zanimivo spremljati. Narisali smo tudi logotip našega eko vrta. Visoki gredi smo na našem dvorišču poiskali primeren, sončen in pred vetrom zaščiten prostor. Zakoličili smo prostor, ki je bil namenjen za postavitve visoke grede. Hišnik, učitelj tehnike in večji učenci so odstranili sloj trave ter izkopali plast zemlje približno 30 centimetrov globoko. Ogrodje visoke grede smo postavili na mesto in jo znotraj obdali z bio volnenim filcem, nato smo naložili debelejšje veje, ki smo jih imeli od podiranja starega, trhlega drevesa na šolskem dvorišču. Nanje smo naložili manjše veje od obrezovanja sadnega drevja. Nato smo na veje naložili izkopano travo in zemljo, naložili plast listja in material iz šolskega kompostnika. Na vse to smo nasipali sloj gozdnega humusa pomešan s hlevskim gnojem ter vse skupaj zasuli s plastjo slame. Tudi ostali učenci, ki zaradi težjega dela niso mogli sodelovati pri postavljanju visoke grede, so le to z zanimanjem opazovali. Čez zimo smo pustili, da je slama razpadla in tako smo spomladi začeli z zasajanjem visoke grede.

Vendar pa med zimo nismo počivali in čisto pozabili na naš vrt, ampak smo prebirali knjige o vrtnarjenju iz naše šolske knjižnice, obiskali smo tudi Pokrajinsko in študijsko knjižnico Murska Sobota in si tam izposodili knjige, ki so se nam zdele zanimive in v katerih bi lahko našli kaj uporabnega za naš vrt. Tako smo na podlagi prebranega naredili načrt, kaj vse bomo posejali, da bomo pozneje zasadili na naš vrt. Skrbno smo pregledali semena, ki smo jih prejeli od Semenarne Ljubljana, ker smo v okviru Eko šole vključeni v projekt šolska vrtilnica.

Tako smo šli kupit posebno organsko zemljo za sejanje in najprej v lončke posejali peteršilj. Nato smo v konec februarja posejali papriko, ki ji je sledil je paradižnik. Vse smo skrbno zalivali in opazovali. Načrtovali smo razporeditev, kam bomo kaj posadili, tako smo ob primernem času presadili sadike na vrt. Posejali smo tudi špinačo in redkvice, dodali nekaj različnih buč. Naš vrt je postajal vsak teden bolj zelen. V kotu gredice smo posadili jagode, ki se jih vsako leto zelo veselimo. Naša greda ni velika, vendar pa je na njej dovolj prostora, da na njej rastejo najljubša zelišča in zelenjava.



Slika 1: Pridno delamo in tako naš vrt postaja vedno bolj zelen.

Pridelano zelenjavo večinoma pripravimo in zaužijemo svežo pri pouku gospodinjstva. Če imamo kake viške zelenjave ali nam jih podarijo skrbne mame in babice naših učencev, poskušamo le te pri pouku gospodinjstva shraniti za zimo. Tako smo že naredili našo mešanico začimb, sušili korenčkove obročke, izdelovali rezance z različnimi dodatki zelenjave, ki smo jo imeli doma shranjeno v zamrzovalniku. S temi našimi izdelki smo se predstavili na sejmu Altermed v Celju.

Vsako leto poskušamo nekaj novega, tako smo se letos odločili, da poskusimo posejati semena paprike in paradižnika v kartonsko embalažo jajc in seme peteršilja v polovičke limonine lupine. Tako bomo sadike ob primernem vremenu direktno prenesli in posadili na vrt. S tem rastlinam ne bomo povzročali stresa. Sadike, ki jih imamo viška, si učenci odnesejo domov, da jih posadijo na vrt ali v posode. Tako tudi doma skrbijo za svoj vrtniček.



Slika 2: Pomembna je skrb za dobro pripravo zemlje.

Zelo pomembna je skrb za zemljo, saj le če so hranila v njej v ravnotežju so rastline zadovoljne. Zato jo gnojimo z organskimi gnojili. Uporabljamo hlevski gnoj in gnojilo iz našega kompostnika za šolo, kamor odnašamo organske odpadke iz učne kuhinje, pokošeno travo in ostanke rastlin iz vrta.

Ob visoki gredi se vsi skupaj učimo in vedno nekaj novega spoznavamo. Pomembno je pravilno kombinirati rastline, vzgajati vedno nove sadike, da imamo vedno pri roki nove sadike, ko se sprazni kak prostor na gredi. Seveda pa brez dela na vrtu ne gre. Tako okopavamo, sejemo, sadimo, zalivamo. To delo je nujno, če želimo imeti urejen vrt, hkrati pa pomeni tudi fizično aktivnost. Delo na svežem zraku pa krepi naše telo. Vrt ponuja sprostitev in spodbuja ustvarjalnost.

Visoko gredo oblikujemo in ustvarjamo po svojih željah, njen izgled je lahko vsako leto popolnoma drugačen. Tako je vedno znova zanimivo načrtovanje, kjer se lahko upoštevajo želje in predlogi učencev. Učenci se ob vrtu učijo tako, da spoznavajo rastline in živali na vrtu, opravila na vrtu, učijo se pravilnega rokovanja z vrtnim orodjem, zaporedja opravil. Učijo se odgovornosti in vestnosti. Urijo se v potrpežljivosti. Delo na vrtu spodbuja tudi krepitev koordinacije obeh rok in fino motoriko. Velikokrat nam pride prav ob spoznavanju določenih vrtnin in pri naravoslovnih dnevih. Visoka greda se je pri nas izkazala kot učinkovita tudi iz vidika praktičnosti za učence, ki so gibalno ovirani in so na invalidskem vozičku. Tako tudi oni lažje vidijo, kaj se na našem vrtičku dogaja in tudi sami po svojih močeh kaj postorijo.

Literatura:

1. Doria, J. (2014). Samooskrbni organski vrt. Ljubljana: Atelje Doria.
2. Grilc, M. (2013). Čarobni zeliščni vrt. Ljubljana: ČZD Kmečki glas.
3. Fowler, A. (2011). Užiten vrt ali Koko imeti svoj vrt in ga pojesti. Maribor: Videotop d.o.o.
4. Mrzlikar, H. (1997). Prehrana zdravega in bolnega otroka. Ljubljana: ČZD Kmečki glas.
5. Pušenjak, M. (2010). Moj ekovrt. Ljubljana: ČZD Kmečki glas.
6. Pušenjak, M. (2016). Zelenjavni vrt. Ljubljana: ČZD Kmečki glas.
7. https://www.focus.de/immobilien/wohnen/garten-quelle-der-gesundheit-der-garten-als-therapie_aid_542887.html (Pridobljeno: 1. 4. 2018)

OŠ Ob Dravinji

Urša Ribič Hribernik

Lektor: **Petra Slivnikar**

UŽIVAJMO SADJE, ZELENJAVO IN ZELIŠČA ZA POSKOČNO TELO IN AKTIVNI UM

LET'S CONSUME FRUITS, VEGETABLE AND HERBS FOR LIVELY BODY AND ACTIVE MIND

POVZETEK:

V prispevku so predstavljene dejavnosti z gibalnimi vsebinami, saj se zavedamo, da ima na gibanje otrok, poleg družine, pomemben vpliv tudi šola. V Tednu zdravja si še posebej prizadevamo, da učencem popestrimo pouk z dejavnostjo, ki vključuje gibanje, zdrave prigrizke ter sodelovalno učenje. Želimo si, da učenci čas v šoli preživijo čim bolj aktivno, uživajo v medsebojnih stikih s sošolci in drugimi učenci ter tako razvijajo pozitivne vrednote na šolski ravni.

KLJUČNE BESEDE: poskočno telo, aktivni um, sodelovanje

ABSTRACT:

In the article there are introduced the activities with physical contents as we are aware that children's physical activity can be influenced by their families as well as by school they attend. In the Week of health, we are especially striving to make the lessons more interesting by being active, which includes physical activity, healthy snacks, and collaborative learning. We all would wish for students to spend their time in school as active as possible and to enjoy mutual contacts with classmates and other students, which enables them to develop positive values at the school level.

KYE WORDS: lively body, active mind, collaboration

Ker se zavedamo, da ima na gibanje otrok poleg družine pomemben vpliv tudi šola, skrbimo, da poleg ustaljenih oblik telesne dejavnosti, kot so športna vzgoja in šolski krožki z vsebinami gibalnih dejavnosti, vključujemo gibalne veščine tudi v ostale predmete in dejavnosti.

Tako v zadnjih letih v **dneve dejavnosti** vključujemo tudi gibalne vsebine; npr. v dejavnosti naravoslovnega dne dodamo uro gibanja, ki jo izvede športni pedagog.

Sedmošolci so denimo v mesecu oktobru imeli na **naravoslovnem dnevu** Snovi poleg štirih delavnic iz kemijskega področja (Kemijske in fizikalne spremembe, Molekule elementov in spojin, Metode ločevanja čistih snovi iz zmesi, Kromatografija) tudi delavnico Gibanja.

7. aprila smo izvedli **tehniški dan** Gibanje in zdravje za učence od 6. do 9. razreda. Učenci, ki so v posameznem razredu bili razdeljeni v tri oziroma štiri skupine, so sobotni dopoldan preživeli v štirih različnih delavnicah, ki so jih izvajali tako naši učenci kot učitelji ter zunanji izvajalci. Dan dejavnosti je potekal v sproščenem, veselem in fizično aktivnem vzdušju.

Šestošolci so se udeležili delavnice Prve pomoči, kjer so spoznali različne rane in poškodbe. Urili so se v povezovanju ran s povoji in sterilnimi gazami. Na delavnici Tenis so prisluhnili predstavitvi nekaterih osnov tenisa, čemur je sledila igra v dvojicah, v delavnici Košarka so si ogledali nekaj košarkarskih napadov in se igrali zabavne košarkarske igre, v delavnici Za zdravo srce pa so širili svoje znanje o zdravi prehrani in praktično prikazali, koliko sladkorja je v različnih živilih.

Sedmošolci so v delavnici Lonček zdravja za boljše ocene spoznali, da je pri procesu učenja zelo pomembna zdrava prehrana, zato so si pripravili zdrav zajtrk, ki ga lahko pripravljajo tudi vsako jutro doma. Sestavljen je iz ovsenih kosmičev, prepojenih z mlekom, probiotičnega jogurta, gozdnih sadežev in zmletih oreščkov. V delavnici Za zdravo srce so spoznali, kakšno vlogo ima srce v našem telesu, v delavnici Namizni tenis so se seznanili s pravili igre in nova znanja o namiznem tenisu tudi praktično preizkusili, v Plesni delavnici pa so z različnimi plesnimi koraki razgibali svoje telo.

Osmošolci so se v delavnici Zumba seznanili z osnovnimi pojmi o zumbi – kako je nastala in kako se jo pleše. V delavnici Joga so spoznali, da jo lahko izvajajo tudi učenci; seznanili so se s tehniko dihanja in se urili v izvedbi različnih vaj. V delavnici Zdravi namazi za vsak dan so pripravili različne namaze in jih zaužili z različnimi vrstami kruha. V delavnici Zdrav način življenja so se igrali različne socialne igre, spoznavali svoje pozitivne lastnosti in si izdelali osebni grb.

Devetošolke so v delavnici Izbrane vsebine prve pomoči poglobile znanje o povijanju ran in oskrbi poškodb, zlomov ter se urile v uporabi defibrilatorja in osnovnih postopkih oživljanja, v delavnici Boot camp pa so z vajami, značilnimi za to vadbo, dodobra razmigale svoja telesa. V delavnici Fitnes so se učenci seznanili z osnovami fitnesa in s pravilno uporabo orodij v njem, v delavnici Boks pa so se naučili nekaj osnovnih potez boksanja. V delavnici Streljanje so se fantje urili v rokovanju z zračno puško in v delavnici Keglanje pridobivali tehnična znanja za čim boljše mete krogle.

Projekt **Teden zdravja** izvajamo za učence od 1. do 5. razreda že kar sedem let, in sicer v tednu, ko je svetovni dan zdravja (7. april).

Posebnost tega projekta je, da so izvajalci dejavnosti bili učenci, ki so v vlogi učitelja. S temi učenci smo se v mesecu marcu večkrat srečali, da smo naredili načrt za vsak posamezni dan prihajajočega projekta. Z učenci »učitelji« smo pripravili aktivne predstavitve na izbrano temo (sadje, zelenjava, zelišča, socialne igre, čuječnost). Učenci »učitelji« so obiskali druge učence med poukom, z njimi izvedli aktivnost in jim ob kocu razdelili zdrav prigrizek, ki so ga sestavljali oreščki in suho sadje, sveže sadje in zelenjava.

V letošnjem šolskem letu so predstavljali sadje, zelenjavo in zelišča, in sicer vsak dan v drugem razredu. Predstavitve, ki je potekala v obliki igre vlog, smo dopolnili s fit gibalnimi vsebinami ge. Barbare Konde.

Vtisi učenek »učiteljic«:

»V Tednu zdravja smo vsi spoznali nove stvari. Me, učenke učiteljice, smo spoznavale vlogo učiteljic, kar nam je bila zanimiva izkušnja. Naši učenci so zelo dobro poznali malino, navodila so vestno upoštevali in se ob koncu veselo posladkali z zdravim sadjem. Učenci so bili nasmejani in dobre volje. Presenetilo nas je, da so ob koncu, ko smo jih vprašale, kaj bi izbrali za posladek – sladoled ali jabolko, vsi odgovorili jabolko. Prav tako so se tudi v popoldanskem času gibali s prijatelji, starši ali hišnimi ljubljenci. Očitno smo svojo vlogo učiteljice izvrstno opravile.« Sara, Nuša in Emilija, 8. a

1. Anketa o prehranjevanju, gibanju, spanju in prostem času

Učencem od 4. do 9. razreda smo razdelili anketni vprašalnik (315 vprašalnikov), da bi spoznali njihov način prehranjevanja, gibanja, spanja in preživljanja prostega časa, ki so ga rešili v času razredne ure. Kasneje smo opravili analizo odgovorov učencev 5. b., 7. b, 8. a in b ter 9. a in b razreda (182 vprašalnikov).

51,9 % učencev ima 4–5 obrokov na dan, 43,1 % učencev 3 obroke ter 5 % učencev le 1–2 obroka na dan.

48,6 % učencev vsak dan zajtrkuje, 32,8 % poje zajtrk občasno, 18,6 % učencev pa nikoli.

Učenci najpogosteje za zajtrk pojedjo kosmiče, čokolino, kruh z različnimi namazi (maslo, med, marmelada, nutella), sadje in različne štručke. Nekateri jedo tudi toast, jogurt, vafle in tople sendviče.

89,6 % učencev uživa sladkarije in sladke pijače, od tega jih 28,1 % uživa sladkarije in sladke pijače vsak dan, 45,6 % občasno ter 26,3 % redko. Med sladkarijami imajo najraje bonbone, čokolado, čips in pecivo. Med sladkimi pijačami najraje posegajo po ledenem čaju, coca-coli, vodi z okusom, fanti in soku. 10,4 % učencev sladkarij in sladkih pijač ne uživa.

70,9 % učencev vsak dan uživa sadje in zelenjavo, med katerimi imajo najraje jabolka, jagode, češnje, lubenico, ananas in banane. Sledijo kivi, mandarine, borovnice, breskve in maline. Med najljubšo zelenjavo so se uvrstili solata, krompir, korenček, paprika, paradižnik, brokoli, kumare, čebula in grah. 29,1 % učencev sadja in zelenjave ne uživa vsakodnevno.

41,5 % učencev meni, da se zdravo prehranjuje, saj poje veliko sadja in zelenjave. 31,7 % učencev je mnenja, da se prehranjuje delno zdravo, 26,8 % učencev pa meni, da se ne prehranjuje zdravo, kajti poje veliko nezdrave hrane.

Zanimalo nas je tudi, koliko prostega časa imajo učenci vsak dan med tednom. 49,7 % učencev ga ima 2 uri ali manj, 32,1 % učencev 3–4 ure, 4–5 ur prostega časa pa ima 18,2 % učencev. Učenci v prostem času gledajo televizijo, uporabljajo telefon in socialna omrežja ter igrajo računalniške igrice. Prosti čas namenijo tudi športnim aktivnostim in vadbi v fitnesu. Prav tako se družijo s prijatelji in družinskimi člani.

32,3 % učencev se dnevno giblje na svežem zraku do 1 ure, 34,2 % 2 uri ter 33,5 % več kot 2 uri. V tem času se sprehajajo, tečejo, se ukvarjajo z različnimi športi, kolesarijo in jezdiijo.

Analiza ankete nam kaže, da še vedno prevelik delež učencev opušča najpomembnejši obrok dneva – zajtrk. Učence bomo v bodoče morali večkrat opomniti, da je jutro najprimernejši del dneva, da si zagotovijo energijo, kajti ko zjutraj zajtrkujemo, se zviša raven glukoze v krvi, kar ugodno vpliva na delovanje vseh telesnih celic, posebno možganskih. Če želimo, da so naši možgani v vrhunski formi, moramo zajtrkovati. Zajtrk po podatkih raziskav vpliva na proces formiranja spomina in ponovnega priklica informacij ter urejanje kompleksnih informacij v spominu (Gabrijelčič Blenkuš, 2000).

Prav tako moramo še več aktivnosti nameniti zdravemu prehranjevanju, saj je samo 41,5 % anketiranih učencev mnenja, da se zdravo prehranjuje. Učence moramo večkrat spomniti na uživanje pestre mešane prehrane ter na pitje zadostne količine tekočine, zlasti vode. Opozorjati jih moramo tudi na usklajenost energijskega vnosa z energijsko porabo ter nenazadnje na uživanje v jedi (Gabrijelčič Blenkuš, 2000).

Želimo si, da bi učenci čas v šoli preživeli čim bolj aktivno, uživali v medsebojnih stikih z vrstniki ter imeli čim več časa za popoldanske zunanje aktivnosti s starši, vrstniki ter prijatelji.

2. Literatura

1. Drev, A., Pomen rednega gibanja za otroke in mladostnike, http://www.zdravjevsoli.si/index.php?option=com_content&view=article&id=169.
2. Gabrijelčič Blenkuš, M., Prehrana za mladostnike – zakaj pa ne?, IVZ RS, Ljubljana 2000.
3. Chapman, G., Pellicane, A., Družabno odraščanje : Kako vzgojiti družabne otroke v času zaslonov, Ljubljana: Družina, 2015.
4. Eyikan, A., Zdrava hrana : zelena energija za življenje, Brezovica: Cangura.com, 2015.

OŠ Beltinci

Tadeja Halas

Lektor: **Cvetka Rengeo**

KEMIJA V PREHRANI

FOOD AND CHEMISTRY

POVZETEK:

Naša prehrana je sestavljena iz različnih skupin živil. S preprostimi kemijskimi poskusi lahko posamezne skupine živil dokažemo oziroma raziščemo njihove lastnosti. V prispevku so zbrani poskusi z ogljikovimi hidrati: dokaz monosaharidov s Fehlingovim reagentom, dokaz polisaharida - škroba z jodovico, delovanje encima amilaze pri razgradnji škroba (encim je prisoten v slini in naravnem medu), prisotnost pektina v žele bonbonih.

KLJUČNE BESEDE: ogljikovi hidrati, eksperimenti, dokazne reakcije, lastnosti

ABSTRACT:

Our diet consists of different food groups. With simple chemical experiments we can determine each food group and we can explore its properties. In the article there are some experiments with carbohydrates: the proof of monosaccharides with Fehling's reagent, the proof of polysaccharide – starch - with iodine, the activity of amylase enzymes in the hydrolysis of starch into sugar (amylase is present in the saliva and natural honey), the presence of pectin in jelly candies.

KEY WORDS: carbohydrates, experiments, proof reactions, properties

1. UVOD

V prispevku so predstavljeni eksperimenti, s pomočjo katerih lahko pri obravnavi ogljikovih hidratov nadgradimo učno uro kemije, prav tako jih učenci lahko izvedejo pri izbirnem predmetu *kemija v življenju*.

S preprostimi kemijskimi poskusi lahko dokažemo prisotnost ogljikovih hidratov, raziščemo njihove lastnosti ter pretvorbe. V prispevku so zbrani poskusi: dokaz monosaharidov s Fehlingovim reagentom, dokaz polisaharida - škroba z jodovico, delovanje encima amilaze na razgradnjo škroba (encim je prisoten v slini in naravnem medu), prisotnost pektina v žele bonbonih.

2. OGLJIKOVI HIDRATI V EKSPERIMENTALNEM DELU

2.1. Dokaz monosaharidov s Fehlingovim reagentom

Ogljikove hidrate delimo v tri skupine: monosaharide, oligosaharide in polisaharide. Z uporabo Fehlingovega reagenta lahko v vodnih raztopinah različnih ogljikovih hidratov ločimo monosaharide od ostalih skupin. Fehlingov reagent vsebuje Cu^{2+} ione, ki se ob prisotnosti monosaharidov reducirajo v Cu^+ ione. Le-ti se izločijo v obliki oranžno-rjave oborine Cu_2O . Pri oligosaharidih in polisaharidih ni pozitivne reakcije, saj zaradi glikozidne vezi ne poteče redukcija bakrovih ionov.

Potek dela: V eprugetah pripravimo 5 mL posamezne raztopine ogljikovih hidratov: glukoze, fruktoze, saharoze in škroba (1 g škroba raztopimo v 50 mL vode in skuhamo, vroče prefiltriramo). Dodamo 5 mL Fehlingovega reagenta (Fehling I : Fehling II = 1:1). Segrevamo na vodni kopeli do barvnih sprememb. Raztopine odstranimo med odpadne kemikalije težkih kovin, saj vsebujejo baker.

2.2. Dokaz škroba z jodovico

Škrob je za rastline zaloga hrane, je tudi eno glavnih živil za živali in ljudi. Ločimo dve obliki škroba: amilozo in amilopektin. Molekule amiloze so zgrajene iz molekul glukoze v obliki spiralasto oblikovanih nerazvejanih verg, ki so v vodi topne. Netopni del škroba amilopektin pa ima razvejano zgradbo.

Amilozo dokažemo z jodovico, pojavi se temno modra obarvanost, saj se jodidni ioni ujamejo v spiralasto zgradbo.

Potek dela: Pripravljeno škrobovico (glej zgoraj) damo v epruveto in dodamo jodovico (vodna raztopina joda in kalijevega jodida, 2 g J_2 / 3g KJ / 100 mL destilirane vode). V trenutku se pojavi temno modra obarvanost.

Isti postopek uporabimo za dokaz škroba v različnih živilih. S kapalko naneseemo nekaj kapljic jodovice in ob prisotnosti škroba dobimo značilno obarvanost. Raztopine in uporabljena živila odstranimo med komunalne odplake/odpadke.

2.3. Delovanje encima amilaze

Encim amilaza razgrajuje škrob na maltozo in naprej na glukozo. Encim se nahaja v ustni slini, naravnem medu, kakor tudi v drugih naravnih sladilih, kot je na primer agavin sirup.

Potek dela: Dokaz amiloze v slini: v epruveto damo 5 mL škrobovice, dodamo 2-3 kapljice jodovice. Nastalo raztopino razredčimo z destilirano vodo, tako da ostane še vsaj 3 cm epruvete prazne. V to, sedaj modro raztopino pošteno pljunemo. Zamašimo z zamaškom in dobro premešamo. Epruveto odložimo v stojalo in opazujemo. Modra obarvanost počasi izginja in na koncu dobimo povsem brezbarvno raztopino. Encim amilaza je razgradil škrob in zaradi tega je obarvanost izginila.

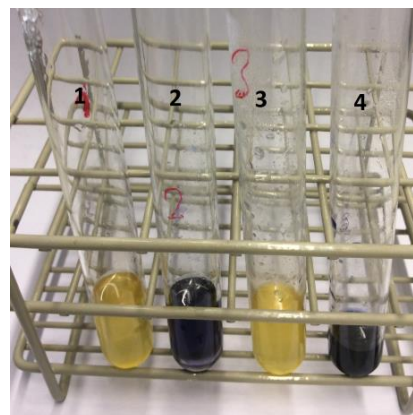
Čebelji med poleg različnih sladkorjev vsebuje minerale, vitamine, aminokislino, karboksilne kisline ter encime. Prisotnosti encima amilaza v čebeljem medu lahko izkoristimo, da z preprostim eksperimentom dokažemo, ali imamo pred seboj čebelji ali umetno pridobljen med.

Potek dela: v štiri epruvete damo 5 mL škrobovice. V prvo epruveto dodamo žličko čebeljega medu, v drugo žličko umetno pripravljenega medu. V tretjo epruveto dodamo žličko agavinega sirupa, v četrto epruveto ne dodamo ničesar. Vse štiri epruvete segrevamo na vodni kopeli 30–60 minut pri 40 °C. Ohlajenim epruvetam dodamo 1 do 2 kapljici jodovice.

Kot prikazuje slika spodaj, v prvi in tretji epruveti ni modrega obarvanja, v drugi in četrti pa se pojavi.

V prejšnjem poskusu smo spoznali, da se modra obarvanost pojavi ob prisotnosti škroba. Čebelji med in agavin sirup vsebujeta encim amilazo, ki škrob razgradi. Umetno pripravljen med vsebuje zgolj sladkor in zato se škrob med segrevanjem v vodni kopeli ne spremeni. Četrta epruveta predstavlja kontrolni preizkus, s katerim izločimo vpliv segrevanja na razpad škroba, kljub segrevanju se vsebina obarva modro.

Priprava umetnega medu: 50 g sladkorja in za noževico konico citronske kisline raztopimo v 100 mL vode. Med stalnim mešanjem 10 do 15 minut segrevamo, da dobimo gosto tekočo tekočino. Pri daljšem kuhanju se pojavi rumenkasta tekočina, ki se med ohlajanjem strdi in dobimo steklasto maso. V zmesi ne nastanejo kristali, saj pri segrevanju kisle raztopine saharoze le-ta razpade in nastane invertni sladkor. Raztopine odstranimo med komunalne odplake.



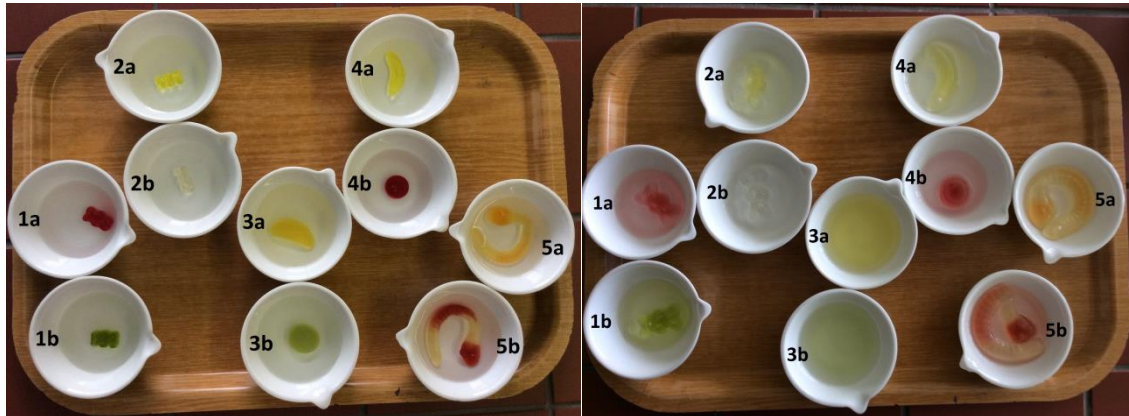
Slika 1: Obarvanost vodnih raztopin po dodatku jodovice

3. Prisotnost pektina v žele bonbonih

Žele bonboni so zelo priljubljena vrsta bonbonov. Sestavljeni so iz saharoze, glukoznega sirupa ali kakšnega drugega sladkorja, sredstva za želiranje, arom, barvil ter različnih kislin. Končne izdelke glazirajo s čebeljim ali kamauba (pridobljen iz palm) voskom ali potresejo s kristalnim sladkorjem. Na ta način preprečijo zlepljanje bonbonov.

Sredstvo za želiranje je lahko rastlinskega ali živalskega izvora. Najpogosteje se uporablja želatina, ki jo pridobijo iz kože in ostalih vezivnih tkiv prašičev ali drugih sesalcev. Med rastlinskimi sredstvi za želiranje se uporabljajo agar, gumi arabicum in pektin. Slednjega najdemo v večini sadja in je naravni zgoščevalec.

Potek dela: Izbrali smo žele bonbone različnih proizvajalcev Haribo Goldbären, Spar Gummi-Bärchen, Nimm2 Smile gummi, Spar veggie Gelee-Früchte, Kraš XXXL zmiže (vrstni red zapisanih znamk ustreza zaporednim številkam bonbonov na fotografiji). Bonbone damo v izparinice in dolijemo toliko vode, da so pokriti. Pustimo jih nekaj ur.



Slika 2: Žele bonboni pred in po namakanju v vodi. Vir: lasten.

Želatina je po svoji kemijski zgradbi polipeptid in v vodi skoraj ni topna, lahko pa nase veže veliko vode. Tako se pri bonbonih, označeni s številkami 1, 2, 4 in 5 vidi sprememba velikosti, saj so vsebovali želatino. Pri teh bonbonih se je zelo povečal volumen, obdržali pa so svojo obliko. Pektin uvrščamo med poliglikozide in je v vodi dobro topnen. Bonbona, označena s številko tri, sta se povsem raztopila (vsebovala sta pektin), opazna je tudi obarvanost vode. Raztopine odstranimo med komunalne odplake, ostanke bonbonov pa med biološke odpadke.

4. SKLEP

Ogljikovi hidrati imajo v naši prehrani pomembno vlogo, so vir energije, ki je nujno potrebna za delovanje našega telesa. Eden izmed ciljev, ki ga želimo doseči pri obravnavi tega poglavja, je, da bi se učenci zavedali pomena ogljikovih hidratov za uravnoteženo prehrano. Eksperimentalno delo je pri pouku kemije zelo pomemben del učnega procesa. Ob njem učenci poglobljajo svoje znanje, pridobivajo veščine in kemijo kot znanost povezujejo s vsakdanjim življenjem. Znanje pridobljeno na ta način je trajnejše, hkrati pa razvijamo raziskovalno-eksperimentalne veščine.

5. LITERATURA IN VIRI

1. dr. Iztok Devetak, Tanja Cvirn Pavlin in Samo Jamšek (2011). Peti element, učbenik za kemijo v devetem razredu. Ljubljana: Založba Rokus Klett
2. <http://www.axel-schunk.de/experiment/edm0403.html>, 18.4.2018
3. <http://wiki.fkkt.uni-lj.si/index.php/Pektin>, 18.4.2018
4. <http://www.axel-schunk.de/experiment/edm0503.html>, 18.4.2018
5. <http://www.axel-schunk.de/experiment/edm0508.html>, 18.4.2018
6. <http://unterrichtsmaterialien-chemie.uni-goettingen.de/material/7-8/V7-171.pdf>, 18.4.2018