



PROGRAM EKOŠOLA

**PRIMERI DOBRIH PRAKS VRTCI
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
VRTCI	
PRIŠLO JE PISMO	6
OD MINI VRTIČKA DO VISOKE GREDE	10
ODGOVORNO VEDENJE DO HRANE ŽE V VRTCU	13
SPODBUJANJE ZDRAVEGA PREHRANJEVANJA PREDŠOLSKIH OTROK	17
GIBANJE KOT POVEZOVALNA DEJAVNOST V VRTCU	23
SEMENA TRADICIJE ZA PLODNO PRIHODNOST	28
NARAVNA DEDIŠČINA »PTUJSKI LÜK«	32
VESELIMO SE ŽIVLJENJA.....	36
IZMENJAVA SEMEN V VRTCU ANTONA MEDVEDA KAMNIK	39
SEJEM, KUHAM, ZDRAVO JEM	43
OD RAZNOLIKIH GREDIC DO GOZDNIH STEZIC	46
VPLIV MEDIJEV NA IZBOR PREHRANE PREDŠOLSKIH OTROK	50
»SEME VZKLIJE, KLAS ZORI, KRUH V PEČI ZADIŠI«	53
OD MALIH NOG ZA ZDRAV ŽIVLJENSKI SLOG	57
Z MAJHNIMI KORAKI DO ZDRAVEGA NAČINA ŽIVLJENJA	61
GIBANJE ZA ZDRAVJE	65
ZDRAV VRTEC.....	68
NAŠ VRT	72
TUDI NAJMLAJŠI NISMO PREMAJHNI	76
UTRINKI POVEZOVANJA LEŠKEGA VRTCA Z NARAVO	80
OD SEMENA DO PRIDELKA V IGRALNICI VRTCA	84
KDO BO Z NAMI ŠEL V GOZDIČEK?	89
»NAŠE JABUKE«	93
KAKO NAM JE USPELO ZMANJŠATI KOLIČINO ODPADNE HRANE?	98
SKRB ZA ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA OTROK V VRTCU.....	103
SPODBUJANJE GIBANJA PRI OTROCIH S POSEBNIMI POTREBAMI - MLADI ŠPORTNIK.....	107
VSE ZA ZDRAVJE.....	111
RAZVIJANJE SAMOSTOJNOSTI IN KULTURE PREHRANJEVANJA V PRVEM STAROSTNEM OBDOBJU	115
OD SEMENA DO RASTLINE, OD RASTLINE DO PLODU	125
VESELA SEMENA V MOJEM VRTIČKU	130

PREPOZNAVANJE IN POMEN ZDRAVE HRANE ZA NAŠE TELO IN SAMOSTOJNOST OTROK PRI OBROKIH	134
SEJEMO, SADIMO, SE GIBAMO IN ZDRAVO ŽIVIMO.....	146
OD ZRNJA DO KRÜJA.....	150
OSNOVNA ŠOLA	
POD STARO JABLANO	154
PIRA: OD ZRNA DO KRUHA	158
SREDNJA ŠOLA	
DIJAKI IN MALČKI S KUHALNICO V ROKI	162
EVROPSKI ZAJTRKI.....	166

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

November 2018

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

COBISS.SI-ID=297396992

ISBN 978-961-94558-0-7 (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 Vransko - Tabor, Vrtec Tabor

Mateja Jezernik

Lektor: Branka Jančar

PRIŠLO JE PISMO

A LETTER CAME

POVZETEK:

Vsaj enkrat mesečno prileti pismo v vrtec Tabor. To ni navadno pismo, ampak pismo, ki ga že tretje leto prinese Friderik, sokol selec. Friderika smo ustvarile strokovne delavke z željo, da vrtnarske dejavnosti približamo vsem otrokom. Pisma od pomladi do jeseni sklepajo krog od semena do pridelka. Krog začnemo pomladi s sejanje v lončke in gojenjem sadik ter setvijo v visoke grede. Sledi gojenje rastlin s pobiranjem plodov in semen. Krog sklenemo s pripravo komposta, ki ga obogatimo z biodinamičnimi preparati.

KLJUČNE BESEDE: pismo, Friderik, vrtnarske dejavnosti, seme, pridelek

ABSTRACT:

We get a letter to kindergarten in Tabor at least once a month. This is the third year that a peregrine Friderik brings us the letter. Friderik the peregrine was created by professional staff in order to introduce gardening to all children. Letters come from spring until fall and wrap up a circle from seed to harvest. It all starts in spring with sowing seeds into small pots, growing saplings and sowing into raised bed gardens. This is followed by growing plants and later picking up products and seeds. We conclude with making compost enriched with biodynamic specimen.

KEYWORDS: letter, Friderik, gardening activities, seed, product

1. UVOD

V Vrtec Tabor že tretje leto zapored prihajajo pisma, ki navdušujejo otroke in povezujejo strokovne delavke. Pismo otroke pričaka na glavni oglasni deski in je namenjeno vsem, tako najmlajšim, kot tistim, ki so še zadnje leto v vrtcu. V skupini vsaka vzgojiteljica prebere pismo, se o njem pogovori in že poprimemo za delo. Vsi se zberemo na vrtčevskem igrišču, kjer vsaka vzgojiteljica prevzame svoj kotiček, otroci pa si kotičke sami izbirajo in prehajajo med njimi. Kotički so predhodno skrbno načrtovani in se spreminjajo glede na naravo dela in letni čas. Sodelujemo z okoljem in posamezniki, ki nam podarjajo sadike, grede, biodinamične preparate, znanje, izkušnje, gnoj ...

V teh letih so pisma postala zaželeno, pričakovano, otroci pa so Friderika vzeli za svojega prijatelja narave, ki jim nudi prijetne urice v naravi. Poleg vrtnarskih opravil Friderik v pismih nagovarja o skrbi za živali v zimskih mesecih, razvrščanju odpadkov, ustvarjanju s KEMS embalažo ...

Čas, v katerem živimo, zahteva od nas, da naslednji generaciji privzgojimo moralno razmerje do narave. Torej odgovornega odnosa do okolja in spoštljiv odnos do vseh bitij, ki skupaj z nami žive v njem. (Angerer, T. 2000, str. 5)

2. OD SEMENA DO SEMENA

Načrtno pripravljamo dejavnosti, kjer spodbujamo odgovornost do semen, rastlin in plodov. Naš krog poteka od semena do semena, saj se zavedamo pomena ekološkega semena. Preteklo leto smo pridelali seme solate, paradižnika in redkvice.

Kljub temu da želimo otroke naučiti odgovornega odnosa do semena in rastlin, dopuščamo možnost, da se otroci učijo in posejejo kaj, kar ni primerno letnemu času. Otroci so želeli jeseni posaditi koruzo in kaj kmalu so lahko sprevideli, zakaj jo sadimo spomladi.

2.1. Setev

V februarju začnemo pripravljati semena in zemljo za prvo setev v lončke. Določimo dan po Marii Tuhn, ki je primeren za plod in se lotimo dela. Glede na zunanje temperature določimo, kje bomo to počeli (zunaj ali notri). Letos je setev potekala v notranjih prostorih. Sejali smo v embalažo od jajc in večje posode. Posode smo postavili na okensko polico sprejemne igralnice, kjer so jih otroci vsak dan zalivali s pršilkami. Izbira semen pri setvi z otroki je zelo pomembna. Z „običajnimi“ semeni in sadikami – ta so namreč, da bi preprečili razvoj bolezni na njih in pospešili rast in kaljenje, praviloma preparirani z razkužili in drugimi sredstvi, ki so za ljudi strupena. Semena so po navadi obarvana z živo barvo, da jih je lažje ločiti od navadnih, netretranih semen. Pri sejanju se jih ne smemo dotikati z golo roko, ampak jih moramo sejati z zaščitnimi rokavicami. (Črepinšek, S. 2014). Zato se nam zdi nujno, da posegamo po ekoloških semenih in sadikah, ki nam nudijo tudi dovolj kakovosten material za semenitev v poznejši dobi rasti. Poleg semen je zelo pomembna kakovostna zemlja, ki ni obremenjena s težkimi kovinami in je primerna za sejanje in sajenje zelenjave.

2.2. Pikiranje

V začetku aprila drobne rastlinice prerastejo svoje prostorčke in potrebno jih je pikirati v večje lončke, ki jih starši prinašajo v vrtec. Otroci jih operejo in pripravijo. Pikiranje poteka na igrišču, zato nam ne uspe vedno saditi po koledarju, saj moramo upoštevati mikro organizacijo v vrtcu in seveda vreme. Večji organizacijski zalogaj je, ker se v dejavnosti vključijo vsi otroci v vrtcu, teh nas je nekaj več kot 100 iz 6. oddelkov. Dnevu ki ga namenimo pikiranju drobnih rastlinic, dodamo še dejavnosti sejanja v visoke grede, obrezovanje malin, pripravljanje označevalcev za rastline, nabiranje



Pikiranje

užitnih divjih rastlin, igra z zemljo in žagovino, sortiranje semen in pobiranje morebitnega pridelka. Običajno je to motovilec, letos je solata, saj nam motovilec ni zrastle. Kolikor ga je zrastle, pa ga bomo pustili za seme, saj nam semena lansko leto ni uspelo nabrati. Letos smo pripravili preko 200 sadik paradižnika in paprike. Nekaj jih posadimo v grede, nekaj jih bomo podarili Domu sv. Rafaela na Vranskem, vsak otrok pa bo lahko odnesel sadiko tudi domov.

2.3. Skrb za rastline

Ob ukvarjanju z vrtom otroci socialno zorijo in se navajajo na skupinsko delo. Pri delu na vrtu pridobijo tudi delovne navade in delovno disciplino, ki jo določajo zunanji dejavniki: vreme, čas in potreba rastlin. (Angerer, T. 2000, str. 7)

Z veseljem ugotavljamo, da se okušanja zelenjave, kot tudi pripravljanja, vključijo otroci, ki sicer zelenjave ne marajo. Ker se zavedamo, da je večina zelenjave na voljo ravno v poletnih mesecih, ko je v vrtcu manj otrok, se poslužujemo tudi zelenjave, ki zraste do junija. Že tretje leto en dan v juniju namenjamo skupnemu izkopavanju, pranju in pečenju krompirja s svežimi zelišči in kakšno solato. So pa vremenske razmere vsako leto drugačne, prav tako škodljivci. Tudi to je dobra izkušnja za otroke, da včasih kljub našemu trudu ne zraste po naših željah. Takrat je vsak, ki je doma pridelal kakšen krompir, tega prinesel v vrtec in skupaj nam je uspelo pripraviti pravi piknik. Gradimo skupnost, kjer je vsakdo pomemben in vsakdo lahko pripomore k lepšemu dnevu.



Priprava bučk

2.4. Semenenje

Strokovne delavke se dodatno strokovno izpopolnjujemo, da otrokom prikažemo na ustrezen način spravilo semen. Vedno znova smo presenečene in navdušene, kakšno življenje se skriva v drobnem semenu in kaj vse vpliva na njegovo kakovost rasti. Tako smo se naučile, da je potrebno seme motovilca pobrati, ko je še zeleno, saj se drugače poseje kar sam. Za seme vedno pustimo najlepše pridelke, saj se le tako lahko razvijajo najlepše in najmočnejše rastline, ki jih posejemo naslednje leto. Otroke zelo zanima spravilo semen, da so nekateri plodovi tudi semena. Zagotovo tema, ki rodi mnogo otroških zakajev, ki jih skupaj razvozlammo in pojasnimo.

Do sedaj nam je uspelo pridelati in shraniti semena solate, sončnice, koruze pokovke, redkvice, motovilca, paradižnika in paprike.

2.5. Kompostiranje

Vso dinamiko na vrtu zaokroža ali objema srce vrta, to je kompost. Na kompostu shranjujemo odpadke z vrta in pokošeno travo. Jeseni, ko pripeljemo še zadnje liste z dreves, kompost obogatimo s konjskim gnojem, ga pokrijemo s slamo ali senom ter ga obogatimo z biodinamičnimi preparati. Preparata in gnoj dobimo na sosednji kmetiji, kjer nas podpirajo, bogatijo z znanjem in izkušnjami. Kompost zori eno leto preden ga dodamo gredicam. Se pa vedno znova rade spomnimo, koliko veselja in energije se pretoči ob zaključnem delu komposta. Otroci zlezejo na kup, tlačijo listje in gnoj in svojim smehom ter razigranostjo vabijo k delu, ki je zanje učenje, igra in zabava. Biodinamika ni le sonaravni način kmetovanja, temveč tudi način življenja, življenjska filozofija, zato za lažje razumevanje, nekaj besed o njej.

Biodinamika se nanaša na delo z energijami, ki ustvarjajo in vzdržujejo življenje. Beseda izhaja iz dveh grških besed; bios = življenje in dinamika = energija. Zato v biodinamiki kmetija predstavlja

organizem, katerega organi so njive, travniki, sadovnjaki, rastline, živali in človek, ki delujejo kot povezana celota. Na kmetiji se tako prideluje hrana, lastna semena za nadaljnjo reprodukcijo, s kolobarjenjem se ohranja naravno ravnovesje in raznovrstnost rastlin, z naravnimi pripravki in biodinamičnimi preparati ščiti in krepi rastline ter s kompostom trajno oživlja tla. Ker življenjske energije pritekajo iz kozmosa ob posredovanju planetov, ki življenjsko energijo prežamejo z ritmi, je Rudolf Steiner, njen utemeljitelj, svetoval, da za oživljanje zemlje naredimo koncentrate življenjske energije, ki jih dobimo od planetov, in jih dodamo kompostu. S preparati cepljen kompost je kot polnovredna hrana vir zdravja naših rastlin in preko teh vir zdravja živali in človeka. (Vrhunc, M. 2011)



Priprava komposta z biodinamičnimi preparati

3. ZAKLJUČEK

Učenje je najuspešnejše, ko se otrok zabava, ko pristopi z zanimanjem in se ob tem počuti varnega, sprejetega. Verjetno bi lahko dodala še mnogo podrobnosti, ki otroka napolnijo in prevzamejo. A ključ vidim tudi v predajanju znanja, torej v naši iskrenosti do občutenja narave. Hvaležna sem, da nas je Friderik s svojimi pismi povezal, obogatil in nam poklonil celo darilo – ljubezen do narave. A ta Friderik ni priletel z neba, priletel je iz naših src, da osvaja srca otrok in povezuje vzgojiteljice.

'Kar seješ, to žanješ.' To pomeni, da se človeku povrne vse, kar reče ali naredi. Kar da, to bo tudi dobil. Če daje sovraštvo, bo tudi prejel sovraštvo; če daje ljubezen, bo dobil ljubezen; če neprestano kritizira, bo tudi sam kritiziran; če laže, bodo lagali tudi njemu; če goljufa, bo goljufan." (Florence Scovel Shinn)

Sejmo ljubezen in z ljubeznijo.

4. VIRI:

1. Angerer, T. 2000. Moj prvi naravni vrt. Celje: Mohorjeva družba
2. Črepinšek, S. 2014. Semena: naš zaklad, naša prihodnost, http://www.prvagim.si/modules/uploader/uploads/system_menu/files_system/Semena.pdf, 17.4.2018
3. Vrhunc, Meta. 2011. *Biolško-dinamični preparati*. Vrzenec: Založba Ajda

OD MINI VRTIČKA DO VISOKE GREDE

FROM A VERY SMALL GARDEN TO A RAISED BED

POVZETEK:

V današnjem času nam je različno sadje in zelenjava dostopno skozi vse leto. Doma pridelane in predelane hrane je zaradi hitrega življenjskega sloga zelo malo. Naši otroci pogosto ne vedo ne kako in ne na kakšen način se pridelava zelenjava, sadje ali zelišča. Odločila sem se, da otrokom ponudim konkretno izkušnjo pridelave rastlin. Preko aktivne vloge in lastnih izkušenj so spoznavali razvoj rastlin od semena do plodu in njihove uporabe v prehrani.

KLJUČNE BESEDE: vrt, predšolski otrok, aktivno učenje

ABSTRACT:

Nowadays you can find different fruits and vegetables in the shops throughout the year. Due to a current fast lifestyle there is hardly any home-made food. Therefore our children often do not really know how vegetables, fruits and herbs are grown. For this reason, I decided to offer the children a concrete experience of how plants grow. Through their own experience children learnt about growing plants from a seed to a fruit and they also learnt about the use of these fruits in our diet.

KEYWORDS: garden, preschool child, active learning

1. OTROK PRI NARAVOSLOVJU

Zgodnje učenje naravoslovja se prične z otrokovimi predstavami in v otrokovem okolju. Ne predstavlja nove dvotirne strukture znanja, ampak skuša nadaljevati ali sprejemati znanje, ki ga je otrok prinesel s seboj v vrtec (*Krnel, 1997/98, st. 14*). Pridobljene verbalne in neverbalne informacije vsrka vase kot goba. Pomembno je, da otrokom ponudimo veliko raziskovalne igre, s katero spodbujamo njegove intelektualne sposobnosti, ustvarjalnost in zanimanje za naravoslovje. Otrok, ki je postavljen v vlogo raziskovalca in pride v neposreden stik z naravo, jo doživi na vznemirljiv način. S tem postane bolj občutljiv in odgovoren do okolja in svoje okolice.

2. MINI VRTIČEK

V današnjem času nam je različno sadje in zelenjava dostopno skozi vse leto. Da ga imamo dovolj na razpolago, poskrbijo velike trgovske verige, ki sadje in zelenjavo uvažajo tudi iz najbolj eksotičnih krajev sveta. V našem vrtcu se trudimo otrokom ponuditi pestre in uravnotežene obroke. Otroci uživajo hrano, ki jo dobimo od lokalnih pridelovalcev.

Med obroki smo se z otroki pogovarjali ali vedo, kje dobijo kuharice zelenjavo za našo zelenjavno juho. Veliko odgovorov je bilo, da jo gredo iskat v bližnjo trgovino oz. da jo pripeljejo z tovornjakom. Najbolj osnovno sadje in zelenjavo znajo poimenovati, ne vedo pa kakšna je zelenjava, ki raste na vrtu, niti kakšno je njeno seme.

Odločila sem se, da jim vrtnarjenje поблиžje predstavim. Preko opazovanj, lastnih izkušenj in eksperimentiranjem so spoznavali vrt, imena rastlin in njihov razvoj od semena do plodu ter nadaljnje uporabe. Na sprehodih smo opazovali okolico in preštevali vrtove. Presenečeni smo bili, koliko različnih vrtoev je v naši okolici in koliko zelenjave raste na njih. Prepoznali so solato in fižol, ostala zelenjava pa jim je bila neznana.

Odšli smo v bližnji vrtni center, kjer nam je prodajalka predstavila njihovo ponudbo. Vsako rastlino smo si lahko поблиžje ogledali. Prodajalka nam je razložila, kako je potrebno skrbeti za rastline, da nam uspevajo. Na koncu nam je podarila sadiko jagode, drobnjaka in seme vrtnih kreše. Že med potjo smo se pogovarjali, kam bi lahko posadili rastline. Odločili smo se, da najprej poizkusimo izdelati vrtiček iz prazne embalaže. Rastline smo posadili v plastenke od jogurta in jih postavili na svetlo mesto v igralnici. Vsako jutro smo zemljo zalili in opazovali kalitev ter rast semen. Otroci so rastline skrbno zalivali in jih obračali proti svetlobi. Že po tednu dni je zrasla vodna kreša in zacvetela jagoda.

Rastline smo vonjali, tipali in narisali. Z drobnjakom in krešo smo obogatili juho, ki je bila za kosilo. Otrokom je bil nov okus zelo všeč. Otroke je vrtnarjenje tako pritegnilo, da so o tem pripovedovali tudi doma. Vsak dan je nekdo v vrtec prinesel seme zelenjave ali rož. Semena smo poimenovali, jih tipali, primerjali med seboj in se z njimi igrali. Bučna in sončnična semena smo tudi poizkusili. Nekaj smo jih natresli v ptičjo hišico, ki je bila pred igralnico. Opazovali smo ptice, ki so se hodile krmit.

Posadili smo sadike jagod, rdečo redkvico, buče in paradižnik. Naš vrtiček iz odpadne embalaže se je razširil. Ugotovili smo, da rastline zelo dobro uspevajo ter da bi potrebovale za svojo nadaljnjo rast več prostora.

3. IZDELAMO SI VISOKO GREDO

Odločili smo se, da si izdelamo svoj vrt. Po ideje smo odšli v knjižnico, opazovali smo fotografije vrtoev v knjigah in priročnikih, nekaj idej pa smo našli tudi na spletni strani Youtube.

Otroci so načrt narisali na plakat. Nekaj dečkov je izdelalo tudi maketo iz odpadne embalaže, lesenih deščic in kamenčkov. Naš načrt vrta smo predstavili hišniku. Na naše razočaranje nam je hišnik razložil, da zaradi prostorske stiske ne moremo imeti velikega vrta, lahko pa nam izdela visoko gredo. S hišnikovim predlogom smo bili zadovoljni in se z njim strinjali. V naslednjih dnevih je igrišče za enoto postalo gradbišče. Hišnik je skupaj z otroki postavljaj visoko gredo.

Ko je bila greda končana, smo z velikimi vrečami odšli v bližnji gozd, kjer smo nabrali veje in nagrahili listje. Nabrano smo prinesli v vrtec in stresli v visoko gredo. Za pomoč smo poprosili tudi starše, ki so nam dostavili nekaj slame, gnoja in zemlje. S samokolnicami, lopatkami in grabljami smo vozili material v gredo in jo napolnili.

Pri sajenju rastlin nam je s svojimi nasveti in znanjem pomagala babica enega izmed otrok. Pri vsaki rastlini smo postavili tablico z njenim imenom.

4. ČUTIM, ČUTIŠ, ČUSTVA

S tem, ko smo otroke aktivno vključili v proces vrtnarjenja in skrbi za vrt, so se povečale njihove sposobnosti za načrtovanje, reševanje težav in organizacijo. Dobro so spoznali, kako pomembna je potrpežljivost, saj so bili rezultati dela vidni šele čez nekaj časa in ne takoj. Vse to so lahko uporabili tudi pri drugih dejavnostih. Rezultati so bili vidni pri usvajanju matematičnih pojmov, kot so: orientacija v prostoru, zaporedje, finomotorika, matematična predstavljivost, štetje, razvrščanje in usvajanje pojma čas. Izboljšala se je klima v oddelku, saj so se ves čas krepili: socialni stiki, skupinsko delo, sodelovanje, pogajanje, toleranca in sporazumevanje.

Vsak dan smo hodili na vrt, kjer smo rastline zalivali, opazovali in rahljali zemljo. Gnojili smo z naravnimi gnojili, ki smo jih pripravili sami iz kopriv. Otroci so se naučili vestno in odgovorno skrbeti s semeni in sadikam, da bodo zdrave in okusne. Kopanje po zemlji, zalivanje s kanglico, opazovanje rastlin in živali na gredi, prepoznavanje in puljenje plevela je za otroke predstavljalo zabavo in

rekreacijo. Opazovanje pisanih barv rastlin, vonjanje zelišč, dotikanje zemlje, kamenčkov, vejic in okušanje plodov je aktiviralo in spodbudilo v otrocih vsa čutila.

Z zanimanjem so opazovali živali, ki so se ustavile na naši gredi in jih s pomočjo povečevalnega stekla in priročnikov proučevali. Tako smo поблиžje spoznali polže, mravlje, deževnike, metulje, pikapolonice, čebele, uši, zeli ... Otroci so pri tem usvajali in spoznavali nove pojme.

Vrt je pozitivno vplival tudi na otrokova čustva. Otroci so lahko svojo jezo izrazili, ne da bi povzročili večjo škodo. Ob enem pa so se umirili ob opazovanju rastlin in živali. Dejavnosti na vrtu so ugodno vplivale na otroka s posebnimi potrebami. Ta se je pri teh umiril, zbral in tiki so se pojavili redkeje ali pa so celo izginili.

5. SPREHOD VITAMINOV IZ VRTA NA KROŽNIK

Vsak dan smo poskrbeli za dobro mero vitaminov, saj smo si z lastnimi pridelki večkrat obogatili dopoldansko malico. Na malico smo povabili tudi otroke iz drugih skupin. Rdečo redkvico, paradižnik, solato, rukolo in korenje so jedli tudi otroci, ki prej tega niso marali.

Poskrbeli smo za ozimnico, saj smo iz peteršilja in korenja izdelali domačo vegeto. Iz listov žajblja smo si skuhalih čaj in pripravili medeni napitek. V kozarce medu, ki ga je prinesel deček od svojega dedka čebelarja, smo narezali žajbljeve lističe in limono ter dobro zaprli. Napitek smo uporabili pri pripravi čajev ali smo si izboljšali okus vode.

6. VRT PREBUDI UMETNIKA V NAS

Pridelano zelenjavo nismo le okušali, ampak smo z njo tudi likovno ustvarjali. Izdelali smo obeske za verižico iz žajbljevih listov, katere smo odtisnili v das maso. Liste rastlin smo odtiskovali s pomočjo tempera barve na papir in opazovali odtise. Različne vrste prsti (gozdna, travniška, iz visoke grede, mivka) smo opazovali in razvrščali glede na barvo in jo zmešali z vodo. Z dobljeno zmesjo smo risali različno debele črte in primerjali barvo sledi med seboj. Za boljšo rast rastlin smo jim večkrat tudi zapeli in zaigrali na male instrumente. Z različnimi paličicami smo privabljali zvoke tudi iz posajenih buč.

7. ZAKLJUČEK

Otroci so pri dejavnostih aktivno sodelovali. Na koncu smo izdelke in fotografije predstavili na prireditvi Eko dneva. Otroci so se o samem vrtnarjenju veliko naučili, saj so spoznali celoten proces vzgoje rastlin od semena do končne uporabe. Skozi proces učenja vrtnarjenja so pridobili veliko na samozavesti, socializaciji, komunikaciji in opazovanju. Spoznali so imena rastlin in prepoznali rastline same od semena, sadik, do končnega pridelka. Naučili so se potrpežljivosti, odgovornosti nasploh in odgovornosti do ravnanja z naravo in živimi bitji. Z radovednostjo in zagnanostjo so spodbudili svoje starše, da so si doma v lončke posejali zelišča in jih uporabljali.

8. LITERATURA

1. Bahovec, D. E., Čas, M., Domicelj, M., Saje-Hribar, N., Japelj Pavešič, B., Jontez, B., Kastelic, L., Marjanovič Umek, L., Potar-Matijašič, N., Vonta, T., Vrščaj, D. (1999). Kurikulum za vrtce: predšolska vzgoja v vrtcih. Ljubljana, Ministrstvo za šolstvo in šport. Zavod RS za šolstvo.
2. Katalinič, D. (1992). Od semena do rastline. Ljubljana, Zavod Republike Slovenije za šolstvo in šport.
3. Katalinič, D. (2007). Sejemo, sadimo in raziskujemo že v vrtcu. Ljubljana, Zavod Republike Slovenije za šolstvo in šport.
4. Krnel, D. (1993). Zgodnje učenje naravoslovja. Ljubljana, Državna založba Slovenije.
5. Krnel, D. (2010). Narava. V: Marjanovič Umek, L. (ur), Otrok v vrtcu. Priročnik h kurikulu za vrtce, str. 159-174. Maribor, Založba Obzorja.

ODGOVORNO VEDENJE DO HRANE ŽE V VRTCU

RESPONSIBLE TOWARDS FOOD IN KINDERGARTEN

POVZETEK:

Kako zelo je pomemben pravilen odnos do našega planeta z vidika spoštovanja do hrane, manj zavržene hrane, ločevanja in odgovornega ravnanja z odpadki, varčevanja s pitno vodo, omejevanjem izpustov plinov, varčevanja z energijo, odgovornega ravnanja z gozdovi in z živalmi, ki si z nami delijo ta planet, smo opozorjeni kar nekajkrat. Ne pozabimo pa še na odgovorno ravnanje z našimi dejanji, ki prepletajo naš planet in ga soustvarjajo. Največ, kar lahko naredimo zase, ljudi okoli nas, za boljši svet je, da s skupnimi močmi preprečimo nastanek zavržene hrane in smo spoštljivi do nje.

KLJUČNE BESEDE: zavržena hrana, varčevanje, spoštovanje

ABSTRACT:

How important is, to have a correct attitude towards our planet from the point of view of respect for food, less discarded food, separation and responsible waste management, saving drinking water, limiting gas emissions, saving energy, responsible forest management and animals that we share our planet with, we are warned many times. Let us not forget the responsible behavior of our actions that intertwine our planet and co-create it. Most of what we can do for ourselves, people around us, for a better world, is to prevent the formation of discarded food with respect to our society and respect to our food.

KEYWORDS: discarded food, saving, respect

1. UVOD

V svojem pedagoškem delu v vrtcu dajem velik poudarek ekološkim vsebinam, ki so mi zelo pri srcu. Velikokrat izbiram projekte, ki me pritegnejo, in vanje lahko aktivno vključujem otroke ter njihove starše. Seveda pa dejavnosti prilagodim starostnim skupinam otrok, ki jih imam. Menim namreč, če želimo vzgajati za prihodnost, boljši svet, moramo začeti že pri najmlajših otrocih, že v vrtcu. Zavedam se, da lahko z različnimi pravili, cilji in nalogami spremenimo pozitiven pogled na vso hrano.

Z Ekošolo sodelujem in sem že sodelovala pri njihovih različnih projektih kot so: Čebelica – moja prijateljica, sodelovanje v humanitarnih ekoloških akcijah (zbiranje zamaškov), gozdna igralnica, odpadki – ločevanje odpadkov in odlaganje odpadkov na ekološke otoke, projekt – Hrana ni za tjavendan (*zmanjšajmo količine zavržene hrane*), projekt – *Odgovorno s hrano*, projekt *Eko paket*, *svoje primere dobrih praks* – članke objavljam v Ekozborniku. Cilji programa Ekošole so torej uvajati otroke, da so bolj okoljsko odgovorni, jih spodbujati k kreativnosti, naučiti, kako spoštovati naravo ter dobrine, vzgajati v zdravem okolju z zdravim načinom življenja in naučiti, da skrb za okolje in naravo postane del življenja. Najbolj se me je dotaknil projekt – *Odgovorno s hrano* in njegov namen ozavestiti širšo okolico s problematiko zavržene hrane.

2. MOJI ZAČETKI VKLJUČITVE V TRILETNI PROJEKT IN KAJ MISLIM O NJEM?

Sam projekt me je pritegnil že s svojim naslovom – ODGOVORNO S HRANO, zato sem se vanj tudi vključila. Opažam, da smo seznanjeni z informacijami o lakoti in kopičenju odpadkov hrane. Sprašujem se, če se sami pri sebi dovolj zavedamo te problematike, kaj lahko naredimo že v svojih domovih, da ne pride do zavrženosti le-te ...? Projekt se me je osebno dotaknil, zavedati sem se začela, da je hrana v vsakdanjem življenju velika dobrina in kako težko jo je pridelati. Žalosti me dejstvo, da po svetu še vedno živi veliko ljudi v pomanjkanju te osnovne dobrine in žal se problematika lakote in nezadostne oskrbe s hrano pojavlja tudi v Sloveniji.

Menim, da bi naša država morala več narediti pri lažji dostopnosti lokalne hrane slovenskemu kupcu in zmanjševanju zavržene hrane v tem smislu, da hrana najde pot do socialno ogroženih posameznikov, ki si je ne morejo privoščiti. Tako bi lahko vsak posameznik prispeval k zmanjšanju zavržene hrane. Skozi vsa tri leta trajanja projekta, sem o hrani veliko spoznala v različnih člankih na internetu, knjigah, revijah, časopisih. Na primer od kod vse prihaja hrana, skladiščenje le-te, zavrženost, kvalitetna hrana in katera je manj kakovostna, ekološka in sezonska hrana v Sloveniji, ponovna uporaba, pesticidi – onesnaženost, palmovo olje, lakota, uničevanje tropskih gozdov in krčenje bivalnega prostora nekaterim živalim, izkoriščanje delavcev in njihovih družin ...). Določen odnos in stanje je žalostno in nedopustljivo

Moj pogled na hrano se je zagotovo pozitivno spremenil, saj sem dobesedno sporočilo projekta in dejanje prenesla tudi v moje življenje, moj dom, med sorodnike, prijatelje in sodelavce. Marsikaj se je spremenilo že pri nas doma. Hrano smo začeli bolj spoštovati, saj se zavedamo, da je velika dobrina. Okrepili smo znanje, večšine in razumevanje povezav med proizvodnjo hrane, družbenimi spremembami, okoljem in kvaliteto življenja. Naš domači jeditnik se je zelo spremenil, v naš vsakdan smo vnesli bolj zdravo, kakovostno – ekološko hrano.

3. Kako pa ravnamo s hrano v naši družini, da ta ne postane zavržek?

Vzamemo ali kupimo le toliko hrane, kolikor je lahko pojedemo, ostanke hrane recikliramo in ponovno uporabimo, star kruh porabimo za pripravo drobtin, jih damo našim živalim ali okoliškemu kmetom, olupke oddamo v zbiralnik bioloških odpadkov, jemo več ekološkega – bio sadja in zelenjave, stročnic in žitaric, rib, ter meso slovenskih kmetov, uživamo čim manj predelano hrano, kupujemo lokalno – ekološko hrano v bližini doma, z manj embalaže, hrano, ki je bolj zdrava. Mislim, da je najpomembnejše izobraževanje otrok, staršev, vzgojiteljev o odgovornosti. Projekt podpira tudi aktivnosti za odgovornejše spremembe v vrtcu in v okolici, v kateri živimo. Projekt je bil zame zanimiv, saj me je naučil, kako lahko pomagam biti bolj odgovoren in še pomembnejše, to naučiti mlajše generacije, ker bodo potrebovale dobre temelje za to, da bodo boljši od nas.

4. OTROCI V SKUPINI

V moji skupini sem sledila smernicam ekoloških vsebin, tako so otroci spoznali zdrava živila – prehrano, aktivno sem sodelovala z družinami otrok in z njimi izmenjala različne izkušnje, pridobivala nove informacije in znanja v smislu ekološkega razmišljanja o hrani, predstavljala svoje dejavnosti tako staršem in širši okolici. V sklopu projekta - Odgovorno s hrano smo sodelovali z lokalno skupnostjo, ekološkimi kmetijami in vrtnarijami v našem okolju. V naše vsakodnevne dejavnosti sem vpletla projekt – ODGOVORNO S HRANO. Dejavnosti so bile zelo raznolike in so otrokom omogočale aktivno sodelovanje, pripovedovanje o svojih izkušnjah in spoznanjih o hrani.

Misli otrok o pomenu hrane so se tekom izvedbe projekta zelo spremenile – na začetku projekta je precej otrok povedalo, kako se doma prehranjujejo (nezdrava hrana), kasneje, ko smo se veliko pogovarjali o hrani, se je njihovo mnenje spremenilo, saj so povedali, da jedo bolj zdravo hrano in od okoliških kmetov. V začetku smo ugotavljali in iskali izvor hrane. Otroci so prinašali slike in tako smo spoznali raznoliko hrano. V igralnico smo prinesli različno literaturo iz knjižnice in od doma, otroci so pripovedovali o svoji najljubši hrani ter iz lastnih izkušenj povedali, kaj jedo doma, v krogu svoje družine. Raznovrstno hrano so preizkušali, se ob tem igrali in zabavali ter preko igre pridobivali pomembne podatke o njej.

5. STARŠI

O samem projektu smo sproti seznanjali starše z anketami, obvestili na oglasni deski, zapisali misli otrok, izrezovali smo različno hrano iz revij, fotografije prilepili na plakat, med seboj primerjali, izdelali plakat o poteku naših dejavnosti, razstavili fotografije o naši dejavnosti. Vsako leto smo za starše mentorice projekta pripravile zaključek na različnih lokacijah in jih seznanile z našim delom skozi leto. Skupaj s svojimi otroci so lahko preizkusili zdrave napitke, namaze in pice.

6. STROKOVNI TIM, SODELAVCI IN LOKALNA RAVEN

Projekt je bil prav tako zelo inovativen, ker smo v začetku projekta sestavili strokovni tim, v katerem smo lahko delile svoje zamisli, ocenile delo in se učile druga od druge. Prav tako smo lahko predstavili projekt sodelavkam na različnih enotah in na lokalni ravni, blizu lokalnega trga, na katerem so si mimoidoči lahko ogledali naše delo ter se tako seznanili s projektom.

Moja izkušnja glede projekta je zelo pozitivna. S strani Ekošole smo članice projekta oziroma mentorice dobile različne priročnike, ki so nam bili v veliko pomoč. Z njihovo pomočjo smo si lahko zasnovali svoje lastne zamisli in ustrezno prilagodile znanje različnim starostnim skupinam.

Priročniki so nas vodili skozi projekt, pokazali so nam pravo pot, kako se lotiti projekta. Spoznale smo lahko globlje razumevanje problema in ponujali so različne metode za obravnavanje teme – odgovorno s hrano z otroki. Priročniki, s katerimi sem si pomagala, prinašajo novo, privlačno in sodobno tematiko, ki je tesno povezana z drugimi ekološkimi temami, ki jih obravnavamo. Menim, da je bilo za otroke pomembno, da so se med izvajanjem projekta zabavali. S pomočjo povezovalnih zgodb in motivacijskih dejavnosti, ki jih povezuje 7 korakov, so se lahko učili. Določene zgodbe sem malo prilagodila za starost primerne in bolj razumljive.

7. PRIORITETA PREHRANE V NAŠEM VRTCU JE KVALITETNA IN LOKALNA HRANA

V našem vrtcu se zavedamo, da je raznolika – kvalitetna hrana zelo pomembna za razvoj in vsakodnevno delovanje majhnih otrok. Naš glavni cilj na področju prehrane je otrokom oblikovati zdrave prehranske navade, omogočiti zadosten vnos vseh zdravih hranil in zagotoviti normalen razvoj otroka. Prehrana, ki jo ponujamo otrokom v vrtcu, je zdrava, raznolika, kakovostna in velikokrat ekološka. Tudi v našem vrtcu se je v teh letih veliko spremenilo na področju prehrane.

Vsa živila nabavljamo sproti in sveža, v prehrano večkrat vključujemo ekološko mleko in mlečne izdelke, vsak dan je vsaj pri enem obroku sveže **sezonsko** sadje ali zelenjava, v obroke vnašamo izdelke iz polnozrnate ržene in ovsene moke, vključujemo stročnice in žita, meso nabavljamo dnevno

sveže, meso občasno zamenjamo s kakovostno ribo (file lososa), večinoma ponudimo 100-odstotne naravne sokove, uporabljamo samo naravne začimbe, sladice in namaze vedno pripravimo sami, otroke spodbujamo k pitju vode in nesladkanega čaja, uvajamo nove jedi, spodbujamo nabavo **lokalno pridelanih živil**, posebej iz ekološke pridelave, saj se zavedamo, da imajo višjo hranilno in biološko vrednost in so bolj okusna. Podpiramo **slovenske okoliške pridelovalce** hrane, saj je pot hrane od njive do mize krajša in s tem kakovostnejša.

8. ZAKLJUČEK

V naši skupini se trudimo, da pri obrokih ni ostankov hrane, zavrženo hrano tehtamo in zapisujemo v tabele. Iz tabel pa se vidi, katera hrana ostaja. To, kako odrasli otrokom predstavimo pomen hrane, je zelo pomembno. Vzor, ki jim ga bomo dali glede hrane, bo nanje vplival celo življenje. Otrok mora razumeti, kako zelo pomembno je, da spoštovati hrano, pomeni, spoštovati tudi sebe.

Otrok tako prek zgodbic, pravljic in pogovora spozna, kako zelo na zdravje in dobro počutje vpliva zdrava prehrana. Skupaj s knjigo Krompirjevo popotovanje smo ugotavljali, od kod prihaja hrana, kako dolgo potuje, zakaj jesti lokalno, sezonsko hrano in zdravo hrano za nas. Otroci so spoznali, da ni samoumevno, da hrano dobiš samo v trgovinah, ampak so spoznali tudi celoten postopek pridobivanja le-te. Spoznali so tudi pot od setve do pridelka in priprave jedi vse do krožnika. Pri raziskovanju vse o hrani jim je pomagala družina HRČEK in njihova zgodba. Popeljala jih je v svet domišljije. S pomočjo hrčkov so si lažje predstavljali prehranski sistem in kakšen bo svet v prihodnosti. Da sedaj otroci drugače gledajo na prehrano, je veliko pripomogla tema, ki so jo imeli – ODGOVORNO S HRANO. Veliko smo se pogovarjali, ustvarjali, preizkušali, predvsem pa drug drugega spodbujali. Tudi z različnim didaktičnim materialom in družabnimi igrami sem otrokom približala pozitiven pogled na hrano.

Seveda pa na nas odraslih stoji, da spremenimo miselnost otrok, da hrana ni odpadek, ampak, da jo lahko smiselno uporabimo in »recikliramo« tudi v novo in izvirno obliko. S tem spodbujamo praktično uporabo neporabljenih prehranskih izdelkov. Menim, da je bogata raznovrstna hrana, učno, aktivno okolje za otroke vir in navdih, saj otroška radovednost ne pozna meja. Otroci so po naravi radovedni, ustvarjalni in imajo igrivo domišljijo. Zdrava prehrana zagotovo pomaga vsakemu otroku, da zraste v zdravo in srečno osebo. Z ustrežno hrano negujemo otrokovo ustvarjalnost in razvijamo njegov potencial za naprej. Da bi otrokom pomagali k njihovim željam, jih je potrebno motivirati na zabaven način. S pomočjo družine HRČEK smo skupaj ustvarili zabavne in izobraževalne napotke za manj zavržene hrane. Za njihovo zdravje je pomembno, da poskrbimo za zdravo prehranjevanje in da imajo zgled tako v vrtcu kot doma.

Ob samem zaključku izvedenih dejavnosti sem prišla do ugotovitve, da so otroci utrdili pozitiven odnos do hrane, spoštovanje do narave, okolja in dela kmetov, vrtnarjev in pridobili nove izkušnje ter tako pridobili nova znanja in zdrave prehranjevalne navade. Zahvalila bi se vsem organizatorjem tega projekta in globok poklon za nepopisno doživetje. Hvala, da sem tudi sama spremenila pogled na hrano!

Dober zgled in ustrezne navade, ki se oblikujejo v otroških letih, ostanejo celo življenje, zato rej nahranimo svet in skrbimo za planet!

9. LITERATURA

1. <http://www.vrtec-slobistrica.com/prehrana-in-zdravje/>
2. <http://www.ekosola.si/projekt-odgovorno-s-hrano/>

SPODBUJANJE ZDRAVEGA PREHRANJEVANJA PREDŠOLSKIH OTROK

RESPONSIBLE TOWARDS FOOD IN KINDERGARTEN ENCOURAGE HEALTHY EATING OF PRESCHOOL CHILDREN

POVZETEK:

Vzgoja o pravilni prehrani ljudi je ena izmed glavnih sredstev za doseganje zdravja. V prispevku zato predstavimo, kako v vrtcu skozi raznovrstne dejavnosti ob igri in aktivnem učenju spodbujamo zdravo prehranjevanje predšolskih otrok. Vključijo se lokalni pridelovalci zdrave prehrane. Otroci spoznavajo lokalno pridelano hrano, ki jo v sodelovanju z odraslim pripravijo kot obrok (zelenjavna juha, sadni napitek, mešana solata, jabolčni zavitek, skutin namaz s kalčki, zeliščni čaj, polnozrnati kruh idr.) Opaženo je, da so zaposlitve iz resničnega življenja za otroke izredno zaželene, pri tem so notranje motivirani in jih je skupaj s pozitivno interakcijo odraslega smiselno v veliki meri vnašati v delo s predšolskimi otroki. Vsebine se vpletajo tako v spontane kot načrtovane dejavnosti, v različna področja (otrokovo celostno dožemanje sveta) ob spodbudnem okolju in vlogi odraslega s primernim govorom in motivacijo. Pri seznanjanju otrok z raznovrstno zdravo prehrano uporabljamo tudi didaktični material: sestavljanke, spomin, dopolnjevanke, igre s kocko ter lutko Zdravko, prav nanjo so otroci še posebej ponosni. To se v večini izdelata skupaj z otroki, kar jih dodatno motivira k igri z njimi. Učinki njihove uporabe se pri otrocih kažejo v poznavanju prehranske piramide, raznovrstnega sadja in zelenjave, kje kaj raste ipd. Po izvedenem so zaznane pozitivne spremembe v prehranjevanju otrok, zlasti v uživanju raznovrstne zelenjave, zdravih namazov in polnozrnatega kruha. Prizadevanja so doprinesla tudi k znatnemu zmanjšanju količine dnevno zavržene hrane. Podaja se mnenje, da je bil zastavljen namen, prispevati k razvijanju ustreznega odnosa do hrane in prehranjevanja otrok, vključno s primernim izborom in načinom prehranjevanja, v celoti dosežen.

KLJUČNE BESEDE: aktivno učenje, motivacija, predšolski otrok, priprava zdravih obrokov, zdrava prehrana

ABSTRACT:

Education about appropriate nutrition is one of the main means of achieving health. In this article, it is presented how we encourage healthy eating of pre-school children in kindergarten through various activities during the game and active learning. Local healthy food producers are involved. Children learn about locally grown food which they, with the assistance of adults, prepare as a meal (vegetable soup, fruit drink, mixed salad, apple roll cake, cottage cheese spread with sprouts, herbal tea, whole grain bread, etc.). It is noted that real-life activities are extremely desirable by children, who are internally motivated and, together with the positive interaction of the adult, make a significant contribution to the work with pre-school children. The content is involved both in spontaneous and planned activities, in different areas (child's overall perception of the world), along with the stimulating environment and the role of an adult with appropriate speech and motivation.

When educating children about a varied healthy diet, we also use didactic materials (puzzles, memory games, complementary games, cube games, etc.) as well as the puppet Zdravko. These are mostly made with the help of children, which further motivates them to play with such materials. The effects of their use are reflected in children's knowledge of the food pyramid, various fruits and vegetables, where they are grown, etc. Afterwards, positive changes in the nutrition of children, especially in the consumption of various vegetables, healthy spreads and whole grain bread, have been detected. The efforts have also contributed to a significant reduction in the amount of daily discarded food. It is suggested that the purpose to contribute to the development of appropriate attitude towards food and nutrition of children, including proper food selection and eating habits, has been fully achieved.

KEYWORDS: active learning, motivation, pre-school child, healthy meals preparation, healthy nutrition

1. Uvod

V vrtcu si prizadevamo za zagotavljanje optimalnega razvoja vsakega otroka. K temu pa vsekakor spada tudi spodbujanje zdravih prehranjevalnih navad otrok in zdrava prehrana, ki jo nudimo. Učinki zdravih prehranjevalnih navad pa se manifestirajo tekom celega življenja, saj vplivajo na izbiro živil in način prehranjevanja (Hus in Lepičnik Vodopivec, 2007). Tudi Pokorn (2003) trdi, da je vzgoja o pravilni prehrani ljudi ena od glavnih sredstev za doseganje dobrega zdravja.

Strokovna izhodišča za zdravo prehranjevanje v vrtcih najdemo v dokumentih Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (od prvega leta starosti naprej) (Adamič et. al., 2005) in Smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih (Gregorič et al., 2010).

Z načrtovanimi aktivnostmi želimo prispevati k spodbujanju razvoja zdravih prehranjevalnih navad, spretnosti, socialnih izkušenj in znanj o zdravem prehranjevanju. Zaznali smo, da otroci v skupini kažejo velik interes za pripravo hrane in kuhanje ter prav slednje vključili v načrtovane dejavnosti.

Ravno iz osebne pobude otrok izhaja moč aktivnega učenja. Skozi aktivno učenje (neposredne, takojšnje izkušnje ter izpeljava pomena iz njih skozi razmišljanje) namreč otroci konstruirajo znanje. Ob tem je pomembna tudi pozitivna interakcija med odraslim in otrokom, ki je nujen pogoj za aktivno učenje (Hohmann in P. Weikart, 2005).

Aktivno učenje in zagotavljanje možnosti za izražanje predšolskih otrok je navedeno tudi v Kurikulumu za vrtce (2004) kot eno izmed pomembnih načel. Z aktivnim učenjem otrok pridobiva temeljne izkušnje, ki zaznamujejo njegov kasnejši razvoj (Hus in Lepičnik Vodopivec, 2007).

Otrokova osnovna aktivnost je igra, zato smo vsebine spodbujanja zdravega prehranjevanja ponujali v igri in vsakodnevnih dejavnostih.

Ob igri otrok raziskuje sebe in svet okoli sebe in razvija svoje sposobnosti, spretnosti ter čutila. Potreba po igri in aktivnem učenju je notranje pogojena in omogoča otroku pridobivanje ključnih izkušenj (Hus in Lepičnik Vodopivec, 2007).

Poskrbeli smo tudi za bogato učno okolje na temo spodbujanja zdravih prehranjevalnih navad, ki smo ga ustvarjali skupaj z otroki.

2. Glavni del

V nadaljevanju bodo predstavljene aktivnosti za spodbujanje zdravega prehranjevanja v vrtcu, ki so bile izvedene s 4 in 5 let starimi otroki. Sodelovanje pri raznovrstnih zaposlitvah na temo zdrave prehrane je otrokom omogočalo aktivno učenje.

Otroci v skupini so že dalj časa izkazovali velik interes za sodelovanje pri pripravi obrokov, na začetku predvsem sadne malice. Sadje so lupili, čistili in ga samoiniciativno pričeli zlagati v vzorcih in pripravili estetske sadne krožnike. Kmalu so izrazili tudi željo, da bi si v vrtcu lahko kaj skupaj skuhali, npr. palačinke, ki jih imajo zelo radi.

Ob igri in delu so imeli otroci možnost občutiti, okušati, vonjati, poslušati in prijemati različne vrste živil. Odrasli sva jih pri tem spodbujali k opazovanju, opisovanju, razmisleku itd. Vsebine smo vpletali tako v spontane kot načrtovane dejavnosti, v različna področja (otrokovo celostno doživetje sveta) ob spodbudnem okolju in vlogi odraslega s primernim govorom in motivacijo.

Naš namen je bil prispevati k razvijanju ustreznega odnosa do hrane in prehranjevanja otrok, vključno s primernim izbiranjem in načinom prehranjevanja.

Poleg tega pa smo zaznali, da veliko otrok v skupini ne mara določenih vrst zelenjave v prehrani. Skoraj polovica otrok ne poje ali delno poje ponujeno solato pri kosilu. Polnozrnat kruh je le tretjina otrok v skupini, ostali raje posegajo po belem kruhu ali tistem brez semen. Vsakodnevno smo v kuhinjo vračali precej velike količine zavržene hrane.

Zastavili smo si cilje:

- otrok spoznava različno prehrano in pridobiva navade zdravega in raznolikega prehranjevanja;
- otrok spoznava pomen zdrave prehrane za ohranjanje zdravja;
- otrok spoznava osnovne postopke pri pripravi hrane;
- otroka spodbujamo k uporabi vseh čutil pri pripravi hrane;
- otrok razvija primeren odnos do hrane – vzame toliko, kot bo lahko pojedel (Kurikulum za vrtce, 2004).

Uporabljene so bile naslednje metode dela: razlage, prikazovanja, demonstracije, poskušanja, raziskovanja, opisovanja, eksperimentiranja, opazovanja, igre, pogovora, samostojnega ustvarjanja, lastne aktivnosti. Poudarek smo dali tudi na spoznavanje in upoštevanje varnostnih predpisov pri pripravi prehrane, spoznavanje terminologije, pripomočkov za kuhanje, upoštevanje zaporedja pri pripravi hrane, uporabi čim več čutil – multisenzorno zaznavanje, spodbujanje veselja in zabave pri kuhanju – pripravi hrane, doživljanje zadovoljstva in uspehov, delitev dela ter seveda spodbujanje zdravega prehranjevanja.

Pri izbiri konkretnih dejavnosti, torej kaj bomo skuhali oz. pripravili, smo v veliki meri prisluhnili otrokom. Vključevali smo različne vire, kot sta literatura in informacije iz otrokovega okolja. Otroci vsakodnevno sodelujejo pri pripravi sadne malice, delitvi zajtrka, kosila, pri čemer damo poudarek tudi na estetski postrežbi.

Vrtec je postavljen v naravno podeželsko okolje, kjer imamo mnoge lokalne pridelovalce zdrave prehrane, ki smo jih prav tako s pridom vključili v naše delo in ga tako tudi popestrili. Z vrtcem pa smo vključeni tudi v projekt Eko vrtec ter program Zdravje v vrtcu, kar nas je dodatno spodbudilo, da smo dali velik poudarek na zdrav način življenja, torej tudi prehranjevanje in skrb zase. Po najnovejših smernicah se spodbuja uživanje čim več svežega, lokalno pridelanega sadja in zelenjave, zato smo v okviru sodelovanja z okoljem v



Slika 1: Kmetovalka z ekološke kmetije v vrtcu

vrtec povabili kmetovalke iz okolice. Kmetovalka z ekološke kmetije je otrokom predstavila različne vrste sadja in zelenjave, ki ga na njihovi kmetiji pridelujejo na naraven, ekološki način.

Otroci so spoznavali sadje in zelenjavo z opazovanjem, vonjem, okušanjem, s tipanjem itd. Bili so presenečeni nad težo velike zeljne glave in jo dvigovali v zrak. Vijolična zelenjava v obliki krompirja jim je predstavljala izziv, ki je bil zaključen, ko smo jo prerezali na pol in ugotovili, da gre res za krompir, le da druge barve in vrste. S tipanjem so spoznavali različne oblike, površine sadja in zelenjave, razvijali besednjak za velikost in oblike ipd. Nato smo iz zelenjave skuhalo zelenjavno juho in pripravili mešano solato, iz sadja pa sadni napitek in jabolčni zavitek.



Slika 2: Otroci pripravljajo zelenjavno juho

Druga kmetovalka je otrokom predstavila različna zelišča, iz katerih smo si skuhalo čaj, ga osladili z medom ter dodali limonin sok. Ob zgodbi o Dobri vili je otrokom predstavila tudi kalčke, ki jih do sedaj še niso poznali. Otroci so spoznali način pridelave in pozitivne učinke uživanja kalčkov za naše zdravje. Tudi sami smo si potem kalili svoje kalčke v igralnici. Otroci so bili navdušeni nad rastjo kalčkov, predvsem ko je kalilni kozarec postajal vse bolj poln. V opazovalni tabeli so beležili njihovo rast. Kalčke so nato jedli na solati in si z njimi pripravili zdrav skutin namaz.



Slika 3: Kmetovalka iz okolja predstavi otrokom kalčke

Izvedli smo tudi srečanje z lokalnimi čebelarji, ki so otrokom predstavili način pridobivanja medu in pomembnost vključevanja medu v našo prehrano. Otroci so imeli možnost okusiti med neposredno iz satovja, kakršnega nam pridelajo čebele. V delo v oddelku smo vključili tudi našo organizatorko prehrane. Otrokom je preko lutke predstavila temo zdrave prehrane in jim pripravila didaktičen pripomoček Koledar zdravja. Otroci so ga zelo radi uporabljali ter ob tem obnovili in utrdili znanje s področja zdravega prehranjevanja in skrbi za zdravje nasploh. Tu so bili tudi dodatno motivirani k pomenu pitja vode za naše zdravje. V skupini je zadišalo tudi po sveže pečenem kruhu, ki smo ga skupaj zamesili, mu dodali raznovrstna semena in vsak si je oblikoval svoj hlebček.



Slika 4: Priprava polnozrnatega kruha

Pri seznanjanju otrok z raznovrstno zdravo prehrano smo se uporabljali tudi didaktični material, ki smo ga v večini izdelali skupaj z otroki (igra spomin, dopolnjevanke, sestavljanke, igra kaj spada skupaj, vstavljanke, igre s kocko, naravoslovna škatla itd.). Otroci so s tem še raje posegali po njih in si z njihovo uporabo pridobili mnoga znanja, kot so: poznavanje prehranske piramide, poimenovanja raznovrstnega sadja in zelenjave, kje kaj raste ipd.



Slika 5: Didaktične igre za spodbujanje zdravega prehranjevanja



Slika 6: Lutka Zdravka

Skozi vse dejavnosti pa nas je spremljala lutka Zdravka, ki ima na oblekici prehransko piramido. Z njo smo preko igre uvajali temo, seznanjali otroke s prehransko piramido, otroci so jo vključevali v socialne igre itd.

Z željo, da bi zmanjšali delež zavržene hrane, smo se lotili tudi merjenja količine zavržene hrane. Otroci so nadevali zavrženo hrano v merilni vrč, skupaj smo odčitali količino, ki so jo nato vsakodnevno označili v opazovalni tabeli. Pogovarjali smo se o pravilnem odnosu do hrane, spoznavali, da marsikje po svetu ljudje nimajo dovolj hrane niti za preživetje. Naše spodbude so bile usmerjene k temu, da si otroci vzamejo toliko hrane, kot jo bodo lahko pojedli. Ob zaključku izvajanja dejavnosti na temo zdrave prehrane smo izvedli še kviz, ob katerem so otroci imeli možnost svoje znanje obnoviti in utrditi.



Razdelili smo jih v dve skupini, ki sta odgovarjali na zastavljena vprašanja s področja zdrave prehrane. Opaziti je bilo precej tekmovalnosti in vodenje kompetentnejših otrok. Na podlagi podanih odgovorov smo dobili tudi uvid, kaj so si otroci konkretno zapomnili o obravnavani temi.

Slika 7: Kviz – zdrava prehrana

3. Zaključek

Pri izvedbi dejavnosti smo dali glavni poudarek na sam proces, kjer so otroci imeli možnost izražanja različnih pogledov na situacije, bogato diskutirali, vključevali različne vire, predvsem pa doživljali veselje in zabavo. To so počeli z veseljem in so bili notranje motivirani, mi pa smo to situacijo vsekakor maksimalno izkoristili za spodbujanje učenja pri predšolskem otroku.

Ob koncu izvedenih zaposlitev smo z otroki izvajali evalvacije (preko igre – npr. kviz Zdrava prehrana), pri čemer so otroci predstavili pridobljeno znanje drugim otrokom, ga s tem utrdili in obnovili. Pri tem sem opazila, da je ta način deloval tudi motivacijsko za ostale otroke, ki so za tem kazali večji interes za sodelovanje. Pri otrocih opažam tudi večjo spretnost pri uporabi noža (desertnega) in ostalega pribora ter posledično tudi pri držhi pisala.

Opažene so pozitivne spremembe v prehranjevanju otrok, zlasti v uživanju raznovrstne zelenjave in zdravih namazov. Dobro prepoznavajo različne vrste živil v prehrani. Opažamo še, da večina otrok sedaj je polnozrnat kruh, le redki posamezniki se mu še izogibajo. Zmanjšal se je delež otrok, ki ne želijo jesti solate. Večina otrok v igralnici sedaj poje solato, veliko jih pride še po dodatno porcijo. Starši tudi povedo, da jim doma znajo povedati postopke za pripravo določene hrane, ki smo jo pripravljali in kaj so novega poskusili v vrtcu. Prav tako so izrazili, da so tovrstne aktivnosti tudi njim v pomoč pri vzgoji k zdravemu prehranjevanju.

Naša prizadevanja so doprinesla tudi k znatnem zmanjšanju količine dnevno zavržene hrane. Večkrat je bilo opaziti, da so se otroci že med samim obrokom opozarjali in spodbujali, da bomo ta dan imeli čisto malo ali nič zavržene hrane v našem merilnem vrču.

Če sedaj povežemo s teoretičnimi izhodišči, lahko trdim, da so se otroci v našem primeru učili skozi igro, ob praktičnih dejavnostih, na podlagi konkretnih izkušenj in tako nevede pridobili mnoga temeljna znanja s področja zdravega prehranjevanja, ki so eden izmed ključnih pogojev za doseganje dobrega zdravja. Prav tako smo odrasli z lastnim zgledom skušali vplivati na dobre prehranjevalne navade otrok. Tudi okolje je bilo ves čas bogato učno opremljeno, pri čemer so aktivno sodelovali prav otroci sami. Opažamo, da so za otroke zaposlitve iz resničnega življenja izredno zaželene, saj se počutijo kompetentnejše v odnosu do drugih, celo odraslih. V naših aktivnostih so otroci uporabljali prave materiale in sredstva iz resničnega življenja in se ob konkretnem delu – pripravi hrane, obrokov, aktivno učili.

Menimo, da je bil naš namen, prispevati k razvijanju ustreznega odnosa do hrane in prehranjevanja otrok, vključno s primernim izbiranjem in načinom prehranjevanja, v celoti dosežen.

4. Literatura

1. Hus, V. in Lepičnik Vodopivec, J. 2007. *Z igro spodbujamo zdravo prehranjevanje predšolskih otrok v vrtcu*. Maribor: Pedagoška fakulteta.
2. Pokorn, D. 2003. *Prehrana v različnih življenjskih obdobjih: prehranska dopolnila v prehrani*. Ljubljana: Marbona.
3. Hohmann, M. in P. Weikart, D. 2005. *Vzgoja in učenje predšolskih otrok*. Ljubljana: DZS.
4. *Kurikulum za vrtce: predšolska vzgoja v vrtcih*. 2004. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport. Zavod RS za šolstvo. 2. izdaja.
5. Adamič, M., Čampa, A., Gabrijelčič Blenkuš, M., Gregorič, M. in Pograjc, L. 2005. *Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (od prvega leta starosti naprej)*. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje.
6. Gregorič, M., Hlastan Ribič, C., Kljajič Garbajs, L., Kresal Sterniša, B., Pograjc, L., Poličnik, R., Simčič, I. in Zobec, U. *Smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih*. Ljubljana.

GIBANJE KOT POVEZOVALNA DEJAVNOST V VRTCU

PHYSICAL ACTIVITY AS A INTERCONNECTING ACTIVITY IN PRESCHOOL

POVZETEK:

Gibalna aktivnost je nujna za aktivno učenje otrok. V predšolskem obdobju lahko vzgojitelj interdisciplinarno poveže gibanje z drugimi kurikularnimi področji. V članku predstavljam aktivnosti večinoma z 1–3-letnimi in 2–4-letnimi otroki kot primere pedagoške prakse, ki otrokom omogočajo kakovostne izkušnje. V našem oddelku sva s pomočnico povezali področje gibanja z naravo, jezikom in matematiko. Aktivnosti so potekale od septembra 2014 do aprila 2018. Dosežki: vzpostavitev garderobe kot aktivnega prostora za igro, igralnica na prostem, gibalno izvajanje jezikovnih vaj v kotičku za poslušanje in njihovo prenašanje v simbolno igro, razvijanje socialnih veščin ter gibalnih sposobnosti preko izvajanja gibalno-rajalnih in socialnih iger ter njihovih različic ob vživljanju otrok v gozdne pravljичne junake idr. temah, razumevanje matematičnih konceptov preko elementarnih in FIT didaktičnih gibalnih iger. Ugotavljam, da je prepletanje gibanja z ostalimi kurikularnimi področji zagotavljalo aktivno, visoko vključenost otrok pri dejavnostih.

KLJUČNE BESEDE: predšolska vzgoja, gibalna aktivnost, medpodročno povezovanje

ABSTRACT:

Physical education is strongly connected with active learning of children. In preschool environment teacher can interdisciplinary connect movement with other curriculum areas. In this article I discuss about activities taken mostly with 1-3- year old children and 2-4-year old children as examples of quality pedagogic approach and therefore quality experience for children involved. In our section we connected areas of movement with nature science, language and mathematics. Activities have taken place from September 2014 to April 2018 within different projects. Our achievements were: establishment of wardrobe as an active playing place, setting up outdoor preschool classroom, motional expression of language exercises, development of social skills and motion skills through social games and dance games and their varieties, created by children. We also achieved understanding of mathematical concepts through elementary and FIT didactical movement games. I therefore conclude that applied cross-curriculum approaches enable high level of children cooperation in learning process.

KEYWORDS: preschool education, physical activity, cross-curriculum approaches

1. UTEMELJITEV:

Po Laeversu (2005) na otrokovo doseganje rezultatov v vzgojno-izobraževalnih okoljih vplivata dva poglobitna dejavnika: kako se počuti in kako je vključen v dejavnosti. Pri vstopu otroka v vrtec imajo interakcije ključen vpliv na visoko ali nizko raven vključenosti v učne dejavnosti. Po Vigotskem (1962) na stopnjo motivacije za interakcije in učenje vpliva zahtevnost dejavnosti, ki naj bo v območju otrokovega bližnjega razvoja. Laevers (2005) navaja, da so otroci, kadar jim ponudimo dejavnosti, ki so v njihovem območju bližnjega razvoja, pri igri motivirani, vztrajni in imajo željo po raziskovanju.

Učno okolje pomembno vpliva na kognitivni, socialni, emocionalni in fizični razvoj otrok. V Kurikulumu za vrtece (1999) je navedeno, da sta potrebi po gibanju in igri primarni otrokovi potrebi. Videmšek in Visinski (2001) navajata, da so ustrezne gibalne dejavnosti, ki naj bi potekale skozi igro, v predšolskem obdobju ključnega pomena za otrokov gibalni ter funkcionalni razvoj, poleg tega pa vplivajo tudi na otrokove spoznavne, socialne in čustvene sposobnosti ter lastnosti. Ko otrok obvladuje svoje telo, občuti veselje, ugodje, varnost, pridobi občutek samozaupanja in samozavesti.

Gibanje vidim kot idealno področje za prepletanje vseh drugih področij predšolske vzgoje, saj tako moje izkušnje z otroki v vrtcu kot številne raziskave dokazujejo, da se gibalno aktivni otroci lažje učijo, le aktivno vključeni otroci pa so zmožni sodelovalnega učenja, ki je po Peklajevi (2001) pogoj za celostni razvoj otroka.

2. CILJI:

V okviru inovacijskega projekta TALE (*Tuscan Approach Learning for Early Childhood Education and Care*) sem med projektnimi srečanji spoznavala pristope, ki opredeljujejo kakovostne prakse v predšolskem obdobju. Posledično sva s sodelavko v dveh letih v oddelku 1–3-letnih otrok uvedli spremembe na področjih prostora, sodelovanja s starši in kurikuluma odprtih možnosti.

Pri delu sva želeli otrokom omogočiti take gibalne aktivnosti v igralnici, avli in na prostem, ki so jim omogočali sproščeno izvajanje naravnih oblik gibanja ter dejavnosti, preko katerih so razvijali prstne spretnosti oz. fino motoriko.

Tretje leto sem ta spoznanja nadgradila na srečanjih metodologije Korak za korakom, s poudarkom na spremljanju, ocenjevanju in načrtovanju. S sodelavko sva se lotili izboljšav pri dejavnostih. Najin cilj je bil v oddelku načrtovati poučevanje in učenje, ki temelji na informacijah o otroku, kurikulumu ter hkrati podpira razvoj in učenje vsakega otroka, izhajajoč iz njegovih spretnosti, interesov ter izkušenj. Vzpostavljali sva ravnotežje med načrtovanimi dejavnostmi in tistimi, ki so jih spodbudili ter izbrali otroci in iskali poti za visoko vključenost otrok v dejavnosti. Otrokom sva skozi gibalno-rajalne in socialne igre približali sodelovanje ter medsebojno pomoč in omogočili ustvarjalno gibalno izražanje.

Četrto leto sva se s sodelavko v oddelku 2–4-letnih otrok posvečali izboljšavam na področju strategij poučevanja, ki spodbujajo čustveni in socialni razvoj. Najin cilj je bil spoznati in uporabiti strategije poučevanja v oddelku, ki so v pomoč pri oblikovanju pozitivnih medsebojnih odnosov ter medsebojnega sodelovanja. To sva dosegali s pomočjo uvajanja otrok v igre, kjer je potrebno upoštevati pravila.

3. POTEK

Skozi gibanje sva opazili različne razvojne ravni igre, od funkcijske in konstrukcijske do dramske igre ter igre s pravili. Opazili sva, da se je z naraščajočo starostjo gibalna igra globlje prepletala z ostalimi kurikularnimi področji. Pri učenju in poučevanju 1–2-letnih otrok sva zaznali funkcijsko in konstrukcijsko igro, pri 2–3-letnih otrocih sta prevladovali konstrukcijska in dramska igra oz. igra vlog ter pri 2–4-letnih otrocih poleg konstrukcijske in dramske igre še igra s pravili. Te vrste igre so bile pri navedenih starostih opažene tudi v drugih raziskavah (Smilansky, 1968 v Marjanovič Umek in Zupančič, 2006).

3.1. Primeri prepletanja področja gibanja z naravo

Obogatili smo zunanje igrišče in teraso z naravnimi ter odpadnimi materiali in tako vzpostavili igralnico na prostem. Material smo pridobili sami ali s pomočjo staršev in ga redno menjavali. Otroci so se prosto igrali, individualno ali v manjših skupinah.

Za omogočanje raznovrstnega gibanja v igralnici sva uredili gibalni kotichek v igralnici za redno gibanje otrok. Vseboval je raznovrstne rekvizite, ki smo jih skupaj z otroki izbirali in menjali. Otroci so se z njimi igrali tako, da so vadili naravne oblike gibanja, in sicer najpogosteje v obliki gibalnih minut ter gibalnega odmora med dejavnostmi.

Postavili sva didaktično mizo v garderobi in redno menjavali naravne ter odpadne materiale. Didaktična miza je omogočila otrokom vsakodnevno uporabo garderobe kot igralnega prostora in spontano igro v manjših skupinah s ponujenimi nestrukturiranimi materiali, ki so nudili otrokom obilo možnosti za finomotorično gibanje.

1.2. Primer povezovanja področja gibanja in jezika

Skozi izvajanje projekta Jezikovna vrečka sva vzpostavili kotichek za poslušanje. V koticčku smo preko načrtovanih dejavnosti povezali jezikovne kartice in vaje za motoriko govoril ter jih nadgradili s poslušanjem in posnemanjem tematskih zvokov na priloženi zgoščenki, razdeljeni na sklope različnih živali ter zvokov iz okolja. Zadnja faza je bila, da so se otroci ob poslušanju vnaprej predstavljenih zvokov tudi gibalno izražali. Opazili sva, da so otroci skozi celo leto izražali velik interes za ogled, poslušanje in posnemanje ponujenih vsebin ter bili izvirni pri prenašanju pridobljenih znanj v simbolno igro, ki so se jo igrali v centrih aktivnosti, prav tako pa sva opazili velik napredek pri izražanju in vzpostavljanju komunikacije z vrstniki ter odraslimi. Od vseh sklopov zvokov so jim bili najljubši zvoki iz okolja, med temi zvok gasilske sirene, avtomobilskega motorja, ključev, prhanja in otroškega smeha. Ker pri tej starosti gibalna dejavnost postaja vodena, sva poslušanje zvokov vzgojiteljici razširili z dejavnostmi vodene vizualizacije, ki so jih otroci sooblikovali, pri tem pa smo se ustvarjalno gibalno gibali po prostoru. Otroci so elemente jezikovnih iger (npr. Pot na morje, Naš dan, Izlet v živalski vrt) doživeto gibalno izražali, uspešno pa so jih prenašali tudi v simbolno igro. Tako smo z jezikovnimi dejavnostmi poleg gibanja posegli tudi na področje družbe.

1.3. Primeri povezovanja družbe in gibanja

Družbo in gibanje sva v obdobju dveh let povezovali skozi gibalno-rajalne igre ter socialne igre. V obeh letih smo bili vključeni v projekt Eko paket, kjer smo preko zgodb raziskovali gozdne pravljичne junake in jih ustvarjali z odpadno embalažo od sokov ter mleka tako v vrtcu kot doma. Otroci so se v nekatere pravljичne like tako močno vživeli, da so bili odlična motivacijska spodbuda za njihovo spontano ustvarjanje različic socialnih in gibalno-rajalnih iger, ki so se jih v simbolni igri vlog igrali z naglavnimi lutkami ali brez njih. Opazili sva, da so otroci pri teh (načrtovanih in spontanih) igrah poleg gibalnih sposobnosti razvijali socialne veščine, npr. sposobnosti sodelovanja ter medsebojne pomoči, kar je bil najin cilj. Igre smo izvajali samostojno in v sklopu tem, npr. Moj prijatelj, Naša vozila, Moja družina, Gozd in gozdni pravljичni junaki, Kaj kdo dela?, Piščanček Pik. Primeri uporabljenih socialnih iger so: Električna, Sedež na moji desni, Poišči svoj par, Vroče-hladno, Iskanje skritega predmeta, Zamenjaj prostor; Primeri uporabljenih gibalno-rajalnih iger pa so: Moj rdeči avto, Kostanjček, Potovanje v deželo Balalaj, Abraham ma 7 sinov, Rojstni dan, Dežek, Živali jeseni.

1.4. Primeri povezovanja področij matematike in gibanja

Matematiko in gibanje sva povezovali s pomočjo elementarnih in FIT didaktičnih gibalnih iger (slednje so povzete po Barbari Konda, univ. dipl. fiziol.). Zaradi starostne heterogenosti oddelka in različnih gibalnih zmoglosti je bilo spremljanje ter ustrezno prilagajanje zahtevnostne stopnje iger izjemnega pomena, da so vsi otroci lahko doživeli uspeh. Otroci so bili visoko notranje motivirani za reševanje gibalno-matematičnih problemov in so jih s pomočjo ustreznih navodil ter s postopnim zviševanjem

zahtevnosti uspešno reševali najprej individualno, nato pa tudi v parih in manjših skupinah, redkeje v večji skupini.

Prav tako se je dobro razumevanje in predhodno izvajanje gibalno-rajalnih ter socialnih iger izkazalo kot ključno za razumevanje in izvajanje kompleksnejših elementarnih iger. Tudi te igre so skupino povezale med seboj in poleg usvajanja gibalnih spretnosti otrokom pripomogle k razumevanju matematičnih konceptov, npr. orientacije v prostoru, razvrščanja glede na lastnosti, usvajanja zaporedja, štetja, prirejanja po obliki, velikosti ter barvi.

Primeri uporabljenih elementarnih iger so: Lov na repek, Mačka in miš, Ptički v gnezda, Petelinji boj, Zadeni tarčo, Časopisna tekma, Lisica, kaj rada ješ, Kdo se boji črnega moža, Potres, poplava, požar. Primeri uporabljenih FIT didaktičnih gibalnih iger in njihovih različic pa so: Vlak, Okoli kolone, Smejoča veriga, Deli telesa, Ščipalke, Oblačenje stolov, Barvni stožci in žogice.

Visoka vključenost otrok v štirih letih potrjuje nepogrešljivost povezovalne vloge gibanja pri učenju v vrtcu.



Slika 1: Prepletanje področja gibanje z naravo: igralnica na prostem, kjer so se otroci urili v finomotoričnem gibanju.



Slika 3: Primer povezovanja področij matematike in gibanja: razumevanje orientacije v prostoru s pomočjo FIT elementarne igre.



Slika 2: Primer povezovanja področja gibanja in jezika: gibalno izražanje tematskih zvokov iz jezikovne vrečke v koticu za poslušanje.

2. LITERATURA

1. Arnšek, M. (2008). Možnosti povezovanja področij gibanja in družbe v vrtcu. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.

2. Bahovec, E. in drugi (1999). Kurikulum za vrtce: predšolska vzgoja v vrtcih. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport in Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
3. Konda, B., FIT didaktične gibalne igre, nelektorirano gradivo dostopno na: http://www.zdravjevsoli.si/attachments/article/170/FIT_DIDAKTICNE_GIBALNE_IGRE.pdf
4. Konda, B., Zavod FIT; dostopno na: http://www.kids-in-motion.eu/userfiles/downloads/programski_prirocnik.pdf
5. Kroflič, R. idr. (2001). Otrok v vrtcu – Priročnik h kurikulu za vrtce. Ljubljana: Založba Obzorja.
6. Laevers, F. (2005). The Curriculum as Means to Raise the Quality of ECE. Implications for Policy. European Early Childhood Education Research Journal, 13.
7. Marjanovič, Umek in Zupančič, M. (ur.). (2006). Psihologija otroške igre od rojstva do vstopa v šolo. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.
8. Osredkar, K. (2012). Povezovanje gibalnih in matematičnih vsebin v vrtcu. Diplomsko delo. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
9. Pišot, R. in J. Planinšec (2005). Struktura motorike v zgodnjem otroštvu. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče Koper, Inštitut za kineziologijo.
10. Podstenšek, S. (2015). Gibalno-rajalne igre v predšolskem obdobju. Diplomsko delo. Koper: Pedagoška fakulteta.
11. Prezelj, J. (2015). Orientacija predšolskih otrok v prostoru. Diplomsko delo. Koper: Pedagoška fakulteta.
12. Sadar, I. (2012). Možnosti povezovanja področij gibanja in matematike za otroke od 3. do 6. leta starosti. Ljubljana: Fakulteta za šport.
13. Schmidt, G. in M. Skalar (2002). Gibalne in rajalne igre: zbirka primerov za usmerjanje igralnih in gibalnih dejavnosti. Ljubljana: Ustanova Poti kulturne dediščine Slovenija.
14. Tankersley, D., S. Brajković, S. Handzar, R. Rimkiene, R. Sabaliauskiene, Z. Trikić in T. Vonta (2013) Od teorije k praksi: Vodnik po pedagoških področjih kakovosti ISSA. Ljubljana: Pedagoški inštitut.
15. Videmšek, M. in R. Pišot (2007). Šport za najmlajše. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
16. Videmšek, M. in M. Visinski (2001). Športne dejavnosti predšolskih otrok. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport in Zavod za šport Republike Slovenije.
17. Vygotsky, L. S. (1962). Thought and Language. Cambridge, MA: The MIT Press.

SEMENA TRADICIJE ZA PLODNO PRIHODNOST

SEEDS OF TRADITION FOR A FRUITFUL FUTURE

POVZETEK:

S projektom oživitve vrtčevskega vrtilčka so se otroci seznanili s pomenom samooskrbe za zdravje, naravo in okolje. Spoznavali so osnove vrtnarjenja in aktivno sodelovali v vseh fazah projekta. Seznanili so se tudi s slovenskimi avtohtonimi sortami vrtnin in pomenom ohranjanja naše naravne in kulturne dediščine. Na podlagi sožitja s tradicijo so pridobivali nove izkušnje in znanja, ki jih bodo lahko prenašali na naslednje rodove.

KLJUČNE BESEDE: vrt, samooskrba, avtohtone sorte, zdrava prehrana, naravna dediščina, tradicija

ABSTRACT:

With the project of bringing kindergarten's garden to life children became acquainted with the meaning of self-supply for health, nature and the environment. Children learned the basics of gardening and actively participated in all stages of the project. They were acquainted with slovenian autochthonous species of vegetables and with the importance of preserving our natural and cultural heritage. On the basis of coexistence with tradition, they gained new experiences and knowledge that they will be able to transfer to the next generations.

KEYWORDS: garden, self-supply, autochthonous species, healthy food, natural heritage, tradition

1. UVOD

Zasebni vrtec Kobacaj je že nekaj let aktiven v okviru Ekošole in njenih projektov, lansko pomlad pa se je odzval tudi povabilu podjetja Spar in sodeloval v projektu ohranjanja avtohtonih slovenskih sort Spar Kot nekoč. Ekošolskemu projektu Semena in vrtovi – šolska VRTilnica smo tako pridružili projekt Spar Kot nekoč, saj se zdi povezovanje in preplet različnih projektov sorodne tematike pomembna obogatitev in eden izmed vidikov nenehnega nadgrajevanja okoljskega delovanja. Osnovne usmeritve in cilji obeh projektov imajo veliko skupnega - stremijo k trajnostnemu razvoju in delovanju lokalnega okolja, k spodbujanju zavedanja o pomenu lokalne samooskrbe ter k ohranjanju naravne in kulturne dediščine. Pri odločitvi za izvedbo projektov nas je vodila želja otrokom privzgjajati pozitiven odnos do narave, okolja, rastlin, živih bitij, jim približati čudoviti svet narave, ki nas obdaja, obenem pa spodbujati »radovednost, ker je to pozitivna lastnost za ustvarjalnost oz. akcijski odnos do okolja, v katerem živi otrok.« (Katalinič, 2007, str. 7) Zato sta na vrtčevskem vrtilčku oba projekta lahko združeno plodno zaživela.

Za uspešno udejanjanje in izvedbo projektov so poskrbeli prav vsi oddelki vrtca, od najmlajših do najstarejših. Oživitve vrtčevskega vrtilčka smo se z navdušenjem lotili tudi z otroki druge starostne skupine iz oddelka Zvezdice. Otroci so spoznavali osnove vrtnarjenja, različne vrste zelenjave, med drugim tudi povsem avtohtone slovenske sorte, obenem pa so se seznanjali še s pomenom

prehranske samooskrbe. Aktivno so sodelovali pri procesu priprave vrtno grede, sejanja, vzgajanja sadik, sajenja, spremljanja rasti vrtnin. Skrbeli so za vrtnice in vrtnine ter spoznavali pogoje za njihovo uspešno rast, opazovali zorenje plodov in nenazadnje kot skrbni in ponosni vrtničkarji plodove nabirali in jih okušali.

Izvedba projektov je potekala v različnih fazah in se je kot kontinuiran proces odvijala od začetka pomladi, skozi vse poletje, tja do zgodnje jeseni, ko smo pobrali še zadnje pridelke in pripravili zemljo na zimski počitek. Ker je vrtnice na vrtnem igrišču, sta skrb in delo na vrtnici potekala v tesni povezanosti z gibanjem in igro. Tako so bili samodejno izpolnjeni vsi potrebni pogoji za udeležanje, spodbujanje in krepitev zdravega življenjskega sloga.

2. CILJI IN METODE

Globalni cilji projekta:

- doživljanje in spoznavanje žive in nežive narave v njeni raznolikosti, povezanosti in stalnem preminjanju,
- razvijanje naklonjenega, spoštljivega in odgovornega odnosa do žive in nežive narave,
- spoznavanje zdravega načina življenja.

Operativni cilji so bili, da otrok odkriva, spoznava, opazuje, primerja, skrbi in neguje vrtnine, da se seznanja s pomenom samooskrbe za zdravo življenje in okolje, da pridobiva spoštljiv in naklonjen odnos do narave, da spoznava različno prehrano in pridobiva navade zdravega in raznoliškega prehranjevanja, da spozna avtohtone sorte zelenjave in skrbi za ohranjanje naravne dediščine.

Pri izvajanju projekta so bile uporabljene metode razlage, pogovora, poslušanja, opazovanja, opisovanja, raziskovanja, načrtovanja, praktičnega dela – lastne aktivnosti, poimenovanja, predvidevanja, demonstracije in čutnega zaznavanja, okušanja.

3. DISKUSIJA

V začetni fazi projekta smo med vse oddelke vrtca, tj. osem oddelkov prve in druge starostne skupine otrok, razdelili semena posameznih vrtnin. Na štirih gredicah so otroci (za vsako gredico so skrbeli otroci dveh oddelkov) posejali/posadili različne vrste zelenjave in za njih skrbeli. Otroci iz skupine Zvezdice smo skupaj s sosednjim oddelkom za svojo vrtno gredico izbrali semena bučk, peteršilja, zelene solate in paradižnika. Med izbranimi semeni so bila tudi semena avtohtonih slovenskih sort, in sicer solata leda in paradižnik val.

Otrokom smo predstavili pomen in prednosti avtohtonih domačih sort. Spoznali so, da gre za sorte, ki so nastale iz avtohtonega izvornega semena in se jih prideluje, vzdržuje in razmnožuje v Sloveniji. Da so torej našega porekla, značilne za naše okolje, prilagojene našim ravnim razmeram in so plod znanja o gojenju rastlin naših prednikov. Zato je varovanje in ohranjanje tradicije pomembno za našo prehransko neodvisnost in samooskrbo, za naš boljši jutri.

Otroci so semena opazovali, otipali in med seboj primerjali. Opisali so jih kot trda, okrogla, majhna. Na vprašanje, kaj potrebujejo semena za rast, so hitro našli ustrezen odgovor: zemljo, sonce (svetlobo), vodo. Svoje znanje so nadgradili s spoznanjem, da za uspešnejšo rast rastline potrebujejo tudi



Slika 1: Zalivanje vrtnice

4. ZAKLJUČEK

Z uspešno izvedenim projektom se je izkazalo, da je pri vzgajanju okoljske naravnosti in ekološke ozaveščenosti otrok ključnega pomena, da se otrokom omogoči neposreden stik z naravo in spodbuja njihovo aktivno udeležbo pri izvajanju dejavnosti.

Skozi projekt so se otroci seznanili z osnovami vrtnarjenja, z naravnim razvojnim ciklom vrtnin, z dejavniki, ki omogočajo in vplivajo na rast vrtnin, s pomenom samooskrbe za zdravje in okolje. Spoznali so, da so z naravo medsebojno povezani in soodvisni, da lahko s svojimi dejanji vplivajo na okolje in s primernim ravnanjem prispevajo svoj delež k ohranjanju zdravja, narave in okolja. Z aktivnim sodelovanjem v projektu od začetka do konca so si otroci nabirali vrsto pozitivnih izkušenj in nadgrajevali svoje znanje.

Spoznali so, da z vzgajanjem avtohtonih sort pripomorejo k ohranjanju naravne in kulturne dediščine. Seznanjali so se z vrednostjo negovanja tradicije in prenašanja osvojenega znanja na naslednje rodove. S spoštovanjem tradicije in spodbujanjem njenega sožitja z znanjem in izkušnjami sedanosti je možno z upanjem zreti v boljšo prihodnost.

5. VIRI IN LITERATURA

1. Bahovec, e. idr. (1999). Kurikulum za vrtce. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.
2. Internetni vir: https://www.spar.si/sl_SI/aktualno/spar-kot-nekoc.html.
3. Katalinič, D. (1992). Od semena do rastline. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo in šport.
4. Katalinič, D. (2010). Prvi naravoslovni koraki. Odranci: Mizarstvo Antolin.
5. Katalinič, D., Tratnjek, I., Anželj, B.,(2007). Sejemo, sadimo in raziskujemo že v vrtcu. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo in šport.

Vrtec Gorišnica

Valerija Vnuk Tušak

Lektor: Marinka Vnuk

NARAVNA DEDIŠČINA »PTUJSKI LÜK«

NATURAL HERITAGE »PTUJSKI LÜK«

POVZETEK:

Naravna dediščina »Ptujski lük« je vse premalo poznana širši javnosti. To avtohtono sorto čebule v Lükariji pridelujejo več kot 200 let. Okus, ostrina in tradicija pridelave ga uvrščajo med izbrane evropske posebnosti. Kralja čebul po originalnem postopku danes pridelujejo le še na šestih geografsko zaščiteneh kmetijah Ptujkega polja. Čebula je ena najstarejših vrst zelenjave na svetu. Ima zdravilno moč, predvsem preprečuje srčne bolezni.

KLJUČNE BESEDE: predšolski otroci, Ptujski lük, vseživljenjsko učenje, promocija za ohranjanje podeželja

ABSTRACT:

Natural heritage "Ptujski lük" is not well-known to the general public. This autochthonous type of onion has been grown for more than 200 years in Lükarija. The taste, sharpness and tradition is what makes it stand out among the selected European specialties. It is grown by original procedure and produced only on six geographically protected farms on Ptujsko polje. Onion is one of the oldest vegetables in the world with healing powers, especially in preventing heart diseases.

KEYWORDS: preschool children, Ptujski lük (onion variety), lifelong learning, promotion for the preservation of the countryside

1. UVOD

Lükarija zavzema osrednji del Ptujkega polja med strugo Drave na jugu in obronki Slovenskih goric na severu. Na zahodu se zaključuje pri Ptujju, na vzhodu pa seže vse do Ormoža. Tukaj leži ena večjih vasi – Gorišnica, kjer živimo mi. Za lükarje ste verjetno slišali v knjigi Antona Ingoliča, ki je odlično opisal težak način življenja naših prednikov.

Pa vendar, v tem času okolje in delo domačinov na našem območju prinašajo veliko spodbude za boljši razvoj otrok ter hkrati za trajnostni razvoj. S predstavitvijo Ptujkega lüka želimo promovirati lokalno pridelano hrano. Od semena do čebulčka in zdrave čebule. Prav tako z gibanjem do zdravja, še posebej za zdravo srce.

Vzgojna pot, ki je bila malce drugačna, je vključevala primarne vtise in izkušnje, opazovanja, spoznavanja in raziskovanja. Le-ti so ključnega pomena, saj tako osveščamo o avtohtoni sorti čebule, gibanju, zdravju, lepoti narave, ki daje, in bogastvu, ki ga imamo z rdečo čebulo na domačem pragu. Preko raziskovalne dejavnosti sta se razvijali zavest in čut za okolje, kar pogojuje pripadnost in trajno vrednotenje domačega. Otrokom skupek omenjenega daje določen potencial, ki jim bo ostal v procesu vseživljenjskega učenja.

Tega se vse bolj zavedamo strokovne delavke, otroke pa še vedno situacijsko namerno in organizirano z zanimivimi dejavnostmi vabimo v raziskovanje in spoznavanje okolja, v katerem bivajo. Podeželje nudi bogastvo, ki ga v današnjem času vse premalo cenimo.

S tradicijo triletne pridelave čebule, se je Ptujski lük ohranil le še na šestih kmetijah v Lükariji. Rdeči lük danes pridelujejo na naravi prijazen način, integriran ali ekološki, ki zagotavlja visoko kakovost. Obdržali so se tudi lükarski običaji, tradicionalne jedi in arhitektura hiš, kjer je poseben prostor za sušenje lüka.

Za promocijo tako zdravja kot podeželja se je porodila ideja ter pedagoški izziv, da otrokom predstavimo avtohtono sorto čebule. Premalokrat namreč poudarjamo zdravo in naše - lokalno. »Narava nam daje vse, kar krepi naše zdravje in dobro počutje.« (Ucman, Ljubljana 2011, str. 7.) Zato je zdravje v povezavi s hrano in gibanjem v bogatem naravnem okolju ena primarnih nalog našega eko vrtca.

Namen dejavnosti je bil spoznati rdečo čebulo ter izvedeti več o njeni pridelavi. Prelevili smo se v lükarje in sadili čebulček Ptujkega lüka. Obenem smo želeli približati otrokom gibanje za zdravje in varno prehrano za zdravo srce. Kralj čebul je namreč edinstven, saj v Sloveniji ni druge sorte ali hibrida, ki bi mu bil tako podoben, da bi ga lahko zamenjali z njim. Videz, okus, ostrina in tradicija pridelave ga uvrščajo med izbrane evropske posebnosti z zaščiteno geografsko označbo.

»Zanimanje za naravo je bolj ali manj prirojeno vsakemu otroku. Od nas odraslih je odvisno, ali se bo zdravo otrokovo prazanimanje zanjo razvijalo v pravo ali napačno smer ali pa ga bomo celo popolnoma zatrli. Čas, v katerem živimo, zahteva od nas, da naslednji generaciji privzgojimo moralno razmerje do narave. Pojem je dokaj nov in pomeni predvsem odgovornost do okolja, v katerem živimo.« (Angerer, Celje 2000, str. 5.)

Vse to je vodilo v vzgojno prakso, v katero smo na raziskovalni in primerjalni način popeljali otroke. Čebulo smo spoznali kot zdravo živilo v obliki srca, z neverjetno močjo, vonjem in posebnim okusom.



Slika 1: Lük pa krüh – jüžna je fküp

2. METODE

Uporabljene so bile metode pogovora, pripovedovanja, razlaganja, poslušanja, spraševanja, komentiranja, demonstracije, opazovanja, praktičnih del, raziskovanja, lastne aktivnosti ... Pedagoška praksa je bila obogatena z možnostjo pristnega doživljanja otrok. Omogočili smo še širjenje in poglobljanje učinkovitega učnega okolja. Aktivnosti in dejavnosti so se prilagajale otrokovim zmožnostim, sposobnostim, željam in interesom.

S **CILJI**, ki so temeljili na spoznavni, čustveni in aktivni ravni, smo želeli:

- dvigniti zavest o pomenu naravne in kulturne dediščine v domačem kraju,
- spoznati ožje in širše okolje, ga znati spoštovati in živeti zdravo,
- izkusiti in doživeti novo in neznano,
- učiti se z vtisi in izkušnjami za trajnostni razvoj v procesu vseživljenjskega učenja.

To smo zagotavljali:

- z ohranjanjem naravne in kulturne dediščine,
- z doživljanjem naravno zelo bogatega okolja,
- z izkušnjami domačinov.

3. REZULTATI

Aktivnosti so bile zastavljene kot prijeten način preživljanja časa v gibanju (pohodi, sprehodi) v primarno naravno okolje (polja ...) z zdravimi obroki (jũžna) in novimi ugotovitvami. Spoznali smo, da: »Z opazovanjem narave in njenih zakonitosti se marsičesa naučimo. Prijateljstvo z naravo nas razveseljuje!« (Ucman, Ljubljana 2011, str. 7.)

Otroci so pri tem uporabljali vsa čutila. Preko vzgojnih področij smo privzgojili osebne in družbene vrednote, ki so potrebne, da otroci spoznajo, da je življenje in delo na podeželju zdravo, častno in vredno. Spoznanja kažejo, da so razvili občutljivost in pripadnost domačemu okolju. Spoznali so pomen gibanja in ohranjanja okolja za zdravo življenje. Razvili so ugotovitve o pomenu Ptujkega lũka, o kmetovanju, delu in običajih lũkarjev. Med drugim smo spoznali, da smo močni v organizaciji, v kombinaciji idej in izvedbi dejavnosti. Prav tako v zbiranju in posredovanju znanj, pridobljenih v neposrednem okolju. Gre za primer dobre prakse, v katerem se gradi osebnost, s poudarkom na gibanju, zdravju, lokalno pridelani hrani ter ohranjanju naravne dediščine.



Slika 2: Pletenje lũkovega venca s teto Haniko pri Dominkovi domačiji

4. DISKUSIJA

Prostrana polja so nam že minulo šolsko leto na pohodih v bližnjo in daljno okolico ponujala pogled na avtohtono sorto čebule pri nas. Z otroki smo opazovali strojno sajenje lũka. Izvedeli smo, da je pridelovanje čebule iz semena uspešno pri zelo zgodnji setvi, pravilni oskrbi in spravilu. Pričeli smo se zavedati pomembnosti čebel pri samem semenu na cvetnih steblih. Opazovali smo pobiranje in ročno spravilo pridelka.

V letošnjem šolskem letu smo naše znanje v skupinah 3 - 4 in 4 - 6 let starih otrok, nadgrajevali.

Za zdravje smo s koraki po dolgem in počez »premerili« naš kraj. Pripravili smo si okusno in zdravo: lük, pa krüh – domača južna je vküp.

Otroci so pripovedovali, zakaj marajo ali ne marajo čebule. Raziskali smo, kakšne jedi lahko pripravimo iz lüka. Za zdravo srce smo pojedli še lükovo župo, ki so nam jo pripravili kuharji.

Prisluhnili smo babici, ki je pripovedovala: "Negda, ko smo mali b'li ..." ter prepevali prleško himno: »Dere sn jaz mali bija«.

Opazovalna dejavnost in beleženje sprememb na polju se je odvijala v jesenskem, zimskem in spomladanskem času. Spoznali smo delovne stroje in pripomočke za sajenje lüka.

Eksperimentirali smo s čebulo, med rezanjem ugotavljali, zakaj se nam solzijo oči. Po različnih knjigah smo iskali informacije, zakaj je čebula zdrava ter njene pozitivne učinke (primerna za obkladke, preprečuje infekcije dihal, črevesne in želodčne bolezni, pozdravi gripo, prehlad, diabetes, predvsem pa srčne bolezni...).



Obiskali smo Dominkovo domačijo (najstarejša cimprana hiša), kjer je lükarica spletla venec iz avtohtone sorte čebule in ržene slame. Za to je uporabila 12 lükov, kar ima poseben pomen.

Ena najzanimivejših dejavnosti je bil dvokilometrski pohod v eno smer na lükarsko kmetijo, kjer smo ročno sadili lükec in ob tem neizmerno uživali. Pokazali so nam, kako je potrebno narediti gredice in saditi. Naučili smo se, kaj pomeni triletna pridelava (seme, čebulček, čebula) ter da če čebulo gojimo iz čebulčka, postane večja, kot če jo gojimo iz semena. Izvedeli smo, da sta korenček in čebula najboljša prijatelja. Videli smo, kje in kako se čebula skladišči. Primerjali smo prej in pozneje vsajeno čebulo. Še vedno spremljamo rast vsajenega, poskrbeli bomo tudi za spravilo.

Slika 3: Ročno sajenje čebulčka

5. SKLEPNA MISEL

Dobra praksa se je pokazala v motivaciji, v interesu in pripadnosti za delovanje v domačem okolju. Vrednost opravljenega dela je v izvedbi ter načinu prikazovanja dediščine. Pomembno je osveščanje o pripadnosti lokalnemu, hkrati pa graditev mostu k zdravemu. Bogato naravno okolje pri tem samo spodbuja in ponuja obilo možnosti, v katerem se otroci učijo za življenje. Vzgojna pot, ki kaže rešitev, je prenašanje tradicije iz starejše na mlajšo generacijo, ki ima samo en namen: ohraniti dediščino, kulturo in tradicijo. Zgodnje osveščanje otrok ima pri tem neprecenljivo vrednost, saj spoznavajo, da je v Lükariji mogoče zdravo in srečno živeti.

6. VIRI IN LITERATURA

1. Zloženske Ptujski lük.
2. Černe, Mihaela: Čebulnice, Ljubljana: ČZP Kmečki glas, 1992.
3. Uzman, Renata: Mali ekološki vrtnar, Ljubljana: Kozmos, 2011.
4. Angerer, Tatjana: Moj prvi naravni vrt, Celje: Mohorjeva družba, 2000.
5. Kobal, Edvard: Ekologija zate, Ljubljana: Vrtačarska univerza, 1991.
6. Kurikulum za vrtce, Ljubljana, Ministrstvo RS za šolstvo in šport, 1999.

Vrtci Brezovica

Janja Suhadolnik

Lektor: Mateja Feltrin Novljan

VESELIMO SE ŽIVLJENJA

LET'S ENJOY OUR LIFE

POVZETEK:

Vrtci Brezovica smo 7. 4. 2009 svečano podpisali pristopno listino in postali Eko šola. Naše delo je bilo že pred tem dogodkom usmerjeno k skrbi za naravo in ohranjanju zdravja, od takrat pa smo svoje ozaveščanje začeli še poglobljati. V prispevku bom predstavila svoje dosedanje delo v povezavi z naravo, gibanjem in zdravjem. Kot osrednja tematika pri delu je sodelovanje s starši in starimi starši, saj smo skupaj močnejši pri skrbi za lepše, zdravo in urejeno življenje.

KLJUČNE BESEDE: narava, gibanje, medgeneracijsko sodelovanje, zdravje, zadovoljstvo

ABSTRACT:

The group of kindergartens Vrtci Brezovica have solemnly signed the accession document of the "Eko šola" program on 7th April 2009. We have been focusing on ecology and healthy lifestyle even prior to the ceremony. Since then, our awareness has only been increasing. In this article, I presented the work I've done so far regarding the nature, active lifestyle and the healthcare. I stressed the great importance of good communication between us, the parents and the grandparents.

KEYWORDS: nature, movement, intergenerational collaboration, health, contentment

1. UVOD

Vrtci Brezovica smo 7. 4. 2009 svečano podpisali pristopno listino k Eko šoli. Naše delo je bilo že pred tem dogodkom usmerjeno k skrbi za naravo in ohranjanju zdravja, od takrat pa smo svoje ozaveščanje začeli še poglobljati. V tem času smo vložili veliko truda, pridobili izkušnje in dobre prakse, osvojili vrednote in lahko rečemo, da vsak dan naredimo kaj lepega za naravo in zase. Naše poslanstvo prenašamo na otroke, ki so nam zaupani in so hitro učljivi. Preko otrok znanje prenašamo na njihove starše in stare starše, s katerimi dobro sodelujemo. Tudi širši okolici pokažemo, da nam je lepo, če imamo urejeno okolico, zato se udeležujemo očiščevalne akcije »Očistimo Barje«.

2. DEJAVNOSTI, KI SEM JIH IZVAJALA Z OTROKI

Za rastline začnemo skrbeti že v prvi starostni skupini. V lonec ali korito posadimo cvetje, zelišča in zelenjavo. Otroci se zelo radi igrajo z zemljo, jo rahljajo, prenašajo, pretresajo iz posode v posodo, tako so povezani z osnovno sestavino življenja. Drobne živali se včasih skrijejo pod koritom in tudi do njih vzpostavljamo spoštljiv stik - najprej se jih bojijo, potem pa se približajo in iz varnega naročja opazujejo deževnikovo zvijanje, hitenje pajka, strigalic ...

Ko otroci zrastejo, se preselimo v igralnico, ki ima na terasi visoko gredico. Tukaj imamo večje izzive in večjo odgovornost. Gredico si v jeseni ogledamo in vidimo, kaj je na njej rastle, kaj bo ostalo v zemlji in kaj bomo uporabili na jesenski tržnici. Naredimo tudi načrt, katere rastline bomo posejali, posadili. V pomladanskem času nam pri tem pomagajo starši, babice, ki nam prinesejo domača semena ali pa že sadike, ki jih posadimo na določeno mesto. Zelo obiskana je bila izmenjevalnica semen, kjer smo poklepetali in si izmenjali izkušnje in semena.

Pred tremi leti nam je na pomoč priskočil tudi starejši brat našega otroka, ki je po poklicu agronom. Skupaj smo posejali semena, ki nam jih je prinesel iz svoje zbirke. Pridno smo jih zalivali in skrbeli, da so imele rastline dovolj svetlobe in toplote. Ko so dovolj zrastle, je prišel naš strokovnjak ponovno v vrtec in delo smo nadaljevali na visoki gredici ter na vrtičku, saj smo imeli zares lepe sadike. On pa nam je prinesel sadike gozdnih jagod, ki jih je vzgojil na svojem vrtu. Posadili smo jih ob rob gredice, da smo jih kmalu lahko obirali. Vzgojeno solato, rukolo in drobnjak smo si pripravili na zaključnem pikniku skupine ob odhodu v šolo. Solata je bila odlična, starši pa so bili ponosni na svoje otroke, saj so lahko sodelovali pri pripravi solate od samega sejanja, skrbnega vrtnarjenja, do pojedine.

Na tradicionalnem jesenskem EKO pikniku tudi prodajamo za »gumbe« našo zelenjavo, zelišča in cvetje iz vrtčevskih gredic. To je pomembna naloga najstarejših otrok, ki jo vzamejo zelo resno. Radi pa so tudi EKO detektivi in na tem pikniku skrbijo, da se odpadki ločujejo in ne ležijo na tleh. Vsakoletni piknik je prijetno druženje vseh generacij, saj vsak obiskovalec najde nekaj zase. Delavnice so zanimive in vedno drugačne. Zelo radi pa se na piknik vračajo tudi šolski otroci, ki imajo bratce ali sestrice še v vrtcu in to pomeni, da so v vrtcu preživeli lepo otroštvo.

V skupino povabimo tudi kuharice, ki nam prijazno povedo, kako se pripravi hrana, mi pa jim za zahvalo spraznimo lonce slastno pripravljene hrane. O zdravi hrani, kulturnem uživanju le-te, navajanju na grizenje hrane in spoznavanju novih okusov, otroke in starše navajamo in spodbujamo že ob vstopu v vrtec. Vsakoletni tradicionalni slovenski zajtrk je lepa navada, kjer se odrasli zavemo pomena uživanja lokalne hrane – hrane, ki raste in se jo pridela v neposredni okolici vrtca. Delo vseh, ki so v vrtcu odgovorni za pripravo jedilnikov, naročila hrane in najpomembnejšega, odlično pripravljene obroke, je v našem vrtcu vredno pohvale. Otroci dobijo kakovostne, pestre in domiselno servirane obroke. Radi jemo hrano in smo hvaležni, da jo imamo. Priprava dietne hrane za otroke, ki jo potrebujejo, pa zahteva veliko odgovornosti in skrbi, kar pa v ničemer ne zaostaja od ostale pripravljene hrane. Zelo pomembno pa je, da otroci in odrasli hrano spoštujemo: svojim zgledom lahko naredimo veliko, lahko pa vse pokvarimo. Zato je odgovornost vzgojiteljev pri pripravi prostora, vzdušja, okušanju novih jedi in samem prehranjevanju izredno pomembna.

Brez gibanja v naravi si otroštva ne moremo predstavljati. Z otroki redno hodimo v naravo v vseh letnih časih, spomladi nabiramo zelišča v naravi, jih v vrtcu sušimo in si skuhamo zeliščne čaje. Pripravimo si čajanke in okušamo različne okuse zdravnih zelišč. V gozdu, na travniku, na Barju opazujemo naravo in se igramo. Včasih s seboj povabimo tudi starše in babice in tako skupaj doživimo veliko lepega. Tako se vsi skupaj navajamo na gibanje v naravi, opazovanje narave v vseh letnih časih ter pazimo, da ostane narava za nami čista in nepoškodovana.

Vsako leto praznujemo Svetovni dan vode - 22. 3., Svetovni dan zemlje - 22. 4., Svetovni dan sonca - 28. 5.

3. PRAZNOVANJE POMLADI 2018

Letošnjo pomlad smo pričakali malo drugače. Mamicam in očkom smo pripravili nastop in delavnice, v prvi smo vrtnarili. V odpadno embalažo so skupaj vsuli zemljo, izbrali in posejali seme rastlin, ki jih bodo vzgajali doma. Ko bodo sadike dovolj močne, pa jih bodo prinesli v vrtec, kjer jih bomo posadili na vrtniček in prevzeli skrb zanje. Tri lončke pa so posadili za v igralnico, kjer bomo tudi mi skrbeli za rastline.

V drugi delavnici so si izdelali družabno igro: Srčki potujejo. Porabili smo odpadni material in po navodilih igrice izdelali in se igrali. Igro so vzeli domov. Že izdelana igra, ki je služila za ogled, pa potuje od družine do družine, ki si igre ni izdelala na delavnici. Tretja delavnica pa je imela naslov: Ti si moje srce. Družine so izdelovale srčke, obrise otrok, napisali so lepe misli in se ob delu imeli srčno prijetno. Na pomladni dan smo se pogovarjali o naravi, peli in plesali, izdelovali papirnate trobentice in zvončke.

Obeležili smo svetovni dan vode, ki smo ga praznovali skupaj z dedki in babicami. Pozdravili smo se z objemom in rožico, ki smo jo izdelali sami. Ob predstavi Lovimo medveda, pesmicah o pticah in skupnem plesu prijateljstva, smo si izmenjali medsebojno spoštovanje in veselje. Predstavila sem dan vode. Vsak otrok je z dedkom ali babico povedal, kar je vedel o vodi in pogovor je bil zanimiv. Delo smo nadaljevali v delavnicah. V prvi delavnici so risali, strigli in lepili motive na modre škatle, ki so povezani z vodo. V drugi delavnici so na zelene škatle lepili pomladanske cvetlice in ustvarjali pomladanski travnik. V tretji delavnici pa so izdelali igro Srčki potujejo (igrice bo potovala med starimi starši). Po skupnem pospravljanju smo v garderobi razstavili našo pomlad. Naredili smo velik krog, v sredino postavili vodo. Povedala sem, da se bomo igrali ob ljudski pesmi Dekle je po vodo šlo in da potrebujem babico, ki bo igrala dekle. Pristopila je gospa s svojim vnučkom, dobila je kanglico, v vodo sem položila papirnato ribo in vsi smo na glas zapeli pesem. Tako smo se zahvalili naravi, da imamo pitno vodo. Sledila je sadna malica, ki je bila takrat posebna. Z nami so malicali tudi stari starši, babica dečka je spekla miške in jih podelila med vse. Ob pojedini smo se pogovarjali o pomenu hrane za telo, od kod pride, babica je povedala, iz česa so narejene miške in kako jih je pripravila. Otroci so se ji zahvalili. Povedali so tudi, da imamo zelo radi sadje in zelenjavo in da smo zato tudi bolj zdravi. Nazdravili smo si s skodelico vode in si zaželeli lepo pomlad. Sledila je igrice Srčki potujejo, kjer je vsak otrok z dedkom in babico prišel na vrsto in sodeloval. Za zaključek dopoldneva smo zapeli pesem Mi se imamo radi in se že domenili za naslednje srečanje z igrami v naravi.

Medsebojno sodelovanje generacij nas povezuje, izmenjujemo si znanja in izkušnje, predvsem pa z igro in delom krepimo medsebojne odnose in si polepšamo življenje.

4. LITERATURA:

1. Maurer, N.: Ti si moje srce. Jasa. Ljubljana, 2008
2. Walsh, M.: Deset stvari, ki jih lahko naredim za lepši svet. Založba Vale-Novak. Ljubljana. 2008
3. Košmrlj, M.: Ekologija v predšolskem obdobju. Založba Morfem. Jezero, 2010

IZMENJAVA SEMEN V VRTCU ANTONA MEDVEDA KAMNIK

THE EXCHANGE OF SEEDS IN ANTONA MEDVEDA KAMNIK KINDERGARTEN

POVZETEK:

V letošnjem šolskem letu v Vrtcu Antona Medveda iz Kamnika poteka šesta, že tradicionalna izmenjava semen, katere glavni namen je gibanje za sejanje, izmenjavo in ohranjanje avtohtonih, tradicionalnih ter domačih vrst semen in sadik.

Otrokom smo približali, kako pomembno je ohranjanje semen in že več let otroci spoznavajo, kako se semena pridobiva kar direktno iz našega vrtička. S tem otroke učimo spoštovanja do narave, ki pa se razvija le s pravim odnosom.

KLJUČNE BESEDE: semena, vrtiček, tradicija, izmenjava, odgovornost

ABSTRACT:

In the schoolyear of 2017/2018 there has been the sixth, already traditional exchange of seeds in Antona Medveda Kamnik Kindergarten. The main purpose of this is the movement for sowing, exchange and preservation of autochthonous, traditional and local kinds of seeds and seedlings.

We have familiarized the children with the importance of preservation of seeds and for many years children have been discovering, how one can get the seeds directly from their garden. Doing so we teach our children how to respect nature, which can only be obtained by the right attitude.

KEYWORDS: seeds, garden, tradition, exchange of seeds, responsibility

1. UVOD

V Vrtcu Antona Medveda Kamnik smo že šesto leto pripravili izmenjavo semen oziroma t. i. Štafeto semen, katere namen je gibanje za sejanje, izmenjavo in ohranjanje avtohtonih, tradicionalnih ter domačih vrst semen in sadik. Izmenjavo po navadi izvedemo v mesecu aprilu, na kakšen poseben dan. Termin izmenjave prilagajamo podnebnim razmeram, glede na to, kdaj je primeren čas za začetek del na vrtu.

Nekateri cilji, ki jih ob tej dejavnosti uresničujemo, pa so:

- otrok razvija spoštljiv in odgovoren odnos do narave, hrane, okolja, ljudi in vsega kar ga obdaja,
- otrok veliko časa preživi v naravi in se pri tem nauči skrbeti zanjo in ima do nje pristen odnos,
- otrok spozna življenjski cikel rastlin,
- otrok pridobiva konkretne izkušnje in znanje z različnimi dejavnostmi v naravi,
- otrok spozna različna naravna okolja,
- bivanje v naravi naj postane način življenja pri otrocih, strokovnih delavcih in starših,
- spodbujanje socialnih veščin in sodelovalnega učenja.

Ta dogodek povezuje več generacij, saj v današnjem obdobju malo mladih družin obdeluje svoj vrt, čeprav se po pripovedovanju otrok, to število veča. Pri teh dejavnostih imajo dedki, babice in ostali občani izjemno pomembno vlogo, saj se bogato znanje prenaša iz roda v rod. Prav s tem razlogom se vzgojitelji posvečamo medgeneracijskemu povezovanju in vključujemo znanja staršev, babic in dedkov, pedagoških delavcev in zunanjih strokovnjakov.

Tudi pridobivanje semen iz starih slovenskih sort je dosleden in dolgotrajen proces, za katerega danes težko najdemo čas. Prav s tem razlogom je pomembno, da mladi generaciji otrok ta občutek za naravo, rastline in konec koncev semena, privzgojimo. Naši tradiciji manjka občutek za skupno dobro in prav s takimi dogodki lahko našo tradicijo preoblikujemo na boljše.

Otrokom smo približali, kako pomembno je ohranjanje semen in ne kupovanje uvoženih vrst semen zelenjave, sadja in ostalih rastlin. Več let že otrokom prikazujemo, kako se pridobiva semena kar direktno iz našega vrtčevskega vrtička (npr. peteršilja, solate, zelja, buč, sončnic, ...). S tem pa gojimo tudi spoštovanje do narave, ki se razvija le s pravim odnosom.

Pomembno vplivamo tudi na samooskrbo celotne države, kar zmanjšuje transport kupljene zelenjave in podpira lokalno skupnost. Zemlje imamo Slovenci dovolj in zavedanje, da si lahko sami pridelamo ekološko hrano, brez velikih trgovskih korporacij, dobro vpliva na prihodnost današnjih predšolskih otrok. Mnogokrat so že napisali slogan »nazaj k naravi« in prav zdaj je dejansko to najbolj pomembno. Primeren odnos do odpadkov, gozdov, voda in ostalih zelenih površin ima pomemben poudarek k varovanju nacionalnega bogastva.

2. POTEK IZMENJAVE SEMEN V VRTCU

Vrtec Antona Medveda sestavlja 14 enot, ki so razporejene na različnih lokacijah občine Kamnik. Nekaj jih je v mestu, nekatere pa so par kilometrov izven Kamnika. V vrtcu običajno štirinajst dni pred pričetkom izmenjave semen preko oglasne deske in spletne strani vrtca ter spletne strani občine Kamnik obvestimo starše in občane ter jih povabimo k sodelovanju. Sporočimo jim, naj semena in sadike poimenujejo ter jih predajo strokovnim delavkam v oddelku. Zanimivo je, da se je izmenjava semen preko let spreminjala in z njo tudi miselnost sodelujočih. Prva tri do štiri leta je bila izmenjava namenjena odrasli populaciji. To pomeni, da je izmenjava potekala v višini odraslih. Semena smo pripravili v papirnate vrečke, ki so bile zaprte in označene z vsebino. Odrasli so izbirali med

ponujenim. Pri izmenjavi so sodelovale strokovne delavke. Otroci niso bili aktivno udeleženi in vključeni. Nato pa je napočil čas za spremembo. Otroke smo aktivno vključili v cel proces in na podlagi tega je cela izmenjava bolj zaživela in postala uspešnejša.

Na dan izmenjave smo skupaj z otroki postavili stojnico iz lesenih zabojev, ki so bile izdelane na star način ter jih pokrili z žakljevino. Višina stojnice je bila prilagojena otrokom. Semena in sadike smo poimenovali in jih razvrstili po stojnici. V steklene kozarce, ki so bili označeni z nalepkami, smo pripravili semena. Na nalepke smo napisali in narisali, kaj iz semena zraste, tako da so si otroci lažje predstavljali, saj je bilo prej to jasno le odraslim.

Mlajše skupine otrok so si stojnice ogledale že v dopoldanskem času skupaj s strokovnimi delavkami. V popoldanskem času pa so starejši otroci skupaj s strokovnimi delavkami aktivno sodelovali na stojnici. V manjše papirnate vrečke (žakeljčke) so iz steklenih kozarcev nalagali izbrana semena in jih izročili obiskovalcem na stojnici. Starejši otroci so pripravili tudi kotiček s poučnim gradivom in mlajšim otrokom ob obisku stojnice pripravili semena v papirnate žakeljčke. Z veseljem so poudarjali, da so semena podarjena in da naj uspešno rastejo.

3. PRIDOBIVANJE SEMENA IZ ZELJA

Da iz zelja pridobimo seme, potrebujemo 2 leti. Otroci so najprej opazovali samo kaljenje semena, nato pa so sami skrbeli zanj, ga posadili v vrčiček ter opazovali njegovo rast. Opazovali so, kako se rastlina razvija, spreminja, poimenovali so posamezne dele razvoja rastline in spoznali, da razvoj poteka v določenem zaporedju. Rastlina za rast potrebuje ustrezne pogoje, ti pa so ustrezna zemlja, vlaga, svetloba in toplota.

Zelje so čez zimo zaščitili pred mrazom in naslednje leto so opazovali cvetenje, čebele na cvetovih, zelje je naredilo stroke, iz katerih so kasneje pridobili novo seme za ponovno uporabo. Otroci so stroke najprej luščili na roke, ker pa je delo potekalo počasi, so kasneje hodili po strokih, ki smo jih razporedili po mizah pogrnjenih s prti, da semena niso padala po tleh. V tej dejavnosti so bila zajeta vsa področja dejavnosti, ki so se med seboj prepletala: matematika, jezik, družba, narava, umetnost, gibanje. Za zalivanje uporabljamo vodo iz zbiralnikov padavinske vode (sodček), ki priteče s strehe. Otroci zalivajo vrčičke tudi z vodo, ki jo uporabljajo za igro. S tem otroke učimo in navajamo na varčevanje in gospodarno ravnanje z vodo. Otroci so vsa nova znanja in spoznanja pridobivali v procesu aktivnega učenja.



Slika 1: Luščenje strokov

4. SONČNICE ZA OTROKE

V eni izmed enot je vsak otrok iz enote na dan izmenjave semen domov odnesel posebno posodico, ki je bila narejena iz časopisnega papirja. V tej posodici je bila zemlja in posajeno sončnično seme, ki je bilo pripravljeno na sajenje direktno v zemljo s papirjem vred. Seme je bilo potrebno le zaliti in vse je bilo pripravljeno na rast. Na robu je bil zanimiv napis: "Seme potrebuje vodo, da zraste, otrok pa ljubezen, da odraste."



Slika 2: Posoda s semenom sončnice

5. ZAKLJUČEK

V našem vrtcu otroke preko različnih projektov, tematik in osebnih prepričanj pedagogov skušamo pripeljati do znanj in predvsem izkušenj, s katerimi urijo lastno razmišljanje in samo aktivnost. Velik poudarek dajemo izkustvenemu učenju. Eko šola, Otroci potrebujejo gozd, zelene gredice, spiralne grede, čutni vrtički,... so le en delček izkušenj, ki so jih malčki deležni prav zaradi našega prepričanja, da učimo z zgledom in tako ustvarjamo dobre navade, preko njih pa kakovostno tradicijo za boljši jutri.

Zavedati se moramo, da skupaj vzgajamo prihodnje generacije, da bodo znale ceniti kakovost življenja, zdravo naravo in okolje, ekološko pridelano hrano, lokalno samooskrbo ter zdrav in okoljsko ozaveščen življenjski slog.

Narava je pravo okolje za kreativno, raziskovalno in kritično učenje.

6. LITERATURA:

1. Katalinič, D. (2008). Iz sveta pravljic v svet narave. Murska Sobota: Pomurska založba.
2. Katalinič, D., Tratnjek, L., Anžej, B., (2007). Sejemo, sadimo in raziskujemo že v vrtcu. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo in šport.
3. Kurikulum za vrtce. (1999). Ljubljana: Ministrstvo RS za šolstvo in šport, zavod RS za šolstvo.

SEJEM, KUHAM, ZDRAVO JEM

I SOW, COOK AND EAT HEALTHY

POVZETEK:

Naravoslovne vsebine že v predšolskem obdobju prispevajo k vzgoji in učenju predšolskega otroka. Otroci svojo radovednost udeležujejo z opazovanjem, primerjanjem in preizkušanjem. Preko naših dejavnosti so otroci spoznali, kako hrano pridelamo. V okviru projekta smo spoznali različne vrste semen. Posejali smo solato, buče, fižol, redkvico, zelišča, korenje, drobnjak in pšenico. Pobirali smo plodove in iz njih pripravili okusne jedi.

KLJUČNE BESEDE: Pridelovanje hrane, seme, zemlja, rast, odgovornost

ABSTRACT:

Natural science contents in pre-school period already contribute to upbringing and learning of a pre-school child. Children manifest their curiosity by observation, comparison and trying. Through our activities, children learned how to grow food. Within our project we got to know different kinds of seeds. We have planted seeds of salad, pumpkin, beans, radish, herbs, carrot, chives, and wheat. We collected the crops and prepared delicious meals by using them.

KEYWORDS: food producing, seed, soil, growth, responsibility

1. UVOD

Otroke je potrebno ozaveščati, kakšen vpliv ima hrana na naše zdravje. S tem, ko pripravimo hrano z naših vrtov, opazijo razliko že v okusu. Preko aktivnosti, ki jih izvajajo v naravi, privzgojijo vrednote, spoštovanje zemlje, skrb in odgovornost za rastline ter posledično spoštljiv in odgovoren odnos do hrane, ki jo pripravijo. Preko aktivnosti spoznajo, koliko časa in dela je potrebno od setve semen do pobiranja plodov, iz katerih pripravimo hrano. Otroci tako tudi pridobijo stik z naravo in spoznajo, kako je človek vse življenje povezan z njo.

Cilji

- razvijanje spoštljivega odnosa do narave,
- seznanjanje z zdravim načinom prehranjevanja,
- pridobivanje izkušenj, kako otrok sam vpliva na naravo,
- spoznavanje, kako se rastline razmnožujejo s semeni,
- seznanitev s postopkom od sejanja do skrbi za rastline ter pripravo jedi,
- okušanje raznovrstne hrane,
- razvijanje spoštljivega in odgovornega odnosa do hrane.

2. VSEBINA

Namen našega dela je bila skrb za rastline in spoznavanje vzgajanja rastlin. Tako smo pridobili večšine preprostega vrtnarjenja in spoznali pomen doma pridelane hrane za naše zdravje. Otroci so pripravili gredico in posejali semena ter nato tudi skrbeli za rastline. Ob tem smo spoznali, kaj rastlina potrebuje za rast. Spoznali smo, da je potrebno vložiti veliko truda. Pomembno je, kako zemljo pripravimo, da ima dovolj hranilnih snovi, da bo pridelek boljši. Za zalivanje smo uporabljali deževnico, ki jo zbiramo v posebnih lesenih sodih, s katerimi je opremljenih večina enot v našem vrtcu. Na naših gredicah smo posejali bučna semena, solato, zelišča, zelje, drobnjak, redkvico, peteršilj, korenje, pšenico, fižol in posadili jagodičevje. Pri delu so otroci spoznavali vrtno orodje. Vsakodnevno smo na našem vrtu opazovali rast in odstranjevali plevel. Drobnjak so nekateri otroci kar na gredici odtrgali in ga okušali, ker jim je okus zelo všeč. Tudi redkvica je popestrila naš jedilnik. Večina plodov je dozorela konec poletja, ko smo se ponovno vrnili v vrtec in nas je obiskala Botra Jesen, ki je v svojem košu prinesla tudi koruzne storže, ki smo jih ličkali in tako spoznali stari običaj. Ob ličkanju smo še zapeli.

S posebnimi noži, kakršne so uporabljali tudi naše babice in dedki, smo tudi mi naribali zeljne glave v veliko posodo. Otroci so med seboj sodelovali in to je bila zanje pomembna izkušnja. Vsak otrok si je v svojo skodelico nadeval naribanega zelja in ga pojedel. Tudi tisti otroci, ki nimajo radi zelenjave, so zelje, ki smo ga pripravili skupaj, pojedli in zatrjevali, da je zelo dobro.

2.1. Bučna juha in bučni zavitek

Tako kot nas je povezovalo delo na vrtu, so nas povezovali tudi naše skupne priprave jedi in skupna druženja. V tednu otroka smo iz buč pripravili bučno juho in bučni zavitek. Najprej smo izdoblili bučna semena in jih posušili, da jih bomo lahko uporabili za semena. Bučo smo nato narezali na koščke, jo naribali ter iz nje pripravili bučni zavitek. Ker smo posejali tudi pšenico, so otroci tako spoznali, kako iz zrna pridelamo tudi moko, ki pa smo jo uporabili za pripravo testa. Z bučnim zavitkom smo pogostili tudi ostale otroke v vrtcu. Pripravili smo degustacijo jedi iz buč. Otroci iz starejše skupine so pripravili okusno bučno juho. Tako smo spoznali, da iz buč lahko pripravimo različne jedi.



Slika 1: Priprava bučnega zavitka

2.2. Od semena do fižolove juhe in fižolovega namaza

Otrokom je bilo zelo zanimivo sajenje fižola, saj smo morali najprej v gozdu poiskati palice, ki smo jih nato zasadili v zemljo in okrog njih posadili fižol. Opazovali smo, kako se je fižol ovijal okrog palice in nato zacvetel. Iz cvetov so nastali stroki, ki so jih otroci jeseni potrgali in ga nato tudi oluščili. Otroci so tako spoznali, kako dobimo seme in s tem ohranjamo sorte. Iz fižola smo želeli pripraviti okusno in zdravo jed. Fižol smo skuhalo in ga pretlačili ter nato pripravili fižolovo juho. Vsak otrok je želel poskusiti tudi kuhan fižol. Otrokom se je fižol zdel sladek.

2.3. Kako pripraviti najboljšo solato

Z otroki smo posejali tudi solato. Kot ostale jedi smo solato prav tako pripravili sami. Sami so jo temeljito oprali s tekočo vodo. Najprej smo okušali liste solate brez dodatkov. Nato smo solati dodali olje in kis. Bolj jim je bila všeč solata brez dodatkov.

2.4. Čebele – pomembne obiskovalke rastlin

Naše grede so obiskovale čebele, ki imajo posebno vlogo pri razmnoževanju rastlin. Opazovali smo jih v bližnjem čebelnjaku in na cvetočem sadnem drevju. Otroci so imeli tako možnost opazovati, kako pomembne so čebele pri obiskovanju cvetov. Okušali so jabolka, jih razpolovili in ugotovili, da imajo tudi plodovi sadnega drevja seme. Opazovali in primerjali so peške sadežev. Vse te pridobljene izkušnje pa so ponesli s seboj v gozd. Tam smo pomalicali pod velikim hrastom, ostanke jabolka in hrušk pa smo pustili v gozdu za hrano živalim. Pod hrastom so otroci opazili plodove – želode. Želeli so preizkusiti, ali bo iz želoda vzkalilo drevo. V lonec smo nasuli zemlje in vanjo posadili želode. Otroci so vsak dan opazovali, kdaj bo drevo pričelo rasti. Naše pričakovanje se je uresničilo, saj sta na tankem deblu pognala dva svetlo zelena lista, ki sta bila enake oblike kot tisti na hrastovem drevesu, pod katerim smo nabirali želode. Tako smo spoznali, da imajo tudi drevesa semena, s pomočjo katerih se razmnožujejo.

3. ZAKLJUČEK

Pri dejavnostih so otroci ves čas razmišljali in med seboj povezovali znanje, ki so ga sproti pridobivali. Tako motivirani, so bili ves čas vključeni v raziskovanje in učenje. Z aktivnim sodelovanjem v projektu so otroci pridobili pozitiven odnos do hrane in ravnanja z njo. Hrano so vonjali in jo opazovali, kakšna je po izgledu. Pogovarjali so se, kje so nabrali plodove in koliko truda je bilo potrebno vložiti, da so lahko pobrali pridelek. Pri dejavnostih so sodelovali tudi babice in dedki, saj smo zbirali semena in recepte za pripravo jedi. Otroci so na tak način spoznali postopek od sejanja do priprave jedi. Spoznali so, kakšen pomen ima doma pridelana hrana, da je ni potrebno prevažati od daleč, saj tako izgubi na kvaliteti. Spoznali so, kako pomembna je skrb za rast rastlin, da ne uporabljamo raznih škropiv, temveč sproti odstranjujemo plevel. Pomembno pa je tudi varčevanje z vodo, saj smo rastline zalivali z deževnico, ki se je zbirala v posebnem lesenem sodu. Deževnica priteče v sod po žlebovih, žlebove imamo na hišici ob vrtičku, v kateri je shranjeno orodje. Otroci so okušali vse vrste hrane, kar pa je tudi pogoj za njihov zdrav razvoj in obenem zdrav način življenja. Najbolj pomembno pa je, da so pridobili navade zdravega prehranjevanja. Interes z njihove strani je bil velik in vse naše skupne dejavnosti smo predstavili tudi staršem. Otroci so staršem doma pripovedovali, kako so vzgajali rastline in kako so pripravljali različne jedi.

Na ta način se otroci učijo pomembnega odnosa do hrane in pridobijo znanje, ki ga prenašajo na svoje starše ter med svoje prijatelje. Z ozaveščanjem bomo pripomogli k ohranitvi zemlje, ki bo rodila zdrave sadove našim naslednjim rodovom.

4. LITERATURA

1. Katalinič, D., Tratnjek, L. in Anželj, B. (2007). Sejemo, sadimo in raziskujemo že v vrtcu. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.
2. Kurikulum za vrtce. (1999). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.
3. Priročnik h kurikulumu. (2001). Otrok v vrtcu. Maribor: Založba Obzorja.

OD RAZNOLIKIH GREDIC DO GOZDNIH STEZIC

FROM VARIED GARDEN BEDS TO FOREST PATHS

POVZETEK:

Narava je naša najboljša učiteljica, v njej lahko odkrivamo vse modrosti tega sveta, lahko raziskujemo življenje, zdravje, znanje, doživljamo izkušnje, občutimo veselje in srečo. Človek je del narave in se v njej najbolj počuti. Pomembno je, da predšolskemu otroku ponudimo pristen stik z naravo. To je prostor, kjer je vedno dovolj igrač iz naravnega materiala (deževniki, listki, vejice, kamenčki ...), ki otroku omogočijo, da je aktiven, ustvarjalen, radoveden, inovativen, umirjen, sodelovalen ... V našem vrtcu se zavedamo, da izkustveno učenje v predšolskem obdobju obrodi najboljše sadove in otrokom ponujamo dejavnosti, ki potekajo v naravnem učnem okolju (gozd, gozdna jasa, raznoliki eko vrtički, travnik, obrežje rek, ...).

KLJUČNE BESEDE: permakulturni vrt, spiralna greda, gozd, gibanje, izkustveno učenje

ABSTRACT:

The nature is our best teacher. In the natural environment, we can find all the wisdom of this world. There we can research life, health, knowledge, experiences, feel joy and happiness. People are the part of the nature and we enjoy being in the nature. It is important to enable the preschool child to be in the authentic contact with the nature. Nature is the place where there are always enough toys from natural material (earthworm, sticks, stones ...). These toys give the child the opportunity to be active, creative, curious, innovative, calm and communicative. In our kindergarten, we are aware that empirical learning in preschool period is the most effective way of learning. We offer the children different activities that are carried out in the natural learning environment (forest, meadow, varied eco gardens, river coast ...).

KEYWORDS: permacultural garden, spiral garden bed, forest, being active, empirical learning

1. UVOD

Vrtec Antona Medveda Kamnik je vključen v več projektov, ki so namenjeni trajnostnemu razvoju. Projekta »Eko šola kot način življenja« in »Otroci potrebujemo gozd« predstavljata sodoben učni in vzgojni pripomoček, ki vzgojitelje usmerjata, da otrokom nudimo dejavnosti, ki spodbujajo celostni razvoj posameznika.

Gozd pozitivno vpliva na otrokov telesni, čustveni in intelektualni razvoj ter na zdravje otrok. Raznolike vrtčevske eko gredice otrokom omogočajo, da kontinuirano opazujejo rast rastlin od semena do ponovne osemenitve rastlin in doživljajo veselje ob pridelkih, ki predstavljajo zdravo ekološko pridelano hrano.

Cilji, ki jim sledimo:

- razvijanje pozitivnega odnosa do narave;
- razvijanje čutil (vonj, okus, sluh, vid, dotik);
- razvijanje naravnih oblik gibanja (hoja, tek);
- razvijanje motoričnih sposobnosti (gibljivost, moč, ravnotežje, koordinacija, preciznost, vztrajnost);
- poimenovanje rastlin in živali v gozdu ter na vrtičkih;
- seznanitev s strojnimi pripomočki za drobljenje vej;
- seznanitev z orodji, delom, vztrajno skrbjo za nego rastlin;
- vzbujanje interesa za kontinuirano opazovanje rasti rastlin skozi vse letne čase (od semena do ponovne osemenitve rastline);
- seznanitev z gnojenjem rastlin z naravnimi gnojili (npr.: kompost, koprive);
- seznanitev z lokalno, ekološko pridelano hrano;
- spodbujanje staršev z zgledom k vzgajanju ekološko pridelane hrane v domačem okolju ter poseganju po lokalno pridelani hrani;
- omogočanje doživljanja zadovoljstva ob pridelkih in uživanja ob zdravi prehrani;
- razvijanje kulture prehranjevanja in druženja ob hrani;
- spodbujanje staršev s pomočjo zgleda, da otrokom omogočajo preživljanje prostega časa v naravnem okolju (gozd, gozdno jaso, travnik ...).

2. DISKUSIJA

V našem vrtcu smo postavili permakulturni vrt v visoki gredi. Pri tem so nam pomagali zaposleni tehnični delavci. Otroci so imeli možnost opazovati in aktivno sodelovati pri izgradnji visoke grede. Iz gozda so otroci prinesli listje in veje bukve. V vrtcu imamo drobilec vej, ki jih je hišnik Tomi z otroško pomočjo zdrobil. Otroci so veje nosili do stroja in opazovali, kako jih stroj drobi. Ko je bil ves potreben material za visoko gredo pripravljen, in sicer smo potrebovali volno, vejice, listje, kompost in zemljo, se je gradnja začela. Hišnik je iz dna grede pobral travno rušo in jo zložil poleg vrta. Otroci so na dno grede položili volnen pulover, ki bi naj zadrževal vodo v gredi. Na pulover so dali zdrobljene vejice, bukovo listje, travno rušo obrnjeno na dno, nato je hišnik iz kompostnika dodal predelan 3 leta star kompost. Kot zadnjo plast so otroci nanесли ekološko zemljo. Otrokom je bila pred zasaditvijo vrta omogočena prosta igra z zemljo, ki otroke umiri,



Slika 1: Permakulturni vrt v visoki gredi

sprosti, naredi raziskovalne..., ena greda na vrtu je namenjena rokovanju in igri z zemljo. Sledila je zasaditev permakulturnega vrta. Otroci so skopali jamico, vanjo položili sadiko oz. gomolj in zakrili korenine z zemljo. Posejali so redkvico, solato in korenje ter naredili zastirko iz slame.

Igrišče našega vrtca krasi tudi spiralna greda, ki smo jo skupaj z otroki naredili in na njo zasadili zelišča, ki jih uživamo sveža, v namazih, juhah in čajih, izdelali smo tudi mila. Na seminarju, ki ga je izvedel Inštitut za trajnostni razvoj, nas je gospa Jožica Fabjan poučila o izgradnji spiralne grede in nam posredovala tudi potrebno gradivo. Idejo smo posredovali vodstvu vrtca, ki je predlog podprlo, in spiralno gredo smo začeli postavljati v sodelovanju s hišniki. Skupaj z vodstvom smo se dogovorili, kje bomo postavili spiralno gredo in pripravili načrt grede. Upoštevali smo zakonitosti permakulture. V permakulturi je pomembna izbira prostora, ki naj bo čim bližje kuhinji, in v vrtcu je najbližje kuhinji vrtca. Skozi Kamnik teče reka Kamniška Bistrica, ki na obrežju pušča zaokroženo kamenje. Za uporabo kamenja iz reke smo se odločili zaradi varnosti otrok, saj imajo ploščati kamni ostre robove. Hišniki so kamenje pripeljali in gradnja se je začela. Izmerili smo prostor in ga označili z apnom. Začeli smo polagati kamenje, ki smo ga vezali z malto. Otroci so spoznali malto, ki veže kamenje in se seznanili s konstruiranjem spiralne grede. Otroci so v spiralni gredi hitro prepoznali obliko polžje hišice. Greda je bila narejena in vanjo so otroci nasuli vejice, liste in na vrhu ekološko zemljo, skopali jamico in zasadili zelišča, pokrili z zastirko ter zalili s padavinsko vodo.



Slika 2: Spiralna greda v povezavi z gibanjem

V našem vrtcu smo od leta 2010 vključeni v projekt gozdne pedagogike. Ime projekta smo skozi leta spreminjali, najprej je bilo »Povabilo v gozd«, nato »Gozdni ponedeljek« in zadnja štiri leta se imenuje »Otroci potrebujemo gozd«. V projekt nas je povabila mag. Natalija Gyorek iz Inštituta za gozdno pedagogiko, in vloga našega vrtca v tem projektu je bila pionirska. Veseli smo, da nam je bila na začetku ponujena možnost podati se v gozd s strokovnjaki za gozdno pedagogiko, in sicer z mag. Natalijo Gyorek, gozdarjem Jakom Šubicem ... Osvojili smo nekaj znanja, podelili izkušnje in uvedli zdaj že povsem ustaljeno prakso, da otroke vsak teden peljemo v gozd.

Gibanje je temeljna potreba vsakega posameznika, saj vemo, da se s pomočjo gibanja pri otrocih razvijajo vse ostale funkcije telesa npr. govor. Gozdna pedagogika ne promovira športnih dejavnosti, pri katerih se otroci marsikdaj ne počutijo dobro v svoji koži. Gozd je prostor z naravnimi poligoni, kot so korenine, štori, vzpetine, podrti drevesa, veje. Noga otroka se mora vseskozi prilagajati terenu, koreninam, vejam (Gyorek, 2012). Njihove gibalne sposobnosti so nenehno na preizkušnji. Ravnih površin v gozdu skorajda ni. Ko se predšolski otroci samo sprehodijo skozi gozd, že zelo veliko pridobijo pri naravni obliki gibanja - hoji. Med hojo skozi gozd opazijo tisočere malenkosti, ki jih odrasli preprosto prezremo. Njihovo pozornost pritegne že mravljica, ki je natovorjena z dvakrat večjim tovorom, kot je ona sama. Otroci postavljajo vprašanja, ki izhajajo iz



Slika 3: V gozdu v vseh letnih časih

njihovega dožemanja v danem trenutku. saj jih zakonitosti narave zanimajo in tovrstno učenje, v katerega otrok vključi vsa čutila, je izkustveno učenje, ki obrodi najboljše sadove.

Otroke v vrtcu seznanimo, kateri dan bomo obiskali gozd, vedno se obiska gozda razveselijo in že kujejo načrte, kaj se bodo igrali. Naš vrtec je od gozda oddaljen le 5 minut hoje in gozd je na strmih pobočju hriba Stari grad. V gozdu je naravna plezalna stena, na kateri otroci razvijajo moč, gibljivost, koordinacijo rok in nog, vztrajnost ter preciznost. Motorične sposobnosti otrok so različno razvite, v gozdu si otroci med seboj pomagajo, se spodbujajo, svetujejo drug drugemu, kam naj se primejo, da bodo preplezali steno. Socialni odnosi med otroki se v gozdu odražajo čisto drugače kot v igralnici. V igralnici med otroki prihaja do konfliktov z vrstniki, velikokrat zaradi igrač. V gozdu je vedno dovolj igrač iz naravnega materiala in si igrače otroci pomagajo poiskati, saj jim to omogoči prosto igro. Prosti igri je vedno namenjen del časa, ki ga preživimo v gozdu in močno vpliva na razvoj možganov. Pestrost gozda omogoča pestrost uravnoteženih čutnih dražljajev, ki predstavljajo temelj za razvoj višjih možganskih funkcij.

V skupini imava otroke, ki so stari 5–6 let in skozi gozd nas vodi pot do Starega gradu, kar otrokom predstavlja prijetno preizkušnjo moči, da premagajo cca. 200 m višinske razlike. Otrokom hoja navkreber pogosto predstavlja napor, še posebej kadar gredo s starši. Pohod, ki ga organiziramo v vrtcu, je otrokom veliko prijetnejši, saj so v družbi prijateljev in med potjo se izkustveno učijo, poslušajo ptičje petje, opazujejo rastline, živali, potoček z mlinčki in v dobre pol urice že dosežejo vrh Starega gradu. Otrokom se med potjo toliko stvari zgodi, da povsem pozabijo, da premagovanje strmine hriba zanje pomeni napor.

3. ZAKLJUČEK

Obiski gozda za otroke pomenijo prostor, kamor se vedno vračamo, in odhajamo tja z nasmeškom ter občutkom, da je svet živ, zanimiv in pomemben.

Skupaj vzgajamo prihodnje generacij z namenom, da bodo znale ceniti kakovost življenja, zdravo naravo in okolje, ekološko pridelavo in kakovostna ekoživila, ter zdrav in okoljsko osveščen življenjski slog.

4. LITERATURA

1. Hojs, R., Gyorek, N.,(2014) Otroci potrebujejo gozd. Kamnik Vrtec A. Medveda Kamnik: Inštitut za gozdno pedagogiko
2. Katalanič, D., Tratnjek. L. ,Anželj, B.,(2007) Sejemo, sadimo in raziskujemo že v vrtcu, Ljubljana: Zavod RS za šolstvo in šport
3. Holzer, C., Holzer, J. A., Kalkhof, J.,(2013): Zeliščne spirale, terasasti vrtovi in drugo
4. Kroflič, R., Marjanovič Umek, L. Japelj Pavešič, B in drugi (2008). Otrok v vrtcu. Priročnik h kurikulu za vrtce. Maribor: Obzorje
5. Kurikulum za vrtce. (2007): Ministrstvo za šolstvo in šport

VPLIV MEDIJEV NA IZBOR PREHRANE PREDŠOLSKIH OTROK

INFLUENCE OF MEDIA ON PRESCHOOL CHILDREN NOURISHMENT

POVZETEK:

Mediji se aktivno vključujejo v način življenja sodobnega človeka. Vplivajo na vedenjske vzorce ljudi, predvsem na prehrano, saj spodbujajo nove oblike in načine prehranjevanja. Z vprašalnikom smo ugotavljali, ali mediji vplivajo na izbor prehrane predšolskih otrok.

KLJUČNE BESEDE: predšolski otroci, prehrana, mediji, oglaševanje

ABSTRACT:

The media is more and more emphasised and incorporates actively into the pace of modern life. It influences on behaviour patterns of people, especially nutrition, because it promotes new forms and ways of nutrition. We used a questionnaire and we tried to find out if the media influences the selection of nutrition preschool child.

KEYWORDS: pre-school children, nutrition, the media, advertising

1. UVOD

Mediji z vključevanjem v življenje sodobnega človeka vplivajo na vedenjske vzorce in jih spreminjajo. Vplivajo tudi na prehrano, tako da spodbujajo nove oblike ter načine prehranjevanja in prehranjevalne navade ljudi. Hiter tempo življenja izključuje tradicionalne načine prehranjevanja in oblikuje nove oblike modernih kaloričnih obrokov, ki so osiromašeni s hranljivimi snovmi. Oglaševanje hrane vpliva na otroke, saj so najbolj dojemljiva in ranljiva populacija. Zato bi jih bilo treba zaščititi pred medijskim oglaševanjem in opremiti s potrebnim znanjem. V današnji družbi medijska tehnologija spreminja način poučevanja, zato bi bilo treba tudi razviti sposobnost kritičnega presojanja in sprejemanja takega oglaševanja.

2. DOJEMANJE MEDIJSKIH SPOROČIL

Otroci so v razvojnih obdobjih različno sprejemljivi na vplive medijev. Za njihovo občutljivost in s tem o posledicah za njihovo doživljanje ter vedenje je odločilna stopnja otrokove zrelosti, raven otrokove sposobnosti razumevanja, možnost samostojne opredelitve in otrokove izkušnje. Otrok v prvih letih življenja razmišlja konkretno, ne loči resničnost od realnosti, pojavi se domišljija in zato vse, kar mu ponujajo mediji, globoko verjame. Mediji lahko spodbujajo otroško domišljijo na pozitiven način in s tem povečajo razpon njihove ustvarjalnosti. V mnogih družinah dajejo izhodišča in pobudo, ki olajšuje pogovor med starši in otroki za življenje in vzgojo o pomembnih temah, ki jih je včasih težje vključevati v vzgojna dogajanja. Negativni vplivi medijev vplivajo predvsem na tiste otroke, ki imajo

primanjkljaj s strani staršev glede jasnih usmeritev, vrednot, spodbud in vzorov. Ti otroci so vzgojno zanemarjeni prezaposlenih, nevednih in brezbriznih staršev. Prav tako so občutljivi na negativne vplive tisti otroci, ki so čustveno sestradani, dolgočaseni, osamljeni, nesrečni in tisti, ki jim manjka zdravega vznemirjenja in dogajanja. Medijska sporočila, povezana z nasiljem, dajejo negativne vplive tistim otrokom, ki so še posebej občutljivi z občutki zamer, odrinjenosti, z občutki ogrožanja, nimajo pa starševske opore in zaščite. Otroci, ki so sami deležni nasilja v družini, dobesedno vsrkavajo tovrstna medijska sporočila (Tomori, 2000, str. 244-246).

3. VPLIV MEDIJEV NA VREDNOSTNI SISTEM

Kadar ima otrok primanjkljaj pri usmerjanju gradnje vrednostnega sistema od staršev, so le ti najbolj neselektivni za medijska sporočila o tem, kaj je dobro, dopustno, zaželeno, privlačno. Mediji, žal, ne posredujejo najboljših življenjskih vrednot, v večini dajejo prednost površnim in zunanjim, pogosto povsem kaotičnim vrednostnim sporočilom, ki otroka zmedejo v osnovnih usmeritvah. Mediji vse močneje in obsežneje vplivajo na doživljanje, vedenje in razmišljanje ljudi. Razlog za to so predvsem spremembe v načinu življenja, ki se pri posamezniku kaže pri hitrem in neposrednem sprejemanju raznovrstnih doživetij, podatkov in usmeritev pred lastnim dejavnim prizadevanjem in osebnimi izkušnjami. Mediji so in bodo vedno bolj vključeni v življenje otrok, saj je to povezano s spremembami družinskega življenja. Vse manj je deleža staršev pri vzgoji, starši z otrokom preživljajo vedno manj časa, vrzel v vzgojnih usmeritvah pa izpolnjujejo drugi dejavniki, med katere spadajo mediji. Otroci preživljajo vedno več časa pred televizijo, ki prehaja že v nočne ure, uživajo ob igranju video igrice in igranju igrice preko interneta, poleg tega pa so obdani z vsakodnevnimi reklamnimi sporočili, katerih prepričljivost in agresivnost se še stopnjujeta. Mediji prevzemajo v razvoju otroka vlogo vzgojitelja, varuške, nadomestka za igro, družbo, sprostitvev, prav tako pa tudi vlogo usmerjevalca vrednot in vzora za oblikovanje mlade osebnosti. Vpliv medijev postaja vedno bolj zanimiva tema raziskav, saj je možno opaziti zaskrbljujoče premike v razvoju otrok, ki se kaže predvsem v vedenjskih motnjah, prisotnosti nasilja in posledic zdravju škodljivega sedečega načina življenja, povezanega z nezdravim načinom prehranjevanja (Tomori, 2000, str. 244-245).

4. VPLIV MEDIJEV NA IZBOR PREHRANE

Mediji poleg zabavne, informativne in izobraževalne vsebine prikazujejo tudi oglase. Oglaševanje postaja produkcija in promocija življenjskih stilov, kontekstov uporabe in komunikacijskih navad. Mediji z oglasi vplivajo na otroke dolgoročno in posredno, kar je odvisno od osebnostnih, kontekstualnih in socialnih dejavnikov. Otroci dobijo od oglasov poenostavljeno in popačeno sliko družbene realnosti, saj delujejo kot nosilci razpoloženja in dražljajev napetosti, ki jih sprožajo želje in pri tem ponujajo srečne trenutke, polne užitkov.

Ker otroci ne ločijo informacij od oglasov, so prepričevanja in celo manipuliranja zaman, otroci pa zlahka verjamejo oglasom, saj so neizkušeni in lahkoverni. Majhnim otrokom so oglasi všeč, ker se ponavljajo in so njihova sporočila enostavna. Tako se dajo preslepiti oglasom in starše izsiljujejo z nakupom oglašene izdelka, kar vpliva na njihov odnos do hrane in igrac (Erjavec in Volčič, 1999). Živobarvni, gibalni in zvočni oglasi pritegnejo otroško pozornost, ki jih najhitreje opazijo v tisku, na televiziji in na velikih plakatih. Če otrok zasledi v otroški reviji ali na televiziji priljubljeno hrano in z njo povezano nagradno igro, bo želel pri tem sodelovati. Tudi bogato obloženi hamburgerji, pice in hrustljav krompirček ter sladke šumeče pijače so na panojih prava vaba, katerim se otroci le težko uprejo. Znani filmski igralci, slavni glasbeniki, risani junaki, športniki, ki jih otroci obožujejo, se ponavadi pojavljajo na naslovnih straneh embalaže in v oglasih za slaščice in pijače. Oglaševanje ima učinek tudi neposredno v trgovinah, s takojšnjim preizkusom izdelka oziroma ob nakupu, ki je lahko dodatno nagrajen z brezplačnim darilom, embalaža izdelka pa lahko postane igrača.

5. REZULTATI IN INTERPRETACIJA

Rezultati anketiranja, katero se je izvedlo leta 2008 v vrtcu Jožice Flander v Mariboru in je zajelo 66 staršev otrok starih od 1-6 let kažejo, da je 46 (70 %) staršev prepričanih, da mediji vplivajo na prehranjevanje otrok, 53 (80 %) jih ocenjuje, da mediji zavajajo in manipulirajo. Zaradi njihovega vpliva 44 (67 %) staršev včasih izbere izdelek, ki vsebuje igračo ali nagradno igro, 27 (28 %) staršev ocenjuje, da so izdelki dobro promovirani. 36 (55 %) staršev svojemu otroku izpolni željo pri nakupu prehranbenega oglašene izdelka in 53 (80 %) včasih kupi oglašene slaščice; enako 53 (80 %) jih ocenjuje, da je v medijih več oglasov o hitri prehrani za otroke. Preseneča podatek, da 16 (18 %) staršev ne pozna nobenega oglasa za zdravo hrano in pijačo za otroke, 46 (43 %) pa jih pozna hamburgerje Mcdonalds. 41 (35 %) staršev je prepričanih, da so najpogosteje predvajani oglasi o slaščicah, 48 (73 %) staršev je prepričanih, da bi se jim zdelo smiselno omejiti oglaševanje hitre prehrane za otroke. Mediji vplivajo nespodbudno, kar ocenjuje 37 (56 %) vprašanih, v veliki večini, 55 (83 %) pa jih poučuje otroke o oglašeni hrani in pijači in le 3 (4 %) anketirani starši otrokovo željo ignorirajo. 52 (79 %) staršev je prepričanih, da bodo mediji v prihodnje bolj vplivali na izbiro prehrane za otroka.

6. SKLEP

Ker so mediji na tržišču vedno bolj prisotni in se pojavljajo v novih oblikah, se jim ne bomo mogli izogniti, otrok pa pred njimi ni mogoče izolirati. Nujno je, da se predšolske otroke pred medijskim oglaševanjem pravočasno zaščiti in opremi s potrebnim znanjem. Skupno spremljanje medijskih sporočil lahko omogoča kritično vrednotenje in oblikovanje odnosa do sporočenega. Mediji bi morali promovirati zdrav življenjski slog otrok, omejiti oglaševanje neprimerne prehrane in sodelovati z institucijami, ki pozitivno vplivajo na zdravje.

7. LITERATURA

- 1 Bahovec, E., Bregar, K., Čas, M., Domicelj, M., Saje-Hribar, N., Japelj, B. idr. (1999). *Kurikulum za vrtce*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo.
- 2 Erjavec, K. in Volčič, Z. (1999) *Odraščanje z mediji: rezultati raziskave "Mladi in mediji"*. Ljubljana: Zveza prijateljev mladine Slovenije.
- 3 Tomori, M. (2000). Otroci in vpliv vizualnih medijev. V C. Kržišnik (Ur.), *Srečanje pediatrov v Mariboru XI. srečanje pediatrov v Mariboru: z mednarodno udeležbo: [ob 200-letnici Splošne bolnišnice Maribor (1799-1999) in ob 75-letnici Dispanzerja za otroke v Mariboru (1925-2000)]* (str. 244-247). Ljubljana: Pediatrična klinika.

»SEME VZKLIJE, KLAS ZORI, KRUH V PEČI ZADIŠI«

»A SEED SPROUTS, AN EAR RIPENS, THE AMAZING SMELL OF BREAD FROM THE OVEN«

POVZETEK:

Projekt, v katerega smo vstopili spontano, se je začel z nedolžnimi vprašanji otrok ob tradicionalnem slovenskem zajtrku. Kaj jemo? Kako kruh pride v trgovino? Iz česa je narejen? Kruh je osnovna sestavina človeške prehrane, a v otroških glavicah odpira toliko vprašanj. Zgrabila sem priložnost in namesto odgovorov otrokom ponudila aktivno raziskovanje, ki jih je vodilo do novih spoznanj.

KLJUČNE BESEDE: seme, klas, pšenica, moka, kruh

ABSTRACT:

A project in which we've participated spontaneously, started at our traditional slovenian breakfast with children's questions. What are we eating? How does a bread come to the shop, what is it made off? Bread is the basic ingredient of the human nutrition, but it raises so many questions in children's minds. I've decided to grab the opportunity and instead of giving them the answers offer them an active research, which lead to new findings.

KEYWORDS: seed, ear, wheat, flour, bread

1. KAKO SE JE ZAČELO?

V našem vrtcu imamo vsako leto tradicionalni slovenski zajtrk. Z otroki smo se o tej temi pogovarjali in kar na enkrat so mi začeli postavljati mnogo vprašanj: »Kaj jemo? Iz česa je narejeno? Od kod pride hrana?« Mleko in mlečne izdelke so otroci poznali, o čebelah in medu so tudi že veliko vedeli. Zataknilo pa se je pri kruhu. »Kruh se lahko samo kupi, mi ga ne moremo narediti.« Ob tej izjavi se je v moji glavi prižgal alarm. Sama namreč prihajam s podeželja in moji starši so me, kako pripraviti kruh, učili že kot majhno deklico. Otrokom sem morala predati znanje, ki ga imam. Čutila sem potrebo, da ga delim z njimi. Zataknilo se je pri načinu prenosa znanja. Če jim bom samo pokazala, kako zamesiti kruh, iz tega ne bo nič. Torej jim moram nujno ponuditi akcijo, aktivnost– raziskovanje, to, da sami pridejo do novih spoznanj.

2. KAKO SMO RAZISKOVALI?

Dejavnosti sem načrtovala tako, da so naše raziskovanje pretežno usmerjali otroci. Vsako odkritje je vodilo v novo vprašanje. Začeli smo raziskovati, prišli smo do odgovorov, ki so v nas vzbudili nova vprašanja in posledično nova raziskovanja. Tako s to skupino otrok raziskujemo še danes. Uporabljamo različne metode dela (opazovanje, pogovor, prikazovanje, pripovedovanje, spodbujanje lastne aktivnosti, igre ...) in se poslužujemo različnih oblik dela (v paru, individualno, skupno in skupinsko).

2.1. Kaj smo ugotovili in kako?

Začeli smo z vprašanjem, kaj sploh je kruh in kako pomemben je za ljudi. Izdelali smo prehransko piramido in raziskovali hrano, ki jo ljudje uživamo in pridelujemo. Nato smo se osredotočili zgolj na kruh.

Obiskali smo trgovino, kjer so nam trgovke povedale, da kruh pečejo peki. Odšli smo v pekarno. Čisto malo – skozi okno z zunanje strani – smo lahko pokukali v notranjost. Videli smo ljudi z belimi predpasniki in s čepicami na glavi, ki so mesili testo. Iz česa je kruh, smo vprašali prodajalko v pekarni? Izvedeli smo sestavine.

Potrebovali smo moko. Katero moko? Moke je več vrst. Začeli smo raziskovati vrste moke – opazovali barve, jih tipali, vonjali. Iz česa, in kako dobimo moko? Otroci so v raziskovanje vključili tudi starše. Dobili smo odgovore – moko dobimo iz žita. Prišli smo do novega vprašanja: »Kaj je žito?« Sledilo je novo raziskovanje. Poznamo veliko vrst žita, iz katerih pridobivamo moko – ajda, rž, koruza, pšenica, proso ... Omejili pa smo se le na dve vrsti. Bela moka, ki je otrokom najbolj poznana, se pridobiva iz pšenice. V vrtec sem prinesla zrna pšenice, ki smo ga položili v papirnate brisačke v stekleni kozarček, in nato opazovali kalitve. Vzporedno smo posadili tudi seme koruze. Opazovali smo podobnosti in razlike. Nato smo semena pšenice posejali v zemljo. Razmišljali smo in raziskovali, kaj rastlina potrebuje za rast. Tako smo rastlini za rast pripravili različne pogoje:

1. seme v zemlji dobiva sončno svetlobo, a ne dobiva vode,
2. seme v zemlji ne dobiva sončne svetlobe a dobiva vodo in
3. seme v zemlji dobiva vodo in sončno svetlobo.

Otroci so predvidevali, da seme, ki nima svetlobe, ne bo rastle. Rast pšenice smo opazovali približno en mesec. Rezultati so predvidevanje otrok ovrgli – rastlina je rastle, le ozelenela ni. Ob tem smo spoznali, kaj rastlina potrebuje za življenje in da je voda izredno pomembna za vsa živa bitja. Raziskovali smo tudi dež – vodo, ki pada z neba. Kam gre? Posledično smo se seznanili s procesom kroženja vode v naravi.

Otroci so raziskovali različna semena (oves, riž, bučna semena, sončnična semena, koruza, pšenica itn.). Iz vsakega semena namreč ne zraste pšenica. S semeni so se igrali, jih presipali in tako razvijali fino motoriko. Poleg tega smo iz semen ustvarjali tudi likovne izdelke.

Svoje raziskovanje smo tudi nadgradili. Za veliko moke, potrebujemo veliko semen. Torej potrebujemo veliko zemlje – polje oz. njivo, na kateri se poseje semena, iz katerih bo zrasla pšenica. Njivo smo videli v knjigi, nato pa smo se z mestnim avtobusom odpeljali izven mesta, da smo videli tudi pšenično polje in pšenični klas. Vendar na njivi ni bilo zrna, iz katerega pridobivamo moko. Torej se mora s tem klasjem še nekaj zgoditi. Ko klasje dozori, je treba pšenico požeti. Kdo skrbi za pšenico na njivi in kako? Začeli smo raziskovati sodobno kmetovanje: delo, stroje in priključke – in tudi to, kako so delo opravljali včasih. Danes se žanje z velikimi kombajni, ki ločijo zrnje od ostalega dela rastline, včasih pa so želi s srpom, žito so mlatili, vse brez strojev. Za lažjo predstavo smo obiskali tudi Slovenski etnografski muzej. Po vseh teh spoznanjih pa je bil že čas, da smo od kmeta pridobili pšenico in jo zmleli v moko. V videu smo si ogledali mletje žita v



Slika 1: Moka

mlinu, z glasnimi mlinskimi kamni, torej kako so mleli mlinarji. V vrtcu pa smo uporabili sodobni mlinček na elektriko.

Skupaj z otroki smo zmelili pšenična in koruzna zrna ter dobili pšenično in koruzno moko. Kaj se z moko zgodi, ko jo zmešamo z vodo? S poskusom smo ugotovili, da pšenična moka z vodo postane lepljiva, koruzna moka pa se spremeni v tekočo mešanico, ki se je ne da gnesti.

Zdaj pa lahko zamesimo kruh. Ali pa morda ne. Koliko moke potrebujemo in koliko vode? Ne vemo količin sestavin! To je zapisano v receptih, ki so zbrani v kuharskih knjigah. Kaj sploh je recept? Natančen zapis, da je lahko vsak, ki kuha oz. peče, uspešen pri svojem delu. Zbirali smo tudi recepte naših babic, jih preizkušali in primerjali med seboj. Nato pa smo se le posvetili tudi receptu za peko kruha. Tehtali smo sestavine. Različne tehtnice zahtevajo različne tehnike merjenja, ravno tako v receptih najdemo tudi količine, ki s tehtnico niso povezane. Ščep soli? Čajna žlička sladkorja? Kako se to stehta? Seznanili smo se s številkami, utežmi in z izrazi, ki so povezani z branjem in uporabo receptov. Sledilo je novo vprašanje: »Ali moko potrebujemo samo pri peki kruha?« Zopet smo viharili možgane in otroci so prišli do najrazličnejših idej, kje vse so s svojimi starši ali starimi starši v prehrani že kdaj uporabili moko. Dobili smo tudi povabilo – pobuda staršev – na predstavo »Od kod si kruhek«, ki so jo igrali v Hiši otrok in umetnosti. Ogledali smo si predstavo, nato pa prebrali knjigo, ki je vsebovala natančen recept za pripravo kruha. Peka kruha nam bo končno šla od rok! Umili smo si roke in začeli. Šlo je zares.



Slika 2: Priprava žemelj

V veliki posodi smo najprej zamesili testo iz pšenične moke. Poimenovali smo vsako sestavino posebej. Gnetli smo testo, testo je vzhajalo, nato smo oblikovali hleb in žemlje. Pustili smo jih počivati, nato pa jih spekli v pečici. Po vrhu smo jih za bolj slastno skorjo namazali z margarino. Naredili smo svoj pšenični kruh. Vsak si je spekel tudi svojo žemljico. Žemljice so bile odlične. Kruh je bil slasten. Pa tako zelo je dišalo. »Kaj pa koruzni kruh?« boste vprašali. Ni nam uspel takoj, potrebovali smo ponovni poskus. Koruzna moka namreč zahteva drugačno obravnavo kot pšenična. Najprej smo jo poparili in ker se ne gnate, smo jo morali mešati s pšenično moko.



Slika 3: Hlebec kruha

Ko sem že mislila, da smo s projektom končali, se je ob temi »Iz babičine skrinje« prikradlo novo vprašanje: »Kako so gospodinje včasih pekle kruh?« In smo pobrskali po spletu, po knjigah in prišli do odgovorov. Peka kruha v krušni peči. Srečali smo se tudi s starimi izrazi – pehar, lopar, pometalka, mentrga, burkle. Izvedeli smo, da včasih kvasa niso poznali! Kaj sploh je kvas in zakaj ga pri peki kruha potrebujemo? Kot vidite, se do danes naše raziskovanje ni ustavilo.

Če boste dovolj radovedni, se lahko zgodi, da vam naše nadaljnje delo predstavim na kakšnem drugem srečanju.

3. NAŠA SPOZNANJA

Otroci so spoznali:

- kaj potrebuje rastlina za življenje,
- za en hlebec kruha morajo sodelovati ljudje različnih poklicev: kmet, mlinar, pek in prodajalec,
- branje recepta,
- poimenovanje in uporabo različnih strojev za pripravo in obdelovanje zemlje,
- moke različnih vrst,
- kombajn požanje pšenice, mlinski kamni zmeljejo zrnje v moko,
- življenje nekoč in danes,
- pomene novih besed,
- da moramo spoštovati hrano in je ne metati stran, kdor raziskuje, bo prišel do novih spoznanj.

Vzgojiteljev pogled:

Tematika, ki smo jo raziskovali, je izhajala iz zanimanja otrok. Govorili smo o kruhu, o vsakdanji, običajni stvari, ki je bila otrokom blizu. Temeljili smo na konkretnih izkušnjah, kar največ šteje, je interes otrok, saj projekt traja že tretje leto. Otroci, aktivni raziskovalci, potrebujejo le vzgojitelja, ki se ne boji novih izzivov in je otrokom opora in smerokaz. Prisluhni otrokom je zahtevno, pa vendar lahko rečem, da tudi izjemno nagrajeno delo, saj so otroci doživeli veliko izzivov in mnogo zadovoljstva ter pridobili nova znanja in izkušnje z vseh področij kurikula.

4. ZAKLJUČEK

Najlažje je iti v trgovino in kupiti, kar potrebujemo, čeprav gre za osnovno živilo. Ali s tem otroke kaj naučimo? Jim damo zadovoljstvo? Ali jim podajamo le informacijo o tem, da za vse potrebujejo denar. Kaj lahko naredijo sami? Jim vzgajamo delovne navade? Veliko vprašanj si zastavljam vsakodnevno in vse večkrat si želim, da spodbudim notranjo motivacijo, ki je v naših malčkih.

Menim, da je današnjim generacijam otrok vedno preveč podatkov prinesenih na dlani in premalokrat jih zmoremo odrasli, tako vzgojitelji kot tudi starši, spodbuditi in jim omogočiti okolje, v katerem sami odkrivajo odgovore na svoja vprašanja. Z aktivnim učenjem otroci znatno bolje pomnijo, so uspešnejši, posledično tudi bolj vedoželjni. Naj bodo otroci aktivni raziskovalci sveta in ne pasivni prejemniki informacij. Le na takšen način bodo znali spoštovati delo drugih in zmogli skrbeti za svoje zdravo življenje.

5. LITERATURA

- 1 Katalinič, D., 1992. Od semena do rastline. Zavod republike Slovenije za šolstvo in šport, Ljubljana.
- 2 Kurikulum za vrtce. 1999. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.
- 3 Marjanovič Umek, L., Kroflič, R., Videmšek M. idr. 2001. Otrok v vrtcu. Priročnik h kurikulu za vrtce. Maribor: Obzorja.
- 4 Trošt, N., 2012. Gradivo za delavnico Ljudsko izročilo: Od zrna do pogače. Dostopno na: http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/odrasli/Gradiva_ESS/CVZU/LU_Jesenice/CVZU_37LUJ_Gradivo.pdf (oktober 2018).
- 5 Lapajne Dekleva, T., 2016. Od kod si kruhek. Društvo za razvoj gledališča v izobraževanju

OD MALIH NOG ZA ZDRAV ŽIVLJENSKI SLOG

LIVING HEALTHY FROM EARLY AGES

POVZETEK:

Hiter tempo življenja, premalo gibanja, preveč prigrizkov, sladkarij, pitje sladkih pijač ... Vse to so razlogi, da sva se s pomočnico vzgojiteljice Mojco Čebular odločili, da se vključiva v projekt »Zdrav življenjski slog« in začneva z uvajanjem majhnih sprememb, ki vodijo v bolj zdrav način življenja. V štirih letih nisva uvedli sprememb samo v najini skupini, ampak sva jih prenesli na celoten Vrtec Ledina.

KLJUČNE BESEDE: zdrav življenjski slog, gibanje, sproščanje, prehrana, voda

ABSTRACT:

Fast pace of life, lack of movement, too much snacks, sweets, drinking sweet beverages ... All these are the reasons, why me and my preschool teacher assistant Mojca Čebular decided to participate in the project »Healthy life style« and start to introduce small changes, which lead to a healthier way of life. In these four years we haven't made changes just in our age group, but we've managed to introduce them to the whole kindergarden Ledina .

KEYWORDS: healthy life style, movement, relaxation, nutrition, water

1. UVOD

V Vrtcu Ledina je praksa, da vzgojiteljica in pomočnica vzgojiteljice večinoma spremljata skupino otrok od jasli do vstopa v šolo. Tako imamo velik vpliv na otroke in starše, vzpostavijo se močna vez, medsebojno zaupanje in spoštovanje.

S pomočnico vzgojiteljice Mojco Čebular sva prvo leto dobro spoznali otroke in ugotovili, da otroci v vrtcu zelo malo pijejo, pojedjo veliko kruha in malo sadja, so izbirčni pri hrani. Naslednje šolsko leto, 2013/2014, ko so bili otroci stari 2–3 leta, sva se vključili v projekt »Zdrav življenjski slog« in začeli z vpeljevanjem majhnih sprememb. Ker so bile spremembe zelo dobro sprejete s strani otrok in staršev, sva jih vsako leto nadgrajevali.

2. SPREMEMBE V NAJINI SKUPINI

2.1. Zdravo praznovanje rojstnih dni

Prva sprememba je bila, da sva se odločili za zdravo praznovanje rojstnih dni. Starše sva spodbudili, da prinesejo sveže in suho sadje, ki sva ga dekorirali na drugačen način. Tako sva iz sadja izdelali polžke, metulje, avtomobile, rožice, torte itd. Odziv otrok je bil »Uauuu!« Zaradi zadovoljstva otrok ob takšnem praznovanju rojstnega dne so bili zadovoljni tudi starši, otroci pa so pojedli več sadja. Na tak način smo rojstne dni praznovali nadaljnja štiri leta, do vstopa v šolo. Zadnje leto sadja nisva več dekorirali midve, ampak si je vsak otrok sam sestavil in dekoriral svoj sadni krožnik.



Slika 1: Praznovanje rojstnega dne s sadjem

2.2. Spodbujanje pitja vode

Druga sprememba je bila težja. Otrokom sva pri zajtrku ponudili čaj, mleko, kakav ipd., čez dan pa sva jih spodbujali k pitju vode. Prvo leto ni bilo večjih sprememb, naslednje leto, pri starosti 3–4 leta, pa se je pokazal napredek. Ko smo se odpravili na sprehod, je namreč vsak otrok vzel s seboj nahrbtnik, v njem pa so bili plastenka vode in sadje. Na začetku so otroci popili samo polovico vode v plastenki ali manj, pri starosti 5–6 let pa že eno ali dve polni plastenki vode.

2.3. Pokušanje raznovrstne hrane in pogovor o zdravi prehrani

Najboljši način, da otrokom predstaviš nov okus ali jim približaš sadje in zelenjavo, je, da otroci sodelujejo pri pripravi jedi, zato smo v štirih letih veliko kuhali in pekli. Pripravili smo smutije, ingverjev napitek, lečino pašteto, lešnikov namaz, skuhali bučno juho, sadno marmelado, regratov med, bezgov sirup, spekli zelenjavne in sadne pite ter maffine, zelenjavne pice, kruh, piškote itd. Uporabljali smo polnozrnat pirino moko in dodali čim manj sladkorja. Otroci so pri tem aktivno sodelovali, domov odnašali recepte posameznih jedi in jih pripravljali skupaj s starši. Tako sva otroke navdušili nad sadjem in zelenjavo, ki so ju začeli raje jesti, ob tem pa sva jim zmanjšali količino kruha pri malici in ga ukinili pri kosilu.



Slika 2: Priprava bučne juhe

Vsa štiri leta smo se veliko pogovarjali o zdravju in prehrani. Ugotavljali smo, katera živila so zdrava, katera malo manj zdrava in katera nezdrava, prebirali smo zgodbe o zdravi prehrani, deklamacije o zelenjavi, izdelali prehransko piramido, za natečaj »Zdravi junaki smo korenjaki« pa smo izdelali jagodko Mimi, ki je bila naš svetovalec za zdravo prehrano. Njeni nasveti so bili:

- Pijte veliko vode, ne sokov.
- Ne jejte preveč sladkarij – ena na dan je dovolj. Rajši jejte zdravo hrano.
- Pojejte veliko sadja in zelenjave, ker imata veliko vitaminov.
- Vsak dan pojejte jabolko – eno jabolko na dan odžene zdravnika stran.
- Vsak dan se razgibajte – v vrtcu in doma. Večkrat pojdite na sprehod v naravo.

Nasvete jagodke Mimi so podali otroci, celotna skupina se je z njimi strinjala in otroci so se jih skušali držati. Nasvete so predstavili tudi staršem in starim staršem ter jih sami spodbujali k upoštevanju nasvetov.

2.4. Gibalne in sprostitvene minutke ter gibanje na prostem

V šolskem letu 2010/2011 sva se vključili tudi v projekt »NTC učenje« in tako vsakodnevno izvajali gibalne minutke v igralnici, na terasi, v telovadnici, igrišču, parku, gozdu. Izvajali smo vaje za razvoj



Slika 3: Uživanje v naravi

koordinacije, rotacije, ravnotežja, akomodacije, premagovali ovire na poligonu in na različnih igriščih. V štirih letih sva otrokom približali naravo in otroci so se vedno znova razveselili pohodov v Tivoli, na Rožnik, v Mostec itd., kjer so lahko raziskovali, se igrali z naravnim materialom, hodili po koreninah dreves, plezali nanje, premagovali ovire na neravnem terenu in si tako razvijali tudi gibalne spretnosti. V naravi so se otroci lahko sprostiti in umirili. Sproščali pa so se radi tudi v vrtcu ob poslušanju instrumentalne glasbe, pri masažah ob glasbi, deklamacijah ali zgodbah.

2.5. Negovanje svojega telesa

Pri starosti 2–3 leta sva otroke navajali na negovanje svojega telesa, in sicer sva jih spodbujali k samostojnemu in pravilnemu umivanju rok ter brisanju nosu. Od tretjega leta dalje pa sva res dali poudarek na pravilno umivanje rok, ki smo se ga skupaj naučili ob ogledu videoposnetka »Čiste roke za zdrave otroke«.

2.6. Cilji projekta

Zastavljeni cilji projekta »Zdrav življenjski slog« so bili doseženi:

- otroci so spoznali, da na njihovo zdravje vplivajo okolje in oni sami,
- otroci so spoznali različno prehrano in pridobili navade zdravega in raznolikega prehranjevanja,
- otroci so pridobili spoštljiv odnos do hrane,
- otroci so spoznali, da jim uživanje različne zdrave hrane, telesne vaje in počitek pomagajo ohranjati zdravje.

Poleg teh ciljev so otroci dosegli še veliko drugih ciljev, saj so bile dejavnosti pripravljene tako, da so zajele vsa področja kurikula. Pri tem sva uporabili različne metode dela, saj sva želeli otroke dobro motivirati in jih aktivno vključiti v projekt. Tako sva zajeli metode opazovanja, pogovora, razlage, raziskovanja, demonstracije, lastne aktivnosti, aktivnega učenja in igre.

Izjave staršev po prvem letu sodelovanja v projektu »Zdrav življenjski slog«:

- »Nad projektom "Zdrav življenjski slog" smo navdušeni, saj usmerja naše malčke k zdravemu odnosu do hrane in življenjskih navad, poleg tega pa spodbuja kreativnost, ki je v življenju posameznika zelo pomembna.« (K. W.)
- »Projekt se mi zdi super! Sin je navdušen nad peko piškotov in pic ter mi vse zelo ponosno in z navdušenjem pripoveduje. Super je, da pojedete vsak dan veliko različnega svežega sadja in v različnih oblikah, tako narezanega kot zmiksane v raznih napitkih, in da hodite zelo veliko ven na krajše in daljše sprehode, tako pozimi, ko je mrzlo in slabše vreme, kot tudi sedaj ko je toplo. Hoja po robnikih, vrtenje okoli svoje osi in skakanje po postelji pa so že skoraj obvezni. Masaže pa, kdo bi se je branil ... 😊 Vzgojiteljicama vse pohvale za ideje in veliko energije, da vse to počneta s toliko malimi otroci na zanimiv način!« (M. B. V.)

3. SPREMEMBE V VRTCU LEDINA

V štirih letih izvajanja projekta smo uvedli spremembe tudi na ravni celotnega Vrtca Ledina:

- Skupaj z organizatorko prehrane in zdravstveno-higienskega režima Tatjano Jerič sva pripravili predstavitev »Praznovanja rojstnega dne malo drugače« in navdušili več strokovnih delavk za praznovanje rojstnih dni s sadjem. Po štirih letih projekta »Zdrav življenjski slog« skoraj vsi oddelki vrtca praznujemo rojstne dni otrok s svežim in suhim sadjem ter enim priboljškom (polnozrnati piškoti, rozine, oblite s temno čokolado, itd.).
- V vrtcu imamo na jedilniku raznoliko in uravnoteženo prehrano z veliko bioživili. Sadje in zelenjavo pridobivamo večinoma od lokalnih kmetov, slovenskega porekla so tudi med, meso in mesni izdelki, ribe so kupljene sveže v ribogojnici. Kuharji se udeležujejo izobraževanj in uvajajo nove jedi na jedilnik: grahov namaz s skuto, čičerikin, špinačni in lešnikov namaz, večkrat imamo na jedilniku polnozrnate testenine in riž iz treh žit, pri zajtrku imamo vsak dan drugo vrsto kruha. Otroci novosti dobro sprejmejo.
- Na igrišču imamo postavljene gredice s solato, paradižnikom, zelišči in začimbami, ki jih lahko otroci uporabijo pri pripravi jedi in napitkov.
- Na igrišču imamo postavljen tudi pitnik, kjer si lahko otroci sami natočijo vodo v lonček in jo spijejo. Na ta način spodbujamo pitje vode.
- V lanskem šolskem letu, 2016/2017, so v večini oddelkov začeli z izvajanjem dejavnosti z elementi »NTC-učenja«, velik poudarek smo dali na gibanje otrok na prostem.
- Prav tako smo v lanskem šolskem letu sodelovali pri projektih »Odgovorno s hrano« in »Hrana ni za tjavendan«. Bili smo zelo uspešni – sadje in kruh, ki nam ostane, je v posebnem kotičku v garderobi in ga lahko otroci odnesejo domov, otroke pri obrokih spodbujamo, da si sami vzamejo toliko hrane, kot je želijo, in s tem zmanjšamo ostanke. V enem letu smo količino vseh organskih kuhinjskih odpadkov zmanjšali za 1780 kg, kar je zelo lep dosežek.
- Dejavnosti, napredke in dosežke predstavimo v ekokotičkih v garderobah vrtca, na zaključni prireditvi Vrtca Ledina in na sejmu Altermed v Celju. Domače marmelade in ingverjev med pa so na voljo staršem tudi na novoletnem sejmu Vrtca Ledina.

4. ZAKLJUČEK

V projekt »Zdrav življenjski slog« sva se s pomočnico Mojco vključili v šolskem letu 2013/2014, ko so bili najini otroci stari 2–3 leta, in ga zaključili v šolskem letu 2016/2017, ko so otroci zapustili vrtec in odšli v šolo. V teh štirih letih se nama je postopno pridružilo več strokovnih delavcev vrtca in tako v šolskem letu 2017/2018 »Zdrav življenjski slog« ni več projekt, temveč način življenja v Vrtcu Ledina.

5. LITERATURA

- 1 Kurikulum za vrtce (1999). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.
- 2 Marjanovič Umek, L., Kroflič, R., Videmšek M. idr. (2001). Otrok v vrtcu. Priročnik h kurikulu za vrtce. Maribor: Obzorja.
- 3 Rajović, R. (2013). Iq otroka – skrb staršev. Ljubljana: Mensa Slovenija.
- 4 Rajović, R. (2015). Kako z igro spodbujati miselni razvoj otroka. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- 5 Zavod za zdravstveno varstvo Ljubljana in ZD Ljubljana. Čiste roke za zdrave otroke. Zdravstveno-vzgojni pripomoček za učenje otrok o pravilnem umivanju rok. Dostopno na <https://www.youtube.com/watch?v=7JGNsH5uHGY> (september 2013)

Vrtec pri OŠ Sveti Jurij

Sabina Mencigar

Lektor: Tatjana Grah Marič

Z MAJHNIMI KORAKI DO ZDRAVEGA NAČINA ŽIVLJENJA

SMALL STEPS TO A HEALTHY LIFE

POVZETEK:

V našem vrtcu že vrsto let skrbimo in se trudimo, da bi se otroci čim prej začeli zavedati pomena zdrave prehrane, prehranjevalnih navad, vsakodnevnih gibalnih aktivnosti, bivanja v naravi ... Zato smo tudi letos, čeprav z majhnimi koraki in postopoma, zbirali mozaike na poti do zdravega načina življenja.

Otrokom smo tekom leta ponudili dejavnosti, pri katerih je bilo v ospredju aktivno učenje. Zdrav način življenja pa je počasi postajal naša stalnica

KLJUČNE BESEDE: zdravje, prehrana, gibanje, aktivno učenje

ABSTRACT:

In our kindergarten we have been trying for many years to teach our children the importance of healthy food, eating habits, everyday exercising and spending time in the nature, etc. This year we have been making some small steps to collect pieces of activities on our path to a healthy life.

This year's activities have the priority of active learning. Healthy way of life has remained a constant activity.

KEYWORDS: health, food, physical activity, active learning

1. UVOD

V začetku izvajanja projekta *Od semena, zelenjave, sadja do gibanja in zdravja* smo izdelali akcijski načrt in si zastavili cilje, prilagojene starostni stopnji otrok v skupini. Naš namen je bil:

- razvijati zdrave prehranjevalne navade,
- spodbujati otroke h gibalno športnim aktivnostim (predvsem v naravi),
- aktivno sodelovati z lokalno skupnostjo in s starši,
- redno vključevanje naravoslovnih vsebin v korelaciji z ostalimi področji dejavnosti,
- skrbeti za ustrezno osebno higieno.

2. AKTIVNO UČENJE – IZKUSTVENO UČENJE

Otroci se največ naučijo v predšolskem obdobju, in to na podlagi lastnih spoznanj in izkušenj. Seveda jim pri tem pomagamo mi – odrasli, jim omogočamo oz. ponudimo raznolike, pestre dejavnosti, ki v otroku vzbudijo radovednost po raziskovanju in eksperimentiranju.

Otrokom moramo zagotoviti ustrezne pogoje za delo – učenje, hkrati pa morajo biti sami notranje motivirani. Naravno okolje je zato odličen primer in otroku nudi vse potrebno za njegov celostni razvoj.

V današnjem času se žal premalokrat zavedamo, kakšno naravno dediščino bomo zapustili našim otrokom. Kakšna bodo polja, potoki, reke in gozdovi čez trideset let in še več? Se bo sploh še kdo ukvarjal s kmetijstvom, obdeloval polja, čebelaril? Smo otrokom dali dovolj vrednot in znanja? Jih pripravili na življenje in bili vzgled z zdravim načinom življenja?

2.1. Aktivno učenje v naravnem okolju

Ena izmed prednosti našega vrtca je tudi njegova lokacija. Živimo v harmoničnem kraju na severovzhodnem delu Slovenije. Otroci vsakodnevno doživljajo naravo v pravem pomenu besede, z vsemi čuti. Na voljo imajo velike travnate površine, igrišča, gozdove, Ledavo, naravni slatinski vrelec v Nuskovi in navsezadnje tudi polja, sadovnjake, vinograde, ki jih obdelujejo tukajšnji prebivalci, ki nas radi povabijo medse in nam pokažejo, včasih tudi prepustijo, kakšno kmečko opravilo.

3. RAZVIJANJE ZDRAVIH PREHRANJEVALNIH NAVAD

Predšolski otroci, vključeni v vzgojno-izobraževalni proces, večji del dneva preživijo v vrtcih, kar pomeni, da igra vrtec, poleg družine, pomembno vlogo pri razvijanju zdravih prehranjevalnih navad. Pri najmlajših otrocih skrbimo in delamo na tem, da bodo pri prehranjevanju čim prej samostojni, da bo le-to potekalo v prijetnem vzdušju in da osvojijo osnove kulturnega prehranjevanja.

V starejših skupinah so otroci sposobni že sami pripraviti/pospraviti mizo, in to naredijo z največjim veseljem, istočasno se učijo sami postreči hrano (vzamejo le toliko hrane, kolikor bodo pojedli). Otroke neposredno vključujemo v dejavnosti, v katerih imajo možnost sodelovati pri pripravi enostavnih živil (bučni namazi, bučna gibanica, sadna solata, smutiji, jabolčna marmelada ...), in na ta način spoznavajo zdravo prehrano. Primere dobre prakse smo v letošnjem letu pokazali tudi na sejmu Altermed. Tako vrtec kot tudi šola sta se predstavila z odličnimi lokalnimi recepti iz buč, ki v naših krajih veljajo za eno od glavnih kultur poljedelstva.

4. SPODBUJANJE OTROK H GIBALNO-ŠPORTNIM AKTIVNOSTIM

Gibanje v predšolskem obdobju je temeljnega pomena. Kakršna koli gibalna aktivnost pozitivno vpliva in pripomore k zdravemu načinu življenja. Otroci so v predšolskem obdobju najbolj dojemljivi, zato bodo vse pridobljene izkušnje iz tega obdobja projicirali tudi v prihodnosti. Odrasli moramo poskrbeti za to, da bomo otrokom vzor, da jim ponudimo ustrezno okolje z različnimi gibalnimi izzivi.

Zadnjih nekaj let je prednostna naloga našega vrtca gibanje in razvoj otrokovih psihomotoričnih sposobnosti; to smo si zadali v akcijskem načrtu, ki smo ga potrdili leta 2015. Gibalne aktivnosti

redno, tj. vsakodnevno, vključujemo v proces dela. Poleg stalnih jutranjih razgibanj se v vrtcu poslužujemo še drugih oblik dela, kot so vadbene ure, sprehodi, pohodi, poligoni, gibalne minute, štafetne igre, elementarne igre, gibalno-rajalne igre itn. Izvaja se projekt Mali sonček, plesni in športni krožek za starejše skupine, vsako leto pa je še načrtovan športni dopoldan s športnim društvom Izziv Pomurje ali atletski dopoldan z AK Panvita ter medgeneracijski pohod s starši in starimi starši ... Konec leta so rezultati dela več kot pozitivni, saj je že samo sodelovanje in uživanje otrok pri gibalnih aktivnostih, kot tudi njihov napredek, pokazatelj dobrega dela.

5. AKTIVNO SODELOVANJE Z LOKALNO SKUPNOSTJO IN S STARŠI

Za uresničitev cilja, da v sam vzgojni proces vključimo tudi krajanje oz. starše in druge družinske člane, je bilo potrebno skrbno načrtovanje in dosledna priprava za izvedbo dejavnosti. Takšna oblika dela krepi medsebojne odnose in poskrbi za varno otrokovo okolje.

Tudi mi smo letos medse povabili številne zunanje strokovnjake, ki so obogatili dejavnosti s svojim znanjem in izkušnjami. Ti dnevi so drugačni, vedno nekaj posebnega in pustijo poseben pečat, znanje in navsezadnje tudi lep spomin.

V našem vrtcu je bilo kar nekaj takšnih dni. Ob Tradicionalnem slovenskem zajtrku sta nas obiskala čebelarja; botra Jesen nas je razveselila z jesenskimi pridelki; sodelovali smo tudi z domačijo Šalamon, kjer smo pomagali pri pobiranju jabolk; sadjarstvo Ficko nam je ponudilo pomoč pri pripravi jabolčne marmelade; kmetiji Nemeč smo pomagali trebiti buče; pri obrezu jablan pa smo sodelovali z domačijo Janič.

6. VKLJUČEVANJE NARAVOSLOVNIH VSEBIN V PROCES DELA

V naših krajih imajo otroci številne možnosti za raziskovanje in učenje v naravi. V vseh letnih časih in spremenljivih vremenskih razmerah smo čutili naš košček sveta, naravo, ki nas obdaja, razdaja in plemeniti.

Ni lepšega, kot slišati iskren smeh otrok, doživljati njihovo sproščenost, razigranost, radovednost ob tem, ko tečejo po travniku, čofotajo po lužah, v potoku, lovijo listje, ki jih odnaša jesenski veter, se kobacajo v snegu, obdelujejo grede, pomagajo na polju, v sadovnjaku ... Na ta način se učijo različnih ročnih spretnosti, aktivno preživljajo prosti čas in si pridobivajo delovne navade, ki so dobra popotnica za njihovo prihodnost.



Slika 1: Aktivno preživljanje prostega časa v naravi

Spoznawali smo tudi tradicijo, tukajšnji način življenja in preživljanja, proces pridelave jabolčne marmelade, se učili, da iz majhnega semena lahko zraste velik pridelek in da je potrebno vložiti tudi nekaj truda, da nekaj zraste. Za vse ostalo poskrbi narava. Dovolimo torej otrokom, da preizkušajo neznano, izrazijo zanimanje in razvijejo skrb za okolje.

7. SKRB ZA USTREZNO OSEBNO HIGIENO

Kot starši si za svoje otroke v prvi vrsti želimo, da bi bili zdravi, šele nato sledijo vse ostale vrednote. Da bi to dosegli, se že od samega rojstva naprej trudimo in skrbimo za njegovo osebno higieno kot tudi zdravo prehrano. Ko stopijo v vrtec, skušamo vzgojitelji postopoma ta proces učenja v celoti in pravilno prenesti na otroka. Poskrbimo, da pri skrbi za osebno higieno postanejo čim bolj samostojni in da si znajo pravilno umiti roke, obraz – usta, da si znajo pravilno obrisati nos, umiti zobe itn.

Da tudi naš vrtec stremi k tem načelom, dokazuje že projekt *Zdravje v vrtcu*, ki ga izvajamo že vrsto let. Poleg tega nas vsako leto obišče tudi šolska zobna asistentka, ki otrokom na zanimiv način, preko igre, približa pomen zdravega prehranjevanja in rednega umivanja zob. Starejše skupine otrok opravijo tudi kontrolni pregled pri zobozdravniku in se na ta način seznanijo s pomenom in skrbjo za zdravo ustno higieno. V letošnjem letu so obiskale tudi ZD Rogašovci in tamkajšnjo lekarno, kjer so dobile marsikateri odgovor na njihova vprašanja.

8. ZAKLJUČEK

Pojem »izkustveno učenje« najbolje opiše star kitajski pregovor, ki pravi: »Povej mi in bom pozabil, pokaži mi in se bom spomnil, vključi me in bom razumel.« Ne pozabimo, da se bo naša vsestranskost odražala v otrocih, v njihovih dejanjih. Naša širina naj da otrokom potrebno znanje za uresničitev zdravega življenjskega sloga.

9. LITERATURA

- 1 Đukić, B., Heindler, B., Jagodic, R. idr. *Zdrave navade predšolskih otrok*. (2017). Ljubljana: NIJZ.
- 2 Kamenšek, A. (2014). *Naravoslovni hokus pokus: zbirka naravoslovnih poskusov za mlade raziskovalce*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- 3 Katalinič, D., Tratnjek, L. in Anželj, B. (2007). *Sejemo, sadimo in raziskujemo že v vrtcu*. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.
- 4 *Kurikulum za vrtce* (1999). Ljubljana: Ministrstvo RS za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo.
- 5 Letner Žbogar, N., Đukić, B., Gregorič, M. idr. (b. l). *Zdrava prehrana v predšolskem obdobju*. Ljubljana: NIJZ.
- 6 Poličnik, R. in Šenk Zidar, M. (2012). *Otroci jejmo zdravo – z naših vrtov, sadovnjakov na naše mize*. MO Kranj: Zavod za zdravstveno varstvo Kranj.
- 7 Pungartnik, J. N. (2018). 1, 2, 3! Gibati se moramo vsi! *Pogled: za starše*. (8), str. 22–23.

GIBANJE ZA ZDRAVJE

MOVEMENT FOR HEALTH

POVZETEK:

Predšolski otroci vedno bolj izpostavljajo željo po gibanju in igri, ki sta njihovi primarni potrebi. Zato je področje gibanja del našega vsakdana, saj lahko le tako zagotavljamo, da razvijajo gibalne sposobnosti in posledično tudi intelektualne sposobnosti. V našem primeru se je izkazala za zelo učinkovito povezava med gibanjem in naravo. Pri tem so otroci sami raziskovali in predlagali možnosti za dejavnosti.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, zdravje, narava, aktivna vključenost otrok

ABSTRACT:

The desire for movement and play is clearly expressed by preschool children as these are their primary needs. Therefore the field of movement is a part of our everyday life; it is the only way we can guarantee that children develop physical skills and consequently intellectual abilities. The connection between movement and nature has, in our case, proved to be very effective. In doing so, the children themselves explored and suggested the possibilities for activities.

KEYWORDS: movement, health, nature, active involvement of children

1. UVOD

Vzgojitelji v vrtcu se veliko posvečamo naravi in jo izkoriščamo kot spodbudno učno okolje. Otroke spodbujamo k organizaciji in izvajanju dejavnosti na prostem, kar nam omogoča veliko več možnosti pri uresničevanju načel iz Kurikuluma za vrtce. Poleg želje po spoznavanju narave je v predšolskem obdobju zelo izrazita potreba po gibanju. Skozi našo prakso se je izkazalo, da je gibanje najbolj smiselno izvajati v naravi. Otroci izvajajo gibalne dejavnosti na prostem, pri čemer so fizično aktivnejši ter tako s pomočjo interakcij razvijajo tudi svoje intelektualne sposobnosti. Prispevek govori o povezanosti med področjem gibanja in področjem naravoslovja, ki nas je skozi proces aktivne vključenosti otrok pripeljala do zanimivih ugotovitev.

2. OTROCI NAČRTUJEJO

V začetku šolskega leta smo v igralnici na pobudo otroka, ki je zelo doživeto pripovedoval o svoji izkušnji z operacijskim posegom, preuredili kotiček v bolnišnico. Sredstva za igro smo zbirali in iskali glede na dane okoliščine. Otroci so si izdelali zdravstvene izkaznice, liste za recepte in napotnice ter laboratorijske izvide. Skozi igro vlog zdravnikov, pacientov in reševalcev je potekalo zelo intenzivno medvrstniško učenje, pri katerem sva bili aktivno vključeni tudi obe strokovni delavki. Tako smo spoznali različne bolezni in poškodbe ter se pogovarjali, kaj bi lahko naredili, da le-te preprečimo.

Glede na letni delovni načrt in svetovni dan zdravja smo se v skupini pogovarjali, kaj vse lahko naredimo za zdravo telo. Otroci so v večini predlagali gibanje, pitje vode in malico z sadjem. Tako smo se odločili, da bomo dnevno skupaj načrtovali dejavnosti, da bi te cilje dosegli.

3. KAKO DO ZDRAVJA?

V jutranjem krogu je potekal didaktični pogovor, v katerem smo odgovarjali na vprašanje: Kaj lahko danes počnemo, da bi se čim več gibal? Otroci so podali veliko idej, ki smo jih zapisali in nato preverili, če so v danem trenutku izvedljive. Pri tem smo opazovali tudi trenutno vremensko stanje, ki je bilo ključnega pomena za izvajanje dejavnosti v vrtcu ali zunaj.

Za začetek smo po predlogu otrok prosili kuharice, če lahko dobimo za malico več sadja kot običajno. Sadje smo jedli med in po obrokih. Naše telo potrebuje za dobro delovanje tudi veliko tekočine, zato smo večkrat na dan nazdravili z kozarcem vode. Sadje in voda sta postala naša dnevna rutinska spremljevalca ostalih gibalnih dejavnosti, ki so izhajale iz predlogov otrok. Prav tako sva z sodelavko spodbujali otroke tudi pri organizaciji sredstev in dogovarjanju o izvedbi. Aktivna vključenost je izzvala močno motivacijo in pripravljenost za sodelovanje. Ideje in predlogi so kar deževali in imeli smo polne roke dela.

4. VADBENA URA NA IGRIŠČU

Po malici smo odšli na vrtčevsko igrišče. Za ogrevanje so si otroci izbrali gimnastične vaje. Vsak izmed njih je pokazal eno vajo, ki ji je sledilo šest ponovitev (tolikokrat ponovimo vajo, kolikor let imamo). Razgibali smo najprej zgornji del telesa, nato boke in nazadnje še noge. Otroci imajo veliko znanja o izvajanju gimnastičnih vaj, ker mnogi obiskujejo športne dejavnosti. Zanimivo je bilo opazovati otroke, kako so se med seboj popravljali in upoštevali. Sledil je poligon, ki smo ga pripravili z vsemi sredstvi, ki nam jih ponuja igrišče. Otroci so predlagali plezanje čez avtomobile, hojo okrog peskovnika, spust po toboganu in tek na začetek. Vsak je poligon premagal trikrat. Pri zadnji ponovitvi je bilo opaziti, da so bili otroci že precej utrujeni, saj je poligon zavzemal celotno igrišče. Umirili smo se z masažo ob pripovedovanju izmišljene zgodbe.

5. AKTIVNI SPREHODI

Sprehode smo poimenovali Aktivni sprehodi, ker to niso bili običajni sprehodi. Sprehajali smo se po različnih površinah (asfalt, kamenje, gozdna tla, robniki, stopnice ...) Med ulicami, kjer ni prometa, smo hodili po robnikih in si predstavljali, da hodimo po zelo visokem mostu, izkoristili smo bližnja igrala in hodili po stebričkih ter se tako preizkušali v ravnotežju. Skozi parke smo hitro hodili, hopsali, korakali in tekli. Nekaj otrok je predlagalo tudi *skipping* in sonožne poskoke ali poskoke na eni nogi. Sprehodi so tako postali zanimivejši in daljši. Otroci so bili navdušeni, ker smo odkrivali in raziskovali dele naše Sežane, kamor navadno ne zahajamo. Veselje in ponos so izžarevali, ker smo izvedli ali poizkusili izvesti vsak predlog oz. idejo, ki smo jo slišali.

6. ZUNANJI FITNES

V bližnjem parku se nahaja zunanji fitnes, na katerega so se otroci spomnili v enem izmed jutranjih pogovorov. Pred odhodom smo se v vrtcu podkrepili z sadno malico in kozarcem vode. Poleg zunanjega fitnesa je travnik, kjer smo se po predlogu otrok ogreli z gibalno igro z naslovom Vozila. Nato smo preizkušali naprave, s pomočjo katerih smo ugotavljali, kako močne so naše mišice. Sprostili smo se tako, da smo stresli roke in noge ter trikrat globoko vdihnili skozi nos in izdihnili skozi usta. Pri tem je eden izmed otrok rekel: »Kako lepo diši!« Tako nas je popeljal do razgovora o gozdu, drevesih in svežem zraku. Ugotavljali smo, kje je lepše izvajati gibalne dejavnosti in zakaj. Otroci so povedali, da je lepše telovaditi na zraku, ker imamo več prostora in ni tako toplo kot v igralnici, ter da je svež zrak bolj zdrav.

7. PLANINSKI POHOD

Želja po planinskem pohodu se je rodila med pogovorom o svetovnem dnevu zdravja. Velika večina otrok je pripovedovala o različnih pohodih s starši na ta dan. Predlagali so, da gremo tudi mi na planinski pohod. O tem, kaj potrebujemo za planinski pohod, ni bilo potrebno posebej razpravljati, ker otroci že imajo potrebno znanje. Oblekli smo se športno, vzeli nahrbtnike s sadjem in vodo ter majhno čokoladico za moč. Na planinskem pohodu smo opazovali naravo, se orientirali v prostoru tako, da smo ugotavljali, katere vasi in hribi nas obdajajo. Med postankom na travniku so otroci opazili dve drevesi, katerima smo posvetili nekoliko več pozornosti, saj zaznamujeta našo kraško deželo. To sta bor in hrast. Ugotovili smo, da ima hrast liste in zato spada med listavce ter da je bor iglavec. Tudi na pohodu smo uporabili različne načine gibanja, kot sta korakanje, hopsanje in hitra hoja.

8. IGRALNICA POSTANE TELOVADNICA

Zgodilo se je, da je zunaj deževalo. Kaj pa sedaj? Z sodelavko sva se tudi o tem pogovorili z otroki in jim zastavili vprašanje: Kaj bomo pa danes počeli? Kako se bomo gibal za zdravje? Otroci so zelo hitro dobili idejo, da igralnico preuredimo v telovadnico. Izbrali so zamisel, da pregradimo igralnico na dva dela in naredimo dva poligona. Pri ureditvi igralnice so sodelovali vsi otroci. Po njihovih navodilih smo premikali pohišstvo in pripravili poligona s sredstvi, ki so jih predlagali. Seveda smo se tudi ogreli in na koncu izbrali igro za umiritev.

9. KAJ SMO UGOTOVILI?

Skozi potek gibalnih dejavnosti in aktivne vključenosti otrok v proces nastajanja le-teh sva s sodelavko prišli do zaključka, da nama tak način dela ponuja veliko izzivov, s katerimi lažje uresničujeva in zadovoljujeva potrebe otrok. Otroci so pri tem bolj motivirani za delo, saj preizkušajo in izvajajo svoje ideje. Vsakodnevno gibanje pa jim omogoča tudi miselno aktivnost.

Pri evalvaciji, v kateri so sodelovali tudi otroci sami, pa so podali nekaj zelo zanimivih izjav:

- Dobro smo razgibali svoje telo.
- Sedaj smo bolj zdravi. Prej nas je bilo v vrtcu manj, sedaj nas je več.
- Imamo več mišic.
- Zunaj je boljše telovaditi, ker je svež zrak, v vrtcu pa je toplo in je treba zračiti.
- V vrtcu imamo za gibanje manj prostora.
- Zunaj je lepše, ker so drevesa, ki imajo listke. Listki pa čistijo zrak.

Izvedene dejavnosti in sam proces poteka le-teh je omogočil otrokom, da so bolj ozavestili pomen gibanja pri ohranjanju zdravja. Povezava med področjema gibanja in naravoslovja se je izkazala za zelo učinkovito, saj je obogatila izvedene dejavnosti.

10. LITERATURA:

- 1 Ministrstvo za šolstvo in šport, 2004. *Kurikulum za vrtce*. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.
- 2 Marjanovič U. L., 2001. *Otrok v vrtcu : priročnik h Kurikulumu za vrtce*. Maribor: Obzorja.
- 3 Curk K. A., 2017. *Letni delovni načrt oddelka*. Sežana.

Vrtec Velenje

Anita Tovšak

Lektor: Vlasta Tifengraber

ZDRAV VRTEC

A HEALTHY KINDERGARTEN

POVZETEK:

V predšolskem obdobju otroci pridobivajo izkušnje, stališča in vzorce vedenja, ki jih v večji meri obdržijo vse življenje, zato je pomembno na kakšen način oblikujejo odnos do zdravega načina življenja. Zdravje v otroštvu določa le tega v celotnem življenju posameznika in vpliva tudi na naslednje generacije. V vrtcu Velenje želimo oblikovati zdravo in varno okolje ter pozitivno vplivati na pomen dobrega zdravja in počutja v celotni družbi. Zavedamo se, da z ozaveščanjem pomena zdrave prehrane, telesnih aktivnosti, medsebojnih odnosih, osebni higieni in varnem fizičnem okolju pomembno prispevamo k zdravemu otroštvu in omogočamo pogoje za optimalen razvoj gibalnih in duševnih sposobnosti.

KLJUČNE BESEDE: predšolski otrok, vrtec, gibanje, prehrana, higiena, zdravje

ABSTRACT:

During the pre-school period, children acquire experiences, attitudes and patterns of behavior, which mostly stay with a child for the rest of their lives, therefore it is of great importance that they get to know the principles of a healthy lifestyle. Health in childhood determines health throughout the life of an individual and also affects the next generation. In the kindergarten of Velenje, we want to create a healthy and safe environment and positively influence the importance of well-being and health in the whole society. We are aware that by raising the awareness of the importance of healthy nutrition, physical activity, mutual relations, personal hygiene and safe physical environment, we contribute significantly to healthy childhood and enable conditions for the optimal development of physical and mental abilities.

KEYWORDS: preschool child, kindergarten, movement, healthy diet, hygiene, health

1. UVOD

Zdravje je pomembna vrednota in ko gre za zdravje otrok, postane še pomembnejša. Otroštvo je namreč obdobje, ko otroci pridobivajo izkušnje, oblikujejo stališča in vzorce vedenja. Projekt Zdrav vrtec je podprt s strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje in je usmerjen v vse ciljne skupine v vrtcu (otroci, starši, delavci). Z vsebinami želijo spodbujati, da bi se vsakodnevno odločali za zdrav način življenja na vseh področjih, ki vplivajo na kvaliteto zdravja. Zdrav vrtec želi najti pot do vsake vzgojiteljice, ki bo sposobna s pedagoškimi metodami otrokom približati vedenje o zdravju in jim privzgojiti pravičen odnos do zdravja. Najti mora tudi pot do staršev, da svoj zdrav slog v družini ohranijo ali pa spremenijo nezdravega (Mramor, 1995).

Največji vpliv na otrokov zdrav način življenja ima njegova družina. Starši so tisti, ki so v prvi vrsti vzor svojemu otroku. Pomembno vlogo pa ima tudi vrtec, v katerem otrok preživi večji del dneva. Zato mora le ta izvajati ukrepe za ohranjanje zdravja in otroku nuditi pogoje za optimalen razvoj.

Psihologija uči, da se je lažje naučiti, kot spreminjati naučeno. Prve izkušnje iz zgodnjega otroštva o zdravju pogosto vplivajo na nadaljnji razvoj, zato imamo odrasli poslanstvo, da smo dober vzgled.

Sodelovanje med vrtcem in starši je eden od najpomembnejših vidikov kakovosti predšolske vzgoje. Sodelovanje je pomembno za uspešno uresničevanje zastavljenega cilja za ohranjanje in krepitev otrokovega zdravja (Kurikulum za vrtce, 1999).

2. PREHRANA

Prehrana otroka v predšolskem obdobju ima pomemben vpliv na zdravje. Gre za obdobje, ko se hrana porabi za rast. Izkušnje s prehrano v tem obdobju pa tudi zaznamujejo prehranjevanje v odrasli dobi. Prehrana, ki je tako glede snovi, ki jih vsebuje, kot glede količine usklajena – uravnotežena s potrebami posameznika, pozitivno vpliva na njegov celosten razvoj in mu omogoča dobro počutje, vitkost in vitalnost, fizične ter psihične sposobnosti, torej omogoča dobro zdravje (Kroflič, 1995).

Naloga zdravega vrtca je, da upoštevamo prehranske potrebe otrok in zagotavljamo varno, raznovrstno in uravnoteženo prehrano. Ob tem v največji možni meri ponujamo lokalno in ekološko pridelano hrano. Otroke navajamo na ustrezno kulturo prehranjevanja in spodbujamo zdravo prehranjevanje otrok z različnimi dejavnostmi, ki vodijo k spoznavanju kako ohraniti zdravje.



Slika 1: Tradicionalni zajtrk

Prehranjevanje poteka v naslednjih korakih:

- priprava prostora in čiščenje miz
- pravilno umivanje rok otrok in strokovnih delavcev
- priprava mize s pogrinjkom, servietko in jedilnim priborom (glede na starost otrok)
- razdelitev hrane - samopostrežba (glede na starost otrok)
- pospravljanje posode, čiščenje hrane v posodo za odpadke (učenje odnosa do hrane)
- umivanje rok in ust, mokro brisanje miz

Staršem ni dovoljen vnos hrane in pijače v vrtec. Tako je tudi, ko otrok praznuje rojstni dan. Takrat strokovni delavci upoštevamo želje slavljenca in tematsko obogatimo njegov praznik.

V našem vrtcu potekajo naslednji projekti:

- projekt Hrana ni za tjavendan - zmanjšati in preprečiti nastajanje odpadne ter zavržene hrane
- projekt Tradicionalni slovenski zajtrk - izvajamo z namenom, da bi izboljšali zavedanje o namenu in razlogih za lokalno samooskrbo, domačo pridelavo in predelavo
- projekt Odgovorno s hrano - v okviru Ekošole sodelujemo v mednarodnem projektu, ki nas vodi po globalnem sistemu prehranjevanja

3. GIBANJE

Gibanje je ena izmed primarnih otrokovih potreb. Z njim otrok zaznava in odkriva svoje telo, preizkuša, kaj zmore, doživlja veselje in ponos ter razvija zaupanje vase. Gibalni razvoj in razvoj gibalnih sposobnosti sta odločujoča predvsem v zgodnjem otroštvu, ko je organizem, zelo dovzeten



Slika 2: Gozdni vrtec Velenje

za vplive okolja. Gibalne dejavnosti vplivajo tako na otrokove spoznavne, socialne ter tudi čustvene sposobnosti. Različne raziskave so dokazale, da je gibalna aktivnost ključnega pomena za vzpostavljanje in ohranjanje zdravja. Pri razvijajočem se otroku pomeni temelj za celoten razvoj psihosomatskega statusa, pri odraslem pa omogoča vzdrževanje zelenega zdravstvenega stanja in ohranjanje z zdravjem povezane kakovosti življenja v pozno starost (Pišot, Završnik, Kropelj, 2005).

Obogatitvene dejavnosti gibanja v našem vrtcu so:

- elementi športne značke »Mali sonček«
- Ciciban planinec
- dnevno taborjenje ob jezeru
- Vrtec na smučeh
- FIT – gibanje za veselje
- družinska rekreacija (LAS)
- dnevno taborjenje ob vrtcu
- projekt »Fit kobacaj«

Pomena gibanja se zavedamo tudi zaposleni. Tako smo vključeni v Program promocije zdravja na delovnem mestu. Izbiramo lahko med jogo, zvočno terapijo z gongi, hojo, pilatesom in zumbo. Organizirana pa so tudi različna izobraževanja za zaposlene o zdravju.

4. HIGIENA

Higiena je samostojna medicinska disciplina, ki nas uči, kako si zdravje ne le ohranjamo, ampak zdravje krepimo. Zdravje ni le odsotnost bolezni ali bolečine, temveč je popolna telesna, duševna in socialna blaginja v danem okolju (Kraker Starman, 1999).

Že v otroštvu se pridobijo navade osebne higiene in so pomemben dejavnik preprečevanja nalezljivih in drugih bolezni.

Najpomembnejši higienski ukrepi so:

- umivanje rok in pripomočkov za osebno higieno
- upoštevanje higienskih načel pri previjanju otrok
- čiščenje bivalnih in igralnih površin, sanitarij
- čiščenje in razkuževanje igrač
- priprava in razdeljevanje hrane
- uporabljanje papirnatih robčkov in brisač za roke
- uporabljanje tekočega mila z dozirnimi mehanizmom
- zračenje prostorov
- upoštevanje posebnih ukrepov ob epidemiji (v primeru večjega števila obolelih se po presoji organizatorja ZHR in Nacionalnega inštituta za javno zdravje opravi dezinfekcija prostorov vrtca)

5. ZAKLJUČEK

Ali bo otrok živel zdravo, je večinoma odvisno od tistih, s katerimi preživi največ časa. To je družina, ki mu daje vzgled doma in vzgojitelji, s katerimi otrok največkrat preživi tretjino dneva. Projekt Zdrav vrtec se izvaja z namenom, da bi mi in starši poskrbeli za pogoje, ki otroke spodbujajo k oblikovanju zdravega načina življenja. V vrtcu Velenje otroke vsakodnevno navajamo na zdrav način življenja. Zagotavljamo jim varno in spodbudno okolje, jih spodbujamo h gibanju in igri, jim nudimo zdravo prehrano in jih učimo pravilne osebne higiene, kajti zavedamo se, da je otroštvo tisti čas, ki nas zaznamuje za vse življenje.

6. LITERATURA

- 1 Bahovec, Eva D. (1999): *Kurikulum za vrtce. Predšolska vzgoja v vrtcih*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo
- 2 Kraker Starman, A. (1985). *Skrbimo za osebno higieno*. Ljubljana :ČGD
- 3 Kroflič, M. (1995). Zdrava (pre)hrana – zdravi zobje. *Zdrav vrtec*, 2 (4), 17.
- 4 Mramor, M. (1995). Ne spreglejmo drevesa zaradi gozda. *Zdrav vrtec*, 1 (2), 3
- 5 Pišot, R., Završnik, J., L. Kropelj, V. (2005). Opredelitev problema. V J. Završnik in R. Pišot (ur.), *Gibalna športna aktivnost za zdravje otrok in mladostnikov* (str. 13-29). Koper: Založba Annales, Univerza na Primorskem, Znanstveno in raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave.

Vrtec Sežana

Jerica Hlad

Lektorici: Vilma Kres, Ester Satmatri

NAŠ VRT

OUR GARDEN

POVZETEK:

V okviru projekta EKO ŠOLE »Z igro v svet narave« smo v vrtcu Povir posvojili zapuščen vrt. Skupaj s starši in lokalno skupnostjo smo zaraščen prostor očistili in pripravili za delo. Otroci so z veliko vnemo sodelovali pri načrtovanju, čiščenju, oblikovanju in urejanju vrta. Uredili smo gredice, označevalne table, posadili zelenjavo in zelišča ter popravili trto. Opazovali smo spremembe v daljšem časovnem obdobju in skrbeli za rastline.

KLJUČNE BESEDE: otroci, vrt, rastline

ABSTRACT:

In the framework of ECO SCHOOLS, "With a game in the world of nature", the kindergarten unit unit of Povir began to work in an abandoned garden in the village. Together with the children's parents and the local community, we have cleaned up the overgrown garden, weeded out the ground and prepared the garden for planting and sowing. The children have participated with great enthusiasm throughout the process of planning, cleaning up, shaping and arranging the garden beds.

We have paved the garden and put up signboards, planted vegetables and herbs, and we have also straightened up and trimmed the old vines. The children have been observing and learning about changes in the garden over a long period of time and taking care of the plants.

KEYWORDS: children, garden, plants

1. UVOD

V predšolskem obdobju so posamezna področja otrokovega razvoja tesno povezana. Otrokovo doživljanje in dojemanje sveta temelji na informacijah, ki izvirajo iz njegovega telesa, zaznavanja okolja, na izkušnjah, ki jih pridobi z gibalnimi dejavnostmi ter gibalno ustvarjalnostjo v različnih situacijah.

Narava je posebno področje, v okviru katerega razvijamo otrokove sposobnosti za dejavno vključevanje v obdajajoče fizično in družbeno okolje ter ustvarjanje zdravega in varnega življenjskega okolja ter navad. Z naravoslovnimi dejavnostmi otrok spoznava tudi sebe, svoje telo in svoje zmožnosti. Otrok spoznava rastline, živali, predmete in pojave okoli sebe. Spoznava obseg, raznolikost in lepoto narave tako, da je stik z njo običajen del njegovega življenja. Otrok aktivno raziskuje naravo. Raziskovanje je zabavno in razburljivo ter odpira vrata do vedno novih zanimivih izzivov. Spoznava spremembe v naravi glede na letne čase. Ob opazovanju in rokovanju z živimi bitji razvija čut za naravo. Neposreden stik z okoljem omogoča zavedanje o vrednosti in ranljivosti okolja, razvija občutek za lepo in vredno v okolju, spoštovanje in občudovanje ter željo po ohranjanju. Otrok postopoma poleg znanj o okolju razvija zavedanje o prepletenosti odnosov v okolju, o posledicah človeških posegov v naravno okolje ter odgovornost vseh živih bitij in skupne prihodnosti. Celosten razvoj otroka spodbujamo in razvijamo s spodbudnim učnim okoljem, zanimivimi vsebinami, izkustvenim učenjem, inovativnim učenjem, povezovanjem znanja in aktivnim vključevanjem otroka v načrtovanje in evalvacijo dejavnosti.

2. NAČRT

V okviru projekta EKO ŠOLE »Z igro v svet narave« smo v vrtcu Povir posvojili zapuščen vrt. Dejavnosti sva skupaj z otroki skrbno načrtovali in zapisovali njihove ideje in zamisli.

3. GLOBALNI CILJI:

- doživljanje in spoznavanje žive in nežive narave v njeni raznolikosti, povezanosti, stalnem spreminjanju in estetskih razsežnostih;
- razvijanje naklonjenega, spoštljivega in odgovornega odnosa do narave.

3.1. CILJI:

- otrok odkriva, spoznava in primerja živo in neživo naravo, živa bitja, njihova okolja in sebe kot enega izmed njih;
- otrok pridobiva izkušnje, kako sam in drugi ljudje vplivajo na naravo in kako lahko dejavno prispeva k varovanju in ohranjanju naravnega okolja;
- otrok razvija predstavo o tem, kdaj se je kaj zgodilo in o zaporedju dogodkov;
- otrok spoznava besedo, knjigo kot vir informacij in ob njej doživlja ugodje;
- izraža čutna doživetja oz. doživeto (konkretne izkušnje, opazovanja) v različnih umetniško-ustvarjalnih dejavnostih;
- spoznava vlogo narave in čistega okolja v povezavi z gibanjem v naravi;
- sodeluje pri oblikovanju in urejanju vrta;
- opazuje, raziskuje, skrbi, neguje rastline;
- doživlja naravo v različnih letnih časih.

4. POTEK

Skupaj s starši in lokalno skupnostjo smo v pomladnem času organizirali akcijo in zaraščen prostor očistili. Otroci so z veliko vnemo sodelovali pri načrtovanju. Najprej je bilo potrebno požagati suho drevje in veje ter pokositi travo. Ko je bila zemlja prekopana, smo pobrali vse korenine in kamenje. Iz lesenih palet so starši naredili gredice. Vsak otrok je svojo gredico pobarval. Gredice smo odnesli na

vrta in posadili zbrana semena ali sadike ter vse skrbno zalili. Popravili smo zid okoli vrta in mimogrede prirejali, razvrščali kamenje, se seznanjali z matematiko v vsakdanjem življenju. Za pogovor in počitek, smo iz suhih požaganih dreves pripravili stole v senci. Iz kamenja smo oblikovali zeliščni kotic in posadili zelišča, poleg pa še trto in sadno drevje. Uredili smo čutno pot, označevalne table, koticke za igro, raziskovanje, kopanje ...



Slika 1: Priprava vrta



Slika 2: Opazovanje rasti

Vsakodnevno smo hodili na vrt, opazovali spremembe, skrbeli za rastline, jih spoznavali in negovali, zalivali, opazovali, raziskovali ter se igrali. Izkoriščali smo posebne dogodke: dež in sonce, mavrico, oblake, brstenje dreves, cvetenje rastlin, rast pridelkov, odpadanje listja. Otroci so odkrivali enostavne povezave med rastlinami, živalmi in okoljem. Imeli so dovolj priložnosti in časa, da so z lastnimi izkušnjami začutili lastnosti narave z vsemi čutili. Na vrtu smo iskali različne živali (mravlje, pajke, gosenice, pikapolonice) in jih opazovali pod povečevalnimi stekli. V knjigah smo poiskali informacije o rastlinah in živalih ter vedno kaj zanimivega prebrali. Prebirali smo zgodbe, v katerih nastopajo travniške živali. Primerjali smo zelenjavo in zelišča na našem vrtu. Otroci so se z rastlinami in drevesi pogovarjali, jim pripovedovali ter peli pesmice. Glede na to, da so bile dejavnosti močno čustveno obarvane, so otroci čutna doživetja izražali v likovnih in plesnih dejavnostih.

V jesenskem času smo nabrali zelišča in pripravili sok. Spekli smo korenčkove piškote in na igralnem popoldnevu pogostili starše. Skupaj smo pospravili jesenske pridelke, ustvarjali izdelke iz buč, prepevali. Veselili smo se dosežkov našega dela, bili ponosni in zadovoljni z realizirano aktivnostjo.

Otroci so preko načrtovanih, spontanih dejavnosti razvijali interes in zadovoljstvo ob spoznavanju in primerjanju žive in nežive narave. Ob tem so spoznali, da lahko dejavno vplivajo na njeno varovanje in ohranitev. Doseženi so bili vsi načrtovani cilji s področja narave in tudi drugih področij (gibanja, matematike, umetnosti ...)



Slika 3: Pobiranje pridelak

Zadovoljni sva z dejstvom, da je bilo v ospredju aktivno raziskovanje otrok kot ena izmed možnih in najbolj učinkovitih metod dela. Otroci so se iz vrta vedno vračali pozitivno energijo, veseli in zadovoljni. Ob pridobljenih izkušnjah in znanju so spoznavali, da je mogoče nekatere naloge, vsakodnevne težave rešiti učinkoviteje, če uporabljajo matematične strategije mišljenja. Veselili so

se, ko so našli rešitev, zato so iskali nove in nove situacije, ki so bile vsakič znova izziv, da preizkusijo in potrdijo pridobljene nove načine razmišljanja.

5. VLOGA ODRASLIH

Vloga odraslih je zelo pomembna, saj majhni otroci prevzamejo njihov odnos do narave. Strokovni delavki v oddelku sva otrokom omogočili dovolj priložnosti in časa, da so z lastnim preizkušanjem začutili lastnosti narave z vsemi svojimi čutili. Nudili sva jim možnosti in spodbude, da so spraševali o tem, kar so videli. Odgovore so se učili iskati tako, da so opazovali, raziskovali, eksperimentirali, opisovali, razlagali, poslušali... Dejavnosti otrok sva opisovali in jih s tem ozaveščali. Z lastnim zgledom sva navajali otroke na varno in spoštljivo ravnanje z živimi bitji – varno zanj in za drugo bitje. Otrokom sva omogočili, da spoznajo svoje omejitve in meje spremenljivega vedenja. Omogočili sva jim, da doživljajo vrt kot okolje, v katerem se potrjujejo kot posamezniki in hkrati imajo možnost razvijati občutek sodelovanja. Skrbeli sva za povezanost vrtca in družine.

6. ZAKLJUČNE MISLI

Igra na prostem otroku omogoča, da spoznava svet narave. V našem vrtcu veliko časa preživimo v naravi, kjer se otroci učijo, imajo občutek varnosti, možnost izbire, čas za delo in razmislek, počitek, prosto igro, ustvarjanje, produktivno okolje, sprostitev, sodelovanje in povratno informacijo. Upoštevam osnovna načela učenja v naravi, in sicer spoštovanje vsakogar, sodelovanje, upoštevanje potreb in lastnosti učečih se, celostni razvoj otroka. Otroci so ustvarjalni tam, kjer jim ponudimo prostor, da ustvarjajo. Vedno znova nam pokažejo, da jih zanima vse, kar ponuja narava, ki jo je potrebno občutiti z vsemi svojimi čutili.

Narava ohranja duševno zdravje, naravno ravnovesje, uči človeka misliti, je odprta, sprejema, daje, varuje in ohranja. Seveda pa ob vsem tem ne smemo pozabiti tudi na našo kulturno dediščino, s katero se otroci seznanjajo in jo ohranjajo.

Otroško okolje je omejeno na majhen del sveta, v katerem se otroci gibljejo. Pa vendar je ta majhni svet neizmerno pisan in zanimiv. Vse, kar vidijo, želijo potipati, povohati, okusiti. Vse kar slišijo, želijo videti. Z vsem, kar je dosegljivo in dovolj priročno, želijo nekaj narediti. Da bi zadovoljili ta spontana nagnjenja po odkrivanju in spoznavanju, moramo otroško okolje razširiti ter ga narediti še bolj različnega.

7. LITERATURA:

1. *Kurikulum za vrtce*. (1999). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, urad RS za šolstvo.
2. Marjanovič Umek, L., Kroflič, R., Videmšek, M., Kovač, M., Kranjc, S. (2008). *Otrok v vrtcu : priročnik h Kurikulu za vrtce*. Maribor: Obzorja.

TUDI NAJMLAJŠI NISMO PREMAJHNI

EVEN THE YOUNGEST CHILDREN ARE NOT TOO SMALL TO LEARN

POVZETEK:

V obdobju zgodnjega otroštva ni pomembno le to, da otrok je dovolj, ampak predvsem, da uživa kakovostno, raznoliko in zdravo hrano. Dejstvo je, da otroci niso nikoli premajhni, da bi jih seznanjali o ustreznem načinu prehranjevanja. Odločila sem se, da v prispevku opišem nekaj primerov dobre prakse, ki so potekali skozi celotno šolsko leto z najmlajšimi otroki. Primeri opisujejo zgodnje navajanje na odnos do hrane in zdravega prehranjevanja.

KLJUČNE BESEDE: uravnotežena prehrana, odpadna hrana, hidracija, gibanje

ABSTRACT:

In the early childhood, it is extremely important not only that a child eats enough, but mostly to consume high-quality, diverse and healthy food. The fact is, that children are never too small to be introduced to healthy eating habits. I have decided to describe some examples of good practices in my paper. They were held throughout the school year with the youngest children. The examples prove that even the youngest children can develop a proper attitude towards food and healthy eating.

KEYWORDS: balanced diet, waste food, hydration, physical exercise

1. NA KRATKO

Vrtec Sežana je javni vrtec, ustanovile so ga štiri občine: Občina Divača, Občina Hrpelje – Kozina, Občina Komen in Občina Sežana. Vzgojno izobraževalno delo se izvaja v 12 enotah.

Svoje delo opravljam v enoti Komen, ki je bila ustanovljena leta 1977. Na novo prenovljeni vrtec leži v neposredni bližini osnovne šole, v naravnem okolju, ki ga lahko otroci ves čas spoznavajo in so v stiku z njim.

V vrtcu izvajamo delo v skladu s kurikulumom za vrtce, kar pomeni strokovno izvajanje dejavnosti na vseh šestih področjih, v skladu s cilji in načeli kurikulumoma. Kurikulum je temeljni okvir delovanja vrtca. Vse ostalo, kar sodi v samo življenje vrtca, na primer ureditev igralnice, nega, dnevna rutina, in nenazadnje tudi samo prehranjevanje, sodi v del nezapisanega oziroma prikritega kurikulumoma.

Prikriti kurikulum zajema mnoge elemente vzgojnega vplivanja na otroka, ki niso nikjer opredeljeni, a so mnogokrat v obliki posredne vzgoje učinkovitejši od neposrednih vzgojnih dejavnosti, ki so opredeljene v zapisanem kurikulumu (Bahovec, 1999, str. 20).

2. SAMOSTOJNOST KOT ODNOS DO HRANE

Med vsakodnevne dejavnosti spadajo tudi proces prehranjevanja, pravilen odnos do hrane ter navajanje na samostojnost. V letošnjem šolskem letu opravljam delo v prvem starostnem obdobju (starost otrok je 1 - 2 leti). Ko sva skupaj s sodelavko najprej poskrbeli, da so nama otroci zaupali in se počutili varno, sva jih začeli navajati na samostojno in zdravo prehranjevanje.

Najprej sva jih navajali na samostojno pitje iz stekleničk, ki so jih prinesli od doma. Stekleničke so imeli ves čas bivanja v vrtcu na dosegu rok. Skrbeti je bilo treba, da so bile vedno napolnjene z vodo, da so jih pospravljali na svoja mesta ter da niso izkoriščali dosegljivosti stekleničk na način, ki bi motil nadaljnje vzgojno-izobraževalno delo.

Medtem sva s sodelavko navajali otroke na samostojno sedenje pri mizi in jih spodbujali k samostojnemu hranjenju, kar pomeni, da so sami naložili hrano na žlico in jo nesli v usta. Poskrbeli sva, da je imel vsak otrok krožnik za juho, krožnik za glavno jed in krožnik za zelenjavo ter pribor



(žlico). Pri malici sva otroke opozarjali, da se hrane ne meče po mizi in ne na tla ter jih spodbujali, da hrano odložijo na svoj krožnik. S tem sva jih navajali na spoštljiv odnos do hrane. Tudi sami sva jim vedno bili za zgled. Ob vsakodnevnem opazovanju otrok sva nekaterim že ponudili pitje vode iz kozarca. Sedaj, ko se bliža konec šolskega leta, so otroci veliko bolj samostojni. Dosegli sva cilj, ki sva si ga zadali. Otroci se samostojno prehranjujejo, vsi pijejo iz kozarca. Če hrana ali pribor padeta na tla, ju sami poberejo.

Slika 1: Otroci se samostojno prehranjujejo

3. SKRB ZA ZDRAVO PREHRANO IN GIBANJE

Ker je enota Komen oddaljena kar nekaj kilometrov od centralnega vrtca v Sežani, nam hrano priskrbi OŠ Antona Šibelja - Stjenka Komen. Šola je vključena v Shemo šolskega sadja in zelenjave, ki jo je uvedla Evropska komisija. Namen sheme je povečati nizko porabo sadja in zelenjave pri otrocih ter zmanjšati število otrok s prekomerno težo in debelostjo, zmanjšati tveganje za nastanek boleznih sodobnega časa, izboljšati prehranske navade otrok, povezati otroke s kmetijstvom ...

Prehrana je raznolika in uravnotežena. Vsakodnevno nam priskrbijo sveže sezonsko sadje lokalnega porekla. Ker sva s sodelavko dobro ozaveščeni, da sta za uravnoteženo prehrano najbolj pomembna zelenjava in sadje, navajava otroke na okušanje vseh vrst zelenjave in sadja, ki ga imamo na razpolago. Z vidika uravnoteženega prehranjevanja in zdravega telesnega razvoja je ustrezno prehranjevanje otrok zelo pomembno.

Naš vrtec je vključen v mednarodni projekt FIT Slovenija, zato otroke navajamo na pitje vode v času pedagoškega procesa. V sklopu tega projekta sta vsakodnevno načrtovana gibalni odmor in jutranja vadba oz. jutranje razgibavanje. Po malici in po končani jutranji negi se z otroki razgibavamo z žogami, s telovadnimi obroči, trakovi, ponudiva jim poganjalčke, včasih tudi zapešemo ob otroški glasbi, večkrat naredimo igralnico plezalnico, skratka, prek igre se tudi razgibamo. Ko nam vreme dopušča, se najraje odpravimo na sprehod, na igrišče pred vrtcem ali pa na travnik.

4. POMARANČNI SOK

Zgodnje otroštvo je obdobje, ko otrok spoznava različne okuse in živila in se o njih uči. Prav je, da otroku ponudimo čim širši nabor različnih živil, tudi takšnih, ki jih sami morda ne uživamo pogosto, a so del zdrave in uravnotežene prehrane. V primerih, ko otrok določene jedi ne sprejme, bodimo vztrajni in mu jo ponudimo večkrat, saj otroci potrebujejo več časa, da se privadijo na nov okus. Otroka lahko tudi povabimo, da sodeluje pri pripravi skupnih obrokov in mu ob tem nepoznana živila predstavimo na čim bolj zabaven način.

Tako sva se s sodelavko odločili, da v decembru skupaj z otroki pripraviva pomarančni sok. Podjetje Hofer nam je doniralo zaboj pomaranč. Pomaranče smo skupaj oželi in nastal je pomarančni sok. V igralnico sva prinesli električni ožemalnik citrusov ter vsakemu otroku dali možnost, da je ožel pomarančo. Poskrbeli sva za varnost otrok. Vsi so z veseljem spili sok in prosili za dodatek, a kaj, ko nam je pomaranč žal zmanjkalo. Za otroke je bila to nova izkušnja. Bili so zelo navdušeni in prav vsi so z veseljem sodelovali.



Slika 2: Priprava pomarančnega soka

5. KAM Z ODPADNO HRANO?

V začetku pomladi smo v naši skupini začeli spoznavati živali na kmetiji. Med ogledom le-teh pri različnih kmetih sva se s sodelavko domislili, da bi lahko hrano, ki nam ostane, odnesli živalim. Tako bi otrokom na prijazen in njim razumljiv način povedali oziroma pokazali, kako lahko še uporabimo zavrženo hrano. Med samim ogledom živali (race in kokoši) sva se z otroki pogovarjali, s čim se



prehranjujejo in kaj bi jim lahko prinesli, da ne bodo lačne. S skupnimi močmi smo prišli do ideje, da imajo race in kokoši rade suh kruh. Ko nam je po malici ostajal kruh, sva otroke spet vprašali, kaj naj z njim in otroci, ki so govorno bolj razviti, so takoj povedali, naj ga odnesemo racam in kokošim (ga ga in ko ko). Razumeli so, da lahko s kruhom, ki ga sami nismo uspeli pojesti, nahranimo živali. Vsakič, ko je ostal kruh, smo ga dali posušiti in ob lepem vremenu smo ga odnesli racam in kokošim. Otroci so neizmerno uživali, ko so imeli možnost hraniti živali.

Slika 3: Daljši sprehod do ribnika in hranjenje račk

Vse dejavnosti, ki sem jih opisala, so potekale čez celotno šolsko leto, vzporedno z ostalim vzgojno-izobraževalnim delom. Po večletnih izkušnjah dela v vrtcu oz. v oddelku prvega starostnega obdobja poteka to kot dnevna rutina, navada. O tem ne razmišljaš kot o projektu ali o sklopu. To je samoumevno in je že del tebe. Ko sem razmišljala, kaj bom napisala o prehrani, o gibanju, o uporabi zavržene prehrane z najmlajšimi otroki, sem po tehtnem razmisleku ugotovila, da je vse to del našega vsakdana in da se velikokrat sploh ne zavedamo, kaj vse že učimo in naučimo naše najmlajše zaklade.

6. LITERATURA:

1. Bahovec D., E. in Cvetko, I. (1999). Kurikulum za vrtce. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod Republike Slovenije za šolstvo in šport.
2. Vrbovšek, B. (2005). Prikriti kurikulum v kurikulumu – rutina ali izziv v vrtcu. Ljubljana: Supra, d.o.o., izobraževanje, svetovanje, založništvo.
3. <https://www.prehrana.si/moja-prehrana/predsolski-otroci>
4. <http://www.shemasolskegasadja.si/>

VVZ Radovljica, Enota Lesce

Metka Troha, Teja Likar

Lektorica: Daniela Golob

UTRINKI POVEZOVANJA LEŠKEGA VRTCA Z NARAVO

HIGHLIGHTS OF LINKING LESCE KINDERGARDEN TO THE NATUREH

POVZETEK:

Na letošnji mednarodni konferenci »Od semena, zelenjave, sadja do gibanja in zdravja« se enota Lesce, Vzgojnovarstveni zavod Radovljica, predstavlja z vrtničarskim dnevnikom. V njem predstavljamo naše preteklo delo na vrtu. Preko dosedanjih projektov smo poglobili naše znanje, ki ga pridno in zavzeto predajamo našim prihodnjim generacijam otrok, ki obiskujejo našo enoto vrtca. Verjamemo, da bodo pridobljeno znanje in izkušnje uporabili v svojem življenju.

KLJUČNE BESEDE: vrtec, narava, vrt, dnevnik, otroci

ABSTRACT:

On this years international conference »From seed, vegetables, fruits to activity and health« our unit Lesce, Vzgojnovarstveni zavod Radovljica, presents itself with gardening diary. In this diary we are presenting our work on the garden. Through our past projects we acquired our knowledge, which we are passing on, to our future generations of kindergarden children with passion and dedication. We believe that those children will surely use the acquired knowledge sometime in their life.

KEYWORDS: kindergarden, nature, garden, diary, children

1. Kdo smo mi?

V vrtcu Lesce skrbimo za zdravo prehrano in veliko gibanja. Živimo v okolju, ki nam omogoča dobro povezanost z naravo in prelep pogled na gore.

Vizija zavoda, ki vključuje tudi eko noto, je: **»Želimo si spoštovanja in sodelovanja pri izvajanju našega dela, v duhu EKO vzgoje. Vse to si želimo, ker se zavedamo, da vsi skupaj ustvarjamo boljši jutri.«**

Na našem igrišču imamo vrtno gredico, za katere skrbijo otroci. Vsaka skupina je zadolžena za svojo zelenjavno/zeliščno gredico in zanjo skrbi celo leto. »Sadove« kuharice vsakodnevno uporabljajo v kuhinji za pripravo malic in kosil za naše otroke. Otroke seznanjamo z vrtnimi pripomočki in jih ozaveščamo, kako skrbeti za vrt in njegovo vzdrževanje. Imamo tudi kompostnik, s katerim skušamo otrokom na jasen in njim prilagojen način razložiti, na kakšen način se razgradi biološka hrana.

Vsako leto aktivno sodelujemo tudi na celjskem sejmu Altermed, kjer s fotografijami in izdelki predstavljamo naš zavod s primeri iz prakse in kjer smo bili večkrat nagrajeni.

Zelo dobro sodelujemo tudi z našo bližnjo okolico. Pri tem otroci spoznajo, kaj vse se po vrtovih in



njivah prideluje v bližini njihovega vrtca. Članice Hortikulturnega društva Lesce so nam pomagale pri saditvi različnih zelišč in rastlin na igrišču našega vrtca. Otroci so obiskali Eko kmetijo, spoznali živali na kmetiji, pridelavo/skladiščenje hrane in ostala opravila na kmetiji. Sodelujemo tudi z lokalnimi čebelarji, ki nas obiščejo na Tradicionalni slovenski zajtrk, kjer poleg domačih zdravih lokalnih jedi (kruh, maslo, med, mleko, jabolka) še zveemo vse o čebelah.

Slika 1: Srečanje s starši in sodelovanje vrtca z bližnjo okolico

2. Naši začetki in dosedanji projekti

Pričeli smo že dolgo nazaj, v šolskem letu 2009/2010, ko smo se vključili v projekt **»Ekošola kot način življenja«**. Najbolj aktivno pa smo se projektom Eko vrtnarjenja, na pobudo vzgojiteljic Branke Slapar in Valerije Zalokar, pridružili v letu 2012, ko smo pričeli z načrtovanjem in realizacijo našega EKO vrta. Slednji sta nam s svojim znanjem pomagali in nas podučili, bili gonilna sila za naprej. Poimenovali smo se **»Bele čarovnice«**, saj so včasih prav slednje poznale skrivnosti narave in vedele, kako uporabljati njeno moč, ne da bi jo pri tem zlorabljale ali izkoriščale. **Cilji projekta** so bili: odkrivanje, spoznavanje in primerjanje žive in nežive narave, spodbujanje odgovornega odnosa do narave in hrane, izkušnja pristinega stika otrok z naravo, učenje iz okolja preko svojih čutil.

Ogledovali in spoznavali smo zelišča, ki bi jih radi sadili, izdelali smo plakate in poiskali literaturo o zdravih zeliščih, s pomočjo katere so se izobraževale strokovne delavke. Naredili smo vzorce 15 zdravih zelišč (dišavnic, čajev), ki so namenjeni prepoznavanju po vonju, videzu, otipu. Pripravile smo svoje vizije in program za delo v bodočem šolskem letu.

Kurikulum za vrtce (1999) omenja, da mora predšolska vzgoja v vrtcu otroka voditi k pridobivanju novih doživetij, izkušenj, spoznanj, tako da predenj postavlja smiselne probleme, ki vključujejo otrokovo aktivno učenje, mu omogoča izražanje, doživljanje ter ga močno čustveno in socialno

angažira. Zato smo v projekt aktivno vključevali otroke, s katerimi smo na sprehodih v naravo nabirali zelišča na travnikih in iz njih kuhali čaje. Zelišča so pridno nosili v vrtec tudi od doma, pripravljali pa smo se tudi na domačo vzgojo zelišč, a še pred tem smo morali postaviti svoj zeliščni vrt. Zelišča smo sušili in jih shranjevali, pričeli smo tudi s sajenjem grmovnic. Že v tem letu smo starše na delavnicah pogostili z domačimi pripravki iz zelišč, pripravili smo tudi darilne vrečke za domače čaje in pridno pekli domače zeliščne piškote. S pomladjo smo morali zavihati rokave, saj smo hoteli narediti še



Slika 2: Otroci in naša prva bera redkvic na eko vrtu

korak dlje, imeti vrt. Najprej je bilo potrebno narediti načrt posaditve/zasaditve na našem vrtu in narediti gredice. Ko smo nabavili zemljo in z njo zapolnili gredice, smo pričeli s sajenjem in sajenjem. Pomlad je bila učna in polna novih izkušenj za vse otroke, vsi (od najmlajših pa vse do najstarejših) so sodelovali pri vrtnih opravilih. Lotili smo se tudi izdelovanja prvih večjih izdelkov: regratovega medu, šabese, sirupa iz smrekovih vršičkov, čemaževega namaza, ognjičevega mazila itd..

Naše delo smo prvokrat predstavili na sejmu Altermed leta 2014, sejmu zdravega načina življenja, zeliščarstva, zdravilstva, zdrave prehrane, ki vsako leto poteka na Celjskem sejmišču. Poleg ostalih eko vrtcev in šol iz Slovenije smo tudi mi predstavljali naš projekt in obiskovalce pogostili s pehtranovimi palačinkami, na degustaciji na odru pa smo predstavili kuhanje zeliščnega čaja in pripravo čemaževega namaza. Dokazali smo, da se za naravo ne zanimajo samo starejši ampak tudi naše mlade generacije. Kot začetniki smo se odlično odrezali. Izmed vseh sodelujočih smo s temo **»Zeliščni vrt skozi zeliščarski vrtnarski dnevnik«** dosegli prvo mesto. Dokaz, da smo na pravi poti.

Tako vzpodbujeni smo vzgojili nova semena in naredili lastno semensko banko. »Podtaknjenci« pa so iz semen rasli kar v naših igralnicah, kjer so za njihov razvoj in rast skrbeli otroci ter jih spremljali z budnim očesom. Ko so bile rastline dovolj močne, smo jih z otroki previdno posadili v pripravljene gredice. Proti koncu šolskega leta smo že želi prve sadove in se še bolj trdno odločeni podali v naslednje šolsko leto. Zasadili smo še več zelišč, grmovnic in sadnih dreves ter pridno vključevale v projekt otroke, starše in okolico. Poleg tega da smo pridelovali zelenjavo in vzgajali ter sušili zelišča, smo iz plodov izdelovali mazila, sirupe, sokove, ki so jih starši kupovali s prostovoljnimi prispevki. S tem denarjem smo kupili zemljo, nove sadike, zabojnike in s pomočjo vodstva zavoda počasi urejali tudi našo letno kuhinjo na igrišču vrtca (varnostne zahteve).

V letu 2015 smo ponovno sodelovali na Celjskem sejmu Altermed, kjer smo prikazali izdelke našega dela v vrtcu na temo **»Otrok in zemlja, sadovi narave«** in ponovno osvojili priznanje ter dosegli prvo mesto na razstavnem prostoru. Na sejmu smo predstavljali naše eko vrtove in obiskovalce preko plakatov in slik seznanili tudi z navdušenjem in aktivnostjo otrok pri tem projektu. Sejem smo obiskali tudi v letu 2016, kjer smo na razstavnem prostoru



Slika 3: Udeležba strokovnih delavk naše enote na celjskem sejmu Altermed

na temo »**Pripravki iz zelišč so izdelani po starih receptih iz bogate zakladnice naših prednikov**« in s predstavitvijo naših pripravkov osvojili novo zlato priznanje, prav tako pa nam je bilo podeljeno priznanje za drugo mesto v kategoriji Najlepši vrt.

V preteklem šolskem letu 2016/17 pa smo si zadale, da naučimo otroke prepoznati kvalitetno hrano, kako jo pridelati in kako jo optimalno uporabiti in porabiti, da jo čim manj zavržemo, skratka, podali smo se v projekt: »**Odgovorno s hrano**«. Vse to se je povezovalo z našimi začetki, ko smo želeli uporabljati in pridelovati zdravo hrano in zelišča, ter (se) ozaveščati o pomenu narave za človeka – na področju njenih užitnih sadov in plodov. V tem času je naš vrt namreč zrasel na bogastvo preko štirideset različnih rastlin (zelenjava, zelišča za kulinariko, grmovnice). Na našem travniku in v naši okolici rastejo tudi drevesa, za katera smo se odločili, da jih bolj podrobno preučimo. Podrobneje smo spoznali drevo jerebike, divji kostanj, bezeg in lipo. Z nabranimi plodovi jerebike smo pozimi hranili ptice, izdelali pa smo tudi jerebikin sok, s plodovi kostanja pa smo razveselili lovsko družino, ker bo z njimi nakrmila divjad v zimskem času. Iz bezga smo naredili sok, lipove cvetove pa smo posušili in si skuhalo čaj. Ostanke kruha smo nosili na lokalne kmetije, ostanke sadja smo sušili, pri bananah pa naredili sušene bananine piškote s semeni. Z njimi smo se predstavili na Altermedu 2017, kjer smo na razstavnem prostoru s temo »**Prav nič ne gre v nič**« osvojili bronasto priznanje.

3. Zaključek

Vrt otrokom nudi možnost stika z naravo in priložnost, da skrbi za živa in neživa bitja na njem. Povezati otroke z naravo dandanes ni preprosta pot, kajti televizija, video igrice, mobilni telefon jih oddaljujejo od časa, preživetega izven doma – pomen narave brez naše vzgojno-izobraževalne podpore v vrtcu (in doma) pa lahko počasi izzveni. Slika 3: Udeležba strokovnih delavk naše enote na med človekom in naravo, saj se otroci pri tem celjskem sejmu Altermed

Prav tako pa je vrt odlično in primerno učno okolje, kjer otroci lahko okusajo, vonjajo, opazujejo, tipajo in pridobijo znanja, kako skrbeti za okolje, plodove, vidijo, od kod in kako pridobimo hrano. Otroci se ob skrbi za vrt zabavajo, a ob tem pridobijo še veliko več: radovednost, potrpežljivost, pozornost, urijo telesno motoriko itd. Vrtnarjenje z otroki tudi nam, odraslim, daje veliko priložnosti za opazovanje, kako otroci vidijo svet, kako ga dojemajo, občutijo in kako nadgrajujejo svoja znanja. Učenje in vključenost v delo na vrtu, povezanost z naravo in opazovanje svojega dela in dosežkov, pomagajo otrokom razviti razumevanje in spoštovanje do narave in našega okolja. Otroci, ki so vključeni v »vzgojo« vrtnin, tudi veliko raje posegajo po zelenjavi in sadju.

Ob zaključku predstavitve našega »vrtičkarskega dnevnika« vam polagamo na srce; **otrokom ponudite košček zemlje, ki ga lahko raziskuje, oblikuje, neguje in mu omogočite »izkustveno učenje«**. Mogoče njegovo delo ne bo obrodilo sadov, a že sam stik z vrtom bo morebiti dovolj, da ga bo radovednost peljala še dlje – v nadaljnje spoznavanje in raziskovanje. Gredice, ki jih bodo obdelali otroci, ne bodo najlepše, ampak zagotovo pa (trdimo iz lastnih dosedanjih izkušenj) bodo imele skrbne lastnike, željne raziskovanj, zabave in učenja. **Zavedajmo se, da s skrbnim in odgovornim vedenjem skupaj skrbimo za naše bivalno okolje in da smo na vsakem koraku zgled našim malčkom**. Upamo, da bodo odrasli v zdrave in odgovorne državljane, ki se bodo zavedali, da nam zemlja vrača svoje darove, če jo le spoštujemo in negujemo.

4. Literatura:

1. Likar, T. in Čebulj, Š., 2012-2017. *Zeliščarski dnevnik belih čarovnic*. Interno gradivo, Vzgojno varstveni zavod Radovljica.
2. Kurikulum za vrtce (1999). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo.

OD SEMENA DO PRIDELKA V IGRALNICI VRTCA

FROM SEED TO CROP IN THE KINDERGARTEN'S PLAYROOM

POVZETEK:

V prispevku so predstavljeni različni pristopi in načini dela s predšolskimi otroki s ciljem čim bolj uravnoveženega razvoja na vseh področjih. V našem zavodu dajemo področju gibanja zelo velik poudarek, saj se zavedamo, da je ravno to področje izjemno pomembno za zdrav psihofizični razvoj predšolskega otroka. Posebno pozornost posvečamo tudi zdravi prehrani. Pri otrocih preko različnih dejavnosti ozaveščamo pomen okoljske vzgoje in ljubezni do narave.

KLJUČNE BESEDE: predšolski otroci, gibanje, prehrana, zdravje, celostni razvoj

ABSTRACT:

This article presents various approaches and methods of handling and taking care of preschool children in order to achieve balanced development in all areas. In our institution, we stress the importance of physical exercise, because we are aware that this area is extremely important for healthy psychophysical development of a preschool child. We pay special attention to healthy diet. Through various activities, we make preschool children aware how important environmental education is. In addition, we encourage each child to love nature.

KEYWORDS: preschool children, physical exercise, diet, health, integrated development

1. UVOD

Vizija vrtca pri Osnovni šoli Raka pravi: »Skupaj bomo gradili vrtec, ki bo otroke po poti igre peljal v pravljično znanja, z znanjem pa v srečno življenje.« Vrednote vrtca smo strokovne delavke vrtca zapisale v sodelovanju z otroki in starši. Te vrednote nam vsak dan pomagajo udeležati zastavljene cilje za zdrav in uravnotežen razvoj prav vsakega otroka, ki obiskuje naš vrtec. Vrtec pri OŠ Raka je svoje ime dobil po ptici, ki gnezdi v okolici Rake, to je na Ravnem. Ptica ČEBÉLAR ima gnezdo vklesano približno meter v steno, kjer kopljejo kremenčev pesek. Tudi naš vrtec je dobesedno vkopan v hrib in poimenovali smo ga ČEBÉLAR, s poudarkom na drugem E in se zato ne izgovori enako kot oseba, ki ravna s čebelami – ČEBELAR, s poudarkom na A. Ime so izbrale vzgojiteljice. Vzgojiteljicam narava predstavlja izjemno pomembno vrednoto, zato jo pri svojem delu z otroki vsak dan nevsiljivo vključujejo v dejavnosti. Okolica vrtca predstavlja s svojimi naravnimi pogoji izjemno učilnico na prostem, ki jo s pridom uporabljamo.

Ob zapisanem Kurikulu za vrtce (1999), ki je temeljni nacionalni dokument in pomeni strokovno podlago za delo v vrtcih, je za doseganje ustrezne ravni kakovosti enako pomemben izvedbeni kurikulum. Praksa v našem vrtcu sledi zapisanim ciljem kurikula, Letnemu delovnemu načrtu vrtca in oddelkov ter Razvojnemu načrtu vrtca. Pri načrtovanju dejavnosti vzgojiteljice vedno prisluhnejo otrokom, sledijo trenutni naravnosti v oddelku in upoštevajo individualne potrebe posameznikov.

2. GIBANJE IN NARAVA NA RAVNI VRTCA

Delo pomočnice ravnateljice opravljam že 11. leto. Zavedam se, da je predšolsko obdobje ključno za pridobivanje izkušenj in oblikovanje stališč. Narava in njene lepote ter preživljanje časa v naravi, kjer lahko izvajaš različne gibalne dejavnosti, mi osebno pomenijo izjemno veliko. Ljubezen do obeh področij tako zavestno prenašam na otroke, strokovne delavke vrtca in ne nazadnje na starše otrok. Zavedanje lepote narave ni samoumevno. Otroke moramo za lepote narave navdušiti. Pokazati jim moramo cvetoče drevo, z njimi moramo poduhati cvetove detelje, pihati regratove lučke in nabirati zdravilne rastline. Otrokom moramo vsak dan pokazati, da je narava, ki nas obkroža, lepa in da moramo zanjo skrbeti.

V vseh oddelkih vrtca vzgojiteljice otrokom ponujajo dejavnosti, preko katerih se otroci učijo o naravi in njenih zakonitostih. Kurikulum za vrtce (1999) med drugim navaja, da »otrok razume in dojema svet celostno, da se razvija in uči v aktivni povezavi s svojim socialnim in fizičnim okoljem, da v vrtcu v interakciji z vrstniki in odraslimi razvija lastno družbenost in individualnost«. Skrb za zdravje je prepletena z vsemi področji, ki jih zajema kurikulum, tako posameznega področja ne moremo strogo ločiti. Gibanje otroku daje občutek ugodja, varnosti, veselja, dobrega počutja, sprejetosti v okolje itn. (Videmšek in Visinski 2001). Po lastnem prepričanju je predšolsko obdobje, zlasti obdobje do 3. leta, ključno za razvijanje pozitivnega odnosa do gibalne dejavnosti. Gibanje, ki je organizirano preko igre, je za otroke izjemno zanimivo in se mu z veseljem pridružijo.

2.1. Primeri dejavnosti s področja narave in gibanja v povezavi z ostalimi področji v posameznih oddelkih vrtca

Oddelek 5- do 6-letnih otrok

Izhodišče – Ali lahko v igralnici vrtca vzgojimo fižol?

Cilji:

- doživljanje in spoznavanje žive in nežive narave v njeni raznolikosti, povezanosti, stalnem spreminjanju in estetskih razsežnostih;
- spodbujanje k različnim pristopom spoznavanja narave;

- otrok odkriva in spoznava, da je življenje živih bitij odvisno od drugih bitij in od nežive narave (čebele – oprашevanje).

Vzgojiteljici sta otrokom ponudili list, kamor so morali narisati poljubno rastlino (rožo ali drevo). Večina otrok je rastlino narisala brez korenin. Risanju je sledil pogovor o delih rastline. Večina otrok je poimenovala vse osnovne dele rastline. Vzgojiteljici sta otroke vprašali, ali bi lahko v igralnici vrtca posejali oziroma posadili kakšno rastlino. Otroci so naštevali različne rastline, ki bi jih lahko vzgojili v igralnici. Največkrat so predlagali sejanje fižola. Fižol so posejali v opazovalnici, kjer so njegovo rast vsakodnevno spremljali in zapisovali spremembe. Vsak otrok je svoj fižol posejal tudi v lonček. Otroci so vsako jutro preverili stanje svojega fižola in ga po potrebi zalili. Otroci so ob opazovanju ugotavljali, kaj rastlina potrebuje za rast. Fižolu v opazovalnici so odvzeli pogoje za rast. S poskusom so ugotavljali, da rastlina brez svetlobe ne more uspevati in postopoma postane rumena oziroma zakrni. Ravno tako so ugotovili, da rastlina za življenje nujno potrebuje vodo. Po zaključeni dejavnosti v igralnici vrtca so otroci sadike fižola odnesli domov. Nekateri so doma posadili sadike v vrt. Ena deklica je v vrtec prinesla seme fižola, ki je zrastlel iz sadike, vzgojene v igralnici.

Oddelek 4- do 5-letnih otrok

Izhodišče – Dihalne vaje v gozdu

Cilji:

- sproščeno izvajanje naravnih oblik gibanja,
- spodbujanje različnih pristopov spoznavanja narave.

Gozdna igralnica:

- dihalne vaje v naravi,
- razgibanje s pomočjo naravnega materiala (vejice, kamenčki),
- poslušanje šumov v gozdu, ptičje petje,
- tekanje, skakanje preko naravnih ovir (korenine, manjši bregovi, veje),
- vadbene ure v naravi – gozd, travnik,
- rajalne in gibalne igre v gozdu ali na travniku,
- sprostitvene vaje, igre za umirjanje, poslušanje bitja srca.

V igralnici:

- izdelovanje eko drevesa iz tulcev,
- ptice iz odpadnega papirja,
- cvetoče drevo iz barvnega papirja in belih prtičkov,
- pesmi o pticah, naravi in pomladi.

Oddelek 3- do 4-letnih otrok

Izhodišče – Otrok je v vrtec prinesel seme okrasnih buč

Cilja:

- otrok odkriva, spoznava naravo,
- otrok spoznava razvoj rastline.

Otroci so v odpadno embalažo (od sokov in mleka) posejali bučnice. Lončke s posejanimi bučnicami so shranili na balkonu vrtca. Vsakodnevno so opazovali spremembe in se veselili vsake nove rastlinice. Negovali so jih izjemno skrbno. Vsakodnevno so odhajali na bližnji travnik in opazovali

spremembe v naravnem okolju. V igralnici so likovno ustvarjali travnik – podoživljanje sprehoda ob opazovanju skozi okno. En otrok je naslikal njivo z bučami. Vzgojiteljica ga je vprašala, kje je videl buče. Otrok ji je odgovoril: »V naših posodah na balkonu.«

Oddelek 2- do 4-letnih otrok

Izhodišče – Spoznavanje in okušanje zelenjave

Cilja:

- otrok spoznava, da mu uživanje različne hrane, telesne vaje in počitek pomagajo ohraniti zdravje;
- otrok spoznava različno prehrano in pridobiva navade zdravega in raznolikega prehranjevanja.

Potek dejavnosti:

- pogovor o zelenjavi in njeni uporabi/pripravi,
- okušanje sveže zelenjave (paprika (rdeča, zelena), korenje, bučka, čebula) in kuhane zelenjave (krompir in koleraba),
- nabiranje regrata,
- priprava regrata za solato (rezanje),
- okušanje regratove solate pri kosilu.

Oddelek 2- do 3-letnih otrok

Izhodišče – Poslušanje zgodbe Repa velikanka

Cilja:

- otrok ob knjigi doživlja ugodje, veselje, zabavo;
- otrok spoznava, da imajo živa bitja in snovi v domišljijem svetu tudi lastnosti, ki jih v naravi nimajo.

Otroci so večkrat poslušali zgodbo. Vzgojiteljica je izdelala repo iz koprene, papirja in polnila. Skupaj z otroki je zaigrala potek zgodbe. Otroci so po večkratnem ponavljanju sami zaigrali like in uspešno izpilili zgodbo o Repi velikanki. Ob zaključku dejavnosti so jim vzgojiteljice ponudile različne vrste zelenjave, s katerimi so lahko rokovali, se igrali in jo tudi okušali.

Oddelek 1- do 2-letnih otrok

Izhodišče – Sadna malica

Cilj: okušanje različnih vrst sadja.

Potek dejavnosti:

- priprava sadne malice v obliki torte (sadje olupljeno in narezano na tanke rezine ter zloženo v obliki torte);
- spoznavanje različnih okusov;
- na začetku leta so otroci jedli le banane in jabolka;
- spodbujanje otrok pri okušanju novih okusov sadja (skupaj z otroki jedo sadje tudi vzgojiteljice in lutka v skupini);

- po 4 mesecih jedo vsi otroci v oddelku naslednje vrste sadja: banane, jabolka, mandarine, pomaranče, ananas, kivi, melone.

3. ZAKLJUČEK

Trdnost hiše merimo s kakovostjo temeljev. V predšolskem obdobju otroci pridobivajo temeljne življenjske vzorce in navade. Vzgojitelj jim predstavlja vzor in model, od katerega se učijo. Teoretiki opozarjajo na pedagoški pomen dejavnikov prikritega kurikula, kamor prištevamo prikrita pričakovanja vzgojitelja, čustveni stik med vzgojiteljem in otrokom, odnose med vrstniki, organizacijo dejavnosti, prostorov in klimo v vrtcu.

Pred časom so mi otroci iz sprehoda prinesli materino dušico. V vrtcu so jo posušili in me ob posebni priložnosti povabili na čajanko. Ob čajanki so mi povedali o uporabnosti materine dušice in mi z iskrenim navdušenjem pripovedovali o drugih zanimivih mislih o zdravilnih zeliščih. Ob pripovedovanju so bili ponosni na svoje znanje. Vzgojitelj je tisti, ki s svojim odnosom otroke v predšolskem obdobju spremlja, motivira, navdušuje za raziskovanje in jim dopušča, da so pri usvajanju novih znanj in spoznanj ustvarjalni in vedoželjni.

4. VIRI

1. Eva D. BAHOVEC et al., 1999: *Kurikulum za vrtce: predšolska vzgoja v vrtcih*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport – Zavod RS za šolstvo.
2. Dane KATALINIČ, Lidija TRATNJEK, Borut ANŽELJ, 2007: *Sejemo, sadimo in raziskujemo že v vrtcu*. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.
3. Mateja VIDEMŠEK, Mojca VISINSKI, 2001: *Športne dejavnosti predšolskih otrok*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport – Zavod za šport Republike Slovenije.

OŠ Heroja Janeza Hribarja, Vrtec Polhek

Urška Lah

Lektorica: Iva Jakše Sterle

KDO BO Z NAMI ŠEL V GOZDIČEK?

WISH TO JOIN US ON OUR ADVENTURES IN THE WOODS?

POVZETEK:

Vrata v gozd so nam vedno odprta, od nas samih pa je odvisno, koliko bogastva bomo uporabili. Prisluhnilo smo povabilu gozda in se odločili, da del igre in učenja v igralnici prenesemo v gozd. Otroci so tekom celotnega šolskega leta pridobili ogromno spretnosti, predvsem na področju gibanja in samostojnosti. Najpomembnejši napredek, ki je bil tudi naš glavni cilj in ni zanemarljiv, pa je občutljivost na naravo, ki nas obdaja. Narava in z njo gozd je veliko bogastvo.

KLJUČNE BESEDE: predšolski otroci, gibanje, narava, gozd

ABSTRACT:

The door to the forest is always open to us, but it is up to us to decide in what way we will use or at least sense those treasures. We have responded to the forest's call and decided to move some of our playroom activities there. During the school year, the children acquired many skills, especially regarding motoric functions and independence. The greatest improvement, however, is seen in the children's sensibility to nature, which was also our main goal. The nature and the forest are our treasures.

KEYWORDS: kindergarden children, movement, nature, forest

1. UVOD

Narava je najbolj bogato učno okolje, v katerem ima otrok vse možnosti za hitrejši napredek na vseh področjih, predvsem na gibalnem. Narava spodbuja otrokovo gibanje in omogoča neprestano ogromno gibalnih izzivov. »Gozd je živ, dinamičen, barvit, nenehno se spreminjajoč in prav taki so naši otroci.« (Györek, 2016, p. 13)

Gibanje je osnova, da se otroci razvijejo v *zdrave, samostojne in pozitivne osebnosti*, ki bodo vsem nam v veselje. »Otrok je tudi ustvarjalen, ko išče svoje načine in poti za rešitev različnih gibalnih nalog, z lastno domišljijo odgovarja na nove izzive ter izraža svoja čustva in občutja« (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003, p. 67). Zato je pomembno, da gibanje otrok načrtujemo vsakodnevno in ga seveda tudi uresničujemo, zato otrokom ponudimo čim več gibalnih problemov, ki jih vsakodnevno rešujejo in se s tem razvijajo v celovite, zdrave, samostojne in pozitivne osebnosti. Ravno zaradi teh razlogov se je naš oddelek v preteklem šolskem letu odločil, da se priključi državnemu projektu Gozdni vrtec. »Lokalni gozd je tisti, ki lahko vrtcem in šolam bogati šolsko leto in daje nov smisel učnim načrtom « (Györek, 21). Otrok si z različnimi dejavnostmi na prostem ohranja in krepi zdravje, seznanja se z lepoto ter vrednostjo narave in naravovarstvenim ravnanjem. (Videmšek in Visinski, 2001)

»Pomemben je vzgojiteljev odnos do narave, saj le tako lahko na najustreznejši uvedeš otroka v doživljanje narave. Kogar narava ne osrečuje, ne sme delati z otroki (Zalokar in Divjak, 1998, p.131). Ključni dejavnik, ki je spodbudil nas tri vzgojiteljice je bil ravno to. Vse tri smo rade v naravi, narava nas sprošča in na srečo je tudi nas nekdo vpeljal v svet narave. Čuječnost do narave, občutek za naravo smo si želele in si še želimo graditi, konstruirati tudi pri otrocih, ki jih trenutno vzgajamo »Vsi vemo, kako »z luštom« počnemo in imamo radi stvari, ki so nam všeč in v nas vzbujajo prijetne ali pa tudi vznemirljive, rahlo adrenalinske občutke« (Györek, 2016, p.14). Starše gibanje v gozdu vedno bolj skrbi, sploh na našem Notranjskem področju, kjer je ogromno medvedov, klopov in še česa kar se bojimo. Ravno iz tega razloga si starši vedno manj izbirajo gozd za preživljanje časa v naravi. Sama sem to zaznala kot problem, zato smo se vzgojiteljice našega oddelka odločile, da se priključimo v omenjen projekt. Projekt nas je spodbudil, da smo sistematično in načrtno odhajali v naš gozdiček.

2. NAŠ GOZDIČEK

V začetku šolskega leta smo se vzgojiteljice oddelka 3–4 letnih otrok odločile za omenjen projekt. Projekt smo najprej predstavile staršem. Starši so bili nad projektom izredno navdušeni in že med predstavitvijo so nam zastavili kar nekaj vprašanj, kar je bilo za nas vzgojiteljice izredno dober znak. Staršem smo predstavile globalne in konkretne cilje. Seznanile smo jih tudi o skrbi za varnost. Največ vprašanj se je vrtelo okrog klopov, a smo skupaj s starši sprejeli dogovor, ki smo se ga držali vsi skupaj. Starši so se z omenjenim dogovorom strinjali. Na roditeljskem sestanku smo starše povabili, da se nam pri obisku gozdička kdaj pridružijo. Načrtovali pa smo tudi zaključno srečanje oddelka v našem gozdičku, tako da je zaključek šolskega leta potekal v gozdičku. Starše smo pred obiskom gozda vedno seznanile s prihajajočo dejavnostjo, tako da so tako otroci kot starši vedeli, da je naslednji dan planiran pohod v naš gozd. Glavni namen obvestila je bil, da so bili otroci ta dan primerno obuti, oblečeni in zaščiteni (insekti, sonce). Nikoli se nam ni zgodilo, da bi med dvema



Slika 1: Naše drevo

obiskoma preteklo več kot 14 dni, zgodilo se je ravno nasprotno. V spomladanskem in poletnem času smo odhajali v naš gozdiček vsak teden in celo večkrat na teden. Otroci so pokazali interes in me smo omenjeno otroško motivacijo, interes izkoristile in preživljale v gozdu več časa, kot je bilo prvotno načrtovano. Omenjen podatek je za vse nas še kako pomemben, saj je pokazatelj, da so otroci gozd sprejeli za svojega, ga vzljubili in si vedno znova zaželeli popotovanje v njem.

Vodili smo listovnik naših obiskov gozdička oziroma vseh dejavnosti, ki so potekale v okviru projekta Gozdni vrtec. V listovnik smo sproti vlagali komentarje, zamisli in iniciative otrok, fotografije, risbe, pripomočke, naravni material. Listovnik smo večkrat prinesli v igralnico, neprestano pa je bil na razpolago staršem, saj so si ga lahko vsak dan znova ogledali in ogledovali.

Naš prvi obisk gozdička je izgledal tako, da so otroci sami predlagali, kateri del gozda bo »naš«. Drevo drevesne vrste javor je postalo »naše« drevo. Omenjeno drevo je bila naša rdeča oziroma zelena nit, ki nas je vodila in razpletala niti skozi celo šolsko leto. Mreža učečih se otrok v naravi se je razpletala in njene niti so bili vse močnejše, mogočnejše in trdnejše.

Pri obiskih v gozdu so sodelovali otroci, vzgojiteljice, starši, tretješolci, učiteljici, pomočnica ravnateljice vrtca, ravnateljica in sodelavke. Na aktivu vrtca smo omenjeni projekt predstavile sodelavkam. Z uvodno motivacijo »aktivno v aktiv« smo se sprostile s popolnoma enakimi nalogami, ki smo jih uporabljale pri otrocih.



Slika 2: Uvod v aktiv

Priznati je treba, da so bili otroci veliko bolj motivirani, sproščeni in tudi pri nalogah so bili otroci veliko realnejši. Otroci so bili po vsakem obisku presenečeni, kaj nam vse ponuja gozd in so si želeli v gozd spet takoj naslednji dan. Po mnenju Györekove morajo imeti morajo imeti poleg polnih žepov, kamenčkov, trave in blata tudi polno glavo« (Györek, 2016).

V projekt smo brez težav vključevale tudi otroke s posebnimi potrebami z diagnozo cerebralna paraliza 3. stopnje. Otrok ima z odločbo dodeljeno spremljevalko in tako sta se lahko vsakokrat odpravila z vozičkom z nami v gozd. Delček poti ga je ena izmed nas nesla, zato smo ga lahko vključevali prav v vse aktivnosti, ki so potekale v gozdu. Omenjeni deček je bil v gozdu vedno zelo sproščen in ga je doživljal v vsej raznolikosti, ki jo ponuja narava. Izkušnja nam pove lahko samo to, da se tisto, v kar smo mi prepričani in v kar verjamemo, zgodi brez težav.

Otroci so srečanja v gozdu s starši izredno veselili in ko je bilo srečanje za nami, so se o tem izletu pogovarjali še zelo veliko časa. V igralnici je bil en mesec plakat, s slikami in komentarji otrok. Plakat je bil najbolj obiskani del igralnice v tem mesecu. Otroci so se ob njem zadrževali veliko časa, se veliko pogovarjali ob njem, slišati je bilo ogromno dialogov med otroki in seveda čutiti eno samo pozitivno energijo.



Slika 3: Prav vsi smo odhajali v naš gozdiček

Vse tri vzgojiteljice smo izredno vesele, ker se nam ni nikoli zgodilo kaj takega, kar bi nas razžalostilo (v celem šolskem letu se ni zgodila nobena poškodba, srečanje medveda, klop). Ravno zaradi tega ostajajo v naših glavah sami lepi spomini, ki bodo trajali in trajali. »Gozd nastopi z vso nenaporno, pristno, naravno, nevsiljivo podobo, ki pozitivno spodbuja številne razvojne lastnosti otrok« (Györek, 2016, p. 13). Spremljali nas bodo celo življenje, če se ne bomo vsega spomnili, so pa ostali spomini v naših glavah, v našem razvoju (gibalni razvoj, ljubezen do narave).

3. ZAKLJUČEK

Vsak obisk gozda je bil drugačen, poseben in neponovljiv. Naši obiski gozdička so se razlikovali. Včasih smo obiskali gozd kot ena skupina, večkrat smo bili razdeljeni po skupinah, kar je omogočilo lažji pogovor in aktivnost vseh otrok. Otroci so tekom šolskega leta postopoma pridobili ogromno spretnosti. Ob izvajanju projekta so se otroci izjemno dobro in prijetno počutili, kar je bilo razvidno iz njihovega sodelovanja pri dejavnostih in neprestanem komuniciranju o gozdičku. Največji napredek sem začutila na področju odnosa do narave (čuječnost), gibalnega razvoja in samostojnosti. Otroci so v začetku potrebovali ogromno pomoči, spodbud pri premagovanju poti do našega drevesa, že po novem letu pa je bilo opaziti, da zmorejo veliko več. Nekaj zaslug ima pri tem razvoj otrok, največ zaslug pa bi prisodila našim kontinuiranim obiskom gozda. Občutek imam, da je projekt našim otrokom, vrtcu, staršem, sodelavcem prinesel veliko. Nekaterim veliko, nekaterim ogromno, nekaterim pa malo manj. Upam, da je slednjih čim manj oziroma nič. Od vsakega posebej je odvisno, koliko teh izkušenj in znanj bo odnesel s seboj v življenje. Vsak je imel priložnost, da gozd začuti, je v njem sproščen in ga izkoristi v vsem njegovem izobilju. »Vsak otrok bo v gozdu za sebe našel nekaj, kar mu bo ustrezalo« (Györek, 2016, p. 16). Narava nam je ponujala ogromno, veliko smo izkoristili, kar pa nismo izkoristili, še vedno čaka, zato tudi v tem šolskem letu načrtno obiskujemo gozd. Izbrali smo si nov gozdiček, saj si tudi vzgojiteljice želimo nekaj izziva. Z glasovanjem smo izbrali gozdiček, v katerem raste ogromno smrek. Letos nas je do sedaj ustavljala le zima, ki je prišla malo pozno, tako da kar dva meseca nismo uspeli priti do našega gozdička (višina snega, mraz, neustrezne vremenske razmere, prošnjje staršev, bolezni otrok). Vsi skupaj se že veselimo naslednjega petka, ko spet odidemo v naš gozdiček. Veliko oziroma ogromno spodbud za nadaljnje delo smo dobile od staršev, saj niso manjkale niti ene pogovorne ure, kjer ne bi starši spregovorili o projektu in ga pozdravili z veliko naklonjenostjo. Prišli smo celo do zaključka, da so si starši želeli, da je njihov otrok naslednje šolsko leto vključen v skupino, ki bo vključena v projekt Gozdni vrtec.

4. LITERATURA

1. Bahovec, D. E., (1999). Kurikulum za vrtce. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
2. Györek, N., (2016). Gremo mi v gozd. Kamnik: Inštitut za gozdno pedagogiko.
3. Videmšek, M., Visinski, M., (2001). Športne dejavnosti predšolskih otrok. Ljubljana: Fakulteta za šport.
4. Videmšek, M., Berdajs, P., Karpljuk, D., (2003). Mali športniki. Gibalne dejavnosti otrok do tretjega leta starosti v okviru družine. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
5. Zalokar Divjak, Z. (1998). Vzgoja za smisel življenja. Ljubljana: Educy.

OŠ Franceta Prešerna Črenšovci, Enota vrtec

Andreja Podgorelec

Lektorica: Iva Jakše Sterle

»NAŠE JABUKE«

»OUR APPLES«

POVZETEK:

Poznamo lokalnega pridelovalca hrane? Ohranjamo stare, avtohtone rastlinske sorte? Zmanjšujemo količine zavržene hrane? ... To so le nekatera izmed vprašanj, ki smo si jih zastavljali skupaj z otroki v našem vrtcu in nanje iskali odgovore preko projekta »Naše jabuke«. Skozi predstavljene praktične vsebine želimo pokazati, kako s pomočjo različnih dejavnosti kurikula spodbujamo otrokov odnos do zdravja; prikazati želimo, da skozi elemente zdrave in uravnotežene prehrane, telesne aktivnosti, medsebojnih odnosov ter varnega otrokovega okolja pojmujeemo zdravje kot eno najpomembnejših vrednot.

KLJUČNE BESEDE: »naše jabuke«, altermed, predšolski otrok

ABSTRACT:

Do we know a local food producer? Do we preserve old, indigenous plant varieties? Are we reducing the amount of discarded food? ... These are just some of the questions that we have been asking ourselves with the children in our kindergarten and we looked for answers through the "Our apples" project. With the presented practical content, we want to show how through the various activities of the curriculum we can stimulate the child's attitude towards health; we want to show that through elements of a healthy and balanced diet, physical activity, mutual relations and a safe child's environment health is considered to be one of the most important values.

KEYWORDS: »our apples«, altermed, pre-school

1. UVOD

Predšolsko obdobje je pomemben dejavnik, kjer otroci pridobivajo prve pomembne izkušnje in informacije za ravnanje, ter kompetence za nadaljnje razvijanje v življenju. V Kurikulu za vrtce je med drugim zapisano, da je narava posebno področje: »Poudarek je na pridobivanju izkušenj z živimi bitji, naravnimi pojavi ter veselju v raziskovanju in odkrivanju. Področje postopno razvija naravoslovne pojme, naravoslovno mišljenje, sklepanje, zmožnosti za uvidevanje in reševanje problemov, postavljanje hipotez, klasificiranja, iskanja ter povzemanja bistva in pomena ter oblikovanja konceptov« (Kurikulum za vrtce, 1999, str. 55).

Pri načrtovanju dejavnosti in seznanjanju otrok z naravoslovjem ne moremo mimo poznavanja celotnega razvoja predšolskega otroka ter upoštevanja razvojnih sposobnosti otrok. V predšolskem obdobju se otrok »/.../ zaznavno-gibalno, čustveno, socialno, spoznavno intenzivno razvija in tako na svoj specifičen način zaznava, doživlja in razume življenje, izraža svoje potrebe in želje, ter komunicira sam s seboj, s socialnim in fizičnim okoljem« (Ferjančič in Marjanovič-Umek, 1992, str. 7).

»Otrok v predšolskem obdobju razvija sposobnosti opazovanja, čustvovanja, doživljanja sveta. To je čas, ko spoznava pomen narave, ki človeku daje hrano, obleko, surovine, doživetja lepote in sprostitve. Pomen načrtovanja naravoslovnih vsebin v predšolskem obdobju je, da prispeva, da otroci občutijo odgovornost do narave in si pridobijo izkušnje in temeljna znanja« (Fošnarič in Katalinič, 2012, str. 8).

2. »NAŠE JABUKE«

Doživljanje narave izhaja iz določene dejavnosti v naravi in prispeva k sprostitvi posameznika ter privede do tega, da le-ta začne naravo centi in mu ni vseeno, kaj se z njo dogaja. V vrtcu Črenšovci smo v mesecu oktobru načrtovali in izvedli tematski sklop »Naše jabuke«. Ugotavljali smo, da je to tema, ki je otrokom blizu, je aktualna v času, je dostopna, spodbuja k seznanitvi s starimi, avtohtonimi ter ekološkimi plodovi in drevesi. Sadovnjaki v neposredni bližini našega podeželskega vrtca predstavljajo okolje za raziskovanje, opazovanje in odkrivanje skozi vse letne čase na vseh področjih kurikula. Predstavljajo bogato učno okolje, v katerem lahko otroci skozi vse leto pomagajo pri opravih, opazujejo neposredno spreminjanje narave, spoznavajo stare običaje itd.

Temeljni cilj: razvijanje naklonjenega, spoštljivega in odgovornega odnosa do žive in nežive narave smo uresničevali skozi dejavnosti projekta, ki so se nanašale na vsa področja kurikula. Skozi projekt smo sledili tudi ciljem:

Otrok:

- biva v naravi in jo doživlja,
- razvija spoštljiv in odgovoren odnos do narave.

Zaradi izbire vsebine projekta smo na konkreten način sledili načelu od bližnjega k daljnemu in od lažjega k težjemu. Sicer pa smo sledili korakom doživljanja in zavedanja narave po Cornelluu (1998), ki pravi, da do globokega doživljanja narave vodijo štiri stopnje:

1. stopnja: zbuditev navdušenja.

Le preko navdušenja lahko doživimo smiselno izkušnjo narave. Navdušenje pa ne pomeni divjega pričakovanja, ampak miren tok zavzetosti, veselja in pozornosti.

2. stopnja: usmeritev pozornosti.

Navdušenje moramo osrediniti, da dosežemo zbranost, ki omogoča učenje.

3. stopnja: neposredna izkušnja, doživljanje.

Zbranost predstavlja mir in odprtost, ki omogoča doživljanje narave neposredno, brez motečih misli.

4. stopnja: delitev navdiha z drugimi.

Doživljanje odpre globoko zavedanje in ko to izkušnjo delimo z drugimi, postane še bolj jasna in trdna.

3. DEJAVNOSTI

Projekt smo povezali z drugimi projekti in aktivnostmi v našem vrtcu: Etika in vrednote, Zdravje v vrtcu, Eko vrtec, Mali Sonček in OBJEM.

Vsakodnevno smo se zbirali v vrtčevski avli, kjer smo zapeli eko himno ter pesmico Binček in jabolko.

Z otroki smo obiskovali sadovnjake oz. »ograde« dedkov in babic otrok iz skupine v bližnji okolici ter se tako med drugim tudi medgeneracijsko povezovali. Gospa, v katere sadovnjak smo prihajali celo leto, je dejavna na kulturnem področju, predvsem pri ohranjanju kulturne dediščine. Vsakokrat nam je tako pripravila kakšno presenečenje: npr. umivanje rok v »lavorju« po opravljenem delu, pokušino domačih, tradicionalnih jedi (že od nekdaj je namreč veljalo, da si se za plačilo za opravljeno delo dobro najedel). Namen rednih obiskov sadovnjaka skozi celo šolsko leto je bilo opazovanje sprememb v njem. Tako smo z otroki opazovali spremembe na drevesnih skorjah in vejah ter spremembe v neposredni okolici sadovnjaka (trava, prisotnost živali). Pomagali smo pri obiranju jabolk ter pri grabljanju listja. Pripravili smo hrano za ptice in iz odpadne embalaže izdelali ptičje krmilnice. V opazovanem sadovnjaku smo tako dobro poskrbeli za ptice pozimi, v pomladanskem času pa smo si ogledali obrezovanje jablan, pomagali pa smo tudi spraviti veje.

S sadjarjem iz sadjarstva Malos, ki nam v vrtec dobavlja jabolka, smo spoznavali stare, domače sorte jabolk. Pokazal nam je, kako vzgajamo jablane, kako jih zasadimo ter tudi kako zanje skrbimo. Povedal nam je, da zaradi vremenskih vplivov že nekaj let količina jabolk strmo upada. Otroke je nagovoril, naj skrbijo za Zemljo – pobirajo odpadke, več hodijo peš ali se vozijo s kolesi, zasadijo rastline, skrbijo za ptice in čebele ... Podaril nam je jablano avtohtone sorte bobovec, ki smo jo zasadili na vrtčevskem dvorišču. »Neposreden stik z okoljem omogoča zavedanje vrednosti in ranljivosti okolja, razvija občutek za lepo in vredno v okolju, spoštovanje in občudovanje ter željo po ohranjanju« (Priročnik h kurikulu, str. 160).



Slika 1: Posadili smo jablano stare sorte bobovec

Gibanje in zdrave prehranjevalne navade smo povezali s tekom. »Tek za jabolko« je bil slogan jesenskega kroša, ki smo ga izvedli v sklopu projekta Mali sonček. Posebnost kroša so bila jabolka, ki so otrokom ob zaključku kroša nadvse teknila.

Za dobro počutje pa nismo poskrbeli le z gibanjem v naravi in s stalno telesno aktivnostjo, temveč smo zanj poskrbeli tudi z nudenjem pomoči pri delu oz. pri opravljenih, bodisi v sadovnjaku – grabljanje listja, pobiranje vej, bodisi pri pripravi dobrot – umivanje jabolk, lupljenje, rezanje, ribanje, pri čemer smo urili drobne in grobe motorične spretnosti. Gibanje v naravi, ki je prostor umiritve, učenja,



Slika 2: Grabljanje listja v sadovnjaku

navdiha, otroke motivira za telesne dosežke, saj v spodbudnem naravnem okolju otroci lahko prehodijo več kilometrov in najdejo različne načine za premagovanje naravnih ovir.

Jabolka ter drugo sadje so otrokom v vrtcu dnevno na razpolago. Presežke nezaužitega sadja smo skušali predelati. S pomočjo staršev smo zbirali recepte in jih nato skupaj z otroki tudi uporabili za pripravo jabolčnih dobrot. S pomočjo sušenja in kuhanja smo preostanek jabolk predelali tako, da so potem otroci spet radi posegali po njih in jih poskušali: sušili smo jabolčne krhle oz. »klujce«, kot jih pravimo narečno, s kuharico smo skuhalo jabolčno marmelado in kompot, s pomočjo babice in dedka, ki sta zamesila testo, pa so otroci pripravili jabolčno-figov zavitek.

Obiskali smo trgovine in raziskovali od kod prihajajo jabolka na živilske police. Ugotovili smo, da je zelo malo domačih jabolk, torej iz naših krajev. Z otroki smo ugotavljali, da so majhne količine jabolk iz lokalnega okolja posledica vremenskih vplivov, o čemer nas je podučil strokovnjak iz sadjarstva Malos. Sadjar je otroke opozoril, naj za Zemljo odgovorno skrbijo, da bo ostala čista, naj zasadijo veliko rastlin in dišavnic, da bodo imele čebele pašo, naj v vrtec čim večkrat pridejo peš ali jih s kolesom pripeljejo starši ter na tak način zmanjšajo onesnaženost planeta.

Pri vseh dejavnostih z otroki smo v okviru projekta Etika in vrednote, pri modulu kultura, obujali tudi stare prekmurske besede (ograd – sadovnjak, rengla – pekač, legvar – marmelada). V vrtec so vključeni tudi romski otroci, zato smo uporabljali in zapisovali tudi besede v romščini. Zbrane stare prekmurske in romske besede so nas tako prevzele, da smo iz njih sestavili posebno igro »jabuka sreče«, s katero smo delili srečo na sejmu Altermed v Celju. Mimoidoč smo tako navduševali za sodelovanje v nagradni igri, hkrati pa smo jih povabili na pokušino naših »jabukovih pugač« in »jabukovega legvara«. Tisti, ki so prepoznali pomen posameznih narečnih (prekmurskih) besed, so za nagrado prejeli domači »legvar« (marmelado) ali »posušena jabuka« (jabolčni čips), istočasno pa so besedo zapisali v svojem narečju. Tako smo zbrali dragocen slovarček poimenovanj besed v različnih narečjih. V avli vrtca smo razstavo še enkrat posebej postavili za otroke in starše, ki so se ob stojnicah z navdušenjem ustavljali.



Slika 3: Stojnica na sejmu Altermed 2018

4. ZAKLJUČEK

S projektom »Naše jabuke« smo povezali cel vrtec oz. otroke vseh starostnih skupin. Otroci so spoznali sadovnjak oz. »ograd«, v katerem so se prepletali številni dejavniki: od raziskovanja in opazovanja, do spoznavanja starih običajev, skrbi za naravo ter živali, odgovornosti ter medgeneracijskega sodelovanja. Z izkustvenim učenjem preko vseh čutil so otroci spoznali (lokalna) jabolka, zasadili pa smo tudi drevo – jablano, za katero sedaj tudi skrbimo. Sklenemo lahko, da je prav doživljanje (v zgodnjem otroštvu) bistven in nujen element za kasnejše trajnostno delovanje. Helen Keller pa je med drugim tudi dejala: »Najboljših in najlepših stvari na svetu ne moremo videti, niti se

jih ne moremo dotakniti. Začutiti jih moramo s svojim srcem.« Verjamemo, da so naši otroci ravno zaradi raznolikih izkušenj v naravi in v povezavi z njo pridobili tako na intelektualnem, socialnem in tudi čustvenem področju.

5. LITERATURA:

1. Bahovec, E. D., [et al.]. (1999). Kurikulum za vrtce. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo.
2. Delovno gradivo za modul življenje, narava, zdravje. Srečanje varuhov etike in vrednot (2014). Ljubljana: Inštitut za etiko.
3. Ferjančič, J., Marjanovič-Umek, L. (1992). Življenje otrok v vrtcu. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo in šport.
4. Fošnarič, S. in Katalinič, D. (2012). Didaktične usmeritve za izvedbo raziskovalnih in eksperimentalnih dejavnosti predšolskih otrok na področju naravoslovja. Maribor: Pedagoška fakulteta.
5. Kurikulum za vrtce (1999). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.
6. Otrok v vrtcu: priročnik h Kurikulu za vrtce. (2001). Maribor: Obzorja.

VVZ Kekec, Grosuplje

Rebeka Prelesnik

Lektorica: Mateja Ferenčak

KAKO NAM JE USPELO ZMANJŠATI KOLIČINO ODPADNE HRANE?

HOW DID WE MANAGE TO REDUCE THE AMOUNT OF FOOD LEFTOVERS?

POVZETEK:

Vsako leto smo se v vrtcu srečevali s problematiko zavržene hrane po obrokih, zato je bilo v najstarejšem oddelku enote v ospredju iskanje rešitve. Povod za začetek vsega je bila buča, ki je prenehala služiti kot okras v naši igralnici. Da bi strokovne delavke otrokom približale hrano kot našo vsakodnevno sopotnico, hkrati pa bi v oddelku pripomogli k zmanjšanju odpadne hrane po obrokih, smo se tega skupaj lotili na različne načine.

KLJUČNE BESEDE: hrana, odpadki, zdravje, ostanki hrane, predšolski otrok, vzgoja za življenje

ABSTRACT:

The problem of discarded food after each meal is something that we encountered in our kindergarten every year, so the priority was to find a solution. The beginning of everything was a pumpkin which ceased to serve as an ornament in our playroom, but it would be a waste to discard it. In order to bring food, as our everyday companion, closer to children, while at the same time contributing to the reduction of food waste after meals, our team worked together in various ways.

KEYWORDS: food, waste, health, food leftovers, pre-school child, education for life

1. UVOD

Z otroki, starimi od 4 do 6 let, smo se spraševali, kaj storiti z bučo velikanko, ki smo jo pospravili iz garderobe. Največ idej so imeli otroci v povezavi s prehranjevanjem, zato sva jih spodbudili, da doma s starši poiščejo/pripravijo recept, preko katerega jo bomo lahko porabili.

S sodelavko sva ugotavljali, da otroci precej hrane po obrokih zavržejo. Razumljivo je, da ima vsak »svoje najljubše jedi in tudi takšne, ki jih sploh ne mara. Če hočemo ostati zdravi, moramo jesti raznovrstno hrano« (Senker, 2006: 21). Zato sva se odločili, da s pomočjo začetne motivacije z bučo konkretno zakorakamo v temo »hrana« in skupaj preko tehnik aktivnega učenja spoznavamo hrano, drug drugega ter skušamo zmanjšati ostanke hrane pri obrokih.

2. MERITVE ZAVRŽENE HRANE (PRVIČ)

Otrokom sva vzgojiteljici predstavili graf, v katerega smo vsak dan v tednu (5 dni/zajtrk in kosilo) beležili, koliko hrane smo na mizo prejeli in koliko smo prinesli nazaj (v posodo z ostanke). Utrjevali smo pojme **cel kos**, **polovica** kruha, **četrtna** ... polno/prazno ... in vse beležili v tabelo. Z otroki smo ugotovili, da nam pri obrokih ostajajo ostanke jedi in da bo potrebno izdelati nov graf, preko katerega bomo lažje merili ostanke, zato smo izdelali plakat, na katerega smo ob vsakem obroku (3x dnevno 5 dni) označili, kaj smo jedli ter koliko je bilo ostankov. Ostanke smo zbirali v litrski vrč, rezultate pa vrednotili z obrazi (vesel, resen, žalosten) in se pogovarjali o tem, kako se oni sami počutijo ob tolikšni količini ostankov.

3. ISKANJE REŠITVE

Opazili smo, da pri obrokih hrana ostaja, zato smo se pogovorili, kaj imamo radi in česa ne, zakaj puščamo hrano na krožniku in kaj bi naredili drugače, da pri obrokih ne bi imeli ostankov. Otroci so risali svojo najljubšo jed in jo na »avtorskem stolu« predstavili prijateljem. Preko intervjuja so povedali, kaj bi bili, če bi bili hrana, raziskovali zdravo in manj zdravo hrano, skupaj s prijatelji so pripravljali sadno-zelenjavne malice in sokove ter se tako поблиžje srečali z živili, ki jih sicer ne bi izbrali pri obroku.



Slika 1: Pripravljanje sadne malice za prijatelje



Že sam kurikulum predstavlja rešitev: »Hranjene v vrtcu naj poteka čim bolj umirjeno, brez nepotrebne čakanja, pripravljanja, pri obrokih se ne hiti. Dopusča naj izbiro in možnost, da si otroci postrežejo sami, če to želijo« (Bahovec, 2004: 21).

Z otroki smo se dogovorili, da si bodo odslej sami nalagali hrano na krožnik in vedno vzeli toliko, kolikor bodo pojedli, z namenom, da ostankov ne bo.

4. SLOVENSKI TRADICIONALNI ZAJTRK

Otrokom sva povedali besedno zvezo »slovenski tradicionalni zajtrk« in jih izzvali, da povejo, na kaj se spomnijo/kaj že vedo ob/o tem. Ker so od prejšnjih let že vedeli, kaj ob tem dogodku dobijo za zajtrk, sva s sodelavko dobili pričakovane odgovore: mleko, kruh, med, maslo, jabolko. Otroke sva izzvali, da povprašajo svoje stare starše, kaj so oni v resnici jedli za zajtrk, ko so bili otroci. V naslednjih dneh smo dobili zelo raznolike odgovore in seznam preprostih podeželskih jedi, ki so jih tukajšnji ljudje jedli 50 let nazaj. Ko smo se pogovarjali, kako bi lahko praznovali teden hrane, so najstarejši otroci predlagali, da bi naredili stojnico z zajtrkom za starše. Pogovorili smo se, kaj vse bi lahko imeli na stojnici, in naredili načrt (kaj bomo delali na posamezen dan, kaj potrebujemo, kje bi to dobili).

5. BUČNA MARMELADA

Preko tehnike aktivnega učenja (TAU) »avtorski stol« so otroci predstavili recepte, ki bi jih lahko uporabili za pripravo buče v igralnici. Nato smo glasovali, kaj bi pripravili. Izglasovan je bil recept za bučno marmelado. Buče smo vzgojiteljice najprej olupile z ostrim nožem ter jih razrezale na manjše rezine. Te so dobili otroci in jih razrezali na manjše kose. Otroci so narezali še sadje, ki je ostalo od malice. Pripravili smo še preostale sestavine, jih vonjali, nato pa dali v veliko posodo na električni štedilnik ter vsakih nekaj minut pomešali z leseno kuhlenco. Ob koncu smo marmelado shranili v kozarce za vlaganje.

6. MLEKO

Otroci so povedali, da za zajtrk potrebujemo mleko. Pogovorili smo se, kje ga lahko dobimo, naredili načrt in se odpravili ponj. Pri kuharici smo dobili posodo, pri kmetu mleko, ki smo ga v naši igralnici začeli kisati. Spoznali smo tudi deklamacijo A. R. Roze – Mleko.

Ob koncu tedna smo iz ostankov kislega mleka pripravili skuto za postrežbo staršem na stojnici.

7. PRIPRAVA KRUHA IN ŽGANCEV

Otroke sva vprašali, katere sestavine potrebujemo za kruh in jih pravočasno naročili v kuhinji. Te smo si dobro ogledali, nato pa so otroci pomagali sestavine mešati in mesiti kruh.

Ker so otroci po izvedeni raziskavi pri svojih starih starših ugotovili, da jih je veliko za zajtrk jedlo žgance, smo jih tudi mi načrtovali – kuharica nam je maso za žgance pripravila v kuhinji, mi pa smo jih z otroki naredili do konca.

8. DAN SLOVENSKE HRANE

V enoti smo po celotnem tednu pripravljanja jedi postavili **Zvončkovo stojnico** in postregli starše ter mimoidoče s pripravljenimi dobrotami.

Dva otroka sta bila za nekaj časa določena za postrežbo zajtrka mimoidočim. Ustavili so se starši otrok, pa tudi učenci in učiteljice podružnične šole ter preizkusili naše jedi. Tudi otroci sami so z veseljem pokušali pripravljene dobrote, tako da ob koncu dneva hrane nismo zavrgli.

9. PROJEKT »LISICA KUCHARICA«

Otrokom sem predstavila ročno lutko (lisico), ki je povedala zgodbo o tem, kako je nabirala gobe, ko je kar naenkrat v gozdu zaslišala petelina. Kljub njenemu zvitemu prigovarjanju se ji petelin ni približal, jo je pa prestrašil volk, ki je ravno takrat spal v grmu. Lisica je ostala brez večerje (petelina) in je tisti dan kuhala samo gobe.



Slika 3: Lisička Kuharica predstavlja nov recept

Lutka se je ponudila, da hodi z otroki domov in z njeno kuhalnico pripravijo recept iz hrane, ki pri njih doma ostaja, tega pa dokumentirajo v njeni knjigi receptov.

Otroci so bili aktivno prisotni pri procesu priprave jedi iz ostankov hrane, ki so ostajali v njihovi družini, in imeli možnost predstaviti še vrstnikom, kar je bila posebna čast vsakega posameznika.

Odzivi družin so bili prav tako pozitivni, saj so odrasli ozavestili pomen prehranskih ostankov, se še bolj povezali, sodelovali, pomagali in skupaj iskali rešitve. Nekateri so povedali, da je bilo dobro že to, ker so se lahko z vsemi družinskimi člani skupaj lotili priprave hrane.

Ob koncu smo prejeli 24 novih receptov in marsikdo je dobil navdih od drugih družin pri ustvarjalni porabi ostankov.

10. MERJENJE ZAVRŽENE HRANE (DRUGIČ)

Z otroki smo spomladi izdelali plakat, na katerega smo ob vsakem obroku (3x dnevno 5 dni) označili, kaj smo jedli ter koliko je bilo ostankov. Ostanke smo zavržli v vrč, ki je bil naš merilnik že oktobra. Rezultate smo ponovno vrednotili tudi z obrazi (vesel, resen, žalosten) in se pogovarjali o tem, kako se oni sami počutijo ob tolikšni količini ostankov.

Ker so si otroci glede na naš dogovor sami nalagali hrano na krožnik (in lahko prišli večkrat iskat, če so bili še lačni), smo ob koncu dneva ugotavljali, da »pridelamo« zelo malo (ali nič) ostankov.

11. EVALVACIJA MERJENJA ZAVRŽENE HRANE

Ob koncu tedna smo po kosilu z otroki opravili vrednotenje in primerjali prvi in drugi plakat (oktober in marec). Ugotovili smo, da je bilo ob drugem merjenju zavržene hrane zelo malo (ali nič), nato pa smo se z otroki pogovorili, kaj bi lahko naredili v prihodnje, da bo teh ostankov še manj.

Otrokom sem po obrokih postavila vprašanja: »Kaj si pustil na krožniku? Kaj največkrat pustiš na krožniku? Zakaj?«, njihove odgovore pa zapisala:

»Pustila sem, ker mi ni bil dober kruh, ker je mel neki notr. Ene semenčka.« (Klara)

»Zato sem pustila, ker sm mela dovolj.« (Anja)

»Repe ne morem, ker je ne maram. Žgancev je pa preveč.« (Edi)

»Pustil sem fižol, ker ga ne maram, ker mi gre pol na bruhanje, ko ga dam v usta.« (Miha)

»Pustila sem meso, ker je to špeh, pa ne maram tega.« (Anja)

»Ne morem paprike, k mi gre na bruhanje.« (Miha)

»Ne morem paprike, ker je ne maram. Ker še nikol nisem jedu, k tud mami ne naredi tega doma.« (David)

»Nočem paprike, k nima tacga okusa. Nima pečenega okusa.« (Val)

Ob končnem vrednotenju meritev smo se pogovorili »Kaj bi otroci spremenili v bodoče, da toliko ostankov ne bi bilo?«:

»Da bi mogli vse pojest.« (Matic)

»**Da bi skoz merili hrano.**« (Anja)

»Pol k vse pojemo, zrastemo veliki.« (David)

»**Da bi lahko pustili še za drugič.**« (Kaja)

»Če vse pojemo, pol zrastemo in gremo lahko v šolo.« (Martin)

»Bi imela vedno tak dogovor, da bi eno stvar lahko pustil na krožniku.« (Klara K.)

12. ZAKLJUČEK

Ob začetku projekta smo se strokovni delavci veliko pogovarjali o tem, zakaj je toliko zavržene hrane. Ugotovili smo, da je velikokrat razlika tudi v tem, koliko vzgojitelj od otrok zahteva. Če otroka ne spodbujamo k pokušanju novih živil na krožniku, bo vedno več ostankov hrane.

Tekom projekta so se otroci navadili, da pojedjo celoten zajtrk, da vedno pri malici vzamejo toliko, kot vedo, da bodo pojedli. Pri kosilu smo uvedli pravilo, da sme vsak na krožniku pustiti le eno stvar (npr. samo fižol, če ga otrok ne mara, ali samo čebulo itd.), saj si sami nalagajo obroke na krožnik in je to tudi ukrep, s katerim prenašamo odgovornost na otroke – količina zavržene hrane se je zmanjšala, kar je potrdila tudi kuharica, ki je po obrokih pregledovala naš voziček s hrano. Veseli smo bili tudi izvedenega projekta, ki je dodatno pripomogel k izboljšanju situacije v oddelku.

13. LITERATURA

1. Bahovec, Eva D. idr. (1999). Kurikulum za vrtce. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod za šolstvo.
2. Senker, C. (2006). Zdravo prehranjevanje. Ljubljana: Grica.

Vrtec Mojca

Carmen Rokavec

Lektorica: Carmen Rokavec

SKRB ZA ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA OTROK V VRTCU

HEALTH CARE FOR CHILDREN'S LIFE IN KINDERGARTEN

POVZETEK:

Otrok se v predšolskem obdobju največ posveča igri, gibanju in umetnosti. Z gibanjem predšolski otrok zaznava in odkriva svoje telo, poskuša, kako se telo odziva na določene gibe in kaj zmore. Ko otrok obvladuje svoje telo, občuti ugodje, veselje, varnost, občutek samozavesti, hkrati pa čuti željo po novih izzivih. Naravno okolje je središče dogajanja. V našem vrtcu si želimo zagotoviti zdravo in varno okolje ter pozitivno vplivati na pomen zdravja v družbi.

KLJUČNE BESEDE: predšolski otrok, gibanje, naravno okolje, zdravje

ABSTRACT:

In the pre-school period, children are mostly devoted to play, move and act. With the movement of a pre-school child, it perceives and discovers its bodies, trying to figure out how the bodies respond to certain movements and what it can do. When a child controls his body, he feels pleasure, joy, security, a sense of self-confidence, and at the same time it feels the desire for new challenges. The natural environment is the centre of events. In our kindergarten, we want to provide a healthy, safe environment and to positively influence the importance of health in society.

KEYWORDS: preschool children, movement, natural environment, health

1. GIBANJE IN OTROKOV RAZVOJ

»Otrok se rodi z določeno dovzetnostjo, spremenljivostjo, ki mu je prirojena v okolju, ki mu je vsaj v njegovem zgodnjem razvojnem obdobju, že vnaprej določeno. V kolikšni meri se bodo njegove dispozicije v bodoče razvile, je odvisno od otrokove lastne aktivnosti in od okolja, ki nanj vpliva« (Pišot in Planinšec, 2005, str. 11).

»Z gibanjem otrok zaznava in odkriva svoje telo, preizkuša, kaj telo zmore, doživlja veselje in ponos ob razvijajočih se sposobnostih in spretnostih ter gradi zaupanje vase. Hkrati daje gibanje otroku občutek ugodja, varnosti, veselja, kratka dobrega počutja. Z gibanjem otrok raziskuje, spoznava in dojema svet okoli sebe. V gibalnih dejavnostih je telo izhodiščna točka za presojo položaja, smeri, razmerja do drugih; z gibanjem otrok razvija občutek za ritem in hitrost ter dojema prostor in čas« (Kroflič idr, 2001, str. 57).

Otroci morajo biti telesno pripravljene iz zelo podobnih vzrokov kot odrasli. Z gibanjem si izboljšajo svoje zdravje in lažje opravljajo vsakodnevno delo. Redno gibanje otrokom pomaga pri rasti in graditvi močnih mišic in kosti ter razviti pomembne motorične sposobnosti. (Gavin, Dowshen in Izenberg, 2007, str. 54).

Strokovnjaki so ugotovili, da vsega kar otrok zamudi v zgodnjem otroštvu, kasneje ne more več v celoti nadoknaditi (Videmšek, Strah in Stančević, 2001; Igrajmo se skupaj).

2. KORISTNOST GIBANJA

Otroci imajo veliko korist od telesnih dejavnosti. Otrok ki je dejaven, bo:

- imel močnejše mišice in močnejše kosti,
- bolj vitek, ker gibanje pomaga nadzorovati maščobe, ter ne bo imel težav s prekomerno telesno težo,
- težje bo postal pretežak,
- zmanjša tveganje, da dobi sladkorno bolezen,
- znižal krvni tlak in raven holesterola v krvi,
- imel boljši odnos do življenja (Gavin, Dowshen in Izenberg, 2007, str. 52).

3. GIBANJE V VRTCU

Positivne spodbude so temelj motivacijske metode pri delu z najmlajšimi. V vrtcu naj bi otrokom vsakodnevno omogočali in jih spodbujali k gibanju. Otrok se lahko giblje v prostoru ali na prostem (igrišče, terasa, travnik, gozd, ali preprosto na sprehodu). Gibanje v vrtcu je načrtovano in povsem spontano. Otrok se pri igri giblje, hodi po prostoru, razvija motoriko pri rezanju s škarjami. Tedensko pa v vrtcih potekajo tudi vadbene ure, ki so načrtovane po kurikulumu za vrtce in pri katerih se vzgojitelj ravna po ciljnih. (D. Bahovec idr., 2007, str. 25, 26).

3.1. GIBANJE IN DRUGA PODROČJA DEJAVNOSTI

Z ustreznimi gibalnimi dejavnostmi si otrok razširja tudi znanje z drugih področij. S pomočjo različnih igral in športnih pripomočkov spoznava barve, oblike, površine, osvaja količinske izraze, kot so veliko – malo, več – manj. Loči tudi izraze za prostorska razmerja. Npr. v – na – pod, zgoraj – spodaj, spredaj – zadaj, med – pred. Spoznava tudi časovna razmerja, kot so počasi – hitro, prej – potem, ter druge protipomenske izraze – težko, lahko, umazan, čist...

Otrok spoznava skupinske igre, ki temeljijo na določenih pravilih. Možnost ima tudi razumeti pravila in socialne dogovore ter sodelovati pri oblikovanju pravil za nove igre. (Kroflič idr, 2001, str. 57).

3.2. GIBANJE VAROVALNI DEJAVNIK ZDRAVJA V NAŠEM VRTCU

Vadbeni programi so privlačni in dostopni vsem otrokom, ne glede na njihove gibalne sposobnosti, starost, spol, socialni položaj, način učenja je igra, poudarjajo prijateljstvo, veselje, sodelovanje, poudarjajo ne-tekmovanje, so varni in zdravi. Tedensko smo organizirali vadbene ure oziroma ure športne vzgoje, s pestrimi elementarnimi igrami, poligoni, krožno vadbo, vadbo po postajah in sicer v telovadnici, večnamenskem prostoru vrtca predvsem pa na prostem in v gozdu. Zadal si nalogo, da popišemo in dokumentiramo vse vrste dreves na igriščih in jih označimo z ličnimi tablicami ter s tem ustvarimo drevesno učno pot hkrati smo določili tudi nekaj naravoslovnih ciljev.

Z vključevanjem otrok v okoljske aktivnosti tvorno prispevamo h graditvi njihove samozavesti in pridobivanju znanj za vseživljenjski trajnostni razvoj. S programom Ekošola v naš vsakdan uvrščamo tematske, raziskovalne in naravoslovne vsebine. Pri tem so otroci radovedni, samostojni in v interakciji z odraslimi in drugimi otroki prek igre, opazovanja in lastne aktivnosti spoznavajo svet okoli sebe.

Gozd nam nudi pribežališče, daje hrano, surovine, zdravila, orodje, orožje, prevoz, kurjavo, omogoča rekreacijo, sprostitev ... vsak delček gozda, ki izgine, lahko pomeni izumrtje rastline, živali. Vsi smo odgovorni za ohranitev gozdov.

Mucin tek: zanimanje za vzdržljivostni tek kot prostočasno športno dejavnost je v zadnjih desetletjih vedno bolj v porastu. Pred tem smo se v skupinah z otroki pogovorili o pomenu gibanja za naše zdravje, ter kakšen vpliv ima na naše počutje. Prisluhnilo smo svojim telesom pred tekom in po teku. Pogovorili smo se tudi o ustreznih oblačilih in obutvi, povezanimi z gibanjem.

Večkrat tedensko otrokom ponudimo svežo zelenjavo, jih motiviramo s t.i. "veselimi sendviči" in jih tako spodbujamo k poskusom in uživanju zelenjave. Tekom leta smo kar nekajkrat s sadjem in zelenjavo tudi soočili ter tako otroke spodbujali k pitju naravnih sadno-zelenjavnih sokov.

Veliko smo se pogovarjali kaj vsebuje manj zdrava hrana in zakaj to ni dobro za naše zdravje (maščobe, sladkor, barvila...) Obeležili smo tudi svetovni dan zdravja. Na ta dan smo pripravili osvežilne napitke iz svežega sadja in sadna nabodala.

Drsanje je izredno prijetna in priljubljena oblika športne rekreacije, s katero krepimo telo in pridobivamo telesno kondicijo, ter s katero se lahko ukvarjamo individualno, v paru, družinsko ali v skupinah. Je tudi odličen razlog za druženje in zabavo ter aktivno preživljanje prostega časa. Le tega se vsako leto udeležujejo vse najstarejše skupine.

4. ZDRAVA PREHRANA PRI ČEBELICAH

Otroci so radoživi, radovedni in stalno željni novih dogodivščin. Prav zaradi tega smo naše igre, delo in učenje popestrili s kuharskimi mojstrovini, pri katerih so bili sami najbolj aktivni. Pri kuhanju smo uporabljali prave posode, kuhalno ploščo, pribor za rezanje in kuhanje, namenjeno otrokom. Otroci so spoznavali sadje, zelenjavo, sladice, aparate za pripravo, opazovali, razvrščali, šteli, tipali, vonjali, kuhali in okušali. Otrokom sva omogočili osvajanje prvih korakov kuharskega znanja. Otroci so spoznali na zabaven način, kako pridemo do okusnih rezultatov. Svoje kuharske podvige smo vedno delili s prijatelji drugih skupin, starši, strokovnimi delavkami in pedagoško vodjo. S kuhanjem smo se še bolj povezali, širili besedni zaklad, in večali matematično znanje. Naučili smo se skupinskega dela in delitev vlog.

5. SKLEP

Vsi zaposleni v vrtcu si želimo, da bi imeli zdrave in zadovoljne otroke. Nič nam ni bolj pomembno kot to, da so otroci nasmejani, srečni in da so starši zadovoljni z našim delom in trudom, ki ga

vsakodnevno vlagamo v različne dejavnosti, s katerimi popestrimo dneve vaših otrok in skrbimo za njihovo zdravje. Ustrezno izvajanje gibalnih aktivnosti ni cilj, ki ga moramo izpolniti le zato, da bi se otrok ustrezno razvijal in bi mu bilo omogočeno kasnejše aktivno in zdravo življenje. Te aktivnosti morajo najprej postati nepogrešljiv del našega življenja, saj poklic vzgojitelja zahteva tudi dobro telesno pripravljenost. Tisto, kar otrok zamudi v zgodnjem otroštvu, kasneje žal ne more nadoknadi, zato je ena temeljnih nalog staršev in vrtca, da otroke spodbujamo k različnim dejavnostim. Aktivnosti so prepoznane v skupini Čebelice, saj se procent prisotnosti v vrtcu glede na starost iz meseca v mesec veča.

6. VIRI IN LITERATURA

1. Pišot, R. in Planinšec, J. (2005). *Struktura motorike v zgodnjem otroštvu*. Koper: Založba Annales.
2. Bahovec, E., Bregar, K., Čas, M., Domicel, M., Saje, N., Japej, B. idr. (2007). *Kurikulum za vrtce*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport in Zavod republike Slovenije za šolstvo.
3. Kroflič, R., Marjanovič Umek, L., Videmšek, M., Kovač, M., Kranjc, S., Saksida, I. (2001). *Otrok v vrtcu*. Maribor: Obzorja.
4. Gavin, M., Dowshe, S., Izenberg, N. (2007). *Otrok v formi*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
5. Videmšek, M., Strah, N., Stančevič, B. (2001). *Igrajmo se skupaj*. Ljubljana. Fakulteta za šport.

SPODBUJANJE GIBANJA PRI OTROCIH S POSEBNIMI POTREBAMI - MLADI ŠPORTNIK

ENCOURAGING EXERCISING FOR CHILDREN WITH SPECIAL NEEDS YOUNG ATHLETE

POVZETEK:

Gibanje je tudi za otroke s posebnimi potrebami primarnega pomena in terja prilagoditve glede na posameznikove sposobnosti. V ta namen smo se že tretje leto pridružili projektu Specialne olimpiade Slovenije - Mladi športnik. To je prilagojen športni program za predšolske otroke z motnjo v duševnem razvoju v starosti 2–7 let. Primeren je za vse otroke, ki potrebujejo prilagojeno športno vadbo oz. učenje temeljnih gibalnih spretnosti. K sodelovanju smo povabili tudi skupino otrok rednega oddelka. Tedensko smo se srečevali na gibalnih aktivnostih ter organizirali Mini specialno olimpiado.

KLJUČNE BESEDE: mladi športnik, prilagojena športna vadba, otroci s posebnimi potrebami

ABSTRACT:

Exercising is of highest importance for special needs children and requires adjustments in accordance with individual's capabilities. For this reason we have joined Slovenia's special-olympics-project "Young athlete" already for the third year in the row. This is an adapted program for preschoolers with mental disorders aged between 2 and 7. It's suitable for all children who need adapted physical exercise or need to learn basic motoric skills. A group of children with no special needs was also invited to participate. We met weekly for physical exercising and even organized a mini Special Olympics.

KEYWORDS: young athlete, adapted exercise, children with special needs

1. UVOD

V vrtcu Murska Sobota sta v šolskem letu 2017/2018 dva predšolska oddelka s prilagojenim programom. Strokovne delavke v oddelku se trudimo na čim več načinov in čim bolj pogosto v proces dela vnašati elemente gibanja. Gibanje je tudi za otroke s posebnimi potrebami primarnega pomena in terja prilagoditve glede na posameznikove sposobnosti. Ravno v ta namen smo se že tretje šolsko leto pridružili projektu Specialne olimpiade Slovenije za predšolske otroke Mladi športnik.

Program je prilagojen športni program za predšolske otroke z motnjo v duševnem razvoju v starosti 2 – 7 let. Program se lahko prilagodi vsakemu posamezniku glede na njegova močna in šibka področja. Primeren je za vse otroke, ki potrebujejo prilagojeno športno vadbo oz. učenje temeljnih gibalnih spretnosti. K sodelovanju smo povabili tudi skupino otrok rednega oddelka. Tedensko smo se srečevali na gibalnih aktivnostih Mladega športnika.

2. PROGRAM MLADI ŠPORTNIK

2.1. Namen programa je:

- seznaniti otroke s svetom športa ter pripraviti njih in njihove družine na možnost tekmovanja v drugih disciplinah specialne olimpiade, ko dopolnijo starost 8 let;
- otrokom z motnjami v razvoju prilagoditi zanimive gibalne igre, ki bodo pripomogle k učenju motoričnih spretnosti, obenem pa bodo nudile veliko možnosti zabave in druženja.

2.2. Uporaba programa:

- Program se lahko izvaja v predšolskih oddelkih s prilagojenim programom, v večinskih vrtcih in v institucijah, kamor so vključeni predšolski otroci.
- Družine se z otrokom igrajo doma. Pridobiti morajo znanje o izvajanju programa na različnih druženjih, na dnevih treningov ipd.
- Program lahko izvajajo vsi pedagogi, vzgojiteljice, prostovoljci, študenti, starši, ki pridobijo ustrezno znanje in potreben material.



Slika1: Specialna športnika

2.3. Cilj programa:

- vključiti otroke z motnjo v duševnem razvoju v primerne športne aktivnosti, ki pospešujejo fizični, kognitivni in socialni razvoj;
- v program vključiti tudi družinske člane ter jim ponuditi nove izzive, znanja in možnost povezovanja v okviru specialne olimpiade;
- spodbujati integracijo in inkluzijo z vključevanjem otrok s posebnimi potrebami v širše okolje ter v sodelovanje z drugimi otroki in starši na različnih srečanjih, tekmovanjih.

Trening veččin Mladega športnika si sledi v osmih fazah:

1. osnovne motorične spretnosti,
2. hoja in tek,
3. ravnotežje in skoki,
4. odbijanje in lovljenje,
5. metanje,
6. udarjanje,
7. brcanje,

8. sestavljene spretnosti.

2.4. Predvideni in alternativni pripomočki:

1. ravnotežnostna deska ali vrv, lepilni trak,
2. mehka žoga ali kakršnakoli žoga,
3. vreče s peskom ali različne majhne igrače, figure, naravni materiali,
4. stožci ali plastične posode, obtežene platenke,
5. kocke iz plastike ali kocke iz pene, lesa,
6. palice ali tulci od papirja,
7. talni označevalci ali različni označevalci, lepilni trakovi,
8. obroči ali škatle različnih velikosti, obroči za hulahop,
9. lopar ali palica,
10. rutice ali plastične vrečke, vrečke za smeti, lahki materiali,
11. počasnejša žoga ali katerakoli žoga,
12. majhna penasta žoga ali katerakoli žoga.

Pred izvedbo gibalnih dejavnosti moramo biti pozorni na:

- otroci morajo biti pred izvajanjem spočiti, siti, motivirani;
- seznanimo se z vsemi opisanimi vajami v priročniku;
- vaje večkrat preizkusimo sami oz. opazujemo izkušenega trenerja;
- vaje po potrebi preoblikujemo, se posvetujemo s starši, drugimi strokovnjaki;
- pred izvajanjem vedno nazorno razložimo navodilo in izvedemo demonstracijo.

3. IZVAJANJE PROGRAMA V VRTCU MURSKA SOBOTA

V program je vključenih 10 otrok s posebnimi potrebami iz predšolskega oddelka s prilagojenim programom ter 22 otrok oddelka vrtca starosti 5-6 let.

Glede na višjo stopnjo zahtevnosti programa za otroke s posebnimi potrebami ter potrebe po več prilagoditvah vaj, se otroci s posebnimi potrebami treninga vaj udeležujejo enkrat tedensko, otroci rednih oddelkov se treningu pridržijo enkrat mesečno.

3.2. Priprava in izvajanje treningov

Za pripravo in prilagoditve vaj smo zadolžene strokovne delavke, zaposlene v predšolskih oddelkih s prilagojenim programom. Vsak teden ena izmed strokovnih delavk pripravi gibalno zaposlitev glede na fazo treninga, ki jo bomo izvajali. Ko otroci preidejo vse faze treninga, trening načrtujemo s sestavljenimi spretnostmi. V igralnici ali telovadnici pripravimo material in pripomočke, dogovorimo se o prilagoditvah za posameznega otroka. Trening vedno začnemo s petjem »himne«, pesmi, ki smo jo izbrali za motivacijo ob začetku. Sledi ogrevanje v obliki razgibavanja in sproščanja mišic. Otrokom verbalno in vizualno predstavimo vajo, ki jo bomo izvajali. Vsak otrok individualno, ob pomoči, prilagoditvah glede na njegove sposobnosti ter ob spodbudah ostalih, izvede vajo. Vajo večkrat ponovimo. Na enem treningu naredimo le nekaj vaj, gibalne aktivnosti izvajamo do največ 30 minut. Ob izvajanju vaj so vsi otroci aktivni z navijanjem za tistega, ki vajo trenutno izvaja. Po izvajanju vaj sledi sproščanje in raztezanje ob nežni glasbi.

Priprava vaje:

- določimo fazo treninga;
- pripravimo zamisel vaje, poimenujemo vajo;
- izberemo pripomočke;

- opredelimo prilagoditve - želimo spodbuditi čim več gibanja otrok s posebnimi potrebami, za otroke na vozičkih poiščemo alternativno obliko gibanja, da spremenimo položaj telesa, a hkrati ohranimo zahtevano gibanje pri vaji, otrokom, ki imajo manj težav z gibanjem, prilagodimo vajo v smislu povišanja zahtevnosti gibanja;
- določimo št. ponovitev, čas trajanja vaje;
- izberemo sprostitveno aktivnost ob zaključku vaje.

(primer)

Faza: hoja in tek

Ime : prenašanje žogic in rutic čez prostor

Pripomočki: pisane rutice, mehke žogice, primerne za otroško dlan, škatla z luknjicami v treh višinah (glede na položaj ali velikost otroka)

Prilagoditve: rolka s klinom, sedež na kolesih, manjši voziček, hodulja, stopnične deske

Trajanje: vsaj 3 ponovitve, max. 15 min

Zaključek: zmanjkalo je žogic in rut, sedemo na blazino, se umirimo



Slika2: izvajanje vaje

4. OBČUTJA OB IZVAJANJU PROGRAMA

Otroci s posebnimi potrebami se treningov in vaj izredno radi udeležujejo. Pri aktivnostih so uspešni, doživljajo zadovoljstvo ob končani vaji. Vzpodbude ostalih otrok, predvsem otrok rednega oddelka, pripomorejo k veliki motiviranosti za delo.

Otroci rednega oddelka so doživljali gibanje malo drugače; zelo pozitivno so sprejeli nekoliko drugačen pristop h gibanju. Z zanimanjem so preizkušali tudi gibanje s pripomočki, pripravljenimi za lažje premagovanje ovir.

Program Mladi športnik je pripomogel k spontani integraciji otrok s posebnimi potrebami ter otrok večinskega vrtca. Slednji so zaščitniški do otrok s težavami, sami predlagajo in iščejo rešitve za prilagojeno izvajanje gibalnih aktivnosti. Med njimi so se spletle prijateljske vezi.

Otroci predšolskega oddelka s prilagojenim programom ter otroci rednega oddelka vrtca, vključeni v program Mladi športnik, se med seboj dobro poznajo, družijo se in se skupaj igrajo tudi v času, ko ne izvajamo treningov.



Slika 3: specialna olimpiada

5. LITERATURA:

1. <http://www.specialna-olimpiada.si/si/spoznajte-nas/mladi-sportnik/>

Vrtec Sežana

Jelka Orel

Lektorica: Magdalena Svetina Terčon

VSE ZA ZDRAVJE

EVERYTHING FOR HEALTH

POVZETEK:

V prvem starostnem obdobju otroci nimajo veliko izkušenj z vzgojo rastlin. To jim moramo približati na enostaven način, jih aktivno vključiti z uporabo čim več čutov. Navajanje na vsakodnevno uživanje sadja je skozi igro uspešnejše. Nekateri imajo željo po gibanju zelo izraženo, drugi pa potrebujejo spodbudo. Vsakemu posebej se moramo prilagoditi in ponuditi različno težke izzive, take, ki jih zmorejo, in take, za katere se morajo potruditi, da jim uspe.

KLJUČNE BESEDE: narava, zdravje, predšolski otrok, gibanje

ABSTRACT:

In the first age group the children have little experience with growing plants. This should be introduced to them in a simple way and should actively engage them by using as many senses as possible. Getting used to daily fruit consumption is more successful through play. Some have a strong desire to move, but others need encouragement. We must adapt and offer challenges of various difficulties: easier ones, as well as those for which they have to make an effort to succeed.

KEYWORDS: nature, health, preschool child, movement

1. Naravoslovni kotiček

V igralnici imamo urejene kotičke. Nekateri so stalni, nekateri pa občasni, namenjeni trenutnim dejavnostim. V naši igralnici smo tako z otroki uredili tudi naravoslovni kotiček.

V pomladanskem času nam je vreme omogočalo, da smo se lahko več časa zadrževali na prostem. Sprehajali smo se po bližnji okolici, med hišami z vrtovi, saj se je začel čas urejanja vrtov, sajenja in sejanja. Na enem izmed vrtov smo srečali domačinko in ko smo jo pozdravili, je pristopila k nam ter nas ogovorila. En deček je opazil, da ima v roki motiko. Rekel ji je, da ima tako orodje tudi njegova nona. Domačinka nam je povedala, da je to motika, ter nam pokazala, kako z njo obdeluje vrtno gredico, da lahko sadi. Položaj sva izkoristili za pogovor z otroki o pridelovanju zelenjave. Otroci v tej starosti skoraj nimajo izkušenj s tem, saj je večina otrok ugotavljala, da zelenjavo dobimo v trgovini. Dogovorili smo se, da bomo tudi sami posadili zelenjavo. Blizu okna igralnice smo uredili kotiček. Skupaj smo ugotovili, da potrebujemo zemljo, seme in lončke. Zemljo in seme fižola ter čičerike sva jim ponudili midve, starše pa smo pozvali, da prinesejo plastenke, iz katerih sva naredili lončke. Seme fižola in čičerike smo si najprej ogledali in otipali. Fižol v solati, ki smo ga dobili pri kosilu, smo primerjali s surovim in ugotavljali razliko med obema. Sajenje je potekalo z največ tremi otroki naenkrat. Želeli sva jim pokazati, kako seme klije, zato smo v prozorne lončke iz plastenk položili semeni fižola in čičerike v vato in ju zalili. Ti dve semeni sva izbrali zato, ker je postopek klitja in rasti lepo viden in tudi razmeroma hiter, tako da med otroki ohranja motivacijo. V kotičku smo na okensko polico postavili lončke ter jih vsak dan popršili z vodo, kar so otroci zelo radi počeli. Te večšine so se morali naučiti skoraj vsi, saj še niso ravnali s škropilnico. Kotiček je bil dostopen ves dan, da so otroci opazovali rast fižola in čičerike, kadar so želeli. Poučili smo se o tem, da ne smemo preveč zalivati, saj je odvečna voda odtekala v spodnji del lončka. Otroci so opazovali rast in spoznali nove besede: kalček, korenine, steblo, list, cvet, strok. Različne stopnje rasti fižola smo fotografirali, posnetke uredili po vrsti in jih opazovali. Fotografije fižola sva pritrtili na zidno oblogo v višino otrokovih oči, da so jih lahko kadar koli opazovali in se pogovarjali ob njih. Večkrat sva opazili, da se ob tem pojavlja medvrstniško učenje, še posebno v času, ko so bili v igralnici prisotni otroci drugih skupin. Čez en teden, ko so se pojavili prvi listi, je vsak v svoj lonček dodal zemljo. Postopek sva izvajali z največ tremi otroki naenkrat. Pri tem sva jim svetovali in jih spodbujali k pazljivosti, da se rastlina ne bi poškodovala. Tudi to se nam je zgodilo, kar je tudi ena izkušnja več. Ugotovili smo, da ni vsaka rastlina rožica, kakor so predvidevali otroci pred tem, da jih iz enega fižola pridelamo več, da se



Slika1: Opazovanje stopenj rasti fižola

rastlini čičerike in fižola razlikujeta, da jih moramo negovati in zalivati, da se rastlina lahko poškoduje, da je potrebno kar nekaj časa, da iz semena zraste plod in še kaj. Preden so otroci odnesli rastlini v domačo oskrbo, smo izdelali plakat z uganko za starše. Pozvali smo jih, naj napišejo, kateri rastlini sta vzklili. Dobili smo kar nekaj odgovorov, fižol so prepoznali vsi, medtem ko so za čičeriko spraševali otroke.

Otroci lahko v kotičke v igralnici prehajajo nemoteno in kadar želijo. Včasih prenašajo predmete in igrače iz enega kotička v drugega. Kljub temu v naravoslovni kotiček niso prinašali nič nepotrebne, skrbeli so za urejenost in opozarjali na vsako spremembo v njem, naj bo to rast rastlin, posutje zemlje, pomanjkanje vode v škropilnici ali pa polita voda. Radi so tudi sami pometli in pobrisali.

2. Od kašic do sadja

Znašla sem se v položaju, ko otroci niso želeli okušati sadja v koščkih, radi pa so imeli sadne kašice in sok. S sodelavko sva sprejeli izziv, da bova otrokom približali sadje, ki ga bodo jedli vsak dan.

V skupino so se od septembra do decembra postopoma vključevali otroci, ki so prvič prestopili prag vrtca, nekateri stari le 11 mesecev. Iz varnega, domačega okolja so nama bili zaupani v varstvo in vzgojo večji del dneva. Dejavnosti sva prilagajali trenutnim položajem, ki so temeljili na rutini. Veliko časa sva posvečali uživanju hrane, saj je bil način hranjenja pri večini otrok drugačen kot doma. Predvsem so otroci zavračali sadje v koščkih in jedli le sadne kašice in pili sok. V sodelovanju s kuhinjskim osebjem smo imeli ves teden na voljo jabolka, tako da smo jih jedli vsak dan, jih opazovali, tipali, vonjali, okušali. Namesto da bi jabolka dobili kar na vozičku s hrano, jim jih je ponudila kuharica. Trije otroci so jabolko sprejeli, ostali pa so le opazovali. Jabolko sva jim nato ponudili tudi midve, tako da so ga vsi otipali. Eden izmed otrok je ugriznil v celo jabolko, ostalim pa sva jabolka očistili in razrezali sami. Tudi olupili sva jih in jim ponudili olupek, ki so ga poskusili le štirje otroci, a so ga takoj potem zavrnil, vzeli pa so krhelj ponujenega jabolka in ga pojedli. Mlajši so čakali, da jim jabolko razreže na koščke, večina otrok pa ni želela jabolka niti pokušati. Jabolka, ki jih nismo pojedli, sva dali na mizo ter se z otroki, ki so prišli bližje v manjših skupinah, pogovarjali o njih. Opazovali in poimenovali smo jabolko, olupek, pecelj, muho, ko pa smo ga razrezali, smo našli v njem še peške. Prinesla sem strgalnik ter jabolka nastrgala. To je bilo vsem zanimivo, da so pristopili. Opozorila sem jih tudi na nevarnost strgalnika. Nastrgana jabolka so poskusili vsi, prav tako tudi sok, ki se je izločil iz njih. Nekaj dni sva ponujali otrokom krhlje jabolka in nastrgana jabolka, da so imeli možnost izbirati, kasneje pa sva slednje opustili. Na podoben način sva otrokom postopno približali še ostalo sadje, ki ga dobijo pri malici. Otroci ga niso več zavračali, večkrat pa so imeli možnost izbirati med različnimi vrstami sadja. Tako sva otrokom omogočili, da na nevsiljiv način poizkušajo sadje in ga začnejo jesti vsak dan.



Slika2: Ribanje jabolka

3. Gibanje za zdravje

»Gibanje je osnova za ves otrokov razvoj. Narava sama sili otroka, da teka, skače, pleza, ali skratka uporablja za gibanje vse možnosti, ki mu jih narekuje narava v tej razvojni dobi.« (Trdina, 1975)

»Potrebi po gibanju in igri sta primarni otrokovi potrebi. Z gibanjem telesa je pogojeno zaznavanje okolice, prostora, časa in samega sebe.« (Kurikulum za vrtce, 1999)

Otrokom moramo zagotoviti čim več različnih gibalnih izzivov.

V skupini otrok prvega starostnega obdobja otrokom omogočava in spodbujava gibalno dejavnost z naravnimi in preprostimi oblikami gibanja, kot so hoja, tek, lazenje, plazenje, plezanje, meti, skoki, poskoki, valjanje in podobno. Izvajamo ga vsakodnevno, razgibano in prilagojeno posamezniku, saj se v tem obdobju med otroci zelo razlikuje gibalni razvoj in spretnost. Nudiva jim ustrezne izzive in jim omogočava sproščeno udeležbo, brez strahu pred neuspehom.

Vsakodnevno načrtujemo in izvajamo gibalne minutke. Izvajamo jih skozi igro, tako da otroci zelo radi sodelujejo. Poslužujemo se različnih rekvizitov, tako športnih kot tudi priročnih (tulci, časopis, brisačke ...). Rajalne, ljudske, gibalne igre in bibarije, ki vključujejo aktivno gibanje z otroki, izvajamo v manjših

skupinah, tudi individualno, kar imajo mlajši še posebej radi. Pri teh igrah kasneje, če želijo, prevzamejo tudi vlogo vodje. Razgibamo se tudi po vsebini zgodbe, ki jo včasih tudi prilagodiva aktualnemu dogajanju (sneg, dež) ali pa temi načrtovanih dejavnosti (zimski športi, živali). Za popestritev uporabljava tudi glasbo, tako instrumentalno kot vokalno-instrumentalno. Dejavnosti večkrat izvajava tudi nenačrtovano, med prehajanjem, glede na trenutno situacijo in potrebe otrok, saj imamo v našem vrtcu za gibanje dovolj prostora, ki ga uporabljamo v vremenu, ki ni primerno za gibanje na prostem. Otroci pa tudi samoiniciativno, med spontano igro, večkrat izrabljajo te vsebine.

V primernem vremenu gremo na sprehod, da se otroci seznanijo s hojo v koloni, po pločniku in čez prehod za pešce. Vedno jim omogočiva še prosto gibanje na igrišču vrtca. Nekajkrat letno pa v enoti



izvajamo različne načrtovane dejavnosti na igrišču, kot so krožna vadba, labirint, vožnja s poganjavčki, senzorna pot in, če nam je vreme naklonjeno, tudi igre na snegu.

Rojstne dneve otrok praznujemo na temo gibanja, igre in plesa. Slavljence prinese ostalim balone. Vsak otrok si po voščilu izbere svojega, midve pa jih poslikava po njihovih željah in nato se skupaj ob glasbi ustvarjalno gibamo, plešemo in igramo z njimi. Otroci jih odnesejo tudi domov.

Slika3: Praznovanje rojstnega dne-ples z baloni

Jesensko srečanje s starši sva, kot že prejšnja leta, načrtovali in izvedli na prostem. Dobili smo se v dolini reke Raše, oddaljeni od prometnih poti ter ob spremstvu gozdarja in lovca spoznali gozd, nekatere živali v njem in gozdni bonton. Pohod sva prilagodili starosti otrok, zato smo hodili po dolini, travnikih in potkah, se ustavili na travniku in se okrepčali s sadjem in vodo ter se vrnili na izhodišče. Med hojo smo krepili medsebojne odnose, starši so se spoznavali med seboj ter uživali v naravi, otroci pa so sproščeno in nevsiljivo krepili naravno gibanje, saj je bilo veliko teka, skokov in tudi nenevarnih padcev.

Prepričana sem, da s tem ko vsak dan omogočava otrokom, da izvajajo naravne oblike gibanja, se seznanjajo z okoljem, ki nas obdaja na sproščen način, skozi igro in aktivnim vključevanjem staršev, dodava nekaj kamenčkov v mozaik zdravega razvoja otrok.

4. Literatura:

1. Bahovec, E., Jontes, B., Kastelic, L., Vonta, T., 1999. Kurikulum za vrtce. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo.
2. Trdina, J., 1975. Tudi predšolski otrok telovadi. Ljubljana: Državna založba Slovenije.

RAZVIJANJE SAMOSTOJNOSTI IN KULTURE PREHRANJEVANJA V PRVEM STAROSTNEM OBDOBJU

DEVELOPING CHILDREN'S INDEPENDENCE AND CULTURE OF EATING IN THE FIRST AGE BRACKET

POVZETEK:

V letu 2017/18 sodelujemo v projektu Zgodnje naravoslovje v vrtcu. Poglobili se bomo v projekt; Od semena, zelenjave, sadja, do gibanja in zdravja s poudarkom na odgovornem ravnanju s hrano. Spoznali bomo domačega vrabca, našega soseda in spremljevalca. Cilji in dejavnosti za otroke stare 2-3 let so bili zastavljeni v iztekajočem letu 2017 in so procesno naravnani skozi vse šolsko leto. Rdeča nit projekta predstavlja skrb za kulturno in odgovorno ravnanje s hrano. Stremimo tudi k čim večji samostojnosti otrok pri prehranjevanju, odgovornosti koliko hrane vzeti, da ostane čim manj zavržene hrane. Projekt poudarja vzgojo za zdrav način življenja v zdravem in spodbudnem okolju. Spodbujati otrokovo spoznavanje, razvijanje vrednot, stališč do ravnanja in ohranjanja čistega, naravnega okolja (ureditev ekološkega otoka, skrb za ločevanje odpadkov zbiralne akcije). Stik otrok z okoljem, omogoča zavedanje vrednosti in ranljivosti okolja, spoštovanje in občudovanje ter željo po ohranjanju (prepletenost odnosov v okolju, posledicah človeških posegov v naravo). Temeljlil bo tudi na pridobivanju temeljnih, naravoslovnih znanj za življenjski trajnostni razvoj. Skozi načrtovane aktivnosti in izvedbo le teh, otrokom privzgjajati vrednote in znanja za varovanje okolja.

KLJUČNE BESEDE: samostojnost, zdravje, predšolski otrok, čisto okolje, živali

ABSTRACT:

In the school year 2017/18 we are participating in a project Early natural science in kindergarten. We will deepen the project: From seed, vegetables, fruit, to physical activities and health with emphasis on handling food responsibly. We will get to know the house sparrow, our neighbour and companion. The objectives and activities for children aged 2-3 were formed at the end of the year 2017 and are process-oriented throughout the year. The main theme of the project is the care for handling food responsibly and in a civilized manner. We strive to improve the children's independence at eating and strengthening the responsibility of how much food to take in order to throw away as little food as possible. The project stresses the education for healthy way of living in healthy and encouraging environment. It encourages child's discovering, the developing of value system and keeping the natural environment clean (arranging ecological island, care for waste separation, collection actions). The children's contact with the environment enables awareness of value and vulnerability of environment, respecting and admiring the nature, and the desire for nature conservation (interweaving of relations in the nature, consequences of human intervention into nature). It will also be based on gaining basic, natural science knowledge for life continual development. We will impart values to children and they will also gain knowledge for protecting natural environment through planned activities and performing those activities.

KEYWORDS: independence, health, preschool child, clean environment, animals

1. Cilji projekta

- **Metode dela za doseganje ciljev:** Otrok spozna različno prehrano in pridobiva navade zdravega in raznolikega prehranjevanja.
- Otrok spozna različne okuse hrane.
- **Pri prehranjevanju razvija samostojnost, odgovornost, delovne navade, kulturno vedenje, spoštovanje in medsebojne odnose.**
- Pomaga pri pridelavi hrane na zelenjavnem in zeliščnem vrtu.
- Spodbujanje otrokove občutljivosti za okolje, razvijanje čustvenega odnosa do okolja in vzgoja za odgovornost do le-tega.
- Uči se pravilno odlagati ostanke hrane (kompostiranje in ločeno odlaganje v zabojnik za biološke odpadke) in ločevati embalažo, mešane odpadke in papir.
- **Zmanjšati in preprečiti nastajanje zavržene hrane doma in vrtcu.**
- Spoznajo domačega vrabca in spoznavajo, da živa bitja iz okolja nekaj sprejemajo in v okolje nekaj oddajajo.

Pri načrtovanju upoštevamo načelo postopnosti, načelo, da so primerne predvsem tiste metode, ki omogočajo ustvarjalnost in samostojnost čim večjemu številu otrok ob upoštevanju razlik in posebnosti posameznikov. Najpogosteje uporabljene metode vzgojno-izobraževalnega dela so: igre, raziskovanja, posnemanja, preizkušanja, pogovora, spodbude, vodenja, seznanjanja, poslušanja, odzivanja, opazovanja, posredovanja, branja, izkušenskega učenja, praktičnih del in metoda prikazovanja.

2. Pričakovani rezultati projekta

Otrok pridobiva znanja o pomenu varovanja narave. Otrok odgovorno in z občutkom ravna s hrano. Pridobi znanja o pomenu prehrane pridelane na eko vrtičku in lokalno pridelane hrane. Skrbi za ločevanje odpadkov in zmanjšuje njihovo količino. Pridobi znanje recikliranja papirja, kako iz starega nastane novo. Seznanjeni se z vrabcem v našem okolju in se nauči skrbeti za ptice pozimi.

3. Dejavnosti otrok

- Pridobivanje vrednot in znanja o varovanju okolja. Otrok se uči kako ločevati odpadke na terenu-spoznava ekološki otok, v igralnici, ureditev ekološkega otoka (koš različnih barv, kamor nalepijo sličice odpadkov, ki v posamezno barvo koša sodijo (rdeča, modra, zelena, rjava) in z didaktično igro, klasificiranja sličice odpadkov v majhne koše različnih barv-narejeno v oddelku.





- Otrok biva v naravi in doživlja njeno biotsko raznovrstnost v različnih okoljih in časovnih obdobjih. V naravi začuti utrip živega, spreminjajočega in povezanega sistema. Obisk in bivanje v gozdu (seznanimo se s telohom in njegovim strupenim pelodom), opazovanje, merjenje, poslušanje, razlikovanje dreves, opazovanje prsti, igra z vejami, prenašanje, sestavljanje struktur. Raziskovanje travnika, reke Dravinje.



- Otrok spoznava, kaj potrebuje sam in druga živa bitja za življenje, ohranjanje in krepitev zdravja. Spoznavajo zdravo prehrano, klasificirajo sadje, zelenjavo konkretno, s slikami Eler-Wenov diagram. Kuhamo zdravo prehrano (zelenjavno juho, kjer otroci sami operejo in režejo zelenjavo, pripravljamo slivovo marmelado, regratov sirup, solate, pripravljanje napitkov iz zelišč, sušenje zelišč ...). Seznanitev s prehransko piramido. Seznanitev s pomankanjem zdravja, obiskom pri zdravniku – domišljajska igra.



- Otrok se seznanja z zgradbo človekovega telesa in pomenom srca.



- Skrbimo za samostojnost prehranjevanja otrok starih 2-3 let. Dežurni pripravi pladnje, servietke, vaze na mize, nato se prične mimohod otrok v koloni do razdelilne mize, ki je v njihovi velikosti. Otroci si na krožnik samostojno izberejo in naložijo hrano. S tem, ko si otroci sami odmerijo količino zaužite hrane, vplivamo na čim manjši ostanek zavržene hrane. Ostanek hrane merimo z vedrom, na katerem so tri označbe (zelena, oranžna in rdeča črta, v razmaku dveh cm). Vsakodnevno rišemo v tabelo na steni, če je hrane do prve zelene črte,

nalepimo zelenega veselega smeška, če je hrane do druge oranžne črte nalepimo oranžnega zadovoljnega smeška, če do tretje rdeče pa rdečega žalostnega smeška.



- Sami hrano postrežejo in po zaužitju hrane posodo počistijo v vedro označeno z zeleno, oranžno in rdečo črto. Posodo, pladenj in pribor pospravijo na voziček (klasifikacija), umijejo, obrišejo roke in poiščejo svojo posteljo označeno s sliko in imenom. Sami pomijejo, pobrišejo in pospravijo pladnje. Pometejo, če je potrebno. Skrbimo za osebno higieno in čistočo prostorov.





- Skrbimo za lastno zdravje z zdravo, uravnoteženo prehrano in gibanjem na svežem zraku in v športnih prostorih.





- Otrok odkriva in spoznava, da je življenje živih bitij odvisno od drugih bitij in od nežive narave. Seznanimo se s pravljico Zaklad skalnih mišk (M. Pfister) in se pogovarjamo, kako vselej zemlji vrnemo kar vzamemo na primeren način. Varujemo jo pred smetmi, umazanijo ...



- Otrok pridobiva izkušnje, kako sam in drugi ljudje vplivajo na naravo in kako lahko dejavno prispeva k varovanju in ohranjanju naravnega okolja. Očistimo okolico vrtca s čistilno akcijo.



- Seznanimo se, kako iz starih predmetov lahko naredimo nove-obisk Zelene trgovine. Z otroki in s starši zbiramo predmete, ki jih ne potrebujemo več in jih odnesemo v trgovino, kjer jih bodo popravili in ponovno prodali.



- Sodelujemo v akciji zbiranja starega papirja, ki ga prinašajo od doma in tako obogatimo sklad vrtca. Papir recikliramo in novega uporabimo za podloge risb.
- Otrok posnema glasove in gibanje živih bitij - poslušša zgodbo Razbojnik z rumeno liso, pesmice Vrabček čaka mamico (M. Voglar). Spozna domačega vrabca.
- Sledi ptic.



- Spozna in pomaga pri nastajanju akvarija v garderobi vrtca in se uči kako skrbeti za življenje rastlin in rib v akvariju.





- Opazuje živali v naravnem okolju, predvideva, ugiba kako pomagati živalim pozimi, ko primanjkuje hrane (s pomočjo IKT tehnologije in pogovora z lovcem). Išče, opazuje, primerja, raziskuje, odkriva, ugotavlja, sodeluje in skrbi za živali v okolju, kjer živijo.



- Se igra, zamišlja, ustvarja in izraža s sliko, risbo in plesom. Spozna, doživi z vsemi čuti pravljico Živali pri Babici Zimi, Mojco Pokrajculjo-plesno dramatizacijo. Seznanj se, katere živali pozimi odletijo, počivajo ali otrpnejo.



- Varčno uporabljamo energijo in vodo. Opozorila označena s slikopisi.
- Postavitev vodnega koticika in igra ob njem.

- Skrbimo za zeliščni vrt skozi vse leto, od posaditve do obiranja cvetov in listov.



4. Spremljava poteka projekta:

Sodelovanje z lovcem. Fotografije in različni posnetki. Izleti v daljno in bližnjo okolico. Sprotno obveščanje in spremljanje projekta v koticah za starše. Obiski v knjižnici in iskanje ustrezne literature. Predstavitve in razširjanje rezultatov projekta. Razstave otroških izdelkov v prostorih vrtca. Predstavitve za starše v koticah za starše.

5. Literatura:

1. Ekošolski list, spletno glasilo Ekošole, 2018
2. *Kurikul za vrtce* (1999). Ljubljana: Ministrstvo RS za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo.
3. Sekirnik, R. (2010). *Kahlica Zebe*. Ljubljana: Založba SMART-TEAM
4. Pfister, M. (1997). *Zaklad skalnih mišk*. Ljubljana: Založba Kres

OD SEMENA DO RASTLINE, OD RASTLINE DO PLODU

FROM SEED TO PLANT, FROM PLANT TO FRUIT

POVZETEK:

Z otroki smo pričeli pot raziskovanja od semena do plodu. Pot nas je popeljala do odgovora kaj je to seme, a se ni končala tukaj. Lotili smo se poizkusa, ki je temeljil na raziskovanju pod posebnimi pogoji, in sicer so otroci napovedali kaj se lahko zgodi. Samostojno so sklepali in na koncu prišli do rezultata, pri katerem smo hipotezo oziroma napovedovanje potrdili s tezo, saj nam je poizkus uspel do te mere, da je jabolčno seme vzkliko.

V jesenskem času smo se z otroki odločili, da raziščemo stare sorte jabolk in se o njih nekaj naučimo. Za uvod smo se podali na daljši pohod v sosednjo vas, kjer smo si ogledali sadovnjak. Tam so bile stare sorte jablan, imeli pa so tudi nasad novejših vrst, tako so otroci lahko primerjali sorte med seboj. Pobirali smo jabolka ter jih kasneje uporabili v vrtcu za naš »Jabolčni dan«. Ta dan smo obeležili na dan diabetesa. Tako smo vse skupine vrtca sodelovale in v ta namen pripravile vsaka po eno jed iz jabolk. Pripravili smo tudi razstavo in degustacijo jabolčnih jedi. Preko projekcije in druge literature smo si ogledali jablano v vseh letnih časih ter ugotavljali njeno spreminjanje. Otroci so na to temo slikali in iz papirja izdelovali veliko skupinsko jabolko. Prav tako smo preko tehnike aktivnega učenja – kockanja, utrjevali znanje o starih sortah jabolk, s pomočjo katere so se otroci naučili razločevati in poimenovati več vrst starih sort jabolk.

Proces sejanja se je razvijal in iz semen so zrastle rastline, ki smo jih skupaj z otroki posadili na našo novo gredico. Otroci so ves čas spremljali postopke, sodelovali pri pripravi gredice, zemlje, okopavali plevel, sadili vzgojene sadike. Vso poletje so imeli možnost opazovanja rasti naše zelenjave, jo zalivali, opazovali prve plodove in jih tudi z veseljem obirali. Skozi neposredne izkušnje so otroci pridobivali delovne navade, hkrati pa spoznavali pomen domače, lokalne, zdrave, ekološko pridelane hrane. Iz pridelane zelenjave, smo si pripravili različne solate. Naš vrt je obrodil veliko plodov, ki jih nismo mogli porabiti, zato smo iz njih pripravili ozimnico. Otroci so se tako podučili o tem, da se vsa hrana lahko porabi in je ni potrebno zavržiti.

Vso obdobje so otroci bili vključeni v dejavnosti kot aktivni soustvarjalci življenja in dela v vrtcu. Preko metod izkustvenega učenja so spoznavali proces razvoja rastlin od semena do plodu in uporabo le teh v kulinariki.

KLJUČNE BESEDE: aktivno učenje, otroci, semena, vrt, jabolko

ABSTRACT:

We helped the children to research how seeds turn into fruits. We found an answer to what are seeds, but we didn't stop there. We conducted an experiment, based on research under special conditions, with the children predicting what would happen. They reached an independent conclusion and got a result which allowed us to confirm the hypothesis (prediction) with a thesis as the apple seed sprouted in the course of the experiment.

In autumn, we decided to research old apple species and learn something new about them. Firstly, we took a longer hike to the neighbouring village to see a fruit garden. We saw old apple species, whilst newer species were also growing there, so the children could compare them to one another. We picked apples which we later used in our kindergarten for a so called "Apple day". The event took place on the World Diabetes Day. All of the kindergarten groups contributed by preparing apple dishes which were exhibited on the Apple day. We first took a good look at them before delightfully taking a bite. With the help of an LCD presentation and other literature, we observed an apple tree at different times of the year and study the changes. Inspired by this topic, the children drew paintings and made a big paper tree as a group. Furthermore, we strengthened the knowledge about old apple species through an active learning technique – by throwing a big cube with pictures on it – which helped the children to distinguish and name various old species.

The seeds that we sowed eventually grew into plants which the children then helped to plant in our new planting bed. The children thoroughly observed all the proceedings, took part in preparation of the planting bed and the soil, did the weeding and planted the cultivated seedlings. All through the summer, they could follow the growth of our vegetables, water them and behold the first fruits which they picked readily. The children gained working habits through direct experience, whilst they also learned about the meaning of home, local, healthy, ecologically grown food. We made different types of salads from our vegetables. As we couldn't use up all the fruits of our garden, we stored the rest for winter. This way, the children learned about making the most of their food instead of throwing it away.

For the entire time, the children were fully engaged in the kindergarten's activities and codetermined its every-day work. Through methods of experience-based learning, they found out how seeds grow into fruits and how the latter are then used to prepare food.

KEYWORDS: active learning, children, seeds, garden, apple

Strategija aktivnega učenja, je otrokom zabaven način pridobivanja novih poučnih informacij preko igre. Model učenja z izkušnjo neposrednega stika s predmeti in snovmi, potrebnimi za izvedbo določenih aktivnosti, omogoča, da otroci razvijajo svoje individualne potenciale. Otroci nas popeljejo do zelenih rezultatov skozi aktivno razmišljanje in raziskovanje s pomočjo staršev, predhodnih izkušenj, knjig, slikanic, svetovnega spleta itd..

V praksi vzgojiteljice vedno bolj ugotavljamo, kako pomembno je omogočanje raziskovanja z vsemi čutili.

1. Učni tipi:

- Vizualni učni tip: preko katerega otrok vidi in se na ta način uči, kadar ima možnost opazovati dogajanje v slikah, z učnimi karticami, videoposnetki, knjigami, neposredno ob didaktičnem materialu.
- Avditivni učni tip: preko katerega se uči tako, da posluša. Nekateri se najlažje naučijo tega kar slišijo torej si z zbranim poslušanjem zapomnijo nove informacije.
- Motorični učni tip: se uči z gibanjem oziroma z gibi. Za motorični učni tip je pomembno, da se učenja udeleži z vsem telesom, in sicer tako, da dela izvaja skozi igro vlog, s posnemanjem in z lastnim gibanjem. (Kolb, Miltner, 2005: 32).

V vrtcu se vsi trije tipi močno povezujejo med seboj, saj vzgojitelji otrokom omogočamo igro preko vseh čutil (senzorično, slušno, vizualno igro, z vonjanjem in z okušanjem).

Skoraj vse, česar se naučimo o svetu, ki nas obdaja, zaznamo s petimi čutili. Že zelo zgodaj otroci poskušajo ugotoviti, kaj je okoli njih. Naša naloga je, da jih v njihovi želji spodbujamo.

2. Kaj spodbuja raziskovanje

»Omogočanje izkušnje raziskovanja daje otrokom sporočilo, da je radovednost zaželena, kar spodbuja notranjo motivacijo za vseživljenjsko učenje. Preko raziskovanja se otroci naučijo še mnogo več kot smo sprva predvideli. Otroci se naučijo, kako priti do informacij, kako nove informacije zabeležiti, da jih ne bi pozabili, kako jih uporabiti in med seboj povezovati.« (Turnšek, 2012).

3. Aktivno učenje

»Skozi aktivno učenje otroci konstruirajo znanje, ki jim pomaga razumeti njihov svet. Moč aktivnega učenja prihaja iz osebne pobude. Otroci so aktivni zaradi prirodne želje po raziskovanju; zastavljajo vprašanja in iščejo odgovore na vprašanja o ljudeh, materialih, dogodkih in zamisljih, ki zbudijo njihovo radovednost; rešujejo probleme, ki so jim na poti do njihovih ciljev in oblikujejo nove strategije poskušanja.

Ko otroci uresničujejo svoje namene, se vključujejo v ključne izkušnje - ustvarjalne, trajne interakcije z ljudmi, materiali in zamisljimi, ki podpirajo njihovo umsko, čustveno, socialno in telesno rast. Nedvomno aktivne učne izkušnje vplivajo na vse vidike dela z otroki in tvorijo jedro predšolskega kurikula. Nihče drug ne more doživeti izkušenj namesto otroka ali konstruirati znanja namesto njega. Otroci morajo to storiti sami.

4. Neposredno delovanje na predmete

Aktivno učenje je odvisno od uporabe materialov – naravnih in odpadnih, gospodinjstskih predmetov in igrač, opreme in orodij. Aktivno učenje se začne takrat, ko otroci razpolagajo in rokujejo s predmeti, uporabljajo svoje telo in vse svoje čute pri raziskovanju predmetov. Delovanje na predmete daje otrokom nekaj »realnega«, o čemer razmišljajo in razpravljajo z drugimi. Skozi te tipe »konkretnih izkušenj z materiali in ljudmi otroci postopoma začnejo oblikovati abstraktne pojme.

5. Možganske raziskave podpirajo aktivno učenje

»Nevrologi poudarjajo, da interakcija z okoljem ni le zanimiva poteza razvoja možganov, to je nujna zahteva ... Zgodnje izkušnje odločilno vplivajo na možgansko arhitekturo ter na naravo in obseg zmožnosti odraslega. Neposredno vplivajo na način ožičenja možganov.« (Hohmann in Weikart, 2005: 5, 16)

»Izkustveno učenje je oblika učenja, ki skuša povezati neposredno izkušnjo (doživljanje), opazovanje (percepcijo), spoznavanje (kognicijo) in ravnanje (akcijo) v neločljivo celoto. Ne omejuje se na posredovanje simbolov: abstraktnega znanja, pojmov, zakonitosti, ampak v učenje stalno vpleta izkušnje udeležencev, in sicer tiste, ki jih le-ta izziva sproti, ali pa se jih spomni glede na prejšnje izkušnje.

Učne metode delimo z vidika izkustvenega učenja na osrednje in podporne (po Walterju in Marksu, 1981).

Med osrednje metode izkustvenega učenja štejemo: simulacije, igranje vlog in socialne igre, strukturirane naloge, skupinsko interakcijo in telesno gibanje ter sproščanje.

Podporne metode izkustvenega učenja pa so: opazovanje procesa, čas za razmislek, fantaziranje in vizualizacija, terenske izkušnje, ekskurzije, metoda primerov, metoda projektov in uporaba avdiovizualnih sredstev«. (Marentič Požarnik, 2000: 124)

S semeni, ki so jih otroci neutrudno jemali iz jabolk pri jutranji malici, se je pričelo naše raziskovanje. Sprva jabolko kot celota, nato kako je sestavljeno jabolko. Otrokom smo v jutranjem krogu s primerom miselnega vprašanja zastavili izziv.

6. MISELNI IZZIV »KAJ MISLITE, KAJ JE TO SEME?«

Dobesedni zapisi domnev otrok:

- Seme je, da posadiš v zemljo in ti zraste jabolka ali hruška, drevo, ki si ga želiš, nato ga lahko poješ.
- Samo, če ni poškrabljeno ga lahko pojemo, če pa je, pa ne smemo.

»OD KOD DOBIMO SEME?«

- Treba ga je kupiti.
- V sadju ga dobimo in v zelenjavi.
- Moja babica ve, solato ima doma.
- Poklicali bi mojo babico.
- Vprašali bi druge otroke, napisali bi jim pismo.

Na ti dve vprašanji so otroci dali mnogo odgovorov za raziskovanje kaj je to seme in kako ga dobimo. Deklica je vprašala babico, kako se dobi seme iz solate. Povedala nam je postopek čiščenja solatnih semen, ki ji ga je povedala babica. Z otroki smo se odločili, da napišemo še pismo otrokom iz enote Grozdek na Kapeli, mogoče pa oni vedo kaj je to seme. Tako se je naše raziskovanje pričelo. Od njih smo dobili odgovor in odprla se nam je možnost nadaljnega raziskovanja semen. V dar smo prejeli seme avtohtone solate »špricana« iz leta 1945, ki ga je ohranila vzgojiteljica z vsakoletnim sejanjem in ponovnim čiščenjem solatnih cvetov za nadaljnjo uporabo iz leta v leto. Tudi mi smo zbirali semena jabolk po sadni malici in jih skrbno shranili. Pod lupo so otroci imeli na voljo opazovanje treh različnih semen, in sicer jabolčna semena, semena solate, ki smo jo dobili v dar in seme paradižnika iz našega vrta, ki smo ga pridelali lansko poletje. Raziskovalna pot nas je pripeljala do odgovora, kaj je to seme, a se ni končala tukaj. Otroci so želeli nadaljevati s sejanjem semen. Pričeli smo s poizkusom sejanja jabolčne pečke. Naš poizkus je temeljil na raziskovanju pod posebnimi pogoji, in sicer so otroci napovedovali kaj se lahko zgodi, sklepali in na koncu prišli do rezultata pri katerem smo hipotezo oz. napovedovanja potrdili, saj nam je poizkus uspel do te mere, da je seme vzkliko pod posebnimi pogoji.

V jesenskem času smo se z otroki odločili, da se podamo na pot raziskovanja starih sort jabolk in se o njih nekaj naučimo. Za uvod smo se podali na daljši pohod v sosednjo vas, kjer smo si ogledali sadovnjak. Tam so bile stare sorte jabolk imeli pa so tudi nasad novejših vrst, tako so lahko otroci primerjali sorte med seboj. Stare jablane so bile veličastne. Otroci so občudovali njihove bujne



Slika 1: Obiranje starih sort jabolk

krošnje, listje, lubje ter veliko senco, ki nam jo dajejo. Hitro in z veseljem so se lotili nabiranja jabolk. Otroci so ugotovili, da so stare sorte jabolk zelo visoke, tako, da jih ne moremo doseči. Tako smo jabolka pobirali samo po tleh. Jabolka smo kasneje uporabili v vrtcu za naš »Jabolčni dan«. Ta dan smo obeležili na dan diabetesa. Tako smo vse skupine vrtca sodelovale in v ta namen pripravile vsaka po eno jed iz jabolk, katere smo na dan jabolka razstavili, si vse lepo ogledali nato pa seveda z velikim veseljem degustirali jedi. Vsi otroci so predstavili svojo kulinariko (jabolčno čežano, jabolčni

sok, jabolčne krljke, jabolčne energijske ploščice, jabolčno pito, jabolčne vrtnice iz listnatega testa ter jabolčne mafine). Otroci in vzgojiteljice smo bili nad Jabolčnim dnevom tako navdušeni, da smo se odločili, da Jabolčni dan praznujemo vsako leto ob dnevu diabetesa.

Preko projekcije in druge literature smo si ogledali jablano v vseh letnih časih ter ugotavljali njeno spreminjanje. Otroci so na to temo slikali jablano, ter s papirja izdelovali veliko skupinsko jabolko, ki je služilo za dekoracijo na Jabolčnem dnevju. Prav tako smo preko tehnike kockanja utrjevali znanje o starih sortah jabolk, s pomočjo katere so se otroci naučili razločevati in poimenovati več vrst starih sort.



Iz semen so zrasle rastline, ki smo jih skupaj z otroki posadili na našo novo gredico. Otroci so ves čas spremljali postopke, sodelovali pri pripravi gredice, zemlje, okopavali plevel, sadili vzgojene sadike. Vso poletje so imeli možnost opazovanja rasti naše zelenjave, zalivali, opazili prve plodove in jih tudi z veseljem obirali. Skozi neposredne izkušnje so otroci pridobivali delovne navade, hkrati pa spoznavali pomen domače, lokalne, zdrave, ekološko pridelane hrane. Iz pridelane zelenjave, smo si pripravili različne solate (rdeča pesa, paradižnikova solata, zelena solata, motovilec in korenčkova solata). Naš vrt je obrodil veliko plodov, ki jih nismo mogli porabiti in smo v ta namen kuhali ozimnico (paradižnikovo mezgo s čebulo in brez ter marmelado iz zelenih paradižnikov, ki niso imeli časa dozoreti). Tako so otroci bili poučeni o pomenu porabe hrane, ki je ne zavržemo.

Slika 2: Obiranje paradižnika iz našega vrta

»Raziskovalni projekti tako postanejo projekti socialnega učenja preko katerega se otroci učijo spretnosti sodelovanja za timsko reševanje zastavljene uganke. Ko skušamo odgovoriti na raziskovalna vprašanja spodbujamo kritično mišljenje, otroci si gradijo nove predstave in pojme.« (Turnšek, 2012).



Slika 3: Opazovanje semen jabolka, paradižnika in solate z lupo

7. LITERATURA:

1. Turnšek, N. (2012). Nekaj malega o raziskovanju. Ljubljana: Neizdano gradivo.
2. Kolb, K., Miltner, F. (2005). Otroci se zlahka učijo: skozi igro do učenja, spodbujanje spomina, koncentracije in razuma, test: kateri učni tip je vaš otrok. Ljubljana: Mladinska knjiga.
3. Hohmann, M. in Weikart, D.P. (2005). Vzgoja in učenje predšolskih otrok. Ljubljana: DZS.
4. Marentič Požarnik, B. (2000). Psihologija učenja in pouka. Ljubljana: DZS

Vrtec Otona Župančiča Slovenska Bistrica

Majda Klajnšek

Lektorica: Helena Kolar

VESELA SEMENA V MOJEM VRTIČKU

HAPPY SEEDS IN MY LITTLE VEGETABLE GARDEN

POVZETEK:

Smo skupina radovednih, veselih in znanja željnih 2–3 leta starih otrok, ki si želimo, da naša semena veselo napolnijo naše vrtičke in visoko gredo na našem igrišču. S samooskrbo sadik in zelenjave bomo pripomogli, da se bo na našem jedilniku znašel res zdrav obrok brez pesticidov in kemijskih dodatkov, ki smo jih pri nakupu zelenjave velikokrat deležni. S pitjem vode, gibanjem na svežem zraku in uživanjem doma pridelane zelenjave si želimo izboljšati naše zdravje.

KLJUČNE BESEDE: semena, vrt, zelenjava, zdrav obrok

ABSTRACT:

We are a group of curious, happy and inquisitive two to three year old toddlers, who would like their vegetable garden and raised garden beds on their playground to be joyfully filled with seeds. Growing our own seedlings and vegetables will enable us to use more homegrown vegetables to prepare healthy meals that will not contain any pesticides and chemicals, which is usually the case if we buy them in a shop. Drinking water, working out in the fresh air and eating homegrown vegetables will help us improve our health.

KEYWORDS: seeds, vegetable garden, vegetables, healthy meals

1. GLOBALNI CILJ

Spodbujanje različnih pristopov k spoznavanju narave.

Cilji:

- Seznanjanje z vzgojo rastlin od semena do sadike.
- Urejanje svojega vrtilčka in visoke grede na igrišču.
- Spoznavanje, kaj potrebujejo rastline za rast in razvoj ter pomen le tega za nas.
- Pobiranje zelenjave na vrtu in priprava zdravega obroka.
- Otrok spozna, da mu uživanje različne zdrave hrane pomaga ohranjati zdravje.

2. DEJAVNOSTI:

- Priprava kotička za sejanje v igralnici.
- Izdelovanje svojega vrtilčka in skrb zanj.
- Sejanje semen v korita in svoje vrtilčke.
- Vzgajanje sadik za gredo na igrišču.
- Opazovanje in beleženje opazovanega v tabelo.
- Prebiranje literature na to temo.
- Pobiranje pridelka in priprava zdravega obroka.
- Igranje igre "spomin": tipni in zvočni.
- Igranje simbolne igre vrt.
- Izdelovanje načrta zasaditve visoke grede.

3. RAZISKOVANJE

3.1. Setev

Z otroki smo naredili eksperiment, ki nas je pripeljal do spoznanja, kaj rastline resnično potrebujejo za rast. V tri lončke smo posadili sadike solate. Prvi lonček smo postavili v omaro, sadik nismo zalivali in ves čas je bil v temi. Drugi lonček smo postavili na okensko polico in nismo nič zalivali. Tudi tretji lonček smo postavili na okensko polico in sadike ves čas zalivali. Glede na podatke, zabeležene v tabeli raziskovanja, smo ugotovili, da rastline za rast potrebujejo predvsem vodo in svetlobo. Nato smo naše spoznanje preverili tudi v strokovni literaturi. Ugotovili smo, da rastline potrebujejo prostor z veliko svetlobe in toplote ter redno zalivanje. V igralnici smo tako pripravili mizo, na katero smo odložili korita in vrtilčke. Naš kotiček je tako nastal v kotu blizu okna. Otroci so napolnili korita z zemljo. Semena, ki smo jih posejali, so bila vzgojena doma v jesenskem času in do uporabe spravljena



v škatlice in hranjena v temnem in hladnem prostoru. Pred setvijo smo si semena ogledali in ugotovili, da so ena velika, druga pa čisto majhna. Nato so otroci posejali semena paprike, paradižnika, rdeče redkvice, peteršilja, korenčka, solate, bučke in kapucinke. (Kapucinke so cvetice, ki so nepogrešljive na vsakem vrtu, saj odganjajo škodljivce in so primerne tudi za uživanje.) Semena kumaric pa smo dali najprej kaliti v kozarec, ki je bil rahlo navlažen z vodo in smo ga postavili na okensko polico v kotičku. Ko smo semena posejali, smo jih zalili z veliko vode. Za boljšo kalitev smo vse pokrili s tanko kopreno. Po nekaj dneh čakanja in opazovanja smo v koritih zagledali prve kalčke, ki so radovedno pokukali iz zemlje. Otroci so bili neizmerno veseli. Nato so vsako jutro najprej pogledali, kaj je novega in kako rastejo sadike, se pri tem čudili in uživali.

Slika 1: Opazovanje kalitve semen

3.2. Priprava sadik za visoko gredo

Naš vrtec je že več let v projektu Eko vrtec, ki nam nudi nove izzive in ideje na tem področju. Na igrišču vrtca imamo dve veliki visoki gredi in različne malo manjše. Tako že kar nekaj let skrbimo za samooskrbo z zelenjavo in jagodami, kolikor je pač to možno. Za grede so do sedaj skrbeli starejši otroci, letošnje leto pa je eno gredo dobila v oskrbo tudi mlajša skupina otrok.

Sadike so veselo rastle in postajale vedno močnejše, saj so otroci lepo skrbeli zanje in jih predvsem redno zalivali. Ko so bile dovolj velike in močne, smo jih presadili v lončke in jim tako omogočili še boljše pogoje za rast. Kmalu so bile sadike pripravljene na posaditev v visoko gredo na igrišču vrtca. Ker je greda čez zimo počivala, smo jo morali najprej pripraviti za zasaditev. Prekopali smo zemljo, jo razrahljali, odstranili plevel in korenine ter vse skupaj dobro pregrabili. Nato smo z otroki izdelali načrt za idealno zasaditev, tako da smo upoštevali dobre in slabe sosede rastlin. Sadike smo posadili in jih zalili. Sedaj nas čaka zalivanje, prekopavanje in pletje plevela, da bodo sadike zrasle, obrodile in nas oskrbele z zdravo zelenjavo, ki je bomo deležni predvsem v poletnih mesecih.



Slika 2: Posaditev sadik na visoko gredo

3.3. Moj vrtilček in zdrava prehrana



Slika 3: Sejanje v svoje vrtilčke

Iz odpadne embalaže smo izdelali majhne vrtilčke. Embalažo smo oblepili z naravnimi materiali – kamenčki in palčkami. Na dno embalaže smo položili gobo, ki zadrži vodo in preprečuje padanje zemlje skozi luknje na dnu. Vrtilčke smo napolnili z zemljo in posejali semena ter vse skupaj označili s fotografijami plodov. V svoje vrtilčke so otroci posejali solato, redkev in peteršilj, vse dobro zalili in vrtilčke pokrili s kopreno. Vrtilčke vsak dan zalijejo in opazujejo dogajanje. Ko bo zelenjava dozorela, jo bodo pobrali, očistili in pripravili solato z redkvijo in začinili s peteršiljem.

4. IGRE

Zvočni in tipni spomin

Pripravili smo dve vrsti spomina. Zvočni spomin je v posodicah od kinder jajčk, v katerih so različna semena, ki dajejo različen zvok. Za lažje prepoznavanje in igranje so posodice razvrščene po barvah, za najmlajše pa so dodane še fotografije. Tudi tipni spomin je izdelan iz odpadnega materiala – iz pokrovčkov od vlažilnih robčkov, v katerih so prilepljena različna semena, ki jih otroci tipajo, za težjo igro lahko to počnejo z zaprtimi očmi, lahko pa samo opisujejo lastnosti, občutke in podobno. Pri obeh igrah so lahko samostojni in samo raziskujejo ali pa jih vzgojiteljice spodbujamo z raznimi odprtimi vprašanji in dodatki (fotografije, tabele ...).

Simbolna igra vrt

Ta igra otroke spodbuja, da se vživijo v vlogo kmeta, ki sadi pridelke, jih pobira in pripravlja zdrave obroke. Otroci imajo pripravljen zaboj, v katerega lahko posadijo različno zelenjavo iz blaga, zato je igra primerna tudi za najmlajše udeležence. V igralnici jo lahko popestrimo s koticom dom, zunaj pa s traktorskimi poganjalci in prikolico, v katero nalaganje pridelke.

Opazovanje vrta v bližini vrtca

V neposredni bližini vrtca je velik vrt, ki ga obdelujejo ljudje, ki živijo v večstanovanjski hiši. S pričetkom pomladi in lepim vremenom se je pričelo delo na vrtu. Opazovali smo delo ljudi, ki so zemljo obdelali s frezo za rahljanje, jo pregrabili in odstranili plevel. Pokazali so nam orodje, ki ga potrebujejo za obdelavo vrta. To sta predvsem motika in grablje, ki so ju otroci lahko tudi preizkusili. Nato so vrtničkarji otrokom pokazali, kako se sejejo semena in posadi krompir. Pri saditvi krompirja so otroci pomagali, tako da so krompir dajali v pripravljene luknje, odrasli pa so ga zagrnili. Lastniki so vrt pokrili s kopreno in nam razložili, da imajo semena tako več vlage in toplote, ki jo potrebujejo za rast. Zanimivo nam je bilo, da so na vrtu delale gospe, gospodje pa so jih opazovali in jim le tu in tam priskočili na pomoč.

5. ZAKLJUČEK

Starši so bili o projektu seznanjeni preko tematskega sklopa na oglasni deski. Otroci so znanje in izkušnje, ki so jih pridobili v vrtcu, prenesli v svoje domače okolje. Odzivnost staršev je bila pozitivna, veseli so, da se otroci naučijo kaj praktičnega in pomembnega za zdravje. Starši so tudi samoiniciativno začeli prinašati doma vzgojena semena in sadike. Kljub temu da so otroci še majhni, je pomembno, da jih odrasli vsakodnevno seznanjamo o zdravi prehrani, da že zgodaj začutijo, kako pomembna je zdrava prehrana za majhna in velika srca, in da k temu lahko veliko pripomore vsak izmed njih, s svojim vrtničkom, v hiši ali zunaj.

6. LITERATURA

1. Katalinič, D., Tratnjek, L., Anželj, B., (2007), SEJEMO, SADIMO IN RAZISKUJEMO ŽE V VRTCU, Ljubljana: Zavod RS za šolstvo in šport
2. Katalinič, D., (1992). OD SEMENA DO RASTLIN, Ljubljana: Zavod RS za šolstvo in šport.
3. Dietel, G., Ross, T., (2002). VRTNARJENJE V VSEH LETNIH ČASIH. Tržič: Učila.
4. van Sann, A., (2011). MOJA VELIKA KNJIGA O VRTNARJENJU. Tržič: Učila.
5. Tommes, S., (2001). MOJA PRVA KNJIGA O VRTNARJENJU. Tržič: Učila.
6. Likar, M. (2009). OTROCI IN VRT. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije.
7. KURIKULUM ZA VRTCE (1999), Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.

PREPOZNAVANJE IN POMEN ZDRAVE HRANE ZA NAŠE TELO IN SAMOSTOJNOST OTROK PRI OBROKIH

IDENTIFYING HEALTHY DIET AND ITS SIGNIFICANCE FOR OUR BODY, AND CHILDREN'S INDEPENDENCE WHILE EATING A MEAL

POVZETEK:

Otroke seznanimo s prehrabno piramido in njenim pomenom. Spoznamo živila v njej po pomembnosti uporabe za zdravo prehranjevanje. Ugotavljamo, kako ključna je uravnotežena kombinacija živil pri pripravi obrokov in redna prehrana. Otroke ozavešimo, da nezdrave prehranjevalne navade in neredna prehrana vplivajo na zmanjšano odpornost organizma in so dejavnik tveganja za nastanek kroničnih nalezljivih bolezni v poznejšem obdobju. Ob različnih dejavnostih skozi igro otroci spoznavajo človeško telo, organe in njihove naloge. Razvrščajo prehrabne artikle na zdrave in nezdrave, pričnejo se zavedati, kako pomembna sta gibanje in skrb za svoje zdravje. Otroci so avtorji zgodbe, naredijo lutke in lutkovno predstavo. Obiščejo tudi šolarje. Otrokom s pomočjo ugank, pesmic, njihovih risbic sadja ter zelenjave predstavimo oz. ozavešimo pojma zdrave hrane in zdravih prehranjevalnih navad. Pripravimo jim sadno-zelenjavne ražnjiče. Naredimo si načrt, kako po korakih pravilno umivati zobe. Izdelamo večjo maketo ustne votline z izrezano odprtino za ciljanje žog, dejavnosti se povežejo tudi z gibanjem in matematiko. Otroke navajamo na pravilno in samostojno umivanje rok z milom. Spodbujamo jih k čim večji samostojnosti pri pripravi na obroke in prehranjevanju ter uporabi pribora, predvsem vilic in nožev. Ponujamo jim možnost izbire hrane in samostojne postrežbe obroka, ki si ga sami prinesejo do miz. Po končanem obroku si vsak otrok sam počisti krožnik z morebitnimi ostanki hrane in ga pospravi ter zloži umazano posodo v vedro. Prav tako spodbujamo otroke k strpnosti in jih motiviramo, da tekom dneva zaužijejo čim več tekočine, ki si jo lahko sami nalijejo. K vsem omenjenim dejavnostim vključujemo vse otroke, tudi mlajše, in tako zelo hitro vsi pričnejo opravljati naloge, ki jih sami zmorejo.

KLJUČNE BESEDE: prehrana, piramida, telo, organi

ABSTRACT:

Children learn about the food pyramid and its meaning. We get acquainted with the food in it, which is sorted by the importance for healthy diet. We discover how crucial are both, a balanced combination of foods when preparing meals, and a regular diet. Children become more aware that unhealthy eating habits and irregular meals affect the reduced resistance of the organism and are a risk factor for chronic infectious diseases in the later period. Through various activities through play children learn about the human body, its organs and their functions. They classify food items to healthy and unhealthy ones, and they begin to realize how important is the motion and care for their health. Children are the authors of the story, they make puppets and puppet shows. They also visit pupils. Children are introduced to the notion of healthy food and healthy eating habits, by means of

puzzles, songs, their drawings of fruits and vegetables. We prepare fruit and vegetable cubes on skewers for them. Together we construct a step-by-step plan for proper teeth brushing. We create a larger oral cavity with a cutout hole for targeting balls. Activities are also linked to motion and mathematics. Children are instructed to properly and independently wash hands with soap. We encourage them to be as independent as possible when preparing meals and eating as well as using cutlery, especially forks and knives. We offer them the choice of selecting their food and self-serving of a meal, which they take to the tables by themselves. After completing the meal, each child cleans the plate and other dirty dishes by himself and puts it into a bucket. We also encourage the children to be patient and we motivate them to consume as much fluid as possible throughout the day, which they can pour by themselves. All children are involved to all the activities mentioned above, also the younger ones. This way everyone begins to perform tasks that they themselves are able to perform.

KEYWORDS: diet, pyramid, body, organs

1. Prehrana v predšolskem obdobju

Kadar ima otrok uravnoteženo prehrano, potem po prvem letu ne potrebuje več dodatnih vitaminov ali železa. Zelo pomembno je, da je v obrokih dovolj železom bogate hrane, npr. perutnine, rib, rdečega mesa, fižola, rumenjakov, suhega sadja, rozin.

Pri prehranjevanju je zelo pomemben ritual. Otroku hrane ne vsiljujemo, damo mu dovolj časa, da jo zaužije. Ne delajmo panike pri uživanju hrane. Ponudimo mu jo v manjših porcijah. Otroku omogočimo, da si hrano izbira po želji. Novo hrano uvajamo le postopoma. Ko otrok sega po njej, ga spodbujamo, da jo zaužije kot dobro. Ne jezimo se na otroka, če hrane ne mara. Pomembno je, da otroka ne silimo uživati hrane, ki je ne mara. Za tiste, ki ne marajo dnevnega obroka, so malice zelo pomembne. Ključno je, da otrok uživa hrano iz vseh skupin živil in da popije dovolj tekočine (voda ali čaj). Na primeren način spodbudimo otroka, ki si želi poskusiti novo hrano. Slaščic otroku ne ponudimo kot plačilo, temveč jih prihranimo za posebne priložnosti.

Pri izbiri hrane je kvaliteta pomembnejša od količine. Upoštevati je potrebno, koliko hrane, ki jo lahko merimo, posameznik tedensko zaužije. Pri tem je nujna tudi pravilna ponudba hrane manjših porcij na manjših krožnikih.

Hrano lahko pripravimo kot prigrizke, npr. sadje in koščki zelenjave na krožniku. Ponudimo jim samopostrežnico hrane. Otroci navadno posnemajo vzornike – starše, vzgojitelje, zato je bistvenega pomena, da imajo slednji pozitiven odnos do hrane in navade prehranjevanja. Hrana mora biti primerno pripravljena in postrežena. Priporočljivo je, da vzgojitelj zaužije obrok skupaj z otroki v skupini, saj je vzor pri prehranjevanju.

Dnevno naj otroci dobijo tri glavne obroke (zajtrk, kosilo, večerja) ter dopoldansko in popoldansko malico.

2. Osebna higiena ob uživanju obrokov

Z rokami se pogosto prenašajo številne nalezljive bolezni, zato je pomembno, da si otroci temeljito umivajo roke, in sicer pred jedjo in takoj po uporabi sanitarij.

Za sušenje rok se uporabljajo papirnate brisače za enkratno uporabo, po katerih otroci sežejo sami. Ob umivalnikih naj bo v dosegu otrok in v višini, ki je prilagojena starostni skupini otrok, tekoče milo v dozatorjih. Za umivanje rok naj bo zagotovljena hladna in topla pitna voda. Ob umivalniku naj bo koš

za uporabljene brisačke, na steni pred njim pa je priporočeno, da je nameščeno navodilo o pravilnem umivanju rok in ščetkanju zob.

3. Smernice za zdravo prehranjevanje

Za varovanje zdravja, v fazi rasti in razvoja otroka, je nujno potrebna energijsko in hranilno uravnotežena hrana. Odraščanje je obdobje intenzivnega fiziološkega, psihosocialnega in kognitivnega razvoja, zato je zdrava prehrana za otroke še toliko pomembnejša.

Priporočljiva je uskladitev z načeli zdrave prehrane:

- Jedilniki naj bodo usklajeni s priporočenimi energijskimi in hranilnimi vnosi.
- Energijski vnos in poraba naj bosta v ravnovesju.
- Pripravljeni obroki naj bodo sestavljeni iz priporočenih kombinacij različnih vrst živil iz vseh skupin živil (potrebni za normalno rast, razvoj in delovanje organizma).
- Priporočene kombinacije živil v obrokih dajejo prednost sadju, zelenjavi, kakovostnim ogljikohidratnim živilom (žitom in žitnim izdelkom), kakovostnim beljakovinskim živilom (mleku in mlečnim izdelkom z manj maščobami, ribam, pustim vrstam mesa ter stročnicam) ter kakovostnim maščobam (olivnemu, repičnemu, sojinemu olju).
- V vsak obrok naj se vključi (sveže) sadje in/ali zelenjava, ki so pomembni pri vzdrževanju ustreznega hranilnega in energijskega ravnovesja.
- Pri obrokih, še zlasti pa med njimi, naj se ponudi otrokom zadostna količina pijače, predvsem pitna voda.
- Omogoči se naj štiri do pet obrokov dnevno, od katerih je zajtrk pomemben del celodnevne prehrane.
- Za uživanje vsakega obroka mora biti dovolj časa, obroke pa ponudimo na primeren način, ki vzbuja pozitiven odnos do prehranjevanja.

Tako vrtec kot šola s pripravo uravnoteženih kombinacij živil v obrokih prispevajo k vzgoji za zdravo prehranjevanje.

Nezdrave prehranjevalne navade, še posebej neprimerna izbira živil in neredna prehrana, vplivajo na zmanjšano odpornost organizma in so dejavnik tveganja za nastanek kroničnih nenalezljivih bolezni v poznejšem obdobju. Povzročajo tudi slabše počutje. Sadje in zelenjava sta zelo pomembna za zdravje, saj vsebujeta potrebne snovi, ki varujejo pred infekcijskimi obolenji in kroničnimi nenalezljivimi boleznimi v odrasli dobi. Pomembne pa so tudi, ker redčijo energijsko gostoto sestavljenih obrokov.

Redno uživanje glavnih dnevnih obrokov je temelj zdrave prehrane. Pogosti in manjši dnevni obroki hrane znižajo vsebnost maščob v krvi in s tem tveganje za nastanek bolezni srca in ožilja ter ugodno vplivajo na raven glukoze v krvi.

Zelo pomemben je zajtrk, ker pripomore k izboljšanju kognitivnih funkcij. Za zajtrk so najbolj primerna ogljikohidratna živila, ker počasi in zmerno dvigujejo raven glukoze v krvi, kar je za možgane nujno potrebno. Izboljšujejo namreč spominsko zmožnost, pozornost, reakcijski čas in tudi aritmetične zmožnosti. Primerna živila so predvsem različne vrste kruha iz polnovredne moke in različne žitne kaše. Če zajtrku dodamo še beljakovinsko živilo, se učinek pri reševanju kompleksnih mentalnih nalog še poveča, izboljša se tudi razpoloženje.

Dopoldanska malica predstavlja lahek obrok med zajtrkom in kosilom. Sestavni del malic naj bosta sadje in zelenjava. Sadni oz. zelenjavni krožnik naj bo sestavljen pestro in naj bo raznovrstnost na njem prej pravilo kot izjema.

Kosilo predstavlja osrednji dnevni obrok, ki naj bo vedno sestavljen pestro iz vseh skupin živil. Sadje in zelenjava so obvezni sestavni del kosila.

Popoldanska malica naj bi bila sestavljena predvsem iz sadja ali zelenjave, mleka ali mlečnih izdelkov ter oreščkov in suhega sadja, z dodatkom živil iz polnozrnatnih žitnih izdelkov.

Večerja naj bo do 19. ure, tako da prebava in presnova ne motita nočnega počitka. Večerja naj bo pestro sestavljen lahko prebavljiv obrok.

4. Kdo smo mi?

Smo kombinirana skupina 16-ih otrok, starih od 1 do 6 let. Pet otrok je iz prvega starostnega obdobja in vsi še nosijo plenice. Štirje otroci odhajajo jeseni v šolo. Oddelek je na podeželju v podružnični OŠ. Igralni prostori se nahajajo v enem izmed razredov, ki je v prtličju. Sanitarije, garderobo, telovadnico in zunanje površine koristimo skupaj z OŠ. Zato še posebej vztrajamo, da nam otroci vsakič povedo, ko gredo na stranišče. Roke si potem vedno umijejo v igralnih prostorih zato, da imamo s pomočnicami pregled, če si temeljito umijejo roke oz. kako si jih umijejo. Ker je umivalnik prilagojen v višini šolskih otrok, smo si pod njim naredili lesen podstavek, da lahko vsak doseže milo, si sam odpre vodo ter vzame papirnato brisačo, s katero si obriše roke. Ker smo na podeželju, imamo v bližini ogromno gozdov in travnatih površin, ki jih koristimo za bivanje na prostem, ob tem pa skrbimo za zdrav način življenja.

Hrano v naš oddelek pripelje hišnik iz centralne kuhinje, ki je v Slov. Konjicah. V dogovoru z OŠ Jernej nam pripravijo jedilno posodo in pribor na voziček. Hrano razdelimo v igralnici.

Solata si sami zmešamo z oljem, soljo, kisom, dodamo tudi česen. Solata je tako sveže pripravljena in otroci jo z užitkom jedo.

5. Zdrava prehrana

V sklopu zdravja v vrtcu nas je obiskala g. Katja iz Zdravstvenega doma Slovenske Konjice in nam predstavila prehrambno piramido ter njen pomen. V nadaljevanju smo se z otroki pogovarjali o hrani in njeni značilnosti ter pomembnosti za naše telo. Podatke smo iskali v leksikonih.

Podrobno smo se seznanili s prehrambno piramido, opazovali njeno obliko, ugotovili barve, ki so predstavljale različne plasti ter prisluhnili razlagi njene sestave. Ugotovili smo, da je trikotne oblike in da so v različnih barvah živila, potrebna za zdravje našega telesa. Izpostavili smo dejstvo, da je zelo pomembno, koliko in katero hrano lahko zaužijemo, da ne škodujemo našemu zdravju. Izdelali smo si tudi svojo prehrambno piramido iz barvnega papirja, ki smo jo premazali s sijajnim premazom, nanjo pa nalepili ježke. Iz reklamnih letakov smo izrezali različne prehranske izdelke, jih plastificirali ter nanje lepili ježke. Tako so otroci polagali živila na prehrambno piramido po pomembnosti količine zaužitja. Pri tem so spoznavali, katera živila so ključnega pomena za zdravje, katera pa mu škodujejo. Pojasnjevali so, da se moramo izogibati sladkim živilom, ker škodujejo našemu zdravju in vplivajo tudi na kakovost naših zob. Večja je namreč nevarnost, da nas začnejo boleti.



Slika 1: Prehrambna piramida

Pogovarjali smo se o zdravi in nezdravi hrani, jo razvrščali. Izdelali smo si plakat z razvrščanjem in ježki. Ob tem so vsi otroci spoznavali zdravo in manj zdravo hrano ter pijačo.

Na to temo smo si izmislili tudi didaktično igro s pravili:

NASLOV IGRE: ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA IN ZDRAVA PREHRANA

CILJ IGRE: PREPOZNAVANJE POMENA ZDRAVEGA NAČINA ŽIVLJENJA IN ZDRAVE PREHRANE

PODROČJE DEJAVNOSTI V KOLERACIJI: MATEMATIKA V POVEZAVI Z DRUŽBO

POTEK IGRE:

TABELA RAZVRŠČANJA: ZDRAVA PREHRANA – NEZDRAVA PREHRANA

- Igrajo se lahko štirje otroci.
- Vrstni red igralcev se določi z izštevanke.
- Vse sličice prehranskih izdelkov je potrebno obrniti na hrbtno stran.
- Vsak igralec v vrstnem zaporedju izbere eno sličico, ki jo v tabelo pravilno razvrsti in nalepi v ustrezen stolp.
- Igra je končana, ko porabimo vse sličice.

TABELA RAZVRŠČANJA: SADJE, ZELENJAVA, MESO, PIJAČE, SLADKARIJE

- Igrajo se lahko štirje otroci.
- Vrstni red igralcev se določi z izštevanke.
- Vse sličice prehranskih izdelkov je potrebno obrniti na hrbtno stran.
- Vsak igralec v vrstnem zaporedju izbere eno sličico, ki jo v tabelo pravilno razvrsti in nalepi v ustrezen stolp.
- Igra je končana, ko porabimo vse sličice.

Izdelali smo si maketo človeka z obrisom enega od otrok na večji kos papirja, ki smo ga izrezali, pobarvali in premazali s sijajnim premazom. Nanj smo prilepili ježke na mesta, kjer se nahajajo posamezni organi telesa.

Pogovarjali smo se o človeku, organih, delih telesa, pomembnosti in nalogah le-teh. Informacije smo iskali v leksikonih s slikovnimi prikazi. Z njihovo pomočjo smo poimenovali posamezne organe v telesu. V slikovnih leksikonih smo iskali mesto posameznega organa v našem telesu, nato pa ga z rokami pokazali tudi na lastnem telesu. Pogovarjali smo se, kakšno nalogo opravljajo posamezni organi in za kaj jih naše telo potrebuje. Ob tem smo izvajali vaje dihanja, da so otroci zaznali vdih in izdih, razširitev pljuč. Na svojem telesu smo iskali srčni utrip. Pogovarjali smo se, kako hrana potuje po našem telesu, povedali, da se razgradi in da vitamini, minerali ostanejo v telesu. Hrano, ki je telo ne potrebuje, pa izloči.

Starejši otroci so s pomočjo leksikona in pogovora narisali posamezne organe telesa. Otroci so si



Slika 2: Maketa človeka

organe najprej dobro pogledali, nato pa jih poskušali sami narisati. Te so s flomastri pobarvali in kasneje plastificirali ter nanje nalepili ježke. Deklica je narisala organ maternico. Povedala je, da je v njej posteljica, v kateri leži otrok, ki ga kasneje mamica rodi. Otroci so vedeli, da v njej leži devet mesecev, in si v leksikonu ogledali otrokov razvoj. Narisali so usta, v katerih so zobje, jezik. Deček je povedal, da je zelo pomembno hrano dobro pregrizti in šele nato pogoltniti. To nalogo opravljajo zobje. Z jezikom hrano okušamo, z nosom vonjamo. Hrana potuje po

požiralniku, do želodca. Povedali so, da se odvečna hrana izloča preko zadnjične odprtine. Deklica, ki je narisala požiralnik, je narisala kolute hrustanca v zaporedju. Deček, ki je v leksikonu opazoval kosti, je narisal dolge in kratke ravne kosti. Na njihovih koncih je narisal pregibe, ki so okrogli. Na rokah je narisal kosti tako, da je na vsak prst narisal kost s tremi pregibi. V organ srce je deček narisal žilo, z leve strani modro in z desne strani rdečo. Njegova razlaga je bila, da z ene strani v srce kri priteka, z druge pa iz srca kri odteka. Možgane je deček narisal z različno prepletenimi sivimi črtami. Povedal je, da po njih potekajo informacije in da s pomočjo sivih črt razmišljamo. Na mehurju so opazili zvezdam podobne žilice in jih tako tudi narisali. Deklica, ki je risala črevesje, je uporabila več barv. Narisala je zavite, vijugaste. Te ograne so otroci izrezali, plastificirali in nanje prilepili ježke. Tako so jih lahko z ježki pritrdili na maketo človeka.

Ustvarili smo tudi didaktično igro s pravili:

NASLOV IGRE: VPLIV ZDRAVE PREHRANE NA ZDRAVJE

CILJ: SKOZI ZDRAVO PREHRANO SPOZNAVATI POMEN ZDRAVEGA PREHRANJEVANJA IN VPLIV NA POSAMEZNE ORGANE V TELESU TER NALOGE ORGANOV

PODROČJE DEJAVNOSTI V KOLERACIJI: MATEMATIKA V POVEZAVI Z DRUŽBO, JEZIKOM

Igrajo se lahko štirje otroci.

- Vrstni red igralcev se določi z izštevanko.
- Vse sličice prehranskih izdelkov je potrebno obrniti na hrbtno stran.
- Potrebujemo tudi maketo človeka z organi.
- Vsak igralec v vrstnem zaporedju izbere eno sličico, ki jo pravilno razvrsti in nalepi v prehransko piramido.
- Potem, ko jo razvrsti, si mora izbrati organ, ga poimenovati in pravilno razvrstiti na maketo, ob tem pa povedati njegovo nalogo, pomembnost za zdravje.

Izdelali smo si družabno igro človek ne jezi se na temo zdravja. Skupaj z otroki smo narisali polja, pobarvali in oblikovali naloge ter določili pravila igre.

NASLOV IGRE: ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA IN ZDRAVA PREHRANA

CILJ IGRE: OTROCI PRIDOBIVAJO ZNANJA O ZDRAVIH NAVADAH

PODROČJE DEJAVNOSTI: MATEMATIKA V POVEZAVI Z DRUŽBO IN JEZIKOM

OPIS POTEKA IGRE:

- Potrebujemo kocko s pikami do števila 6 in štiri figure.
- V igri sodelujejo štirje otroci.
- Vrstni red otrok za met kocke se določi z izštevanko.
- Figura se prestavi za toliko polj naprej, kolikor je pik na kocki.
- Ko otrok pride s figuro na mesto z nalogami, jo ob slikovnem prikazu prebere in opravi, kot zahtevajo navodila.
- Igra se konča, ko so vsi igralci na cilju.

Janov rojstni dan

V pravljici, ki so si jo izmislili otroci, nastopajo:

deček JAN, dečkova mama JANA, deklica URŠKA, deček VID, deček LUKA, brokolino, jabolko, korenček, hamburger, krompirček, kokakola, čokolada.

Deček JAN praznuje rojstni dan, zato k sebi povabi svoje prijatelje Vida, Luka in Urško. Ti pridejo in mu prinesejo darilo ter mu zapojejo pesmico. Nato se otroci igrajo skrivalnice. Po določenem času postanejo lačni. Jan prinese čokolado še pred kosilom. Otroci vso pojedjo. Kmalu Vid začne tarnati.

Vid: »Auuu, trebušček me boli!«

Nato pride brokolino in reče: »Če bi pojedel mene, pa te trebušček ne bi bolel, saj sem zdrava zelenjava.«

Za njim pride Jabolko in reče: »Jaz sem bolj zdrava in polna vitaminov.«

Hamburger se oglasi: »Jaz sem okusnejši od vseh vas.«

Krompirček tudi pravi: »Tudi jaz sem okusnejši.«

Kokakola pa se zasmeji: »Sem najboljša in najslajša pijača.«

Nato se oglasi še korenček in reče: »Če boste pojedli vso to hrano, boste imeli vsi gnile in črne zobe.«

Ko se tako prepirajo, pride mama in vpraša, kaj se dogaja. Jan pove, da so pojedli vso čokolado pred kosilom.

Janova mama odgovori: »Čokolado lahko jemo po kosilu, nikakor pa ne na prazen trebušček.«

Mami predlaga, da bi namesto torte naredili sadno kupo. Otroci se strinjajo. Zato prinese različno sadje. Vsi otroci pomagajo in ga narežejo. Ko naredijo sadno kupo, jo pojedjo. Nato si zadovoljni in s polnimi trebuščki prikimajo: »Sedaj je naše počutje veliko boljše.«

Otroci si sami izdelajo lutke in pravljico v lutkovnem kotičku tudi zaigrajo.

6. Izdelava načrta za čiščenje zob

Na manjše kartone otroci narišejo ustno votlino z zobmi ter zobno ščetko, nato pa v zaporedju narišejo, kako polagajo zobno ščetko na zobe ter jih pravilno poščetkajo.

Narišejo zobe in zobno ščetko, ki kaže smer ščetkanja. Napišejo, kolikokrat si v tej smeri poščetkajo z zobno ščetko (10-krat). Sličice v zaporedju prilepijo na večji karton, kjer smo nanj narisali veliko ustno odprtino z zobmi, jezikom in izrezanim grlom. Zraven naredijo črvičke, narejene iz barvnih zamaškov, in zobno ščetko velikanko.

7. Naredimo krožnik – obrok zdrave hrane

Sestavimo obrok zdrave hrane. Pogovarjamo se, katera živila so zdrava. Iz das mase oblikujemo živilo, ga pobarvamo in sestavimo obrok zdrave prehrane na krožnik.

8. Za zdravje poskrbimo z gibanjem v prostoru in na prostem v vseh letnih časih

1. gibalna dejavnost:

Naredimo črvičke iz zamaškov (rdečega, rumenega, zelenega, rdečega). Na večji karton narišemo veliko ustno votlino z zobmi, jezikom, grlom. Izrežemo del ustne votline, tako da nastane odprtina. Zadaj pritrdimo škatlo. Otroke razdelimo v štiri skupine. Vsaka skupina si izbere barvo črvička. Iz kock sestavijo obzidje istih barv, kot imajo črvičke. Postavijo se za obzidje. Ko so na vrsti pride celotna skupina otrok do črte, pri kateri je košara z manjšimi žogami. Vsak od otrok poskuša zadeti ustno

odprtino. Igro končajo, ko je košara z žogami prazna. Preštejemo žoge v škatli za ustno votlino in zapišemo rezultat z pikami v tabelo.

2. gibalna dejavnost:

Prenašanje obzidja – opeke, z vedri na palici

Iz kock sestavijo obzidje istih barv, kot imajo črvičke. Otroci so razdeljeni v štiri skupine, rdeča, rumena, zelena in modra. Vsaka skupina zase prenaša opeko v dveh vedrih na palici hkrati na drugo stran, kjer je označeno mesto. Med potjo so ovire. Prestopiti morajo oviro na tleh, nositi vedra okrog palice na podstavku, preden odložijo kocke v vedru na drugi strani. Prazna vedra odnesejo po isti poti nazaj ter jih zopet skupaj napolnijo. Napolnjena vedra odnese naslednji otrok v vrsti. Ko so vse kocke na drugi strani, morajo sestaviti obzidje. Rezultate zapisujemo v tabelo (1., 2., 3., 4.).

3. gibalna dejavnost:

Prepletamo vrvico v višini plazenja. Otroci so razdeljeni v skupine po barvi. Z črvički na tilniku, se morajo splaziti do ustne votline. Rezultate beležimo v tabelo (1., 2., 3., 4.).

4. gibalna dejavnost:

Naredimo polja v dveh vrstah z označenimi števili do 20. Trakove z polji pritrdimo na tla. Potrebujemo štiri igralce, kocko, tabelo z zrazvrščanjem zdrava in nezdrava hrana, ter sličice prehranskih izdelkov. Otroke razdelimo v par. Eden od otrok je figura, drugi meče kocko ter izvleče sličico, katero potem pravilno razvrsti v tabelo. Če izvleče zdrav prehransko izdelek, se otrok na poljih prestavi naprej za toliko polj, kot kaže kocka. Za nezdrav izdelek gre toliko polj nazaj.

Za zdravje poskrbimo tudi tako, da izvajamo različne oblike gibanja v igralnici, telovadnici in na zunanjih površinah v bližnji okolici vrtca. Tako izvajamo različne gibalne igre s pravili, različne oblike gibanja z rekviziti v telovadnici ter na prostem na igriščih. Izkoriščamo tudi gozdne površine tako za gibanje kot raziskovanje. Za gibanje v gozdu uporabimo material, ki nam ga ponuja narava.

Prehodili smo poti do bližnjih ribnikov in učno pot. Pozimi smo se sankali na bližnjem hribu. Tudi kadar dežuje, se sprehodimo z dežniki.

Starejše otroke spodbujamo k samostojnemu preoblačenju mokrih, prepotnih oblačil v suha oblačila. V nahrbtniku si poiščejo sveže oblačilo in si ga oblečejo. V predalu v igralnici si poiščejo vrečo, v katero dajo mokro (umazano) oblačilo in jo obesijo na svoj obešalnik.

9. Medsebojni odnosi – ozaveščanje šolarjev glede zdrave prehrane

Dogovorili smo se, da bomo obiskali šolarje in jim predali sporočilo o pomenu zdrave prehrane. Otroci so narisali sadje ali zelenjavo. Vse smo plastificirali in jih prilepili na palčko. Tekom dopoldneva smo naredili sadno-zelenjavne ražnjiče. Otroci so sami rezali sadje in zelenjavo na koščke, nato pa jih natikali na palčke ražnjiča. Sadne ražnjiče smo zlagali na pladenj. Učencem OŠ kombinacije 1. in 2. razred ter 3. in 4. razred smo najprej predstavili prehransko piramido in maketo človeka z organi. Nato smo jih spraševali o zdravi hrani in zdravju. Za začetek pa smo jim deklamirali pesem Jabolko rdeče, hej.

Jabolko rdeče, hej,

kje si zraslo, mi povej.

Tam na jablani košati,

me je božal sonček zlati.

Zdaj sem tvoja,

nič ne glej,

umij me dobro

in pojej.

Vrtčevski otroci so šolarjem predstavili živilo, ki so ga imeli na palčki. Pojasnili so, zakaj je zdravo, pomembno za naše telo, katere vitamine in minerale vsebuje ter kako je potrebno skrbeti za svoje zdravje.

Šolarjem smo postavili še nekaj ugank na temo sadja in zelenjave:

- Po prekli se vzpne, cveti, se vije, a ko dozori, se v srajčico skrrije. (fižol)
- Ko nezrel je, je zelen, s soncem vsak dan bolj rumen, kadar polno dozori, rdeč je, pa še jezen ni. (paradižnik)
- Rad se zajček z njim sladka, mamica ga v juho da, če pa zobek zdrav imaš, tudi tebi pride prav. (korenček)
- Vsak otrok ve, kaj je sol, to besede je le pol, če prideneš k njej še ata, pa ti pride ven ... (solata)
- Sprva belo kot sneg, potem zeleno kot trava, nazadnje rdeča kot kri, kaj je to? (češnja)
- Deklica rdeča, pod zemljo se skrila, zunaj šopek pustila. (redkvica)
- V mladosti je lepo zelena, a v starosti zlato rumena, pod skorjo hčerkic sto ima, no, kdo to mamico pozna? (buča)
- Belo krilce je razpela, ko v pripeki je čepela, pa je krilce izgubila, rdečo kapico dobila. (jagoda)
- Obleka na obleki, a kje ima telo? Kdor skuša ga odkriti, oči ga zapeko. (čebula)

Predstavili smo jim tudi pesmico: SADJE IN ZELENJAVA, GLASBA JE PRAVA (Novice, Uravnotežena prehrana)

Sadje plus zelenjava – izbira je prava.

Sadje je zdravilno in daje energijo:

hruška debeluška v kompotu se smeji,

ananas pa zraven odlično pristoji.

Jabolko okroglo stisne se v sok,

grozdje pa se zraven prikotali brez nog.

Banana je rumena lepotica,

ki ima pegasta lica;

marelica v cmoku čaka,

da v želodček odkoraka.

Češnje so lahko uhani

ali pa posladek zdravi,
ki težave vse odpravi.

Lešnikov ne mara le veverica,
tudi nam tekne lešnikova potica.

Kostanj je debel fantiček,
ki ga skriva hud bodiček.
Domača jagoda je sladka,
krasita jo kar dva podbradka.

Krompir in solata sta kakor dva brata,
ki se na krožniku rada imata.

Če paradižnik se sprehaja po pici,
sta nasmejani otroški lici.

S korenčkom juha boljša je,
s torto korenčkovo rad družī se.

Pepe petrešiljček je zdrav nagajivček,

v zeleni barvi pleše,
vitamine nam prinese.

Cvetača gospodična zelenjave je kraljična,

ocvrto v pečici jo speče babi Mici.
Kumara gospa – okrogla je za dva,
v steklenem kozarcu svoj domek ima.

Če hočemo biti zdravi,
prisluhujemo zelenjavi.

Oranžna je za dober vid,
rumena pa za nekaj spit.

Zelena zdravi bolečine,
rdeča daje vitamine.

Po mizi pluje mavrična ladja,
to je naša skleda zdravja.

Za konec smo šolarjem ponudili pripravljene sadno-zelenjavne ražnjiče.



Slika 3: Sadno- zelenjavni ražnjiči

10. SAMOSTOJNOST OTROK PRI OBROKIH PREHRANJEVANJA

Že v mesecu septembru smo se z otroki dogovorili, da jih razdelimo v skupine dežurtev po dnevih za pomoč pri razdejevanju obrokov hrane. Dežurni otroci poskrbijo in prinesejo predpasnik, da jim ga privežemo. Tako otroci spoznavajo in poimenujejo dneve in njihova zaporedja. V te skupine dežurnih otrok so vključeni tudi mlajši otroci.

Po mesecu septembru, ko so se mlajši otroci že navadili na bivanje v vrtcu in niso več jokali, smo jih začeli postopoma vključevati v delo oz. pomoč pri obrokih hrane. Tako sedaj razdelijo servietke in žlice vsakemu otroku, ki sedi pri mizi. Pripravljajo tudi pogrinjke na mizo.

Vsak od otrok ima svojo sličico, prilepljeno na robu mize na vidnem mestu. Ko se pripravljajo k obroku, si vsak otrok umije roke, prinese svoj stol, poišče sličico in se usede k mizi. Dežurni otroci pomagajo pri pripravi miz. Najprej jih obrišejo z mokro krpo, nato s suho. Na mize pripravijo pogrinjke, otrokom razdelijo servietke. Pri zajtrku razdelijo krožnike. To nalogo zmorejo opraviti tudi mlajši otroci. Pripravijo slinčke za mlajše otroke iz predala. Na pladenj me naložimo kose kruha, ki ga dežurni otroci ponudijo otrokom, ti pa si ga sami vzamejo. Na razpolago imajo vsakič možnost izbirati med dvema vrstama kruha. Dežurni otroci še pomagajo razdeliti krožnike z namazi in krožnike z nadevano prilogo, ki jih odnesejo na vsako mizo po enega. Zraven priložijo vilice in nože. Otroci si sami namažejo namaz, če potrebujejo pomoč, povedo. Sami si vzamejo prilogo z vilico. Tudi mlajšim otrokom ponudimo, da si sami namažejo kruh, kar jim včasih uspeva. Sami povedo, kaj želijo. Imajo možnost izbire. Če bi še jedli, si grede sami iskat dodatno hrano. Ko dežurni otroci delijo napitke, vedno vprašajo vse otroke, če bodo pili mleko ali čaj. Napitke ponudiva tudi tako, da si vsak sam pride iskat na pripravljeno mizo napitek in vzame, kaj želi. Kavo ali kakav si sam pripravi ter ga samostojno odnese k mizi.

Kadar dežurni otroci raznašajo kosilo, vedno vprašajo vsakega posameznika, če česa ne želi imeti na krožniku. Smiselno se mi zdi, da se znajo med sabo dogovoriti oz. izraziti svoje želje.

Načeloma pa si vsak od otrok pride sam iskat kosilo in pove, kaj želi imeti in koliko. Solato vedno sveže pripravimo, preden gremo h kosilu. Otroci zaradi tega pojedjo več solate. Otroci si jo tudi sami nadevajo v skodelice. Včasih pa pokličemo mlajše otroke in oni odnesejo solato k ostalim. Pri tem jasno povemo, kateremu otroku naj jo odnesejo. Otroci jim povedo, ali bodo imeli veliko ali malo solate.

Pri kosilu uporabljamo poleg žlic tudi vilice. Z vilicami jedo vsi otroci, tudi mlajši. Otroke

spodbujamo, da jedo počasi in da hrano temeljito pregriznejo. Navajeni so, da vsi počakajo na svoj krožnik hrane, nato pa si zaželimo dober tek in skupaj pričnemo jesti. Tako je pri vseh obrokih.

Vsi otroci za sabo pospravijo krožnik, s katerega počistijo morebitne ostanke hrane ter ga odložijo v posodo za odlaganje. Seveda si vsak od otrok zmore prinesiti svoj stol k mizi in ga potem tudi zmore za sabo pospraviti. Pri sadni malici jim ponudimo sadje, ki je narezano in okrašeno na krožnikih. Otroci si sami izberejo, katero sadje želijo. Poskrbljeno je tudi za to, da otroci pijejo dovolj tekočine. Nalijejo si jo sami ali pa jo kdo od otrok nalije za vse, pri čemer pred tem prešteje otroke in lončke, ko vse nalije, pa jih pokliče, naj pridejo pit.

Otroci si samostojno umijejo roke. Pri mlajših otrocih je vedno nekdo prisoten, da jim pomagamo, če je potrebno.

Ker imamo ob umivalniku nalepljen plakat, kako si pravilno umivamo roke, si vsak od otrok umije roke tako, kot kažejo sličice. Zanimivo je, da temu sledijo tudi mlajši otroci, ki radi spremljajo sličice in si na podoben način tudi oni želijo umiti roke. Pri tem so vztrajni. Sami si iz milnika stisnejo milo, odprejo vodo, namilijo roke, po korakih drgnejo in s servietko potem zaprejo vodo. Servietko odvržejo v vedro za mešane odpadke, ki je prav tako ob umivalniku.

11. Literatura:

1. Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (od prvega leta starosti naprej), Republika Slovenija, Ministrstvo za zdravje
2. Prehrana v različnih življenjskih obdobjih, dr. Dražigost Pokorn

SEJEMO, SADIMO, SE GIBAMO IN ZDRAVO ŽIVIMO

WE SOW, WE PLANT, WE MOVE AND LIVE A HEALTHY LIFE

POVZETEK:

Človek je ustvarjen za gibanje. Z gibanjem raziskuje sebe in svet, ki ga obdaja. Gibanje pozitivno vpliva že na najzgodnejši otrokov razvoj na telesnem, fizičnem in duševnem področju. Za zdravo telo pa je pomembna tudi prehrana. Zdrav način prehrane prispeva k boljšemu zdravju, delovni zmožnosti ter zmanjševanju tveganja za kronične nalezljive bolezni. Med drugim lahko vpliva na kakovost življenja. V vrtcu se zavedamo, da je treba otrokom privzgojiti pomen gibanja in zdrave prehrane, če želimo, da zdravo živimo. Otrokom omogočamo, da dobijo neposredno izkušnjo vrtnarjenja. Vsako leto si sami vzgojimo nekaj sadik in jih spomladi presadimo v zelenjavno gredo. Pri tem nam pomaga naša narava, ki je radodarna z vodo, soncem in toploto. Otroci spoznajo pomen lokalne pridelave hrane ter znajo ceniti zelenjavo, ki jo sami pridelajo. V pomoč na vrtu pri pridelavi hrane so nam tudi žuželke; zanje smo pripravili pravi hotel za bivanje. Naravo spoštujemo in ji povrnemo, kar nam velikodušno da, skrbimo zanjo in vsako leto očistimo poti v okolici vrtca ter skrbno ločujemo odpadke. Z otroki radi zahajamo v gozd. Vključeni smo v gozdno pedagogiko, v gozdni vrtec. Enkrat tedensko odhajamo v bližnji gozd. Gozd je naš največji ekosistem, nudi nam svobodno gibanje, aktivno učenje, raziskovanje, učenje novih veščin, motivacijo za delo in iznajdljivost. Iz gozda vedno nesemo polno glavo in polne žepe. Gibanje in zdrava prehrana sta temelj in bistvo zdravega in kakovostnega razvoja otroka v celovito osebnost, ki bo sposobna premagovati neskončne ovire na poti do samostojnega, svobodnega in zadovoljnega življenja.

KLJUČNE BESEDE: otrok, prehrana, gibanje, raziskovanje, sajenje, skrb za ljudi, živali in naravo

ABSTRACT:

A human being was made to move. By moving, one explores his- or herself and the world surrounding him or her. Exercise has a positive impact in the early stages of a child's bodily as well as physical and mental development. Nutrition is also of great importance in order to maintain a healthy body. Eating healthy contributes to better health, ability to work and lower risk of chronic contagious illnesses. It can also affect the quality of one's sleep. In kindergarten, we are aware how important it is to impart the value of exercise and healthy nutrition to children if we want them to lead a healthy lifestyle. We provide children with a direct experience of keeping a garden. Every year, we grow a few saplings and transplant them in the vegetable patch come spring. We get plenty of help from our nature which generously provides water, sunlight and warmth. This way, children get to know the meaning of local food production and learn to value the vegetable they grow themselves. When growing our own food in the garden, we also get plenty of help from insects. For them, we have created what we call a "hotel for insects". We treat nature with respect, repay its' great generosity and take care of it by cleaning the paths and roads near the kindergarten every year as well as sorting our waste with great care. We like to visit the forest with the children. We practice the so called forest pedagogic and run a forest kindergarten. We visit the nearby forest once a week.

The forest is our biggest ecosystem which enables us to move freely, learn actively, explore, learn new skills, find motivation to work and develop our resourcefulness. We always return from the forest with our minds and pockets full. Exercise and eating healthy are key to a healthy and quality development of a child into a wholesome person able to face endless obstacles on the way to an independent, free and happy life.

KEYWORDS: child, nutrition, exercise, exploration, planting, taking care of people, animals and nature

1. MALI VRTNAR

V našem vrtcu stremimo k temu, da že najmlajšim otrokom omogočamo, da dobijo neposredno izkušnjo vrtnarjenja. Ko začne dišati po pomladi, skupaj z otroki naredimo setveni načrt. Sejemo večinoma zelenjavo in zelišča. Semena si pripravimo že v jesenskem času, nekaj semen zelenjave pa nam prinesejo babice. Pomembno je, da je otrok vključen v celostni proces od semena, sadike do pridelka. V igralnici imamo zelenjavno zeliščni kotichek. Otroci vsakodnevno opazujejo kalitev semen in jih redno zalivajo. Spomladi, ko je zemlja dovolj topla, sadike prenesemo na zunanjo zeliščno in zelenjavno gredo.



Slika 1: Spomladanska setev zelenjave

V pomoč pri spomladanskem sajenju in urejanju okolice vrtca so nam tudi starši. S popoldansko delovno akcijo skupaj uredimo zelenjavno in zeliščno gredo, prigrabimo igrišče, odstranimo plevel in travo pod igrali, pometemo dovoz do vrtca in šole, opravimo spomladansko rez na jablani. Prebarvali oziroma zaščitili smo tudi lesene dele čutne poti, klopi, mize in ogrodja za senco. Letos nam je Čebelarsko društvo Dobropolje poklonilo drevo lipe in drevo jerebike. Skupaj s starši smo drevesi posadili, saj sta to medoviti rastlini, ki bosta čebelam ponujali medicino in cvetni prah, mi pa bomo sčasoma imeli prekrasen čutni vrt in senco. Zasaditev ni nikoli namenjena sama sebi, temveč pomeni dopolnitev ureditve okolice, ki jo skrbno urejamo.

V vrtcu (DE CICIBAN) že nekaj časa posvečamo veliko pozornosti urejanju okolice po naših merilih in željah, kajti tako urejena otrokom nudi veliko možnosti za igro in učenje. Skupaj stremimo k temu, da bi površine v okolici vrtca postale zanimivo in bogato učno okolje, zato jih urejamo s cvetličnimi gredicami, urejenima gredama za zelenjavo in zelišča ter kotichek za jagodičevje. Prostor ob vrtu smo namenili kompostniku in hotelu za žuželke. Del naše zelenice je obogaten s čutno potjo. Posledično nastaja in se oblikuje pozitivna ustvarjalnost; ta je temelj za kakovostno nadgradnjo spodbujanja otrokove radovednosti, njegove ustvarjalnosti in akcijskega odnosa do okolja in narave. Ne ločujemo žive in nežive narave. Vse se dopolnjuje in je med seboj povezano, je v medsebojni povezavi, harmoniji. Površine okoli našega vrtca opazujejo in spremljajo vsi otroci, nudijo nam številne možnosti za raziskovanje, opazovanje in tudi aktivno, gibalno



Slika 2: Delovna akcija s starši

sodelovanje. Ko je zemlja dovolj topla, otroci in vzgojiteljice hodimo po igrišču in čutni poti bosí in s tem prek stopal aktiviramo čutne senzorje.

Naš vrtec in šola sta vključeni v program Šolski ekovrt; ta nudi strokovno in informacijsko podporo vsem šolam ter vrtcem v Sloveniji, ki vzpostavljajo ali negujejo svoj šolski ekovrt(iček).

Nameni programa Šolski ekovrt so:

- spodbujanje oblikovanja šolskih in vrtčevskih ekoloških vrtov po vsej Sloveniji in njihovo vključevanje v pouk in vzgojo otrok;
- oblikovanje dejavne mreže šolskih ekovrtov, ki omogoča izmenjavo izkušenj in dobrih praks;
- spoznavanje ekološke pridelave;
- spoznavanje celovite kakovosti ekoloških živil, ki vključujejo prehransko polnovrednost ter okoliške in socialne vidike.

Vso pridelano zelenjavo iz našega vrta sproti zaužijemo, iz zelišč pa pripravimo sirupe in čaje.

2. GOZDNI VRTEC, GOZDNA PEDAGOGIKA

Dobropolje leži približno 35 km jugovzhodno od Ljubljane. Sestavljata ga dobrepoljska in struška dolina ter nekaj obrobni vasi. Dolgo je 14 kilometrov. Širši severozahodni in osrednji del pokriva dobra zemlja (iz česar verjetno izhaja starodavno ljudsko ime Dobre polje).

Naša dolina je obdana z gozdovi. Že pogled skozi okno igralnice v vrtcu otrokom nudi opazovanje gozda v vseh letnih časih. Pa je otrokom to dovolj? Ne. Otroci morajo občutiti gozd, vstopiti v njega, biti del njega.

Enkrat tedensko, po navadi ob petkih z otroki po zajtrku odidemo v gozd. V gozdu se otroci svobodno gibajo, aktivno se učijo, raziskujejo, učijo se novih veščin, pridobijo motivacijo za delo in iznajdljivost. Spoznajo okolico svojega doma, vrtca, so bolj samozavestni, sodelujejo med seboj. Za otroke je zelo pomembno, da so se jim izboljšale gibalne veščine. Naučili so se obvladovati tveganje in usvojiti osnovne veščine, ki bodo šola za življenje. Veliko so se naučili z izkustvenim učenjem. V gozdu poslušamo ptičje petje, raziskujemo talni živčav, se lovimo, plezamo, postavljamo hišico, spoznavamo



Slika 3: V gozdu

bivališče gozdnih živali. Skupaj smo oblikovali gozdni bonton. V gozdu smo spontani, učimo se socialnega učenja. Večkrat smo blatni, toda veseli. Kondicijsko smo postali močnejši.

V gozdu nimamo vodenih dejavnosti, tam smo vsi učenci, učitelji, vsi nekaj iščemo, raziskujemo, opazujemo in zaznavamo. Iz gozda vedno nesemo polno glavo in polne žepe. Učimo se na lastnih izkušnjah, napakah in uspehu. Gozd nam je kot učilnica, zakladnica idej k težnji izboljšanja aktivnih in sodobnih metod.

3. PIŠČALKA IZ LUBJA

Vzgojiteljice uvajamo v vrtcu dejavnosti, ki so povezane z bogatim ljudskim izročilom. To delo je pognalo korenine tudi v oddelku Zajčki in je preraslo v sodelovanje vrtca z različnimi društvi ter ustanovami v naši občini. Poseben pečat pa vsekakor k temu dajo babice in dedki, saj imajo veliko lepega povedati o ljudskem izročilu iz naše doline.

Letošnja pomlad je kar malo zamujala, toda ko je prišla, je hitro prebudila naravo. Hitro je začelo vse zeleneti in cveteti. V skupini Zajčki so otroci povabili svoje dedke na obisk v vrtec. Menili smo, da je



Slika 4: Izdelava piščali

les postal »mežen« in da je pravi čas za izdelavo piščalke iz trslikovega lesa. Tako smo se vzgojiteljici in otroci skupaj z dedki odpravili v bližnji gozd. Najprej smo poiskali grm trslikovega lesa. Odrezali smo veje in pogledali, ali je les že »mežen«. Otroci so z navdušenjem opazovali dedke pri izdelavi piščalke in nečakano čakali, kdaj bo iz nje prišel zvok. Piščalke so dedki hitro naredili in otroci so z veseljem piskali nanje.

Piščalke iz lubja veljajo za značilne predstavnike otroških glasbil, preminejo s pomladjo vred in utihnejo, brž ko se posušijo.

4. VIRI IN LITERATURA

1. Kurikulum za vrtce (1999) Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.

OD ZRNJA DO KRÜJA

FROM GRAIN TO BREAD

POVZETEK:

V šolskem letu 2017/18 smo podrobneje spoznavali, kako pride na mizo kruh. Izziv, ki ga na začetku otroci niso povsem razumeli. Prispevek govori o tem, kako smo otroke podrobneje seznanili s celotnim postopkom, ki ga seme »prehodi«, da potem iz njega nastane kruh. Obiskali smo kmetijo, kjer smo si ogledali kmetijsko mehanizacijo in kmetijske stroje. Ogledali smo si tudi različna semena in jih odnesli v vrtec. Posejali smo jih in zanje skrbeli ter dnevno spremljali njihovo rast in razlike med žitaricami. Okušali smo jedi iz različnih semen, največ pozornosti pa smo namenili kruhu. Zanimalo nas je, zakaj je kruh lahko različnih barv in okusov. Da smo prišli do odgovora na zastavljeno vprašanje, smo se odpravili do pekarnice na kmetiji, kjer smo z lastno aktivnostjo spoznali, zakaj je domači kruh bolj zdrav kot tisti iz pekarnice in kakšne vrste kruha poznamo.

KLJUČNE BESEDE: seme, žitarice, moka, kruh, kmetija, zdravje

ABSTRACT:

In the school year 2017/2018, we have learned how does bread get on our table. Form the begging it was challenging and children did not understand the process completely. The present article presents the strategies that we used to discover the entire process that seed has to go through to become bread. In this context, we hade a field trip to the farm, where we saw the agricultural equipment and machines that are used on the farm. We also looked at different types of seeds, some of them we brought into the preschool and we sowed them. We took care of them, on a daily basis, the growth and the differences between cereals were monitored. We tried some dishes from different seeds, but we paid the most of our attention to the bread. We were interested in why bread is of different colors and tastes. To get to the right answer to the question we went to the bakery on the farm, where we realized through our own activity why home-made bread is healthier than the one from the commercial bakery and we also learned to distinguish between different types of bread.

KEYWORDS: seeds, grains, flour, bread, farm, health

1. UVOD

Kruh, ki je nekoč veljal za vir preživetja in pomembno prehrambno surovino, je pritegnil tudi nas in otroke iz naše skupine. Čas, v katerem živimo, daje otrokom premalo informacij o tem, kako določeno živilo (v našem primeru kruh) pristane na naši mizi. Pred leti smo otroci odraščali ob različnih kmečkih opravilih in tako dobivali informacije po metodi lastne aktivnosti. V sodobnem času teh možnosti ni več oz. so zelo okrnjene. Da bi otroke popeljali v čas, v katerem smo živeli mi, in jih seznanili, kako so kruh pekli včasih, smo izvedli različne aktivnosti. Izvajali smo jih postopoma in načrtovano, tako da so otroci dobili čim jasnejšo predstavbo za lažje razumevanje neznanega.

2. OBISK KMETIJE

V okviru Malega sončka smo načrtovali dolg sprehod. Iz mesta smo odšli peš na kmetijo v vas Krog. Pot nas je iz mestnega vrveža popeljala med žitna polja, ki so iz otrok privabila prva vprašanja. Veliko otrok še ni vedelo, kako se posamezna kultura imenuje, oz. so povedali, da je to pšenica. Prav to nas je spodbudilo, da moramo otrokom na zanimiv način predstaviti, da vsa semena niso enaka in da ima vsako seme svoj namen. Na kmetiji smo si ogledali živali in polja v bližini. Predstavili so nam tudi lesen zabojnik, kjer hranijo semena. V njem je bilo veliko pšenice, rži, ajde in koruze. Ogledali smo si koruznik, kjer sušijo koruzo, in kombajn, ki je bil ena izmed najzanimivejših stvari na kmetiji. Aktivno



Slika 1: Ogled kombajna

smo sodelovali pri spravilu sena in se kot pravi delavci odpočili v senci na balah. Počutili smo se odlično in seveda tudi malce utrujeno. Nenehno nas je spremljala misel, da smo naredili nekaj dobrega zase in za svoje zdravje. Naslednji dan smo med pogovorom z otroki prišli do zaključka, da je delo na kmetiji težko in da je pot semena z njive do kruha dolga.

3. SPOZNAVANJE ŽITARIC

Igra je za otroka najpomembnejša in tudi najbolj notranje motivira otroka, da k aktivnostim pristopi spontano in z zanimanjem. Pripravili smo različne didaktične igre, preko katerih smo seme postopoma povezali s pravo kulturo. Največ težav so otroci imeli pri rži in pšenici. Ko smo ju povezali še z barvo kruha in znanje nadgradili z razlago, da iz pšenice nastane beli kruh, iz rži pa črni kruh, je bilo otrokom vse skupaj že bolj razumljivo. Žitarice smo posejali in zanje skrbeli. Ko so zrastle, smo opazovali klasje in ga primerjali. Ker je seme zelo majhno, smo obliko in barvo opazovali z mikroskopom. Spoznali smo različna semena: pšenico, rž, ječmen, oves, ajdo in piro. Vse smo beležili na delovne liste, ki so nam bili v pomoč pri spremljanju našega napredka.

4. LETOVANJE V KRAŠČIH: LIČKANJE KORUZE IN POBIRANJE SEMEN IZ BUČ

Septembra smo dva dni preživeli v neokrnjeni naravi v Kraščih. Veliko časa smo preživeli predvsem ob tamkajšnjem umetnem akumulacijskem Ledavskem jezeru. Jezero, velikosti 218 hektarjev, labodi, race, veliko vrst ptic in Bernardina učna pot ob njem so bili odlična popotnica za pridobivanje znanja o tem, da so semena pomemben vir prehranjevanja za ptice. Na kmetiji so otroci lahko opazovali, kako se melje zrnje in kako nastane moka. Aktivno smo sodelovali pri pobiranju semen iz buč in opazovali, kako jih sušijo. Tamkajšnji gospodar nam je veliko pripovedoval o življenju na kmetiji nekoč in zgodbe so otroke popeljale v čas, ko je bilo življenje po njegovih besedah boljše, manj stresno in tudi bolj zdravo. Pripovedoval je namreč o tem, kako so včasih jedli samo doma pridelano hrano, da

je bil domači kruh jed, ki so jo v tistem času zelo cenili, in da so se veliko pogovarjali ob večernih opravilih. Prav pogovora v današnjem času močno primanjkuje, saj pogosto komuniciramo preko računalnikov, po telefonu, ni pa osebnega stika med ljudmi.



Slika 2: Luščenje koruze

5. OBISK KMEČKE PEKARNE

Marca smo se z avtobusom odpeljali na izlet v Šalovce. Kmetija Kardoš-Časar se ukvarja s peko domačega kruha v krušni peči. Gospodar in gospodinja sta nas prijazno pozdravila in nam pokazala domačo pekarno. Najprej smo poskrbeli za higieno rok. V toplem prostoru smo opazovali celoten postopek priprave pšeničnih štruc. Poimenovali smo sestavine in jih postopoma dodajali v mešalnik. Opazovali smo gnetenje testa, in ko je bilo zgneteno, smo ga dali počivat oz. vzhajat. Sledil je pogovor o pomenu domačega kruha za naše zdravje ter razlikah med kupljenim in domačim kruhom. Izvedeli smo, da domači kruh ne vsebuje konzervansov, stabilizatorjev ipd. Skorjica domačega kruha je trda in lepo zapečena. Opazimo lahko tudi oglje, ki pa našemu zdravju ne škodi. Gospodar je v drugem prostoru že zakuril v prav posebno peč. Opazovali smo žerjavico in se obenem podučili, da je kurjenje v krušni peči zahtevna naloga. Ko je bilo testo pripravljeno, so otroci oblikovali štruce. Prvi stik s testom je bil malce zadržan, ko pa je minilo nekaj časa, so postali povsem sproščeni. Oblikovane štruce smo dali še nekaj časa počivat. Medtem smo peli pesmi in eno namenili tudi mojstru peku. Pri raziskovanju so se enakovredno prepletala različna področja. Otroci so kruh odnesli do peči in gospodar jih je z lesenim loparjem skrbno položil v peč. Ko je bil kruh lepe barve, je odstranil žerjavico in ga še nekaj časa pustil v peči. Pečenega je položil na pult, gospodinja pa je z mokro krpo obrisala oglje, ki je bilo na kruhu. Vselej ga še malo navlaži, da je skorjica mehkejša. Vsak otrok je štruco kruha odnesel domov in tako je lahko vsa družina okusila, kako dober je kruh iz krušne peči. Verjamemo, da bo prav to spodbuda za peko ali nakup domačega, bolj zdravega kruha.



Slika 3: Peka kruha v krušni peči



Slika 4: Hlebec kruha za domov

6. ZAKAJ JE DOMAČI KRUH BOLJ ZDRAV IN BOLJŠA IZBIRA?

Ob zaključku mini projekta smo bogatejši za kar nekaj novega znanja. Za naše zdravje je boljši domači kruh iz krušne peči, saj je kruh, kupljen v trgovini, pogosto le umetno obarvan, semena pa posuta le za vzorec. Pri domačem kruhu ni toliko kvasa in prav zato lahko pojemo samo manjši kos, ki nas že nasiti. Domači kruh ostane dlje časa svež in ima trdnejšo skorjico, ki je zelo zdrava za zobe.

7. PRIMER DOBRE PRAKSE

Naš vrtec se že vrsto let predstavlja na sejmu Altermed v Celju. Letos smo na njem predstavili opisani projekt, saj si želimo tudi širše predstaviti primer dobre prakse. Na sejmu smo ponujali pšenični, rženi in koruzni kruh. Razstavili smo tudi rastline, ki smo jih posejali in so povezane s kruhom. V našem vrtcu kuharice same pripravljajo namaze in dva od njih smo ponudili h kruhu. Obiskanost stojnice in pogovor z obiskovalci sta nam potrdila, da smo z izbrano temo otrokom odprli nova obzorja in jih popeljali v za njih še ne tako znan svet. Prav postopnost in celovitost sta pripomogli, da so otroci novo znanje pridobili na način, ki se jim bo za dlje časa vtisnil v spomin, in tudi sejmski obiskovalci bodo poskusili kaj podobnega.

Kot pravijo: »Zrno na zrno pogača, kamen na kamen palača.« V vrtcu Murska Sobota pa lahko rečemo: »Seme v zemljo pšenica, pšenica v mlin moka. Iz moke kruhovo testo, da nobeden od nas lačen ne bo.«

8. ZAKLJUČEK

Ob zaključki projekta lahko potrdimo, da je bila izbrana tema dobra izbira za popestritev vrtčevskega življenja. Samo z aktivnostmi, v katere so otroci neposredno vpleteni, lahko realiziramo zastavljene cilje. Otrokom smo želeli pokazati, da je potrebno veliko truda, da kruh pristane na naši mizi. In na koncu lahko sklenemo, da nam je to tudi uspelo.

OŠ Kajetana Koviča Radenci

Lidija Mohor, Mojca Karnet

Lektorica: Mojca Karnet

POD STARO JABLANO

UNDER THE OLD APPLE TREE

POVZETEK:

V šolskem letu 2017/18 smo podrobneje spoznavali, kako pride na mizo kruh. Izziv, ki ga na začetku Od semena, zelenjave, sadja do gibanja in zdravja je mednarodni projekt, v katerega so vključene predšolske, šolske in srednješolske ustanove iz Slovenije in tujine. Projekt smo izvajali v sodelovanju z Vrtcem Radenci – Radenski Mehurčki, z učenci OŠ Kajetana Koviča Radenci, s Srednjo šolo za gostinstvo in turizem Radenci in z Zdraviliščem Radenci. Uveljavljali smo aktivne pristope in učne metode, s ciljem doživljanja in spoznavanja pomena zdrave prehrane, sadja in prehranjevalnih navad, ki jih najmlajši morajo pridobiti že v zgodnjih otroških letih. Projekt, ki smo ga v šolskem letu, 2017/2018, izvajali v OŠ Kajetana Koviča Radenci: Jabolko iz domačega sadovnjaka ali Pod staro jablano. V okviru izvajanja projekta »Jabolko iz domačega sadovnjaka« ali Pod staro jablano smo izvajali še druge projekte: »Zdrava prehrana«, »Hrana ni za tjavendan«, »Star papir zbiram, prijatelje podpiram«, »Jaz, ti, mi ...za Slovenijo«, »Gibanje za zdravje«...

Z učenci smo pri posameznih predmetih, v času podaljšanega bivanja in ob pomoči literature, slikovnega materiala, spletnih objavah ter ob ogledu videoposnetkov, ustvarjali in izdelovali na različnih področjih: izdelava plakatov, na katerih smo prikazali posamezne sorte oz. avtohtone domače, slovenske jablane; pri urah likovne umetnosti in v času podaljšanega bivanja smo likovno ustvarjali in izdelovali eko spominčke; smo literarno ustvarjali - pisali smo pesmice, zgodbe, pravljice, pregovore. Izvajanje dni dejavnosti (športni dan, naravoslovni dan) smo opravili v povezavi s projektom Pod staro jablano. Letošnji eko dan smo imenovali »Pod staro jablano« in je potekal v korelaciji s projektoma »Jaz, ti mi ...za Slovenijo« in projektom »Gibanje za zdravje«. Glede na veliko različnih tem, ter možnost uporabe odpadnega naravnega in umetnega materiala so se razredniki sami odločili za določeno temo in postopek dela. Na mednarodni konferenci, 10.5.2018, v Hotelu Radin, bomo na stojnici predstavili izdelke in rezultate izvajanega projekta.

KLJUČNE BESEDE: stare sorte jablan, uživanje jabolk, lit. – lik. ustvarjanje, eko dan

ABSTRACT:

The project title, which we carried out in the school year 2017/2018 at the Elementary School Kajetan Kovič Radenci, is: An apple from a home orchard or Under the old apple tree. Within this project An apple from a home orchard or Under the old apple tree, we carried out other projects: Healthy diet, Food is not for throw away, I collect old paper and support friends, Me, you, we ... for Slovenia, Movement for health ...

With pupils, we created and manufactured various subjects at different times during the extended stay and with the help of literature, picture material, online publications and video viewing in various areas: production of posters on which we have shown individual varieties or native Slovenian apple trees; in the hours of fine arts and during the extended stay, we created or produced eco souvenirs artfully; we have literally created - we wrote poems, stories, fairy tales, negotiations ...; we conducted the days of activities (sports day, science day) in correlation with the project Under the

old apple; this year's eco day called "Under the old apple tree" and it was in correlation with the projects Me, you, we ... for Slovenia and the project "Movement for health". Given the many different themes, and the use of waste natural and artificial materials, the students themselves decided on a particular topic and procedure. At the international conference, 10th Maj 2018, at Radin Hotel, we will present the products and the results of the implemented project on the stand.

KEYWORDS: old apple species, consuming apples, creating with the help of literature and art ,eco day

1. UVOD

»Od semena, zelenjave, sadja do gibanja in zdravja« je mednarodni projekt, v katerega so vključene predšolske, šolske in srednješolske ustanove iz Slovenije in tujine. Namen projekta je, da kraj Radenci postane center, kjer bodo prikazane kakovostne aktivnosti oz. dejavnosti mednarodnega projekta »Od semena, zelenjave, sadja do gibanja in zdravja« s posameznimi izbranimi temami, in sicer že od malih nog naprej. Projekt smo izvajali v sodelovanju z Vrtcem Radenci – Radenski Mehurčki, z učenci Osnovne šole Kajetana Koviča Radenci, s Srednjo šolo za gostinstvo in turizem Radenci in z Zdraviliščem Radenci.

Uveljavljali smo aktivne pristope in učne metode, s ciljem doživljanja in spoznavanja pomena zdrave prehrane, sadja in prehranjevalnih navad, ki jih najmlajši morajo pridobiti že v zgodnjih otroških letih.

2. CILJI PROJEKTA

Učenci so:

- pridobivali izkušnje, kako sami in s pomočjo drugih spoznavati skrivnosti semen, rastlin in sadja ter njihov pomen v zdravi prehrani;
- spoznavali pomen starih sort jablan, ki so velikega pomena za zdravo prehranjevanje in ohranjanje raznolikosti in pestrosti;
- kritično razmišljali o pomenu sadjarjenja in lokalni pridelavi različnega sadja;
- sadili in skrbeli za sadike ter opazovali rast in razvoj rastlin in njenih plodov.

Učitelji so:

- uporabili »sadovnjak« kot osmišljen medij področnega ali medpredmetnega povezovanja in raziskovanja;
- učencem ponudili raziskovalne vsebine skozi situacije, pojave in probleme;
- skozi aktivnosti vključevali vzgojno-izobraževalni vidik zdrave prehrane ter gibanja otrok oz. učencev.

Naziv projekta, ki smo ga v šolskem letu 2017/2018 izvajali na OŠ Kajetana Koviča Radenci, je: »Jabolko iz domačega sadovnjaka ali Pod staro jablano«

V okviru izvajanja projekta »Jabolko iz domačega sadovnjaka ali Pod staro jablano« smo izvajali še druge projekte: »Zdrava prehrana«, »Hrana ni za tjavendan«, »Star papir zbiram, prijatelje podpiram«, »Jaz, ti, mi ... za Slovenijo«, »Gibanje za zdravje« ...

V okviru projekta »Odgovorno s hrano« smo učence vse šolsko leto spodbujali:

- h kulturnemu in pozitivnemu odnosu do hrane v šoli in izven nje;
- k uživanju zdrave, uravnotežene hrane z veliko zelenjave in sadja ter pitju zadostne količine vode;
- izvajali smo korelacije s projekti: »Zdrava prehrana«, »Gibanje in razgibavanje na prostem«;

- izvedli smo »Tradicionalni slovenski zajtrk«;
- uvedli in izvedli smo »dan uživanja sadja« in »dan uživanja mleka in mlečnih izdelkov.«

Raziskovalna vprašanja, ki smo si jih zastavili v začetku, so:

- Kako spodbujati aktivnosti sadjarjenja in ohranjanja avtohtonih in udomačenih sort sadja?
- Kako do eko šolskih sadovnjakov in eko pridelave sadja?
- Kako skrbeti za gibanje kot temeljno aktivnost otrok in učencev v naravnem okolju?

Skozi vse šolsko leto smo z učenci pri urah spoznavanja okolja, naravoslovja, biologije in tudi pri razrednih urah ter v času podaljšanega bivanja, opazovali in spoznavali avtohtona domača sadna drevesa, pri čemer je bila v ospredju jablana.

S pomočjo literature (strokovnih knjig ter strokovnih objav v revijah in časopisih), slikovnega materiala in spletnih objavah ter ob ogledu videoposnetkov smo ustvarjali in izdelovali na različnih področjih.

a) Izdelali smo različne plakate, na katerih smo prikazali:

- posamezne sorte oz. avtohtone domače, slovenske jablane;
- moderne jablane danes;
- različne drevesne škodljivce in bolezni, ki jih le-ti povzročajo na jablanah;
- uporabo pesticidov in negativne posledice na okolje;
- pridelavo in porabo sadja – jabolka v Sloveniji in v Evropi;
- prodajo ali uvoz sadja pri nas;
- izvedena je bila šolska anketa o uživanju sadja z analizo ...

b) V korelaciji z urami likovnega ustvarjanja in v času podaljšanega bivanja smo:

- kaširali jabolka in izdelovali košarice za sadje;
- risali, slikali ali grafično ustvarjali jablane na odpadne škatle, izdelovali visoki relief – jabolko;
- izdelovali smo eko spominčke: verižice z obeskom jabolka, lesene kljukice z nalepljenim jabolkom ...

c) V okviru literarno-likovnega ustvarjanja smo:

- zapisovali, ilustrirali in izdelali knjižico z recepti »Jabolko na 101 način«;
- pisali pesmice, zgodbe, pravljice, pregovore in izdelali knjižico z naslovom »Pod staro jablano«;
- izdelovali zloženke, knjižna kazala;
- izdelke razstavljali v eko kotičku na temo projekta.

d) Izvajanje dni dejavnosti (športni dan, naravoslovni dan) smo opravili v povezavi s projektom »Pod staro jablano«, in sicer smo:

- pripravili in se posladkali s sadno solato ter pripravili sadna nabodala;
- v sodelovanju s projektom »Učilnica na prostem« smo izvedli snemanje otrok ob uživanju sadja;
- z učenci 1. triletja smo si v bližini šole (ob radenski zadrugi) ogledali mlajši sadovnjak nizkih sadnih dreves.
- Športni dan, ki smo ga opravili v soboto, 7. 4. 2018, smo izvedli kot pohod do 5 km oddaljenega Kapelskega Vrha. Na poti smo obiskali domačina in opazovali sadovnjak, kjer so

drevesna debela pobarvana z belim apnom, kar je danes že prava redkost. Belo apno ščiti drevesa pred vremenskimi spremembami, škodljivci in gozdnimi živalmi. Spotoma smo opazovali, primerjali in fotografirali samotna drevesa in mlajše sadne nasade. Sprehodili smo se po, danes zapuščenem in starem sadovnjaku jablan. Avtohtone, stare in slovenske sort jablan rastejo v bližini nekdanje VG Kapela. Na vrhu, ob cerkvi Sv. Magdalene, smo opazovali bližnje vrhove, kot so Radenski vrh, Kapelski vrh, Janžev vrh, Rožički vrh, z nasadi vinogradov, sadovnjakov, z njivami, travniki, pašniki ...

- Z učenci 6. razreda smo se na športni dan odpravili v 6 km oddaljeno naselje Rihtarovci ter obiskali kmetijo Rantaševih, kjer nam je gospodar prikazal sadovnjak z različnimi sadnimi drevesi ter postopek in način obrezovanja dreves – (posnetek).

e) Letošnji eko dan smo imenovali »Pod staro jablano« in je potekal v korelaciji s projektoma »Jaz, ti mi ... za Slovenijo« in projektom »Gibanje za zdravje«. Glede na možnost izbire in uresničitve različnih idej ter možnost raznovrstne uporabe odpadnega naravnega in umetnega materiala so se razredniki sami odločili za določeno temo in postopek dela.

Aktivnosti ob eko dnevu:

- ureditev zeliščnega vrta;
- likovno ustvarjanje v različnih tehnikah;
- literarno ustvarjanje (pesmice, zgodbe s tematiko »Pod staro jablano«);
- plakati, fotografije Pod staro jablano;
- preživljanje ur v učilnici na prostem, snemanje otrok ob uživanju sadja;
- anketiranje učencev 3. triletja in grafični prikazi rezultatov;
- ogledali smo si lutkovno predstavo Pikec Ježek in gasilko Jež v izvedbi gledališča Fru-Fru;
- letna poraba jabolk in drugega sadja v naši šoli in katere sorte jabolk prevladujejo na jedilniku;
- razstava v posameznih razredih in v eko kotičku.

a) Na mednarodni konferenci, 10. 5. 2018, v Hotelu Radin, bomo na stojnici predstavili izdelke in rezultate izvajanega projekta »Jabolko iz domačega sadovnjaka ali Pod staro jablano«. Na stojnici bodo razstavljeni različni eko likovno-literarni izdelki, knjižica s kuharskimi recepti »Jabolko na 101 način«, plakati, zloženke in fotografije; ponudili bomo jabolčne krljje; razstavili bomo različne vrste jabolk. Aktivnosti bodo izvajali učenke in učenci naše šole pod vodstvom mentoric.

3. LITERATURA

1. <http://whitedragon.org.uk/>
2. http://www.drevesnica-ceh.si/stare_sorte_jablan.html%20-%20nogo
3. <http://www.rast-bs.si/katalog/sadne-sadike/jablane-stare-sorte>
4. http://www.kis.si/f/docs/Druge_publicacije/Jablanove_sorte_travniskih_sadovnjakov.pdf
5. www.NationMaster.com
6. <http://www.deloindom.si/tezave-nasveti/stare-jablanove-sorte-izraziti-okusi-mladosti>
7. <http://www.rast-bs.si/#>
8. www.kmetija.si/stare-sorte-jablan-ki-so-primerne-za-sajenje-v-sloveniji/
9. www.sadjarstvo.com/Sorte_jablan.php
10. www.kmetijskizavod-celje.si/images/upload/2009/242_Revija_SUS_zasplet.pdf Revija Sad
11. www.seniorji.info/MOJ_VRT_Skropiva_pesticidi..._so_lahko_nevarni
12. http://www.seniorji.info/MOJ_VRT_Skropiva_pesticidi..._so_lahko_nevarni

CUEV Strunjan

Samira Šabić Pečar

Lektorica: Nastja Colja

PIRA: OD ZRNA DO KRUHA

EMMER: FROM GRAIN TO BREAD

POVZETEK:

V projektu smo spoznali piro in njeno pot od zrna do kruha. Učili smo se pridobivati hrano na okolju prijazen način. Ugotovili smo, kako so pridelovali žita nekoč in kako jih danes. Poizkusili smo se v peki kruha in ustvarjanju izdelkov iz pirinih luščin. Med seboj smo se spoznavali in si pomagali. Projekt smo izpeljali s skupnimi močmi in dokazali, da skupaj zmoremo več.

KLJUČNE BESEDE: pira, pirini izdelki, medsebojno sodelovanje

ABSTRACT:

In the project we've learned what spelt is and how bread is made from its grains. We've also learned how to produce food in an environmentally friendly way. We've compared the ways how cereals have been cultivated in the past with today's cultivation. While baking bread from spelt flour and making products from spelt husks we've helped each other and we've got to know each other better. It's been proved that together we could achieve more.

KEYWORDS: spelt, spelt products, collaboration

1. O PROJEKTU

Ideja za projekt se nam je porodila v šolskem letu 2016/17 na septemberski konferenci koordinatorjev Ekošole v Brdu pri Kranju. S sodelavko Natašo Hreščak, ki je vodja naše enote v Divači, sva se takoj dogovorili za sodelovanje. Kmalu se nam je pridružila tudi Andreja Trobec, učiteljica drugega razreda podružnične šole Senožeče. S skupnimi močmi smo izpeljali kar nekaj delavnic in srečanj z osnovnim ciljem, da se učenci medsebojno spoznajo, se družijo, si medsebojno pomagajo in se na osnovi izkušenj naučijo lastnosti pire in njeno vsestransko uporabnost.

Odločile smo se, da v okviru Ekošole na temo Odgovorno s hrano skupno pristopimo k raziskovalnemu delu tega zanimivega projekta in sicer:

- Center za usposabljanje Elvira Vatovec Strunjan
- Center za usposabljanje Elvira Vatovec Strunjan – enota Divača
- OŠ dr. Bogomirja Magajne Divača (podružnična šola Senožeče)

Mentorice omenjenih šol smo se na prvem sestanku dogovorile, da bomo učencem predstavile, kako poteka sam postopek pridobivanja kruha iz pirinega zrna. Namen te teme je predvsem ta, da učenci spoznajo, kako dolga in težka je sama pot od pridelave žita do samega žitnega izdelka. Dandanes te poti celo učenci, ki živijo na vasi, ne poznajo več. Potek raznolikih dejavnosti je bil izbran z namenom, da bi tudi učenci sami začutili spoštljiv odnos do kruha. Preko tega pa se na ta pomemben vzgojni vidik navezuje tudi vsa ostala hrana, s katero se vsakodnevno srečujemo.

2. ZAKAJ PRAV PIRA?

Pira je zdrava žitarica s tisočletno tradicijo. Kot stara žitarica, ki je skoraj odšla v pozabo, si ponovno vtira mesto tudi v slovenskem prostoru. Pirino zrno ima bistveno prednost pred pšeničnim. Zrno pire namreč ostane tudi po žetvi v plevi in je tako naravno zavarovano pred onesnaženjem, pesticidi in žuželkami. Pira je tudi lažje prebavljiva in ima veliko koristnih lastnosti. Zato smo si jo želeli поблиže spoznati.

3. OBISK KMETIJE PRI PETROVIH V NARINU

Najprej smo obiskali domačijo Pri Petrovih, kjer so nas поблиže seznanili z naravno, kulturno in tehnično dediščino, ki se po njihovih besedah iz našega vsakdana počasi seli v knjižnice. Kmetija je avtohtona, na pogled privlačna, v lepem in idiličnem okolju. Naši učenci so spoznali značilnosti stare kmečke hiše, ogledali so si postopek pridelave žita nekoč in danes. Preizkusili so se v mlatenju žita ter v ločevanju luščin od zrna. Spoznali in preizkusili so nekatera orodja ter stroje, ki so jih kmetje nekoč uporabljali za pridelavo žita. Vsak od nas pa se je preizkusil tudi v mesenju in oblikovanju svojega hlebčka, ki smo ga spekli v pravi krušni peči. Smoter obiska kmetije je bil tudi ta, da začutimo navezanost kmeta na zemljo, ki mu daje hrano in doživimo delček življenja naših prednikov. Ob koncu obiska smo se polni novih doživetij in spoznanj vsak s svojim toplim hlebčkom v roki zadovoljno poslovili.

4. SEJANJE PIRE

Da bi lažje razumeli, kako zrno kali in kako iz njega zraste rastlina, smo na različne načine sejali piro:

- V razredu v lončke, kjer smo vsakodnevno opazovali spremembe in raziskovali njeno rast ter ugotavljali, kaj potrebuje seme, da vzklije.
- Na šolskem dvorišču v gredici, izdelani iz odpadne lesene palete pokrite z zemljo, so učenci enote v Divači posejali piro in pridno skrbeli za njeno rast.

Učenci so spoznali, da tudi sajenje žita potrebuje skrb in nego ter ugodne pogoje za rast. S skrbjo za lastno rastlino so razvijali odgovornost in čut do narave.

5. SKUPNE DELAVNICE

- **Pa se spoznajmo!**

Učenci in učitelji podružnične šole Senožeče so nas sprejeli odprtih rok in nas vodili po šoli. Z veseljem so pomagali našim gibalno oviranim učencem. Za sproščeno vzdušje so poskrbeli učenci, ki so nam zapeli in zaigrali nekaj pesmic. Učiteljica Andreja je pripravila kratko predstavitev pire kot žita, kjer smo se naučili, da lahko piro stisnemo v kosmiče, obrusimo v kašo ali pa zmeljemo v moko. Če zrna sprajžimo, jih lahko uporabljamo kot kavni nadomestek. Nato so sledile skupne delavnice.

- **Izdelovanje izdelkov iz pirinih luščin (blazinice, medvedki)**

Pirine luščine naj bi vsebovale kristale kremenčeve kisline, ki na kožo in lasišče delujejo zdravilno kot glina, odpravljale naj bi bolečine in nežno masirale dele telesa. S pomočjo pirinih vzglavnikov naj bi bolje spali. S segretim pirinimi blazinicami so si naše babice lajšale bolečine. Zato smo se tudi sami lotili izdelave blazinic iz naravnega materiala (bombaža, lana), ki je človeku prijazen. Najprej smo na zašite blazinice odtisnili razne motive, nato smo jih napolnili s pirinimi luščinami ter odprtino zašili. Medvedkom smo zašili oči in gobček, jih napolnili ter do konca zašili. Učencem, tako manjšim kot večjim, so bile blazinice in medvedki zelo všeč, saj so prijetni na otip, mehki in prilagodljivi.

- **Izdelovanje svaljkanjke - predstavitvenega emblema Ekošole**

S skupnimi močmi smo svaljkali drobne kroglice iz krep papirja ter jih lepili v narisano obliko znaka Ekošole. Takšno delo zahteva potrpljenje in čas, razvija fino motoriko in spodbuja medsebojno strpnost. Ker so se med delom učenci spoznavali, se pogovarjali in si pomagali, je izdelek lažje nastajal in pridobil obliko, pridne roke naših učencev pa so marljivo vztrajale do konca.



Slika 1: Izdelovanje blazinic iz pirinih luščin



Slika 2: Izdelovanje svaljkanjke

- **Obisk mlina v Dolenji vasi**

Lep sončen dan v februarju smo izkoristili za obisk mlina, kjer smo se prelevili v mlinarje in peke. Mlinar Franko Koritnik nam je razkazal postopek mletja pire in nam razložil, zakaj je pirina moka v zadnjem času veliko bolj cenjena od pšenične. Spoznali smo delovanje mlina, postopek mletja, poskušali spoznati razliko med pšeničnim in pirinim zrnom in še veliko zanimivosti, ki so nam bile velika neznanka. Iz mlina smo pot nadaljevali do domačije, kjer sta nas pričakali dve starejši gospe Marija in Albina. Obe že od mladih nog mesita in pečeta različne vrste kruha. Povabili sta nas, da jima pomagamo pri oblikovanju in peki pirinih štručk. Z veseljem smo sodelovali in pokazali svoje spretnosti.

- **Priprava različnih pekovskih izdelkov iz pire**

S pridobljenim znanjem smo se tudi v šoli lotili priprave testa iz pirine moke ter spekli hlebčke (bele, polnozrnate, s semeni) in pirine piškote.

Naš projekt ter naše izdelke smo mentorice skupaj z nekaterimi učenci predstavili na lanskem celjskem sejmu Altermed. Stojnica je bila bogato založena, obiskovalci so si z zanimanjem ogledali naše izdelke, poskusili pirin kruh in pirine piškote ter poslušali naše učence, ki so z veseljem predstavili izpeljane dejavnosti.

6. ZAKLJUČEK

Osnovni cilj projekta je bil spoznavanje pire in postopka njene pridelave od zrna do kruha. Prav tako tudi pridobivanje hrane na okolju prijazen način. Hkrati pa je bilo spoznavanje novih obrazov in različnih okolij, sproščeno druženje, medsebojna pomoč in sprejemanje drugačnosti, v najširšem pomenu te besede, osnovno vodilo pri našem delu. Le v sproščnem, prijaznem okolju se lahko učimo, nova spoznanja pa nam ostanejo v spominu še dolgo zatem, ko smo projekt zaključili. Še posebno pa nam ostane tisti topel občutek sprejetosti in spoznanje, da vendarle **skupaj zmoremo več**.



Slika 3: V podružnični šoli Senožeče:
spoznavamo se in si pomagamo

LITERATURA IN VIRI

1. Cortese, D. 2007. : *Semena tretje moči*. Ljubljana: ČZD Kmečki glas, d. o. o.
2. <https://www.bodieko.si>
3. <https://www.semeko.si>

SŠ za gostinstvo in turizem Radenci

Zdenka Mesarič

Lektorica: Mateja Rožanc Zemljič

DIJAKI IN MALČKI S KUHALNICO V ROKI

STUDENTS AND CHILDREN WITH A COOKING SPOON IN THEIR HANDS

POVZETEK:

Zdrave prehranjevalne navade, ki jih otroci pridobijo v vzgojno-izobraževalnih ustanovah, vplivajo tudi na zdravje v odrasli dobi (Gabrijelčič-Blenkuš idr., 2005). Kuharske delavnice, ki so jih izvajali dijaki SŠGT Radenci za otroke iz vrtca Radenci, so bile usmerjene v prepoznavanje regijskih in sezonskih živil ter pripravo enostavne otroške prehrane. V delo so bili aktivno vključeni otroci, ki so skozi igro spoznavali in izvajali postopke priprave jedi.

KLJUČNE BESEDE: otroci vrtca, dijaki, otroška prehrana, kuharske delavnice, regijska živila

ABSTRACT:

Healthy eating habits which children acquire in educational institutions affect their health in adulthood (Gabrijelčič-Blenkuš, et al., 2005). The cooking workshops conducted by the students of The Secondary School for Catering and Tourism Radenci for children from the Radenci kindergarten were aimed at identifying regional and seasonal food products and preparing simple baby food. The children were actively involved in the work, who learned and performed cooking techniques through play.

KEYWORDS: kindergarten children, students, children's diet, cooking workshops, regional products

1. UVOD

V Nacionalnem programu prehranske politike (Maučec Zakotnik, idr., 2005) lahko preberemo, da zdravje omogoča in zagotavlja kakovostno življenje, za kar pa ni odgovoren le posameznik, ampak tudi državne inštitucije, ki v sodelovanju s stroko ustvarjajo pogoje za zdrav življenjski slog.

Zdrave prehranjevalne navade, ki jih otroci pridobijo v vzgojno-izobraževalnih ustanovah, vplivajo na izbiro živil in način prehranjevanja v kasnejšem obdobju in s tem vplivajo na zdravje v odrasli dobi (Gabrijelčič-Blenkuš idr., 2005).

Malčkom je potrebno zagotoviti pestro, mešano in varovalno prehrano, ki je energijsko in hranilno polnovredna, ustrežna starostni stopnji in telesni aktivnosti otrok. V obdobju odraščanja je uravnotežena prehrana pomembna za zdrav razvoj otroka, varuje in krepi njegovo zdravje, preprečuje prekomerno ali prenizko telesno težo in preprečuje pojav kroničnih nalezljivih bolezni (Đukič, 2017).

Otroci prevzemajo način prehranjevanja tako, kot jih odrasli na to navajamo. V igri se otroci pretvarjajo, da kuhajo, pečejo tortice v pesku, pripravljajo kavo ali postrežejo čaj ... Zakaj ne bi njihove otroške zvedavosti usmerili v zgodnje spoznavanje živil, enostavnih postopkov priprave jedi in estetske postrežbe hrane?

2. Zakaj otroka vključiti v pripravo hrane?

Donko (2015) navaja, da v predšolskem obdobju prevladuje spontano učenje. Otroci se učijo preko igre, ki v vrtcu poteka v različnih socialnih interakcijah, z vrstniki in odraslimi. Predšolski otroci se učijo celostno, prek čutil sprejemajo različne informacije, ki jih v povezavi s čustvenim doživljanjem in razmišljanjem spreminjajo v nova znanja in spretnosti.

Z aktivnim učenjem otrok pridobiva ključne izkušnje, ki zaznamujejo njegov kasnejši razvoj. V zgodnjem obdobju otrokovega življenja ima ključno vlogo igra, ki nastaja kot otrokova notranja potreba po gibanju, dejavnosti in delovanju. (Lepičnik Vodopivec in Hus, 2007, str. 2).

Ko malčke skozi igro vključujemo v pripravo hrane, spoznavajo širok spekter živil po okusu, videzu in izvoru. Pomagajo nam pri izbiranju in nakupovanju živil. V naravi jim pokažemo, katere plodove, cvetove in zeli lahko nabiramo in vključujemo v pripravo jedi.

3. Izvajanje projekta: »Od semena, zelenjave, sadja do gibanja in zdravja za zdravo srce«

Srednja šola za gostinstvo in turizem v Radencih se že vrsto let povezuje z vrtcem Radenski mehurčki. Organiziramo različna srečanja, na katerih se malčki vrtca družijo z dijaki šole. Gre za medgeneracijska druženja, v katerih vsi uživajo. Starostna populacija otrok je med 2 do 6 let, dijaki so stari med 16 in 18 let. Optimalno število otrok, vključenih v delo skupine, je do 15.

V okviru projekta smo izvedli pet delavnic. Ena je potekala na Srednji šoli za gostinstvo in turizem v Radencih, štiri pa v vrtcu Radenski mehurčki, v Radencih.

Dijaki, gastronomi, so najprej poiskali ideje za jedi, v katere so vključili vodilna živila iz projekta. Ta živila so redkvice, bazilika, solata, paradižnik in jabolka. Kreirali so nove jedi. Pomembno je bilo, da so pripravljene jedi bile primerne za otroke vrtca. Po načinu priprave so morale biti jedi enostavne, da so se malčki lahko vključili v delo. Po videzu in okusu so morale biti zanimive, da so jih s slastjo pojedli, hkrati pa so morale biti pripravljene na zdrav način in v skladu s sodobnimi trendi.

Prva delavnica je bila izvedena 6. 12. 2017 na Srednji šoli za gostinstvo in turizem v Radencih. Sodelovalo je 23 otrok in 9 dijakov SSI programa, smer gastronomija. Naslov delavnice je bil: »Jabolko

v pripravi slanih in sladkih jedi«. Dijaki so pripravili recepture za jedi, v katere so vključili jabolka. Tako smo ta dan pripravljali žametno jabolčno juho z granatnim jabolkom, piščančji file v jabolčnem čipsu, mavrični pire, zelje v solati z jabolkom in sladico, poimenovano jabolčno čokoladna čaša. Jabolko so torej otroci spoznali kot jed, ki jo lahko pripravimo v različnih oblikah.

Otroci so se po prihodu v učno kuhinjo spoznali z dijaki in pripravili na delo. Med delom so se dijaki in malčki zelo povezali. Dijaki so pokazali veliko mero odgovornosti, medtem ko so otroci povsem zaupali svojim mentorjem. Pripravljene jedi so dijaki postregli malčkom v učilnici za pouk strežbe, v obroku kosila.

V tej učilnici so otroci lahko opazovali, kako se pripravi miza s svečanim pogrinjkom. Dijakinja je opisala inventar na svečanem omizju. Pogrnjene so bile tudi mize, pri katerih so otroci zaužili pripravljen obrok. Večina otrok je povedala, da so jim jedi teknile, najslajši pa so bili fileji v jabolčnem čipsu.

Sredi marca so dijaki gostovali v vrtcu. Delavnice so potekale istočasno v štirih skupinah. Vključenih je bilo 66 otrok in 9 dijakov. V eni skupini so pod vodstvom dijakov pripravljali namaz iz redkvice in skute, ki so ga poimenovali: »Igrivost skute in redkvice«. V drugi skupini so pripravljali »Škratovo solato«. Uporabili so mlado solato, berivko, ki so jo posejali in vzgojili otroci v vrtcu. Solato so pomešali s opečenimi piščančjimi trakci, jabolki in jogurtovim prelivom. V naslednji igralnici so pripravljali »Hitro pico za telebajske«. Pri pripravi so otroci gnetli in valjali testo. Uporabili so domačo paradižnikovo mezgo, ki so jo v vrtcu pripravili že v jesenskem času. Začinili so jo z baziliko, ki je zrastle na okenski polici v vrtcu. V četrti skupini so pripravljali »Jabolčne sanje«. To je bila sladica, pripravljena iz ovsenih kosmičev in jabolk. Malčki so lupili, rezali, ribali in mešali. Pripravljena živila so nato razporedili po plasteh v pekač in nesli v kuhinjo, da se je spekla.

Pri pripravi jedi so otroci spoznavali in uporabljali lokalno pridelana in sezonsko živila, hkrati pa so tudi spoznali, da lahko živila v sezonskem času predelamo, konzerviramo in uporabimo kasneje. Pomemben segment pri pripravi hrane je higiena. Tako so si otroci naredili predpasnike in naglavna pokrivala. Pred začetkom dela so si umili roke. Nujno je bilo otroke opozoriti, da so v kuhinji mirni in pazljivi ter upoštevajo navodila za varno delo. Tukaj so imeli dijaki pomembno nalogo, da so poskrbeli za varno delo, hkrati pa učili malčke različnih veščin v kuhinji.

4. Postavljeni so bili naslednji cilji:

- razvijanje odnosa do hrane,
- širjenje matematičnega znanja,
- razvijanje motorike,
- razvijanje koordinacije telesa,
- vzpodbujanje ustvarjalnosti,
- urjenje koncentracije,
- vzbujanje apetita,
- spoznavanje posebnosti otroške prehrane,
- izzivi za ustvarjanje novih jedi.

Otroci spontano usvajajo odnos do hrane in prehranjevanja. Med kuhanjem si otroci širijo besedni zaklad, večajo matematična znanja, saj štejejo, tehtajo, merijo tekočino. Pri gnetenju, oblikovanju in mešanju razvijajo grobo in fino motoriko. Koordinacija med očmi in kontrolo mišic pa se razvija, ko režejo, zlivajo, merijo in lupijo živila. Pri delu razvijajo ustvarjalnost. Zaradi dinamike dela ostanejo otroci dalj časa zbrani. Običajno otrok, ki sodeluje pri pripravi hrane, to tudi raje in z veseljem poje.

Tudi v literaturi (Lepičnik-Vodopivec, Hus 2017) najdemo koristne dejavnosti za pridobivanje in razvijanje zdravih prehranjevalnih navad, ki se manifestirajo tekom celega življenja, saj vplivajo na izbor živil in način prehranjevanja. Hkrati se v medgeneracijskem sodelovanju razvijajo in pridobivajo vrednote, ki so pomembne za sožitje v družbi.

Pri tovrstnih izkušnjah tudi dijaki SŠGT Radenci dosegajo zastavljene cilje. Skozi potek delavnic so spoznavali, kako pomembna je priprava otroške prehrane. Otroci so brezkompromisno povedali, kaj jim je bilo všeč in kaj ne. Ob tem so dijaki dobili navdih za poglobljeno iskanje novih kombinacij v pripravi jedi.

V bodoče si želimo nadaljevati s tovrstnim sodelovanjem.



Slika1: Zadovoljni in nasmejani po zaključeni delavnici

5. Literatura

1. Donko, K., 2015. Didaktični pristopi pri delu s predšolskimi otroci, magistrsko delo, (mb22) Pedagoška fakulteta, Maribor.
2. Gabrijelčič Blenkuš, M., Pograjc, L., Gregorič, M., Adamič, M., Čampa, A., 2005. Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah, Ljubljana.
3. Jagodic, R., Pucelj, V., Zdrave navade predšolskih otrok, Priročnik za izvajalce vzgoje za zdravje v okviru primarnega zdravstvenega varstva, Nacionalni inštitut za javno zdravje, Ljubljana 2017, Branka Đukič, Osnove zdrave prehrane otrok v predšolskem obdobju, Priročnik je objavljen na spletni strani www.nijz.si.
4. Lepičnik-Vodopivec, J., 2017. Z igro spodbujamo zdravo prehranjevanje predšolskih otrok v vrtcu – Maribor: Pedagoška fakulteta, Maribor.
5. Maučec Zakotnik, J., Hlastan Ribič, C., Poličnik, R., Pavčič, M., Štern, B., Pokorn, D., 2005. Nacionalni program prehranske politike. Ljubljana: založnik Republika Slovenija, Ministrstvo za zdravje

EVROPSKI ZAJTRKI

EUROPEAN BREAKFASTS

POVZETEK:

Za projekt evropski zajtrki smo se na gimnaziji odločili iz treh glavnih razlogov. Prvi je ta, da slovenske šole niso vključene v projekt Tradicionalni slovenski zajtrk. Drugi je poudariti pomen zajtrka pri srednješolcih in tretji je spodbuditi zdrave prehranjevalne navade v obdobju odraščanja. Izvajanje projekta je potekalo v vseh sedmih prvih letnikih. Ciljne države so bile Nemčija, Francija, Španija, Italija, Rusija, Združeno Kraljestvo in Avstrija. Učni cilji, ki smo jih vključili v vzgojno-izobraževalni del so bili: učenci spoznajo tipične zajtrke drugih držav, učenci se zavejo pomena zajtrka, učenci kritično presodijo, kaj je zdrav zajtrk, učenci primerjajo tipične zajtrke različnih držav in uvajanje besedišča izbrane države v povezavi s hrano in priborom. Predstavitve zajtrkov po razredih je potekala v okviru projektnih dni v januarju 2018, ki so trajali dva dni. V tem času so bile priprave in predstavitve po oddelkih ter skupna predstavitve vseh zajtrkov. Naš projekt smo uspešno predstavili tudi na sejmu Altermed v Celju, marca 2018. Aktivno smo sodelovali na razstavnem prostoru, na demonstracijskem in degustacijskem odru. Na razstavnem prostoru smo predstavili potek projekta v računalniški obliki in z plakati. Na demonstracijskem odru je bila predstavitve projekta. Ruski zajtrk smo predstavili na degustacijskem odru z predstavitvijo treh jedi.

KLJUČNE BESEDE: evropski zajtrki, pomen zajtrka, zdrav zajtrk

ABSTRACT:

Our school has decided for the European breakfast project for three main reasons. Firstly, Slovenian high schools aren't included in the Traditional Slovenian breakfast project. Secondly, to emphasize the importance of breakfast for high school students and thirdly, to support healthy eating habits during adolescence. The project was carried out in all seven, first year classes. Targeted countries were Germany, France, Spain, Italy, Russia, United Kingdom and Austria. The learning goals that we included in the educational part were: to learn traditional types of breakfast in other countries, to become aware of the importance/role of breakfast, to critically think about what a healthy breakfast means, to compare traditional/typical types of other countries' breakfasts, and to learn the vocabulary of the chosen country in relation to breakfast and eating utensil. Breakfast presentations in classes was carried out in two days on project days in January 2018. We were also having separate and collective presentations during that time. Our project was successfully presented at Altermed convention in Celje on March 2018. We were actively participating in convention area, on demonstrational stage and stage for tasting. In convention area, we presented the course of project in an electronic form, and with the help of posters. We presented the project on stage. Russian breakfast was presented on the stage for tasting. Three dishes were presented.

KEYWORDS: european breakfasts, the importance of breakfast, a healthy breakfast

1. POMEN IN CILJI PROJEKTA

Projekt Ko se zjutraj zbudim, za zajtrk poskrbim, smo izbrali z namenom, da se tudi srednje šole v prihodnosti vključijo v projekt Tradicionalni slovenski zajtrk. Projekt se je začel na svetovni dan hrane 16. oktobra 2017 s tradicionalnim zajtrkom med učitelji. Potekal je v okviru otvoritve prenovljenega slovenističnega kabineta v okviru 150-letnice Gimnazije Ledina. V novembru in decembru smo nadaljevali s pripravo in organizacijo evropskih zajtrkov po oddelkih. V organizacijo so bili vključeni razredniki prvih letnikov, učitelji tujih jezikov, informatorji in knjižničarka. Namen projekta je bil ozavestiti o pomenu zajtrka pri srednješolcih in spodbujati zdrave prehranjevalne navade v obdobju odraščanja.

Cilji projekta so bili sledeči:

- Razvijanje kritičnosti do pomena zajtrka za mladostnika.
- Spoznavanje različnih prehranjevalnih navad v posamezni državi.
- Učenci znajo primerjati tipične zajtrke različnih držav.
- Dijaki znajo načrtovati zdrav zajtrk, ki vsebuje pomembne sestavine (beljakovine, maščobe, ogljikove hidrate, minerale in zadostno količino vode),
- Učenje in predstavitev veččin dijakov pri predstavitvi zajtrka (snemanje kratkih filmov, pisanje scenarijev, analiza anket o prehranjevalnih navadah dijakov, analiza energijske vrednosti zajtrka, priprava zajtrka in njena demonstracija, usvajanje besedišča izbrane države v povezavi z hrano in priborom).
- Spoznavanje in sodelovanje z različnimi institucijami, ki so povezane s primeri dobrih praks (obisk ambasad, sodelovanje z Ministrstvom za kmetijstvo, gozdarstvo in turizem, Ministrstvo za zdravje).

Ministrstvo za kmetijstvo, prehrano in turizem ter Ministrstvo za zdravje, ki sodelujeta v projektu Tradicionalni zajtrk, pozdravljata projekte, ki spodbujajo zdrave prehranjevalne navade otrok in mladostnikov. Zajtrk je brez dvoma eden ključnih obrokov vsakodneвне prehrane, ki nas oskrbi s potrebno energijo za tako umske kot tudi fizične vsakodneвне napore. Ker dijaki pogosto opuščajo zajtrk, Ministrstvo za zdravje v našem projektu vidi priložnost za opozarjanje o pomenu rednega zajtrkovanja, kot tudi spodbudo k zajtrkovanju otrok, mladostnikov, kot tudi odraslih.

2. POTEK PROJEKTA V OKVIRU PROJEKTHNIH DNI

Projekt Ko se zjutraj zbudim, za zdrav zajtrk poskrbim je bil organiziran v okviru Ekošole Gimnazije Ledina. Izvajal se je v prvem letniku. Pri pripravi in izvedbi so sodelovali razredniki in učitelji tujih jezikov. Priprava in izvedba projekta Ko se zjutraj zbudim, za zajtrk poskrbim je potekala dva dni. En dan je bil namenjen predstavitvi zajtrka v okviru razreda. Drugi dan so potekale predstavitve zajtrkov posameznih razredov pred vsemi dijaki prvega letnika.

Vsak oddelek si je po razrednikovi predstavitvi ciljev projektne teme izbral posamezno državo EU. Naloga dijakov je bila, da s pomočjo medmrežja, učiteljev tujih jezikov, obiska veleposlaništev, revij in drugih virov poiščejo informacije in podatke o jedeh, ki sestavljajo tradicionalni zajtrk izbrane dežele. Njihova naloga je bila tudi, da proučijo, kaj mladostniki v izbrani dežele najpogosteje zajtrkujejo in ali se njihov zajtrk ujema s tradicionalnim zajtrkom dežele. Poiskali so tudi podobnosti in razlike s slovenskim tradicionalnim zajtrkom. Dijaki so v okviru projekta opisali geografske značilnosti dežele, njeno prehransko politiko (hrana, ki jo dežela izvažata in hrana, ki jo dežela uvažata), izračunali energijsko vrednost zajtrka. Preko anket so raziskovali prehranjevalne navade dijakov in jih med drugim spraševali tudi po vključenosti ekološko pridelane hrane v njihovo prehranjevanje. Dijaki so imeli različne možnosti pri pripravi in predstavitvi zajtrka znotraj oddelka. Pri predstavitvi so izbrali skeč,

analizo anket, posneli so reklamo in kratek promocijski film, izdelali so e-plakat. Predstavitve so potekale v slovenskem ali tujem jeziku. Pri predstavitvah so bili navzoči vsi oddelki prvih letnikov in njihovi razredniki. Obiskal nas je tudi predstavnik iz španske ambasade.

3. PRIMERJAVA ZAJTRKOV PO EVROPI

Vsaka država ima svojo tradicijo in navade. Verjetno vsak od nas pozna kakšno tradicionalno jed po Evropi, saj ljudje potujemo, imamo korenine iz drugih držav ali pa o tem najhitreje izvemo s pomočjo medmrežja. Vsaka država ima svoj tradicionalni zajtrk, ki je lahko bolj ali manj zdrav, lahek za pripravo, ali pa bolj zahteven.

Vsekakor pa velja, da je zajtrk pri mladostnikih še posebej pomemben, saj zagotovi telesu energijo za normalen začetek dneva, pripomore k boljšim miselnim sposobnostim in koncentraciji, izboljša dnevni vnos hranil in telesno aktivnost, pozitivno deluje na imunski sistem, izboljša tako fizično kot tudi psihično stanje.

V slovenskih vrtcih in osnovnih šolah si prizadevajo, da bi otroci že v otroštvu vedeli, kaj je to slovenski zajtrk. Trudijo se pokazati otrokom, da je treba ceniti slovensko hrano. Vsak dan bi morali zaužiti dober in zdrav zajtrk, saj je tako začetek dneva boljši. Naš zajtrk je zdrav, kajti v rezini črnega kruha, maslu, medu, skodelici mleka in jabolka se skriva veliko zdravih hranil, ki so pomembna za naše telo. Zajtrk vsebuje beljakovine, ogljikove hidrate, vitamine, minerale ter tudi malce maščob, skratka vse kar naše telo potrebuje, da funkcionira in opravlja naloge. Priprava je zelo enostavna, saj si vsak zna odrezati kos kruha ter si namazati med in maslo ter naliti skodelico mleka. Poleg tega je po Sloveniji znanih še kar nekaj drugih tradicionalnih zajtrkov, ki so prav tako slastni. Poznamo proseno mlečno kašo s suhimi slivami in medom, ovsen kruh s skuto in korenčkom ter nesladkan čaj; polento z mlekom, slive ali kaki; polbel kruh, umešano jajce, kislá kumarica, nesladkan čaj; polnozrnat kruh, maslo, marmelada, kaki, nesladkan čaj...

Čisto nasprotje slovenskemu zajtrku je angleški zajtrk. Britanci radi pozajtrkujejo obilen obrok, saj naj bi jim ta dal energijo za delo. Vsaj tako so trdili v preteklosti, ko so morali ljudje delati po več ur brez premora. Da pa ne boste mislili, da jedo to vsak dan. Seveda ne, raje si to privoščijo med vikendom ali pa med počitnicami. Angleški zajtrk vam bi postregli v hotelih v Angliji, Zajtrk pričnejo s pomarančnim sokom, kosmiči, suhim ali svežim sadjem. Seveda je to le začetek, kajti prava pojedina šele sledi. Osrčje krožnika zasedejo jajca, ki so lahko pripravljena na več načinov. Nato sledijo slanina, klobase, kuhani fižol, pečeni ali ocvrti paradižnik, ocvrte gobe, ocvrta rezina kruha ali toast z maslom, krvavice, včasih pa tudi krompirjevi kroketi in bubble and squeak (to načeloma vsebuje krompir in zelje lahko pa tudi drugo zelenjavo). Zraven popijejo skodelico čaja ali kave. Angleži zajtrku pravijo kar » Full english breakfast« ali pa »Fry-up«. Priprava zajtrka ni težka, ti pa vzame malce več časa za pripravo, kot na primer slovenski zajtrk, ki se ga pripravi bistveno hitreje. Ali je angleški zajtrk zdrav? Seveda je, če si ga ne privoščiš vsak dan. Nekatera hrana na krožniku je zdrava. Na primer jajce, zelenjava. Klobasa, slanina pa sta bolj nezdravi, saj vsebujeta več kalorij. Poleg tega, pa je tudi veliko cvrtja, ki pa ni najbolj zdrava odločitev. Rekli bomo tako, dokler se uživa do neke normalne mere, potem je tvoje telo lahko varno.

Italija je znana po testeninah in dobri kavi, vendar si Italijani zjutraj ne bodo skuhali testenin, ampak si jih bodo raje pripravili za kosilo. Tisto, česar zjutraj v Italiji ne manjka, je kava. Za zajtrk Italijani radi pijejo kapučino. Po 13.00 uri naj se kapučina ne bi pilo več. Popoldne se pije espresso. Pitje kapučina popoldne je razpoznavno znamenje turista v Italiji. V Sloveniji pa raje pijemo kave z mlekom ali smetano ob klepetanju s prijateljem ali prijateljico v dobri kavarni. Značilni italijanski espresso se popije zelo hitro ob pultu kavarne. Pravzaprav nam to pove že samo ime. Seveda pa Italijani tudi kaj dobrega pojedó. Zjutraj radi pojedó nekaj sladkega. Redkokdo zajtrkuje slano hrano, kot so klobase,

slanina. Kar pa je čisto nasprotje v Angliji. Tudi jajc ne jedo prav pogosto. Zgodaj zjutraj se jim ne ljubi kuhati ničesar, le kavo, zato gredo raje v pekarno. Radi jedo peciva, krofe, rogljičke, piškote z mlekom ali kavo. Če pa si zjutraj vzamejo čas, si namažejo marmelado na kruh. Italijani nimajo prav določenega tradicionalnega zajtrka, pomembno je, da je sladko. Ali je zdravo? Hrana ni tako zelo zdrava, saj vsebuje veliko ogljikovih hidratov.

V Nemčiji jedo zjutraj podobno kot v drugih državah. Zjutraj gredo v pekarno po topel, svež kruh s semeni. Nekaj vrst kruha: das Vollkornbrot, das Dinkelbrot, das Kartoffelbrot, das Weißbrot, die Semmel... Na rezine kruha namažejo marmelado, med, sirni namaz. Zraven narežejo veliko vrst sira, salam, klobas. Prav klobase so tiste, katere Nemci obožujejo. Nemec na leto uporabi 67 kg klobas. V Nemčiji obstaja več kot 1500 vrst klobas. Pripravijo si kuhana jajca, sveže sadje in zelenjavo. Na primer: jabolko, grozdje, paradižnik, redkev. Nekateri jedo tudi kosmiče z mlekom ali jogurtom ter suhim sadjem. Zraven pijejo sok ali kavo. Po navadi, si takšen zajtrk družine privoščijo konec tedna, kajti takrat imajo družine največ časa za skupno pojedino. Tradicionalni nemški zajtrk vsebuje več različne hrane. Priprava ni težka. Hrana je precej zdrava. Vsebuje vse od beljakovin do ogljikovih hidratov, vitaminov, mineralov, maščob. Verjetno pa pojedjo malce preveč klobas. Te same po sebi niso škodljive vendar prevelika količina vodi v nezdrav način življenja.

Rusija je znana po čajih. V času Sovjetske zveze so za zajtrk radi pili črni čaj z dvema žlicama sladkorja in malo limone, dodajali pa so si tudi mleko namesto limone. Tudi kavo so imeli na jedilniku. Danes so navade podobne. V Rusiji je zimski večer zelo dolg. Zjutraj nekaterim tekne le čaj ali kava. Če pa imajo več časa, si pripravijo ruske sendviče, ki pa niso takšni kot v Ameriki. Sovjetski sendvič vsebuje malo masla, eno ali dve rezini sira ter rezino klobase. Sendvič pa ni njihov tradicionalni zajtrk, kajti pripraviti znajo tudi kaše, omlete, sirove cmoke ali palačinke. Syrniki ali po slovensko sirovi cmoki in palačinke so ena izmed najbolj znanih ruskih jedi. Pripravljeni so iz enostavnih sestavin kot so sir, moka, jajca, sladkor. Na vrhu polijejo med, kislo omako, jabolčni sirup ali pa namažejo z marmelado. Zunanost Syrnikov je hrustljava, notranost pa topla in kremasta. Te posebne sirove palačinke ali cmoki, vsebujejo veliko več beljakovin kakor naše navadne slovenske palačinke ali cmoki. Za razliko od Italijanov, radi pojedjo omlete, ki imajo dodane kose klobase, paradižnik in poper. Njihove kaše so lahko iz ovsenih kosmičev, zdroba, ajde, riža. Vse se kuha na mleku. Otrokom kaše niso najljubše, saj imajo kepasto strukturo. Raje jedo palačinke Blini. Podobne so slovenskim, saj so narejene iz pšenične moke. Nadevajo jih z maslom, kaviarjem, medom, marmelado. Včasih pa jih napolnijo tudi s koščki mesa, s skuto ali zeljem. Na vrh polijejo kislo omako. To naj bi bil popoln ruski zajtrk. V zadnjih letih se pojavljajo na ruskih jedilnik tudi navadni kosmiči iz trgovin ter sokovi, ki pa se prej na ruskih jedilnikih niso pojavljali. Za Ruse je zajtrk majhen obrok, za Angleže pa velja, da zajtrkujejo kot kralji.

Oddelek, ki je imel raziskoval španski zajtrk je ugotovil, da je zajtrk v Španiji najmanjši obrok dneva.

Običajno ga jedo okoli 11. ure. Domači zajtrk je preprost in vsebuje pecivo in kolačke s skodelico kave. Podobnosti z italijanskim zajtrkom so očitne.

V enem izmed oddelkov prvega letnika so dijaki spoznali sestavo in tudi okusili avstrijski tradicionalni zajtrk, ki sestoji iz žemljice, masla, šipkove marmelade in kave. Projektno delo je nastajalo z uporabo IKT orodij ob pomoči razrednika in vsaj enega učitelja tujega jezika.

Dijaki so najprej na medmrežju poiskali gradivo o avstrijski prehranski politiki, njihovih svetovno poznanih prehranskih izdelkih. Vzpostavili so kontakt s slovensko gimnazijo v Celovcu in navezali stike z njihovimi vrstniki. Primerjali so avstrijski tradicionalni zajtrk z aktualnim zajtrkom, ki ga pogosto uživa avstrijska mladina. Izdelali so brošurico s tradicionalnim avstrijskim zajtrkom in zapisali recepte za pripravo avstrijskega zajtrka v slovenščini, nemščini in angleščini. Obiskali so tudi avstrijsko

veleposlaništvo, kjer je ob tradicionalnem dunajskem zajtrku potekal sproščen pogovor v nemškem jeziku o poznavanje podobnosti in razlik med Avstrijo in Slovenijo.

4. PROJEKT ITALIJANSKI ZAJTRK

V razredu, kjer sem razredničarka, so se dijaki odločili, da podrobneje spoznajo značilnosti zajtrka v Italiji. Odločitev je temeljila na tem, da je v razredu skupina dijakov, ki ima italijanščino kot drug tuji jezik. V fazi priprave na projekt so se dijaki razdelili med naslednja predlagana področja proučevanja: geografska predstavitev države, prehranjevalne navade v državi, način prehranjevanja nekoč in danes, pomen ekološke predelave hrane in v razredu izvedli anketo o pomenu zajtrka.

Skupine so svoje delo predstavile v razredu. Sledila je diskusija in možganska nevihta kako bo potekala razredna predstavitev v okviru projektne dni. Izbrani so bili scenarij za predstavitev igra vlog in računalniška predstavitev. V razredu smo organizirali tudi skupino za dekoracijo zajtrka, izbrali dijaka, ki bo fotografiral in določili dijaka, ki sta pripravila razredno računalniško predstavitev. Predstavljam nekaj najbolj zanimivih ugotovitev, ki jih je razred uspel raziskati in predstaviti.

- Zajtrk pri Italijanah je sladek in dišeč na osnovi mleka, kave, keksov ali brioša, oziroma sladkega kruha z marmelado ali namazom čokolade. Ta model se je razširil po prvi svetovni vojni, saj so vojaki uživali zajtrk na osnovi mleka, kave in krekerjev. Pred tem, je večina prebivalstva uživala kar je ostalo od večerje (na jugu kruh in na severu polenta), ki so jih razmehčali v mleku.



Slika 1: Slastni rogljički

- Za primerjavo z zajtrkom v Italiji, večji pomen namenjajo kosilu in večerji. V severni Italiji so med najpogostejšimi jedmi ribe, riž, krompir, kuzuza, svinjina in vse vrste riža. Zelo so priljubljene testenine, polnjene testenine, polenta in rižote. Tradicionalna kuhinja osrednje Italije temelji na paradižniku, mesu, ribah in trdem polnomastnem siru iz ovčjega mleka pecorino. V Toskani in Umbriji so navdušeni nad testeninami postreženimi “*la carrettiera*“. To je paradižnikova omaka s koščki pikantnih feferonov. V južni Italiji uživajo jedi obogatene z veliko paprike, oliv, olivnega olja, artičok, pomaranč, jajčecem, bučk in kaper.



Slika 2: Utrinek z italijanskega zajtrka

- V primerjavi z zajtrkom sta kosilo ali večerja bogata, sestavljena iz več hodov. Glede na sestavine je zajtrk v Italiji, v primerjavi z ostalimi obroki, najmanj zdrav.
- Italijanski zajtrk je bolj sladek, ima manj sadja in manjšo vrednost živil, pri katerih so zastopani predvsem sladkor, ogljikovi hidrati in maščobe. Slovenski tradicionalni zajtrk je zelo raznolik (črni kruh, maslo, med, jabolko in skodelica mleka), vsebuje veliko živil in več sadja. Sestavljen je iz beljakovin, ogljikovih hidratov, vitaminov, mineralov in maščobe.
- Ugotovitve dijakov glede lokalno pridelane hrane so dijaki povzeli v naslednjih dejstvih: Lokalno pridelana hrana gre direktno z njive na mizo, pri pridelavi ne uporabljamo umetnih sredstev, hrana ne dozoreva na letalu ali ladjah, človeku daje največ (vitamini, minerali in

druge hranilne snovi), omogoča razvoj lokalnega kmečkega prebivalstva. Če naša hrana prehaja iz lokalnega okolja in jo v veliki meri zaužijemo svežo ali minimalno procesirano, se bo naše obremenjevanje okolja zmanjšalo.

- Porazdelitev energije tokom dneva je razdeljena na 4-5 obrokov. Pri porazdelitvi na 5 obrokov

Velja naslednja delitev: 20 do 25 % zajtrk, 10 do 15 % dopoldanska malica, 35 do 40 % kosilo, 5 do 10 % popoldanska malica in 15 do 20 % večerja. Zanimivost: *Energijska potreba za bazalni metabolizem (lastno delovanje telesa) je definirana kot povprečna energijska potreba človeka v popolnem mirovanju, 12 do 18 ur po zadnjem zaužitem obroku, v prostoru s temperaturo 20°C. To je energija, ki jo telo s svojimi organi potrebuje za delovanje.*

5. PREDNOSTI PROJEKTNEGA DELA

Projektne dnevi so dnevi, ko se ne izvaja klasične oblike pouka, ampak se dijaki predstavijo z pripravo in izvedbo praktičnega dela pouka. Pri tem je izjemno pomembno, da je projektno delo kvalitetno, učinkovito in uporabno. Kvalitetna izpeljava projektne dela pomeni, da se upoštevajo interesi dijakov, njihove potrebe in sposobnosti. Dijaki so nosilci aktivnosti in pri tem izražajo svoje veščine predvsem v praktičnem smislu. Prednosti so predvsem sodelovanje razreda, timsko delo in način dela, pri katerem lahko dijaki svoje pridobljeno znanje nadgradijo z lastnimi idejami. Takšen način dela izboljšuje tudi sodelovanje med kolegi učitelji. Tudi sodelovanje z institucijami, ki nam pomagajo pri izvedbi s svojimi primeri dobre prakse ima številne prednosti. Letos je bilo sodelovanje z ambasadami zelo uspešno tudi z vidika finančne podpore pri izvedbi zajtrkov. Ministrstvo za kmetijstvo, prehrano in turizem ter Ministrstvo za zdravje, ki sodelujeta v projektu Tradicionalni zajtrk pozdravljata naš projekt. Pri tem je pomembno, da je v prihodnosti vizija, da se v projekt Tradicionalni zajtrk vključi tudi srednješolska populacija.

6. VIRI

1. http://pharmis.si/aktualne_novice/79/kako_je_sestavljen_zajtrk_po_svetu/
2. <http://www.etiketamagazin.com/lifestyle/10-slastnih-tradicionalnih-zajtrkov-po-svetu/>
3. <https://www.rtvlo.si/radiokoper/novice/tradicionalni-slovenski-zajtrk-zdrav-zajtrk-za-boljse-zdravje-ljudi/407855>
4. <https://www.thespruce.com/what-is-a-full-breakfast-435324>
5. https://en.wikipedia.org/wiki/Full_breakfast
6. <http://www.express.co.uk/life-style/food/751885/fry-up-breakfast-health-benefits>
7. <https://www.mladismo.si/informacije/7490/kaj-ljudje-po-svetu-jedo-za-zajtrk>
8. <https://www.dnevnik.si/1042677933>
9. <https://www.quora.com/What-is-a-traditional-Italian-breakfast>
10. http://www.thewednesdaychef.com/the_wednesday_chef/2013/04/a-real-german-breakfast.html
11. <https://blogs.transparent.com/german/a-typical-german-breakfast/>
12. <https://understandrussia.com/what-russians-eat-for-breakfast/>
13. <https://en.wikipedia.org/wiki/Syrniki>
14. <http://lifestyle.ena.com/zdravje-in-prosti-cas/Glocal-lokalna-ekoloska-pridelava-za-zdravje-cloveka.html>
15. <http://www.eko-podezelje.si/izberimo-ekolosko/eko-hrana/>
16. <http://nakupujmoskupaj.si/novice/razlika-med-bio-eko-izdelki>
17. http://www.spodezelja.si/index.php?option=com_content&view=article&id=962:kaj-pomenijo-oznabe-na-ivilih&Itemid=621