



PROGRAM EKOŠOLA

PRIMERI DOBRIH PRAKS SŠ V ŠOLSLEM LETU 2018/2019



PRIMERI DOBRIH PRAKS PREDSTAVLJENI NA MEDNARODNI KONFERENCI
»PREHRANA, GIBANJE IN ZDRAVJE«
Radenci, 9. maj 2019

UVOD.....	5
ZDRAVO, ZMerno, PESTRO, URAVNOTEŽENO.....	6
ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA – OBRAVNAVANJE PRI POUKU NEMŠKEGA JEZIKA.....	11
EVROPSKI ZAJTRKI	15
SPODBUJANJE ZDRAVEGA NAČINA ŽIVLJENJA PRI POUKU ANGLEŠČINE V SREDNJI ŠOLI	21
PREKO ŠOLSKEGA EKOLOŠKEGA VRTA DO ZDRAVE PREHRANE	25
MOČ SPANJA ZA ZDRAVJE	30
PRAZNIČNA PREHRANSKA DEDIŠČINA – TRADICIONALNO IN ZDRAVO IZ RODA V ROD	37
PREHRANA DANES: JE TO RES BIO?.....	43
HRANA IN NAČIN ŽIVLJENJA ZA BOLJŠI SPOMIN IN KONCENTRACIJO	47
PREPOZNAVANJE DUŠEVNEGA ZDRAVJA SKOZI GOVORICO LIKOVNIH IZDELKOV	52
KAKO CELOSTNO OBRAVNAVATI TEMO HRANE PRI POUKU ANGLEŠČINE?	56
KAKO RAZUMETI PIJAČO Z MEHURČKI?	60
VPLIV ZDRAVSTVENE PISMENOSTI NA ODLOČITVE DIJAKOV POVEZANE Z ZDRAVJEM	64
ZDRAVA PREHRANA V OKVIRU MATERINŠČINE	69
RECIKLIRAJ Z GLAVO ZA OKOLJE ZDRAVO	74
ALI NAM HRANA LAHKO ŠKODUJE?	79
ZDRAVA PREHRANA SKOZI OČI KEMIJE – PALAČINKEMIJA	84
DIJAŠKA SKUPNOST - PRIJATELJSTVO, ZDRAVJE, OKOLJE	87
SODOBNI PRISTOPI V ŠOLSTVU PRIPOMOREJO K USPEHOM V TURIZMU	91
PROGRAMSKA DEJAVNOST SREDNJE ŠOLE ZA GOSTINSTVO IN TURIZEM RADENCI PO POTI DVIGA KAKOVOSTI V GOSTINSTVU	95
PREHRANA MLADOSTNIKOV	100
ZAVRŽENA HRANA.....	112
MEDGENERACIJSKO UČENJE O ZDRAVI PREHRANI: IZZIV ZA OZAVEŠČANJE MLADIH.....	123
PREHRANJEVANJE IN GIBANJE PRI POUKU NEMŠČINE	127
KDO JE RANG - TAN? BORNEO, SUMATRA IN PROBLEMATIKA PALMOVEGA OLJA.....	131
ALTERNATIVNE OBLIKE MOBILNOSTI ZA IZBOLJŠANJE ZDRAVJA LJUDI.....	137
ALI NAM SEKIRA ŠE PADA V MED?	141
ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG DIJAKOV NA GIMNAZIJI MURSKA SOBOTA	147
POMEN KRATKIH GOZDNO – LESNIH VERIG ZA BLAŽENJE PODNEBNIH SPREMEMB.....	151
POUČEVANJE SLOVENŠČINE ZUNAJ UČILNICE	155

ANGLEŠKI ALI SLOVENSKI ZAJTRK – KAJ JE BOLJ ZDRAVO?	160
MOTNJE HRANJENJA V MLADINSKEM LEPOSLOVJU NA PRIMERU IZBRANIH ROMANOV	163
VPLIV AKRILAMIDA NA ZDRAVJE IN VIRI	168
MAŠČOBE – ŠIRIMO OBZORJA	173

PRIMERI DOBRIH PRAKS V ŠOLSLEM LETU 2018/2019

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

Izdajatelj: Društvo DOVES – FEE Slovenia, Portorož

Uredila: Nataša Erjavšek

Maj 2019



UVOD

Tema 2. mednarodne konference z naslovom »PREHRANA, GIBANJE IN ZDRAVJE« temelji na tematski aktualnosti, ki je v programu Ekošola bila opredeljena kot projektna tema po izobraževalni vertikali od vrtcev, osnovnih in srednjih šol Slovenije.

Osrednji cilj konference je, da se udeleženci konference seznanijo z rezultati enoletne projektne aktivnosti na temo »Prehrana, gibanje in zdravje« s poudarkom na vzgojno – izobraževalnih vidikih prehrane, gibanja in zdravja in z zdravim življenjskim slogom, ki vpliva na oblikovanje odnosa do zdravja in kakovosti življenja nasploh.

Posebnost te konference je, da izpostavlja interdisciplinarni pristop na vseh nivojih izobraževanja v zvezi z vsebino prehrane, gibanja in zdravja ter pridobivanju strokovnih informacij za nadgradnjo interdisciplinarnega pristopa, kot sta prehrana, gibanje in zdravje za zdravo srce.

Sporočilnost konference je:

ZDRAVA, RAZNOVRSTNA IN URAVNOTEŽENA PREHRANA JE OSNOVA ZA DOBRO POČUTJE,
PODKREPLJENA Z GIBANJEM IN Z AKTIVNIM ZDRAVIM ŽIVLJENJSKIM SLOGOM OD ZGODNJE
MLADOSTI DO STAROSTI NAJ POSTANE NAŠ VSAKDAN.

Strokovni vodja:

Dane Katalinič

Srednja šola za gostinstvo in turizem Maribor

Ksenija Suban Horvat

Lektor: Karmen Kovač

ZDRAVO, ZMERNO, PESTRO, URAVNOTEŽENO

HEALTHY, MODERATION, VARIETY, BALANCE

POVZETEK:

Uravnotežena prehrana, redna telesna dejavnost in zdrava telesna masa pripomorejo k boljšemu zdravju in dobremu počutju posameznika. Zmanjšajo tveganje za razvoj bolezni, kot so: debelost, povišan krvni tlak, visoke vrednosti holesterola, sladkorna bolezen tipa 2, bolezni srca, kap in rak. Zdrava prehrana, redna telesna dejavnost in doseganje ter ohranjanje zdrave telesne mase so pomembni tudi za hitrejše okrevanje bolnikov.

KLJUČNE BESEDE: zdravje, prehrana, debelost, energijska gostota

ABSTRACT:

Good nutrition, physical activity and a healthy body weight are essential parts of a person's overall health and well-being. Together, these can help decrease a person's risk of developing serious health conditions, such as high blood pressure, high cholesterol, diabetes, heart disease, stroke and cancer. A healthful diet, regular physical activity and achieving and maintaining a healthy weight also are paramount to managing health conditions so they don't worsen over time.

KEYWORDS: health, nutrition, obesity, energy density

1. Uvod

V sodobni družbi postajajo vedno večji problem izgorevanje, kronična utrujenost in stres. Ljudje se zdravijo z zdravili, čeprav to ni težava posameznika, temveč družbe. Namesto da bi razmišljali o tem, kaj spremeniti v družbi, se posamezniki učijo, kako obvladati stres in katera zdravila jim bodo pomagala, da se bodo počutili bolj zdravi in srečnejši. Zdrav način življenja vpliva, vključno z zdravo prehrano, na dobro počutje ljudi in lahko prepreči bolezni sodobnega človeka (povzeto po Merljak, 2013, str. 10).

2. Zdravje nekoč

Odnos ljudi do človeškega telesa ter do zdravja se je skozi stoletja spreminjal. Zdravje in bolezen sta med našimi daljnimi predniki veljala za nekaj mističnega, za nekaj, na kar sami niso mogli vplivati.

Grški antični zdravnik Hipokrat (460 pr. n. št. - 380 pr. n. št) je medicino postavil na znanstvene temelje, ki veljajo še danes, zato ga upravičeno imenujemo »oče znanstvene medicine«. V 16. stoletju je Paracelsus že razumel, da je potrebno za ozdravljenje človeka poiskati vzroke bolezni.

V 17. in 18. stoletju so človeško telo primerjali z mehanskim strojem, ki je sestavljen iz delov. Če se je posamezni del pokvaril, ga je bilo potrebno odstraniti. Drugačen pogled na zdravje je podal Louis Pasteur. Dokazal je, da lahko bolezni preprečimo s cepljenjem ter zdravimo s kemijskimi snovmi.

Sodobna medicina delovanja človeškega telesa ne primerja več z delovanjem stroja, temveč upošteva, da je človek kompleksen in izredno zapleten sistem (povzeto po Merljak, 2013, str. 12-16).

3. Zdravje v sodobni družbi

Svetovna zdravstvena organizacija WHO je leta 1948 oblikovala definicijo zdravja. Poudarja, da zdravje ni samo odsotnost bolezni, temveč tudi duševno, telesno, čustveno in socialno ugodje/blagostanje. Vir: <http://www.nijz.si/files/uploaded/2187-8170.pdf>

Definicija zdravja se v sodobni družbi širi na vsa področja življenja, kamor spada tudi življenjski slog. Zdravje je stanje, v katerem imamo stabilno in močno energijo, mladostnost, lepoto, vesel pogled, čustveno ravnovesje, smo vitalni, vzdržljivi in odporni proti vsem boleznim. Zdravje ni več vrednota, temveč postaja dobrina, statusni simbol in blago, ki se ga da kupiti (povzeto po Merljak, 2013, str. 11).

4. Živimo v debelilnem okolju

Način življenja vpliva na razvoj in potek nekaterih kroničnih bolezni. Prehrana ima pri tem pomembno vlogo. Zaradi nezdravega načina življenja se lahko pojavi debelost, prezgodnje obolevanje zaradi povišanega krvnega tlaka, bolezni srca in ožilja, rak, sladkorna bolezen, osteoporoza in prezgodnja smrt (Peckenpaugh, 2010, str. 213).

Evropejci se v sodobnem času spopadamo z epidemijami bolezni, ki so tudi posledica preobilne in po kakovosti neustrezne prehrane. Prekomerna hranjenost in debelost dobivata razsežnosti epidemije. Debelost je škodljiva že sama po sebi, prinaša pa tudi številne zaplete. Prekomerna telesna masa in debelost sta vzrok za približno 80 % vseh primerov diabetesa tipa 2, 35 % vseh primerov ishemičnih bolezni srca in 55 % vseh primerov povišanega krvnega tlaka med odraslimi. Kritična obdobja otrok in mladostnikov za prekomerno pridobivanje telesne mase so prenatalno obdobje, zgodnje postnatalno obdobje, obdobje med četrtem in sedmim letom starosti ter mladostniško obdobje. Ob rojstvu imajo otroci, ki so izpostavljeni maternalni debelosti, večje tveganje za debelost že v otroškem obdobju.

Dokazano je, da ostane 77 % otrok s prekomerno telesno maso ali debelostjo prekomerno hranjenih tudi v odrasli dobi (Gregorič, 2018).

Debelost slabo vpliva tudi na psihično počutje in socialni vidik posameznika in poslabšuje njegovo kakovost življenja.

5. Debelost je simptom nezdravega načina življenja vseh nas

Epidemija prekomerne telesne mase in debelosti pri otrocih in mladostnikih Slovenije ni obšla. Po podatkih SLOfita imamo 16,5 % prekomerno težkih deklic in še 4,5 % debelih. Med dečki je skoraj 19 % prekomerno težkih in 5,5 % debelih. Res je, da se od leta 2010 zmanjšuje delež otroške debelosti, še vedno pa je problem velik (Žišt, F., 2018).

Strokovnjaki so ugotovili, da debelost ni vedno posledica uživanja prevelikih količin hrane z visoko energijsko vrednostjo ter premalo fizične aktivnosti, temveč je lahko tudi posledica uživanja energijsko goste hrane.

Odrasli in otroci imamo radi energijsko gosto hrano, saj je zelo okusna. Vsebuje veliko maščob in prečiščenega sladkorja. Sprejemljivost za slano se pri otrocih razvije šele po štirih mesecih, sprejemljivost za sladek okus pa opazimo že pri novorojenčkih. Energijsko gosta hrana postane zelo hitro dobro sprejemljiva. Ker je manj nasitna, je pojemo več. Okusna in mastna hrana je energijsko gosta in zato povezana tudi z debelostjo in slabim zdravjem. Hrana z veliko maščob in sladkorja vsebuje premalo življenjsko pomembnih hranil.

6. Energijska gostota dnevne prehrane

Energijsko gostoto hrane izražamo v kJ/ml, kcal/ml ali v kJ/g, kcal/g. Naša hrana ima energijsko gostoto od 0 do 39 kJ/ml. Poznavanje energijske gostote hrane in časa praznjenja želodca je pogoj za pravilno sestavljanje zdravih obrokov.

Živilska industrija nam ponuja pestro paleto živil, ki vsebujejo preveč enostavnih sladkorjev in maščob. Ta živila imajo visoko energijsko gostoto. Uživanje takšne prehrane preobremeni presnovo, saj preseže mehanizme regulacije praznjenja želodca. Posledica tega so civilizacijske bolezni, ki bi jih lahko imenovali tudi »bolezni zaradi koncentrirane prehrane«. To so debelost z vsemi posledicami, povišane vrednosti lipidov s posledičnimi aterosklerotičnimi obolenji, sladkorna bolezen tipa 2 (Pokorn 1996, str. 148).

7. Določanje energijske gostote hrane v šolskem laboratoriju

V okviru interesnih dejavnosti smo na Srednji šoli za gostinstvo in turizem Maribor v 2. letniku programa SPI, v izobraževalnem programu Gastronom hotelir, v šolskem laboratoriju določali energijsko gostoto treh izbranih malic.

Dijake sem razdelila v tri skupine. Vsaka skupina je eksperimentalno določila energijsko gostoto izbrane malice ter vrednost izrazila v kJ/g, kcal/g, kJ/ml ter kcal/ml. Nato smo energijske gostote izbranih malic med seboj primerjali ter vrednost energijske gostote vsake posamezne malice analizirali. Pozorni smo bili predvsem na to, kako energijska gostota posamezne malice vpliva na hitrost praznjenja želodca ter s tem na občutek sitosti. Pri malicah s previsoko energijsko gostoto smo poiskali optimalno možnost.

Delo sva vodila učitelja gastronomije in matematike.



Slika 1: Določanje energijske gostote malice

Cilji

Dijakinje in dijaki:

- utrdijo, katere hranilne snovi imajo v organizmu energijsko vlogo;
- utrdijo pojem "energijska vrednost živila";
- utrdijo, kako lahko z deklaracije na embalaži razberejo podatke o energijski in hranilni vrednosti živila;
- s pomočjo podatka o energijski vrednosti živila znajo izračunati vrednost energijske gostote živila;
- spoznajo pomen energijske gostote obroka za zdravje;
- utrdijo množenje in deljenje z desetiški števili;
- utrdijo izračunavanje premera sorazmerja;
- utrdijo preračunavanje merskih enot kcal-kJ;
- utrdijo način iskanja podatkov v preglednicah ter branje podatkov s pomočjo grafa;
- določijo energijsko gostoto izbrane malice (laboratorijska metoda);
- primerjajo energijsko gostoto treh malic ter ugotavljajo, kakšen vpliv ima energijska gostota vsake izmed treh malic na hitrost praznjenja želodca ter na trajanje občutka sitosti;
- v primeru, da ima obrok previsoko/prenizko energijsko gostoto od priporočene, predlagajo ustrezne, zdravju prijazne rešitve.

Učne metode: raziskovalna laboratorijska

Učne oblike: frontalna, delo v skupinah

Čas: 4 šolske ure

Učni pripomočki: deklaracije izbranih živil, delovni listi, tablice o energijskih vrednostih živil, žepno računalno

Laboratorijski inventar: tehtnica, 3 merilni valji (1000 cm³), 3 noži in 3 lesene deske, kuhalnica

Material za vajo: živila za analizo treh izbranih malic

Naloga: V preglednico vpišite živila izbrane malice. Posamezna živila nato stehtajte.

Prostornino živil boste določali s pomočjo merilnega valja, zato živila po potrebi sesekljajte.

S pomočjo tabel določite navedenim živilom energijsko vrednost ter preračunajte energijsko gostoto obroka (Herlič 2007, str. 5).

Živilo	Masa (g)	Prostornina (cm ³)	Energijska vrednost (kJ)	Energijska vrednost (kcal)
SKUPAJ				

Preglednica 1: Delovni list

Odgovor: Energijska gostota malice je _____ kJ/g, to je _____ kcal/g.

Energijska gostota malice je _____ kJ/ml, to je _____ kcal/ml.

8. Sklep

Prekomerna hranjenost in debelost dobivata tudi v Sloveniji razsežnosti epidemije. S katerimi ukrepi lahko zmanjšamo debelost med mladimi? Eden od njih je zmanjševanje pritiskov trženja in omogočanje staršem, da vzgajajo svoje otroke v skladu s svojim prepričanjem in znanjem o zdravi prehrani. Raziskave kažejo, da je prvih tisoč dni za otroka izjemno pomembnih. Takrat so tudi starši z nizkim socialno-ekonomskim statusom najbolj dojemljivi za spremembe. Ko dobijo novorojenčka, so izjemno dojemljivi za spreminjanje življenjskega sloga v zdravega.

9. Literatura

1. Gregorič, M. Sladkorna bolezen, debelost in prehrana. Gradivo s seminarja mentorjev za pripravo na tekmovanje v znanju o sladkorni bolezni 2018/2019 (2018), str.59.
2. Herlič, M. (2007). Sestava in kakovost živil, laboratorijske vaje. Skripta za podiplomski študij Klinična dietetika.
3. Merljak, M., Koman, M. (2013). Zdravje je naša odločitev. Ljubljana: Prešernova družba
4. Peckenpaugh, N. J. (2010). Nutrition essentials and diet therapy. St. Louis: Saunders, Elsevier
5. Pokorn, D. (1996). S prehrano do zdravja. Ljubljana: EWO d.o.o. Ljubljana
6. Hočevar, G., A., Albreht, T. Javno zdravje. [online]. [Citirano 2019-02-06]. Dostopno na naslovu <http://www.nijz.si/files/uploaded/2187-8170.pdf>
7. Žišt, F. Živimo v debelilnem okolju. [online]. [Citirano 2019-02-06]. Dostopno na naslovu <https://www.vestnik.si/epidemija-prekomerne-telesne-teze-zivimo-v-debelilnem-okolju-6509716>

II. gimnazija Maribor

Barbara Kovše

Lektor: Nataša Preglau Borko

ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA – OBRAVNAVANJE PRI POUKU NEMŠKEGA JEZIKA

HEALTHY WAY OF LIFE – DISCUSSION TOPIC IN THE GERMAN LANGUAGE CLASS

POVZETEK:

Zdrava prehrana je ključ za zdrav način življenja, kar pa ne pomeni, da opravimo trimesečno dieto in se nato vrnemo k starim prehranjevalnim navadam, ampak pomeni, da živimo tako, da naše telo doseže optimalno ravnovesje. Motivacija in doslednost sta pri tem velik problem, vendar ko se za to odločimo in smo prepričani sami vase, da bomo to zmogli in dosegli, lahko na koncu opazimo velike spremembe in razlike; tako v zdravju, počutju, kakor tudi v fizični pripravljenosti. Pogosto zdrav način življenja, želja po dobrem izgledu in počutju, privede tudi do bolezni oz. zasvojenosti, kot je ortoreksija. Predloženi prispevek se osredinja na zdrav način življenja in njegove posledice, natančneje na tematiko ortoreksije, ki jo pri pouku nemškega jezika gimnazijskega programa obravnavamo podrobneje. Prav ta zelo aktualna tematika (zdrav način življenja, ortoreksija) dijakom omogoča, da kritično razmišljajo, podajajo svoje predloge in oblikujejo svoj lastni »načrt«, kako dolgoročno živeti zdravo. Prispevek je primer dobre prakse, kako lahko pri pouku nemškega jezika spodbujamo in učimo, kako živeti zdravo, ter opozorimo na posledice, če s tem pretiravamo.

KLJUČNE BESEDE: zdrav način življenja, ortoreksija, zdrava prehrana, pouk nemškega jezika, gimnazija

ABSTRACT:

Healthy nutrition is a key for healthy way of life which does not mean to go on a 3-month diet and then back to our old ways but for our body to reach an optimal balance. Generally, people have problems with their motivation and continuity. But once we decide to change our way of life and we are sure of ourselves we can stick to the plan and accomplish anything, we may notice significant changes not only in our health, our overall well-being but also in our physical strength. It often happens that this healthy way of life may lead to a disease or addiction called orthorexy. The article focuses on gaining a healthy life style with its possible consequences, more specifically on orthorexy and its implications. This topic is suitable for students as they can critically evaluate the materials, give their suggestions and make their own plan for a healthy lifestyle. This article is also an example of good teaching practice and shows how we can encourage and teach about healthy lifestyle which should always be done in moderation.

KEYWORDS: healthy life style, orthorexy, healthy nutrition, German language teaching, grammar school

1. UVOD

Moja najpomembnejša naloga kot učiteljica nemščine je spodbujanje dijakov za spoznavanje in učenje tujega jezika, ki je glede na okolje, v katerem živimo, zelo uporaben. Prav tako je moja naloga, da jih pri tem motiviram, vodim in pomagam, da svoje znanje izpopolnijo in nadgradijo. Seveda igra pri tem zelo pomembno vlogo slovnica, vendar meni, da je prav besedni zaklad tisti, ki loči zrno od plev. Z drugimi besedami: pri učenju tujega jezika je bogato besedišče ključnega pomena. Da to dosežemo in da lahko govorimo o bogatem besednem zakladu, je pomembno predvsem slušno in bralno razumevanje, kakor tudi ustno in pisno sporočanje. Vse to pri pouku nemščine dosežemo z obravnavanjem različnih tematskih področij, kamor med drugim spada tudi obravnava tematike zdravega načina življenja in posledice, če z njim pretiravamo. Da bi lahko dosegli dijakove tekoče sporazumevanje, predstavitev svojega pogleda na videno in dajanje rešitev za obravnavano temo, se od učitelja zahteva velika mera strokovnosti, uspeh je odvisen tudi od tega, kako se lotimo predstavitve teme, ki jo bomo pri pouku obravnavali. Učitelj mora biti pri tem izviren in iznajdljiv. Suhoparno predavanje učne snovi in zgolj frontalna oblika pouka sta za dijake dolgočasna in jim ne predstavljata nobenega izziva in motivacije za delo oz. učenje. Da dosežemo ravno nasprotno, torej zanimanje za temo in sam pouk, igra izbira primernih člankov, na podlagi katerih izoblikujejo in širijo besedni zaklad, pomembno vlogo. Menim, da je prav to ključ do uspeha, kako usvojiti tuji jezik. Dijaki ne smejo biti izpostavljeni zgolj enemu samemu segmentu, ampak se morajo preizkusiti v vsem, kar jim jezik ponuja. Če se izrazim drugače: dijaki naj bi pri obravnavanju določene tematike vadili in usvojili tako branje, slušno razumevanje, pisno in ustno sporočanje – le tako bodo prišli do znanja, ki ga bodo kasneje v življenju in na maturi lahko uporabili in pokazali.

Moj prispevek nazorno prikazuje primer dobre učne prakse, kako lahko temo – zdrav način življenja – obravnavamo pri pouku nemškega jezika v gimnazijskem programu. Ker gre pri tem za zelo obširno temo, sem se pri tem osredinila na posledice oziroma pretiravanje z zdravim načinom življenja, kar v sodobni družbi imenujemo tudi ortoreksija – motnje hranjenja.

2. KAJ JE ORTOREKSIJA

Ortoreksija je trenutno zelo aktualna in pereča tema, saj se v današnjem času, ko vsi hrepenimo po kvalitetnem, zdravem življenjskem slogu in je zunanja podoba človeka zelo pomembna, veliko ljudi (še posebej mladostnikov) znajde v tej situaciji – bolezenskem stanju, Ortoreksija se kaže s pretirano željo oziroma obsedenostjo posameznika z zdravo prehrano (<http://www.velnes.si/ortoreksija-je-prevec-zdravo-lahko-tudi-nezdravo/>). Pri ortoreksiji gre za pretirano obsedenost z zdravo prehrano in zdravim načinom življenja, ki jo je prvič opisal Bratman l. 1990 (Haman, Barker-Rucht, Patriksson in Lindgren, 2015). Da se je razvila tovrstna motnja, so veliko pripomogli tudi mediji, saj nas nenehno bombardirajo z informacijami o škodljivosti živil in napakah. Tako je ta tema zelo primerna za obravnavo tudi v tujem jeziku, dijaki so od samega začetka ure aktivni.

3. POTEK URE

Najprej jim pokažem dve fotografiji, za kateri jih prosim, da ju čim natančneje opišejo: odgovore podajo ustno.

Tako pridemo do motenj hranjenja – ortoreksije.

Predvjam jim videoposnetek (<https://www.youtube.com/watch?v=KHPulfg2WFs>), ki odgovarja na vprašanja: kaj je ortoreksija, kaj do nje privede, kakšne so glavne značilnosti obolelih s to motnjo hranjenja.

Ustno in pisno (rešujejo delovni list) izražajo svoje mnenje, se kritično opredeljujejo do obravnavane tematike in podajajo konkretne primere, kako zadevo rešiti oziroma preprečiti. Kot že rečeno, je to

zelo aktualna tema, ki se v današnjem času tiče zmeraj več ljudi, zato je to še toliko bolj pomembno, da se tudi pri pouku tujega jezika pogovarjamo in razpravljamo o tem. Včasih se zgodi, da lahko nevede komu s tem pomagamo, saj se je v življenju znašel v omenjeni situaciji.

4. OBRAVNAVA TEMATIKE: ORTOREKSIJA – OBSEDENOST Z ZDRAVO HRANO

Ko zaključimo z uvodnim korakom, se natančneje osredinimo na posledice pretiravanja z zdravim načinom življenja in zdravo prehrano – torej na ortoreksijo.

Dijakom zastavim vprašanje: *Kako imenujemo obsedenost z zdravo hrano? Zakaj postanejo ljudje zasvojeni z zdravo hrano in kakšne so posledice te zasvojenosti?* Dijaki odgovarjajo na vprašanja ustno, jaz pa njihove odgovore zapisujem na tablo – skupaj izdelamo tabelsko sliko na temo ortoreksija.

Ker je tema (kljub temu da je trenutno zelo aktualna) za nekatere dijake neznana, sem za lažje razumevanje in razlaganje uporabila besedila, ki sem jih v fazi priprave na učno enoto našla na internetu:

https://www.feelok.ch/de_CH/jugendliche/themen/ich_und_mein_gewicht/rund_ums_thema_essstoerungen/folgen_von_essstoerungen/seelische_folgen/orthorexie.cfm.

Dijakom razdelim besedilo, v katerem je natančno opisan in opredeljen pojem ortoreksija. S pomočjo tega besedila pisno odgovarjajo na zastavljena vprašanja – pravi odgovor je podan v besedilu:

- Kaj je značilno za ljudi, ki zbolijo za ortoreksijo?
- Česa se ljudje, ki zbolijo za ortoreksijo, najbolj bojijo?
- Kaj se zgodi z ljudmi, če to bolezensko stanje traja dlje časa?
- Kaj se iz ortoreksije lahko razvije?

Na vsa zgoraj zastavljena vprašanja dobijo dijaki s pomočjo predloženega besedila tudi pravilne odgovore.

Nato dijaki na pametnih tablicah rešijo še vprašalnik, ki jih privede do odgovora, ali so morebitne žrtve ortoreksije, ki je dostopen na povezavi: https://www.feelok.ch/de_CH/jugendliche/themen/ich_und_mein_gewicht/rund_ums_thema_essstoerungen/sind_meine_essgewohnheiten_ok/nichts_ungesund/test_orthorexie.cfm.

Zastavljenih je 11 vprašanj, ki se navezujejo na ortoreksijo. Rezultati so dijakom v pomoč pri razumevanju svojega življenjskega sloga in odgovor, ali s svojim slogom in z načinom prehranjevanja pretiravajo in ali so ogroženi, da zbolijo za ortoreksijo.

Zadnja naloga, ki jo v tej učni uri dijakom zastavim, je v obliki prostega spisa (150–180 besed), v katerem zavzamejo stališče do obravnavane teme.

5. ZAKLJUČEK

Zagotovo vsi poznamo pregovor *Eno jabolko na dan prežene zdravnika v stran*. V tem pregovoru je nekaj resnice. Sicer so priporočila za zdravo prehrano nekoliko obsežnejša, vendar še zmeraj enostavna in ne tako zakomplicirana. Cilj tega prispevka je med drugim tudi spodbujanje človekovega zdravja z zdravo prehrano. Zdrava prehrana in človekovo zdravje gresta z roko v roki. Nasveti in priporočila, kako živeti zdravo, nas želijo usmerjati, katera živila so v kakšni količini za človeka pomembna in katera ne. Seveda je to odvisno tudi od starosti in spola osebe, kakšen način življenja je za to osebo značilen ter v kakšnem okolju ta oseba živi.

Na vprašanje, zakaj si tema o zdravem načinu življenja pri pouku zasluži pomembno mesto, je enostavno odgovoriti. Vsak izmed nas si zasluži prehranjevati in živeti zdravo v zdravem okolju/prostoru. Naša dolžnost je, da znamo ceniti življenje in da se zavedamo, da smo sami odgovorni za naše zdravje in dobro počutje, zato je odvisno od nas samih, kako bomo živeli; lahko si zatiskamo oči in se pretvarjamo, da je zmeraj nekdo drug kriv za naše počutje in način življenja, ali pa nekaj storimo in izstopimo iz tega kroga in se posvetimo sebi in stvari, ki so na nas – naše življenje vplivale negativno, odstranimo in zamenjamo s pozitivnimi. Enako je pri prehrani; škodljive stvari nadomestimo z zdravimi, k temu vključimo še gibanje in pozitivno razmišljanje in že se počutimo kot prerrojene. Sicer se vse začne pri vzgoji, zato je še posebej pomembno, da otroke že od malega navajamo in učimo o zdravem načinu življenja, da bodo lahko deležni kvalitetnega in dolgega življenja.

S svojim prispevkom sem želela nazorno prikazati, kako pomembna je medpredmetna povezava pri pouku nemškega jezika v povezavi s prehranjevanjem oziroma motnjami hranjenja (ortoreksija) in kako se na ta način doseže večja učna uspešnost in kakovost znanja. Dijaki si tako snov bolj zapomnijo, jo razumejo, prepoznajo bolezenske znake in znajo o tej tematiki razpravljati v tujem jeziku.

6. LITERATURA IN VIRI

1. DIPLOMSKO DELO – FAKULTETA ZA ŠPORT – UNIVERZA V LJUBLJANI <https://www.fsp.uni-lj.si/cobiss/diplome/Diploma22070500BozeglavAjda.pdf>.
2. Sternad, M. (2001). Motnje hranjenja. Ljubljana. Samozaložba. Prehrana | Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport. (n.d.). Pridobljeno s http://www.mizs.gov.si/si/delovna_podrocja/direktorat_za_pedsolsko_vzgojo_in_osnovno_solstvo/prehran.
3. Ortoreksija - je preveč zdravo lahko tudi nezdravo? – Velnes.si pridobljeno s (<http://www.velnes.si/ortoreksija-je-prevec-zdravo-lahko-tudi-nezdravo/>)
4. Vprašalnik – ortoreksija. Pridobljeno 26. 1. 2019 s https://www.feelok.ch/de_CH/jugendliche/themen/ich_und_mein_gewicht/rund_ums_thema_essstoerungen/folgen_von_essstoerungen/seelische_folgen/orthorexie.cfm. (pridobljeno, 26. 1. 2019)
5. <https://www.youtube.com/watch?v=KHPulfg2WFs>, (pridobljeno, 26. 1. 2019)
6. https://www.feelok.ch/de_CH/jugendliche/themen/ich_und_mein_gewicht/rund_ums_thema_essstoerungen/sind_meine_essgewohnheiten_ok/nichts_ungesundes/tes_t_orthorexie.cfm

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 utensils. 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 significance of breakfast, 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 skuhalí 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 pojedjo. Zjutraj radi pojedjo 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 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 projektnih 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 Italijanih 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



Slika 2: Utrinek z italijskega zajtrka

- Za primerjavo z zajtrkom v Italiji, večji pomen namenjajo kosilu in večerji. V severni Italiji so med najpogostejšimi jedmi ribe, riž, krompir, koruza, 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 "a la carrettiera". To je paradižnikova omaka s koščki pikantnih feferonov. V južni Italiji uživajo jedi obogatene z veliko paprike, oliv, olivnega olja, artičok, pomaranč, jajčec, bučk in kaper.
- 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. LITERATURA

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.rtv slo.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

II. gimnazija Maribor

Klavdija Krempl Slana

Lektor: Živa Brumec Zadavec

SPODBUJANJE ZDRAVEGA NAČINA ŽIVLJENJA PRI POUKU ANGLEŠČINE V SREDNJI ŠOLI

PROMOTION OF HEALTHY LIFESTYLE IN A HIGH SCHOOL ENGLISH LANGUAGE CLASS

POVZETEK:

Prispevek se osredotoča na eno izmed številnih tem, ki jih za pouk angleščine v srednji šoli predpisuje učni načrt. Gre za obravnavo zdravega načina življenja pri pouku angleščine v srednji šoli. Predstavlja primere dobre prakse na podlagi sledečih obravnavanih tematskih sklopov: človeško telo, zdrava prehrana, športna aktivnost, negativne posledice nezdravega načina življenja, stres in skrb za psihofizično počutje.

KLJUČNE BESEDE: zdrav življenjski slog, zdrava prehrana, telesna dejavnost, srednja šola, pouk angleščine

ABSTRACT:

The paper focuses on one of the numerous topics listed in the English language curriculum for high schools, namely the topic of healthy lifestyle. It presents examples of good teaching practice in the form of classroom implementation. The topics presented are the following: human body, healthy diet, and physical activity, negative consequences of unhealthy lifestyle, stress and care for physical and mental wellbeing.

KEYWORDS: healthy lifestyle, healthy diet, physical activity, high school, English language class

1. UVOD

Zdravje je naše največje bogastvo in hkrati največja vrednota posameznika. Poleg okolja, bivanja, dela in družine sodi med najpomembnejše razsežnosti kakovosti življenja (Grabar, 2015, str. 1).

Med poglavitne dejavnike tveganja nezdravega načina življenja prištevamo nezdravo prehranjevanje, telesno neaktivnost, kajenje, alkohol, droge in neučinkovito spopadanje z dnevnimi nalogami v obliki stresa, ki negativno vpliva na naše psihofizično počutje. Prav tako pa omenjeni dejavniki lahko povzročajo težave z zdravjem v kasnejšem obdobju. Na oblikovanje zdravega načina življenja otrok in mladostnikov lahko pomembno vplivamo z ozaveščanjem in vzgojo za zdrav in kakovosten način življenja. Pri tem ima velik vpliv okolje, iz katerega otrok izhaja. Najpomembnejšo vlogo ima tako poleg otrokovega najožjega okolja, tj. družine, prav vzgoja in izobraževanje, ki jo predstavljajo vzgojitelji in učitelji. Starši in učitelji imajo tako pomembno nalogo, saj pomagajo otrokom razviti zdrav sistem vrednot, ki ga bodo oblikovali skozi celoten proces odraščanja. Pri tem je nujna interakcija med otroki in odraslimi, še posebej starši in učitelji, saj ti s svojim zgledom in vrednotami pomembno vplivajo na njihov zdrav način življenja (Grabar, 2015, str. 1).

Šola kot vzgojno-izobraževalna ustanova se mora zavedati pomena zdravja in zdravega načina življenja za celostni razvoj otroka in zdravje izražati kot način vsakdanjega življenja. Poleg učnih vsebin, ki so del učnih programov, naj promovira in vključuje dejavnosti (različni programi, projekti, akcije), ki učence ozaveščajo in jih spodbujajo k zdravemu načinu življenja. Pri tem imajo zelo pomembno vlogo učitelji, saj z učenci preživijo veliko časa in jih posledično dobro poznajo (Grabar, 2015, str. 1–2).

V strokovnem prispevku se bom kot rekreativna športnica in učiteljica angleščine v srednji šoli osredotočila na svoj doprinos k zdravemu načinu življenja svojih dijakov preko obravnavanih učnih vsebin, ki se dotikajo tem zdravega načina življenja in spodbujanja le-tega. Predstavila bom pomen zdravja in zdravega življenjskega sloga za mladostnike in lastne primere dobre pedagoške prakse.

2. OPREDELITEV POJMOV ZDRAVJE IN ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG

Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) je leta 1948 zdravje opredelila kot stanje popolnega telesnega, duševnega, čustvenega in socialnega blagostanja in ne le odsotnost bolezni (Hočevar Grom, Albreht, str. 2).

Zdrav življenjski slog je besedna zveza, ki se v sodobni družbi vse pogosteje uporablja. Gre za kompleksen in večplasten pojem, zato zanj obstajajo različne definicije in interpretacije. Vsem pa je skupno dejstvo, da zdravo živimo takrat, ko se zavedamo pomena zdravja za naše življenje, ko za svoje zdravje skrbimo in se čim manj izpostavljammo dejavnikom tveganja, ki na naše zdravje negativno vplivajo (Grabar, 2015, str. 4–5).

3. VLOGA ŠOLE PRI SPODBUJANJU OTROK K ZDRAVEMU NAČINU ŽIVLJENJA

Poleg staršev imajo šola in z njo učitelji najpomembnejšo vlogo pri ozaveščanju otrok o zdravem načinu življenja in spodbujanju le-tega. Preko učnih načrtov in učnih programov učitelji poskrbimo za implementacijo učnih vsebin v učne ure, kjer preko spoznavanja in učenja o pomenu zdravja pomembno vplivamo na oblikovanje zdravega načina življenja otrok in mladostnikov.

4. IMPLEMENTACIJA ZDRAVEGA NAČINA ŽIVLJENJA V POUK ANGLEŠČINE V SREDNJI ŠOLI

Pouk angleščine v gimnaziji je osredinjen na dijaka in spodbuja sposobnosti, osebno rast in samouresničitev vsakega posameznika. Dijaki pri pouku angleščine vsa štiri leta pridobivajo in razvijajo jezikovna in nejezikovna znanja, zmožnosti, spretnosti, stališča in vrednote, ki jim

omogočajo dejavno, uspešno in kritično vključevanje v njihovo osebno, šolsko in družbeno okolje, nadaljnje šolanje in bodoče poklicno udejstvovanje (Eržen in drugi, 2008, str. 3).

Skozi vsa štiri leta izobraževanja z dijaki obravnavamo različna tematska področja, ki se navezujejo na osebno, izobraževalno, javno in zaposlitveno področje, obenem predstavljajo nadgradnjo osnovnošolskih tem (jaz, moj dom, moja šola, moj svet, moje okolje, moja država, sosedske in druge države, vsakdanje življenje, družbeno/kulturno/naravno okolje in vrednote) (Eržen in drugi, 2008, str. 22).

Med omenjene teme spadata tudi zdrav način življenja in aktivno preživljanje prostega časa.

5. TEMATSKI UČNI SKLOP »ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA«

Za doseg psihofizičnega blagostanja in popolnega zdravja mora posameznik skrbeti tako za dobrobit svojega fizičnega telesa in dobro čustveno stanje svojega uma, kar lahko doseže preko pozitivnega čustvenega stanja in pozitivne samopodobe.

V okviru tematskega učnega sklopa »zdrav način življenja« z dijaki obravnavam sledeče teme:

- Človeško telo (deli telesa; telesni organi; idiomi na temo človeškega telesa).
- Zdrava prehrana (prehranska piramida; skupine živil: ogljikovi hidrati, beljakovine, maščobe, vlaknine, vitamini, minerali; obroki (zajtrk, dopoldanska malica, kosilo, popoldanska malica, večerja); indeks telesne mase; različni načini prehranjevanja).
- Spoznavanje različnih športov in pomen fizične aktivnosti.
- Negativne posledice nezdravega načina življenja.
- Obvladovanje stresa.
- Skrb za duševno zdravje.

5.1. Spoznavanje telesa

Zdrav način življenja se začne pri skrbi za telo, ki vodi do zdravega počutja in pozitivne samopodobe. Z dijaki najprej ponovimo besedišče na temo človeškega telesa, ki ga načeloma že poznajo. Nadgradimo ga z besediščem s področja notranjih organov. Dijaki se seznanijo z različnimi idiomi na temo telesa.

5.2. Pomen zdrave prehrane

»Hrana naj bo vaše zdravilo in vaše zdravilo naj bo vaša hrana.« (Hipokrat)

Ko obravnavamo zdravo prehrano, se najprej pogovorimo o obstoječih prehranjevalnih navadah dijakov, ki jih analiziramo s pomočjo prehranske piramide. Dijaki spoznajo posamezne prehranske skupine in kaj vanje sodi. Ponovimo in nadgradimo besedišče s področja prehrane. Dijaki pišejo tedenski prehranski dnevnik, ki ga nato v parih analizirajo. Pogovorimo se tudi o številu obrokov dnevno in kako naj bi bili le-ti sestavljeni. Poudarek je na zdravi in uravnoteženi prehrani, predvsem na področju šolske malice in prigrizkov. Na spletu izračunamo njihov indeks telesne mase. Dijaki v skupinah s pomočjo interneta poiščejo informacije o različnih načinih prehranjevanja (npr. low-carb high-fat¹, keto, paleo, veganski, vegetarijanski način prehranjevanja) in pripravijo predstavitve za sošolce.

5.3. Pomen telesne dejavnosti

¹ Dieta z nizko vsebnostjo ogljikovih hidratov in visoko vsebnostjo maščob.

Najprej izvedemo razredno anketo v obliki vprašalnika, s katerim dijaki intervjuvajo drug drugega in se seznanijo s športnim udejstvovanjem svojih sošolcev (vrste športov, pogostost in dolžina trajanja dejavnosti, razlogi za določeno fizično aktivnost, oprema, ki jo potrebujejo, stroški ipd.). Nato se pogovorimo o rezultatih ankete in navedemo različne razloge, zakaj je telesna aktivnost ena izmed bistvenih sestavin zdravega načina življenja. Nato razvijajo bralno spretnost in nadgrajujejo besedišče s področja športa preko različnih besedilih (npr. Lewis Hamilton – F1 driver²; What makes an Olympic champion?³; Football – why we love the game⁴ ipd.). Ogledamo si tudi nekaj video posnetkov (npr. o basebalu⁵, TED Talki raznoraznih športnikov, ki služijo kot motivacija in inspiracija, dokumentarne filme o prehrani in zdravem načinu življenja⁶ ipd.)

5.4. Negativne posledice nezdravega načina življenja

Nekaj ur namenimo tudi obravnavi negativnih posledic nezdravega načina življenja, in sicer: raznorazne odvisnosti (kajenje, alkohol, droge, hrana, tehnologija, kofein, sladkor ipd.), motnje hranjenja (anoreksija, bulimija, prenejedanje, ki vodi v prekomerno in čezmerno težo, ki je lahko življenjsko ogrožajoča); stres in spopadanje z dnevnimi obveznostmi; depresija in ostale čustvene motnje ...). Obenem se seznanimo z različnimi načini in tehnikami spopadanja s skušnjavami in negativnim čustvenim stanjem, ki pogosto vodi v mačehovski odnos do lastnega telesa. Govorimo o meditaciji, učinkoviti organizaciji časa, določanju ciljev, načrtovanju obrokov in fizične aktivnosti, prostemu času ipd.

6. ZAKLJUČEK

Zdravje je naša največja vrednota, ki jo moramo prenesti tudi na naše zanamce. Poleg staršev ima velik vpliv na oblikovanje vrednot in s tem življenjskega stila otrok in mladostnikov prav šola in z njo učitelji. Pri pouku angleščine v srednji šoli obravnavamo različne teme, ki se tičejo zdravega načina življenja, z namenom dijakom predati znanje, da ga bodo lahko uporabili v svojem lastnem življenju. Poleg predavanja znanja je pomembno, da zdrav način življenja tudi izžarevamo, saj se otrok največ nauči s posnemanjem odraslih. Tako lahko učiteljica, ki je dvakrat premagala maratonsko razdaljo, služi kot motivacija tudi za svoje učence, da bodo fizično aktivni, da bodo jedli zdravo in da bodo s pomočjo zdravega duha in telesa dosegli vse svoje cilje in si tako zagotovili zdravo in aktivno življenje.

7. LITERATURA

1. Eržen, V.; Budihna, A.; Kogoj, B.; Klobučar, B.; Vrecl, B.; Zupanc - Brečko, I.; Napast, J.; Pižorn, K.; Semec Pevec, K. (2008) Učni načrt angleščina gimnazija. Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno s:
http://www.mss.gov.si/fileadmin/mss.gov.si/pageuploads/podrocje/ss/programi/2008/Gimnazije/UN_ANGLESCINA_gimn.pdf.
2. Grabar, K. (2015): Vloga in pomen šole pri spodbujanju zdravega načina življenja učencev v osnovni šoli. Univerza v Mariboru: Filozofska fakulteta. [Dostopano 11. februar 2019]. Pridobljeno s: <https://dk.um.si/lzpisGradiva.php?lang=slv&id=48476>.
3. Hočevar Grom, A.; Albreht T.: Javno zdravje. Nacionalni inštitut za javno zdravje. Pridobljeno s: <http://www.nijz.si/files/uploaded/2187-8170.pdf>.

² Current, marec 2016.

³ National Geographic – Reading Explorer.

⁴ New Headway Intermediate, 4. izdaja.

⁵ New Headway Intermediate, 4. izdaja.

⁶ Npr. Supersize Me; Food Inc.; Cowspiracy.

Srednja trgovska šola Ljubljana

Maja Fabjan

Lektor: Majda Papež

PREKO ŠOLSKEGA EKOLOŠKEGA VRTA DO ZDRAVE PREHRANE

THROUGH A SCHOOL ECOLOGICAL GARDEN TO A HEALTHY FOOD

POVZETEK:

Sredi glavnega mesta je na strehi šole pred petimi leti začel nastajati šolski ekološki vrt. Veliko navdušenje in prizadevnost dijakov sta nas spodbujala k vsakoletni širitvi. Skupno sodelovanje nas je pripeljalo tudi do lastnega medu in razmišljanja o bolj zdravem prehranjevanju. Ob drugačnem načinu dela pa gradimo pristnejše in tesnejše odnose.

KLJUČNE BESEDE: vrt na strehi sredi mesta

ABSTRACT:

The paper focuses on one of the numerous topics listed in the English language curriculum for high In the middle of the capital, a school ecological garden began to build up on the roof of the school five years ago. The great enthusiasm and diligence of students encouraged us to enlargement every year. Joint cooperation has also led us to our own honey and thinking about more healthy eating. With a different way of working, we build genuine and closer relationships.

KEYWORDS: garden on the roof

1. Uvod

Srednja trgovska šola Ljubljana se nahaja v središču glavnega mesta. V naši neposredni bližini so poleg velikega zunanjšega igrišča različne ustanove: osnovna šola, dijaški dom, druge srednje šole, fakultete, zavod za šolstvo in stanovanjski objekti. Neposredno ob stavbi šole imamo nekaj travnatih površin, sicer pa nas obdajajo asfaltna parkirišča in dovodne poti.

2. Začetek na strehi šole

Ob razmišljanju o lokaciji našega vrta smo imeli velike pomisleke, da bi vrt postavili neposredno ob stavbo, saj so te površine širše dostopne. Petnadstropna šolska stavba pa ima ravno streho, ki se nam je zdela krasna površina za postavitev vrta.

V šolskem letu 2013/14 smo začeli z delom. Ker je šolska stavba brez dvigala, smo imeli kar precej



Slika 1: Prva korita na strehi šole

Zaradi statične nosilnosti stavbe si strehe nismo upali preveč obremeniti. Zato smo uporabili manjša plastična korita, ki smo jih napolnili z ekološko zemljo. Prvih dvanajst korit smo postavili kar na tla, a smo hitro ugotovili, da bi pri delu lahko poškodovali hidroizolacijo. Zato smo namestili zaščitna lesena tla.

Prve pridelke smo pobirali poleti 2014 in pri tem ugotavljali, kako krasne pogoje za rast imajo rastline visoko pod nebom. Dijaki so za delo na vrtu že takoj pokazali velik interes. To nas je spodbudilo, da smo vrt začeli širiti.

3. Širitev vrta

Spomladi 2015 smo bili izbrani v nagradnem natečaju »Postani vrtnar« in za nagrado prejeli strokovno pomoč pri zasaditvi dodatnih korit in ekološke pripravke za zaščito rastlin.

Naša obdelovalna površina se je tako precej razširila, s tem pa tudi količina zasajenih rastlin. V drugem letu smo tako pridelali veliko jagod, krompirja, solate, čebule, korenja in seveda različnih zelišč, iz katerih smo pripravljali prve čajne mešanice. Z jagodami smo se sladkali ob delu na vrtu, iz ostalih pridelkov pa smo pripravljali različne jedi, ki smo jih dijakom ponudili ob šolski malici.

Spoznavanje vrta in delo na njem smo učitelji vključevali v svoj pouk po lastni presoji.

4. Brez vode ne gre

Že prvo poletje smo ugotovili, da moramo poskrbeti za zalivanje. Rastline so sicer bujno uspevale, a seveda le ob zadostni količini vode. Med počitnicami je tako nastal problem. Odločili smo se za zbiralnice deževnice in namakalni sistem.

5. Mreža šolskih ekovrtov

Že od samega začetka je bila naša šola vključena v mrežo šolskih ekovrtov pod okriljem Inštituta za trajnostni razvoj. Z njihovo podporo in usmerjanjem preko različnih projektov smo dobili veliko novih idej in z veseljem sodelovali tudi pri razpisanih dejavnostih. Junija 2016 smo tako organizirali zelo odmeven dogodek »Zelena terasa nad Ljubljano«. Povabili smo okoliške ustanove in jim predstavili naše delo na strehi šole. Z vsemi aktivnostmi na našem vrtu in v šoli smo jeseni pridobili znak »Šolski ekovrt«.



Slika 2: Zeleni del strehe se širi

6. Selimo se na tla

Seveda pa je bilo vse skupaj krasna motivacija za nadaljevanje dela. Odločili smo se, da se z delom na vrtu preselimo tudi na tla. Spomladi 2017 smo vzdolž šolske stavbe zasadili maline. Pred vhodom v šolo smo postavili dve zeliščni spiralni gredi. Na željo dijakov smo v neposredni bližini zeliščnih spiral izdelali tudi zeliščni nasad z imenom šole. Pri vsem skupaj pa nismo pozabili tudi na urejanje ostale okolice šole.

7. Čebele

V naš vrt smo želeli vključiti čebele in rešitev smo našli v povezavi z društvom Urbani čebelar. Na



začetku šolskega leta 2016/17 smo pričeli s čebelarskim krožkom, ki smo ga spomladi nadgradili tudi s praktičnim delom pri dveh panjih, ki smo jih postavili ob vrt na strehi. Že prvo leto smo imeli krasen pridelek medu, ki smo ga namenili za brezplačen zajtrk za dijake in zaposlene.

Slika 3: Prvo točenje medu

8. Gradimo boljše odnose in se povezujemo navzven

Delo na vrtu je pripomoglo tudi k drugačnemu spoznavanju in navezovanju stikov tako z dijaki kot tudi med učitelji.

Skupaj smo ustvarjali z otroki iz vrtca Pod gradom, od vsega začetka pa sprejemamo tudi študente Zdravstvene fakultete.

Izkušnje izmenjujemo na vsakoletnih srečanjih v okviru mreže šolskih ekovrtov in Ekoprazniku, ki jih organizira Inštitut za trajnostni razvoj. Z veseljem pa sodelujemo tudi v različnih projektih. Poseben vtis so pustile tudi mednarodne konference, ki smo jih obiskovali v okviru projekta Eathink 2015.

Naše delo radi pokažemo različnim obiskovalcem šole.

9. Veliko že znamo

Naši dijaki so se že večkrat izkazali z veliko prizadevnostjo in motiviranostjo, zato so nas tudi v lanskem šolskem letu povabili k sodelovanju pri zaključnem dogodku evropskega medijskega projekta Young Village Folk. Skupaj z otroki iz vrtca Vrhovci in osnovne šole Vrhovci smo na parceli Šujica nasproti starega gradu Bokalce pomagali pri nastajanju Mestnega vrta.

10. Senčna stran šole

V lanskem šolskem letu smo se preselili še na senčno stran šole. Ob svetovnem dnevu spomina na žrtve prometnih nesreč smo zasadili sadike bezgov. Ostanke materiala pri gradnji spiralnih gred smo oblikovali v dvignjeno gredo, ki smo jo obsuli z zemljo in zasadili z različnimi trajnicami. V kotičku ob parkirišču smo zasadili tudi različno jagodičevje.

11. Odpadki

Delo na vrtu prinese tudi biološke odpadke. Že od samega začetka imamo v senčnem predelu dva kompostnika. Prav to zbiranje odpadkov pa nas je spodbudilo, da ločujemo tudi ostale odpadke. Na hodnike smo namestili koše za ločeno zbiranje papirja in embalaže ter poseben zabojnik za zamaške.

Vključili smo se tudi v program Ekošola, ki nas je spodbudil, da smo delo na šoli usmerili še v druge ekološke vsebine, ki jih vsako leto nadgrajujemo. Začeli smo z zbiranjem odpadnih kartuš in baterij. S posebnimi označbami smo opozarjali na varčevanje z vodo in elektriko. Pri organizaciji izletov uvajamo trajnostno naravnost pri izbiri prevoznih sredstev. Z vsemi izvedenimi dejavnostmi smo ob koncu pouka v lanskem letu podpisali tudi ekolistino, ki smo jo jeseni potrdili s prejemom častnega naziva Ekošola.

12. Sadike in semena

Sadik in semen ne kupujemo, pač pa jih prispevamo učiteljice in naša donatorica oz. jih pridelujemo sami. Izjema so bile le sadike zelišč, ki so bile sofinancirane iz sredstev projekta Eathink 2015.

13. Zastiranje površin

Za manjše izsuševanje površin uporabljamo zastirke iz slame in okrasnega lubja. Ob zeliščnih nasadih smo nasipali drobne kamenčke, ki krasno zadržujejo toploto in tako pripomorejo k uspešnejši rasti.

14. Dobro za dobro

Lepo obliko sodelovanja smo razvili tudi z našo veliko donatorico semen in sadik. Letošnjo jesen smo ji z dijaki pomagali pri izdelavi spiralne grede. Znanje, pridobljeno z gradnjo lastnih spiral, nam je bilo v veliko pomoč.

15. Nadgrajevanje znanja

Čeprav smo biološke odpadke zbirali na kompostnih kupih že od samega začetka našega vrta, smo ugotavljali, da smo o tem še premalo poučeni. Zato smo se v lanskem letu z veseljem pridružili projektu »Kompostiranje je več kot recikliranje«, ki ga je izvajal Inštitut za trajnostni razvoj. Z odličnim delom pri projektu smo si prislužili znak »Mojster kompostiranja«.

V okviru omenjenega projekta je potekal tudi nagradni natečaj za oblikovanje logotipa za kompostiranje, kjer je naša dijakinja s svojim umetniškim izdelkom prepričala ekipo in osvojila prvo mesto. Njen izdelek že krasi naslovnico učbenika o kompostiranju.

V letošnjem letu smo z vsemi nadgradnjami vrta obnovili znak »Šolski ekovrt«.

16. Uporaba pridelkov

Največje veselje dijakom še vedno predstavljajo jagode. Z njimi se najraje sladkamo na vrtu. Ostale izdelke pripravljamo kot občasne dodatke k šolski malici. Dijake smo že razveselili z zeliščno frtaljo, pečenim krompirjem, različnimi zelenjavno sadnimi napitki, špinačno lazanjo, pripravljali pa smo tudi različne solate.

Na vrtu pridelamo tudi veliko zelišč, ki jih posušimo in pripravimo kot čajne mešanice. Zelišča so se izkazala tudi kot odličen dodatek pri izdelavi mil.

17. Učenje za življenje

Omenila sem že, da šolski vrt predstavlja tudi učni pripomoček. Tako se v učnem načrtu pogosteje znajde tudi zdrav način življenja in prehranjevanja. Na željo dijakov smo v letošnjem letu začeli z izvajanjem krožka »Zdravko«, kjer se še dodatno posvečamo zdravi prehrani. Uporabljamo tudi pridelke s šolskega vrta in se učimo, kako si lahko hitro in enostavno pripravimo zdrav in okusen prigrizek ali obrok. V hladnih dneh si privoščimo zeliščni čaj in ob toplem napitku beseda še lepše steče.

18. Vzdrževanje vrta

V petih letih se je naš vrt že zelo razširil, njegovo vzdrževanje pa je tako postalo že kar precejšen zalogaj. V letošnjem letu smo se zato organizirali in objavili opravila, ki jih učitelji s skupinami dijakov poljubno prevzamejo. Bolj intenzivno se vključuje tudi vrtnarski krožek. Še vedno pa veliko dela ostaja učiteljem. Takrat se resnično pokaže naša povezanost in podpora ter skupen cilj.

19. Osebna izkušnja

Delo učiteljice opravljam že 23 let. Vedno sem se trudila povezati se z dijaki in jim poleg strokovnega znanja podati tudi znanje za življenje. Vendar mi nikdar ni uspelo narediti tako velik korak v tej smeri kot prav v zadnjih petih letih. Vrt je postal najmočnejše orodje v mojih rokah; pomaga nam v lepih in malo manj lepih dneh. Odpira nam poti drug do drugega in nas prijazno vodi do skupnega cilja. Vmes pa poskrbi za veliko zabave, samopotrditve in zadovoljstva.

20. Literatura:

1. Inštitut za trajnostni razvoj, 2017, Jej lokalno, misli globalno!
2. Anamarija Slabe, 2017, Šolski ekovrtovi
3. Inštitut za trajnostni razvoj, 2018, Kompostiranje za šole, vrtce in gospodinjstva, dostopno na: http://www.itr.si/wp-content/uploads/2019/01/Kompostiranje_gradivo_LT_koncna.pdf
4. Inštitut za trajnostni razvoj, 2019, skupnostno kompostiranje, dostopno na: http://www.itr.si/wp-content/uploads/2019/01/20_Skupnostno-kompostiranje-prirocnik-A2.pdf

MOČ SPANJA ZA ZDRAVJE

THE POWER OF HEALTHY SLEEP

POVZETEK:

Spanje je naravno stanje telesnega počitka in neizogibno za zdravje posameznika. Med spanjem se organizem regenerira od vsakodnevnega dela in stresa. Tudi dijaki potrebujejo dober spanec, ki vpliva na njihov imunski in živčni sistem, dobro počutje, spomin ter prehranjevalne navade. Odraščajoči mladostniki spijo občutno premalo. Povprečen srednješolec se zbudi med šesto in sedmo uro zjutraj in se odpravi v šolo. Po obveznem pouku sledijo še izobraževalne dejavnosti in hobiji, zaradi česar se vrnejo domov okoli pete ure popoldne. Seveda pa jih čakajo potem še domače naloge in učenje za naslednji dan. Njihove dnevne zahteve so stresne in časovno natrpane. Z anketo sem ugotavljala spalne navade dijakov. Pokazalo se je, da naši dijaki spijo občutno premalo. Občasno pomanjkanje spanca ni problematično, težave pa nastopijo, kadar se pomanjkanje spanca kopiči. Dijak s prekratkim spancem se počuti utrujenega, slabo razpoloženega, težko se zbere. Premalo spanja vpliva na zdravje dijakov in njihov učni uspeh. Skrb za dober spanec je najboljši način ohranjanja zdravja. Lahko se dijaki še tako zdravo prehranjujejo, jedo vitamine in se veliko gibljejo, toda če ne spijo dovolj, jim vse to nič ne pomaga. Imunski sistem brez spanja je kot avto brez goriva – v nekem trenutku so bo ustavil. Med spanjem si napolnimo baterije za zajemanje življenja z veliko žlico.

KLJUČNE BESEDE: spanje, vplivi spanja, pomanjkanje spanja, izboljšanje spanja

ABSTRACT:

Sleeping is a natural state in which our body rests and inevitable for the individual's health. While sleeping our body regenerates from daily work and stress. Students also need good sleep, which affects their immunity, nervous system, well-being, memory and eating habits. Developing adolescents obviously sleep too little. An average student wakes up between six and seven in the morning and then goes to school. After mandatory lessons educational activities and hobbies follow, which means they come home at around five o'clock in the afternoon. They still have to do homework and study for the next day. With a help of a questionnaire, I researched students' sleeping habits. It was shown that our students clearly don't sleep enough. Occasional lack of sleep is not problematical, but it may cause difficulties when the shortage of sleep accumulates. A student who suffers from sleep deprivation feels tired and moody, he or she has difficulties to concentrate. Sleep deprivation also influences students' health and school success. Chronic insomnia can cause changes in behaviour and personality, limited perception, impaired speech, and memory blockages. Taking care of good sleep is the best way to stay healthy. Students can have a balanced diet, eat vitamins and exercise a lot, but if they don't sleep enough, nothing helps. The immune system without sleep is like a car without fuel – it will eventually stop. During sleep we recharge our batteries to live life to its fullest.

KEYWORDS: sleep, effects of sleeping, sleep deprivation, sleep improvement

1. UVOD

Sodoben življenjski slog negativno vpliva na vzorce spanja. Namesto da bi hodili spat in se zbudili v skladu z naravnim ciklom, s pomočjo umetne svetlobe ostajamo aktivni tudi, ko je zunaj tema.

Po podatkih Nacionalnega inštituta za javno zdravje več kot polovica prebivalcev (57 %) poroča, da so v zadnjem času spali največ sedem ur na dan. (5) Toda slovenski pediatri opozarjajo, da tudi šolarji spijo premalo. Šolarji potrebujejo od devet do deset ur spanja na dan. Pomanjkanje spanca je škodljivo za zdravje, podobno kot slaba prehrana ali pomanjkanje gibanja.

2. SPANJE NAJSTNIKOV

Med puberteto zaradi velikih bioloških sprememb pride do motenj v vzorcu spanja. (1) V tem času se spremeni tudi zavedanje mladostnikovega položaja v družbi in zavedanja sebe kot spolnega bitja. Najstniki hodijo spat pozno ponoči, zjutraj težko vstanejo, čez dan so zaspani. V tem obdobju se hormon melatonin izloča kasneje kot pri odraslih in otrocih, kar povzroča, da najstniki zaspijo kasneje.

Del krivde za pomanjkanje spanca pri najstnikih lahko naprtimo sodobni elektroniki. Ves čas so na internetu, klepetajo na družabnih omrežjih, preverjajo sporočila na telefonu, igrajo igrice in gledajo televizijo. Del krivde nosi tudi zahteven šolski sistem, ki zahteva vse več učenja in dela na računalnik ter zgodnji pričetek pouka. Zaradi zgodnjega vstajanja pomanjkanje energije nadomeščajo s sladkimi prigrizki in kofeinskimi napitki, kar ima slabe učinke na zdravje.

Mladostniki se težav sploh ne zavedajo in običajno menijo, da spijo povsem dovolj. Celo tisti, ki so zadnjo noč spali zgolj štiri ure, menijo da so »povsem v redu«.

3. VPLIVI SPANJA NA ZDRAVJE

Spanje vpliva na imunski in živčni sistem, telo je bolj občutljivo za infekcije. (3) Zaradi pomanjkanja spanja pride do povečanega pritiska, srčne in možganske kapi. Nespečnost vpliva na utrujenost podnevi, zmanjšanje delovne sposobnosti, nezgode na delovnem mestu, prometne nesreče in padce.

Dober spanec vpliva na dobro počutje, spomin in koncentracijo. Neprespan najstnik je razdražljiv in pozabljiv. Spanje ima veliko vlogo pri naraščanju predebelih najstnikov. (3) Pomanjkanje spanja v telesu zviša tveganje za nastanek resnih bolezni, kot so diabetes, srčna obolenja in debelost. Prav tako oslabi metabolizem in zmoti raven hormonov.

Spanje lahko vpliva tudi na slabe navade najstnikov. Najstniki s premalo spanja (manj kot 8 ur na dan) bolj verjetno pijejo in kadijo kot tisti z bolj zdravimi spalnimi navadam. Dober spanec je ključen za lajšanje stresa. (4) Primerna količina mirnega spanca varuje srce, ožilje ter organizem nasploh.

4. HIGIENA SPANJA

Ukrepi za izboljšanje in normaliziranje spanja se imenujejo spalna higiena.(2) Že zelo majhna sprememba prinese veliko korist. Ena do dve skodelici kave manj, ukinjen popoldanski počitek in že se lahko spanje občutno izboljša. Z odpravo ali zmanjšanjem motečih dejavnikov pripomoremo k dobremu spanju.

Telesna aktivnost tako pripomore do boljše kakovosti spanja. Zelo intenzivna telesna dejavnost tik pred spanjem pospeši krvni obrok, zato naj se šport raje konča najmanj dve uri pred spanjem.

Priporočljivo se je izogibati pitju pijač, ki vsebujejo kofein. Tudi učinek alkohola za »boljše spanje« je precenjen. Uživanje alkohola povzroča nočno zburjanje, razbijanje srca in nemir. Zadnji obrok hrane naj najstniki zaužijejo vsaj tri ure pred spanjem. Tako bo telo imelo dovolj časa, da vse prebavi. Kadar

gremo v posteljo s polnim želodcem, telesu preprečimo vstop v stanje umirjenosti, ker prebavila delajo s polno paro.

Najstniki naj se izogibajo nočnemu učenju, saj pomanjkanje spanja poslabša učno učinkovitost. Priporočljivo je izogibanje modri svetlobi, ki jo sproščajo računalniški ekrani, TV, računalnik ter pametni telefoni. Modra svetloba v večernem času vpliva na najstnike negativno in jih nevede vodi k temu, da so pokonci še dlje.

Za uravnavanje spalnega cikla je pomembna tudi sončna svetloba. Pozimi je noč daljša od dneva, zato nastaja v našem telesu več melatonina. Pozimi smo naravno nagnjeni k daljšemu spancu, poleti pa h krajšemu. Dobro se je uskladiti s ciklom letnih časov.

Predvsem pa – odvrzimo skrbi stran! Kakovost spanca je odvisna tudi od tega, s čimer se ukvarjamo, pa tudi in predvsem od naših skrbi.

5. ANKETA

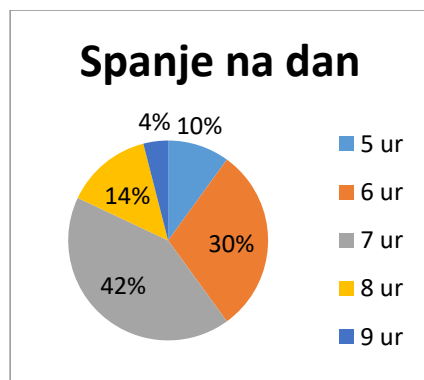
Z anketo sem želela raziskati spalne navade naših dijakov. Pri pouku sem pogosto opazila, da so zaspani in nezbrani. Anketirala sem 50 dijakov zaključnih letnikov poklicne in strokovne šole. Domnevala sem, da dijaki spijo manj kot osem ur dnevno. Pomanjkanje spanja zmanjšuje njihovo koncentracijo in vpliva na zmanjšanje imunskega sistema.

Kot raziskovalni instrument sem uporabila anketni vprašalnik. V njem sem uporabila pretežno zaprta vprašanja in dve odprti vprašanji.

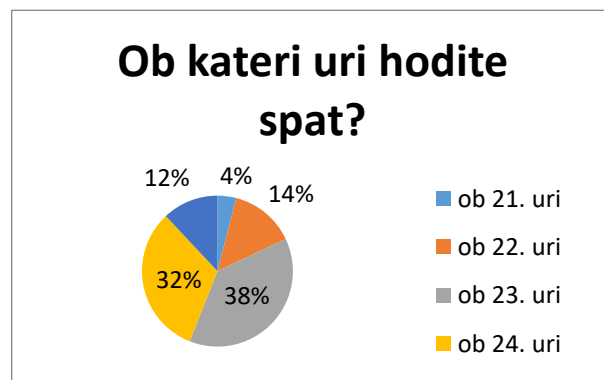
Analiza ankete:

- V anketi je sodelovalo 17 fantov in 33 deklet.
- Največ dijakov (42 %) spi povprečno sedem ur dnevno, kar je občutno premalo za njihov razvoj. Zaskrbljujoč je podatek, da 5 dijakov spi samo pet ur dnevno ter 15 dijakov celo šest ur dnevno.

Graf 1: Število ur spanja na dan

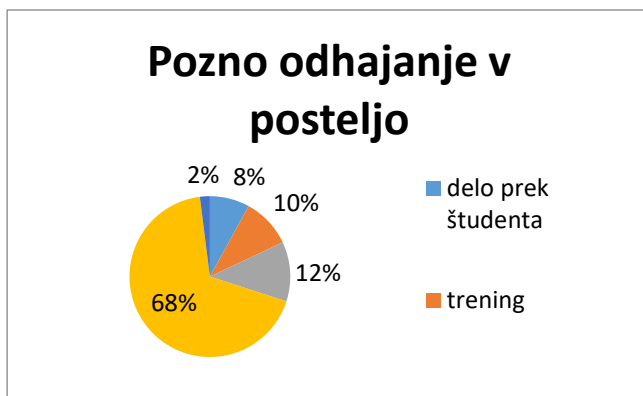


Graf 2: Ura ob kateri dijaki hodijo spat



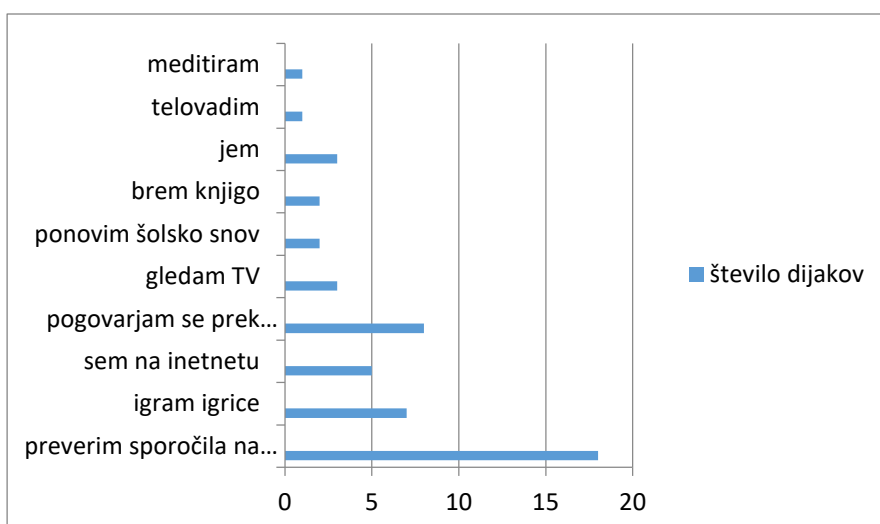
Samo dva dijaka hodita spat ob 21. uri, sedem dijakov pa ob 22. uri. 19 dijakov hodi spat ob 23. uri, 16 dijakov pa ob polnoči ali celo enih zjutraj.

Graf 3: Razlogi za pozno odhajanje v posteljo



Največ dijakov je pred odhodom v posteljo na internetu ali telefonu (34), 5 dijakov ima zvečer trening, 6 se jih uči za šolo, 4 delajo, en odgovor pa ni ustrezen.

Graf 4: Opravila dijakov pred spanjem



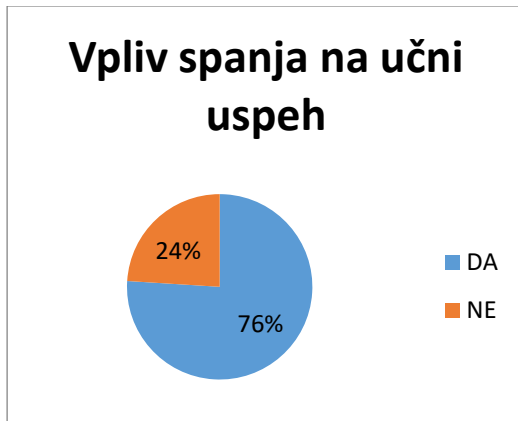
Največ dijakov pred spanjem preveri svoj telefon, in sicer kar 18, 7 dijakov igra igrice, 5 jih je na internetu, 8 se jih pogovarja po družabnih omrežjih, 3 gledajo televizijo, 2 ponovita šolsko snov, 2 bereta knjigo, 3 dijaki jedo, 1 telovadi ter 1 dijak meditira.

Graf 5: Posledice premalo spanja



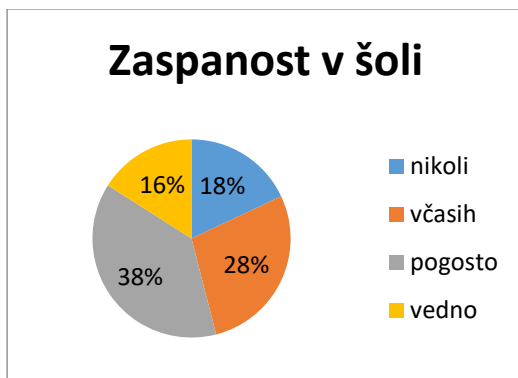
Kadar dijaki niso dovolj naspani, se jih 29 težko zbere, 27 jih je brez jasnega razloga slabe volje in razdražljivih, 21 jih je bolj dovzetnih za infekcije in obolenja, 37 jih potrebuje kavo ali energetski napitek, da ostanejo budni; 18 jih poje več slanih in sladkih prigrizkov, 31 jih nima energije in pri 9 se premalo spanja nič ne pozna.

Graf 6: Vpliv spanja na učni uspeh



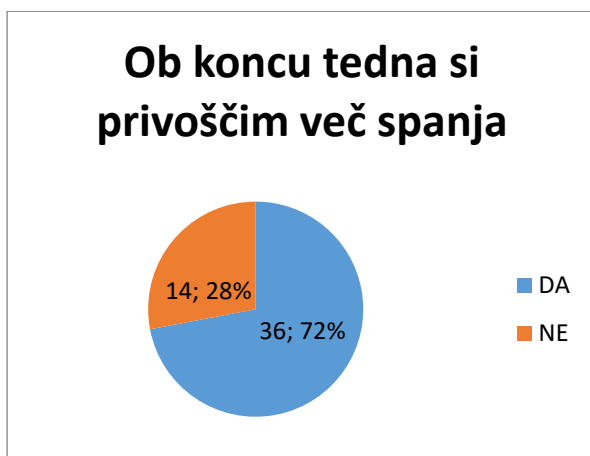
38 dijakov meni, da spanje vpliva na njihov učni uspeh in samo 12 dijakov ne povezuje spanja z učenim uspehom.

Graf 7: Pogostost zaspanosti v šoli



V šoli ni nikoli zaspanih 9 dijakov, 14 jih je včasih zaspanih, 19 pogosto in 8 vedno zaspanih.

Graf 8: Več spanja ob koncu tedna



5. Kaj običajno delate pred spanjem?

- preverite sporočila na telefonu
- igrate igrice
- ste na internetu
- se pogovarjate prek družabnih omrežij
- gledate TV
- ponovite šolsko snov
- berem knjigo
- jem
- telovadim
- meditiram
- nič od naštetega

6. Kadar ne spim dovolj (možnih je več odgovorov):

- se pri pouku težko zberem
- sem brez jasnega razloga slabe volje
- sem bolj dovzeten za infekcijska obolenja
- potrebujem kavo ali energetski napitek, da ostanem buden
- pojem več sladkih in slanih prigrizkov
- nimam energije
- se mi nič ne pozna

7. Ali spanje vpliva na vaš učni uspeh?

DA

NE

8. V šoli sem zaspan (označi en odgovor):

- Včasih
- Pogosto
- vedno
- nikoli

9. Čez teden grem pozno spat, konec tedna si privoščim več spanja (obkrožite en odgovor)

DA

NE

Hvala za odgovore!

Srednja šola za gostinstvo in turizem Maribor

Simona Gljuk

Lektor: Breda Vuser

PRAZNIČNA PREHRANSKA DEDIŠČINA – TRADICIONALNO IN ZDRAVO IZ RODA V ROD

FESTIVE FOOD HERITAGE – TRADITIONAL AND HEALTHY FROM GENERATION TO GENERATION

POVZETEK:

Temeljno izhodišče delovanja Srednje šole za gostinstvo in turizem Maribor (gastronomske in hotelske storitve, gastronomija in turizem, gastronomija) je seznanjanje s kulturo gastronomije, z njeno vlogo ter pomenom v gostinstvu in turizmu. Predstavljamo projekte, s katerimi v prazničnih obeležjih poudarjamo tradicionalno in zdravo kulinariko ter osmišljamo zadane cilje z medpredmetnim sodelovanjem, in izpostavljam projekt Veseli december.

KLJUČNE BESEDE: prehranska dediščina, prazniki, tradicionalno in zdravo, medpredmetno povezovanje, projektno delo

ABSTRACT:

The basic principle of upper secondary courses in hotel service, gastronomy and hospitality provided by the Secondary School of Catering and Tourism Maribor is to acquire the knowledge on culinary culture and raise awareness about its role in catering and tourism industry. In order to focus on healthy and traditional culinary delights on different special occasions, students and their teachers take up numerous projects, such as the project Joyful December.

KEYWORDS: food heritage, special occasions, traditional and healthy, cross-curricular integration, project work

1. UVOD

S pripravami praznično-kulinaričnih dogodkov bogatimo šolsko tradicijo in dijakom privzgamemo spoštljiv odnos do prazničnih obeležij, ki jih ohranjamo žive s sodobnemu času prilagojenimi izvedbami. S projektnimi deli opozarjamo na pomen naravne in kulturne dediščine, ki ju hiter tempo življenja spreminja skupaj s prehranskimi navadami. Dediščino ohranjamo skozi poudarke zdravega načina življenja in prehranjevanja ter jo osmišljamo z vzgojo za ekološko osveščene posameznike, ki se izobražujejo za poklice s področja gostinstva in turizma.

Projekte, kjer se v osrednjem prazničnem obeležju srečata tradicija in prehrana, načrtujemo z letnim delovnim načrtom, lahko so sestavni del izobraževalnega programa, del ponujenih interesnih dejavnosti ali pa se dijaki in učitelji v izvedbo vključujejo po lastnem interesu. V prispevku prikazujemo primer dobre prakse vsako leto izpeljanega projekta Veseli december.

2. TRADICIONALNA IN ZDRAVA PREHRANA V PRAZNIČNIH OBELEŽJIH ŠOLE

Praznična obeležja realiziramo glede na izbrane vsebinske poudarke prehranskih, kulturnih in socialnih komponent praznovanj ob ljudskih in državnih praznikih ter drugih obeležjih. Praznično druženje ljudi ob hrani je podedovana kulturna dobrina, ki jo ohranjamo na način, da v »tradicionalnem« iščemo »zdravo« in obratno.

Prednost dajemo jedem, ki so del tradicionalne slovenske prehrane, izbor jedi pa predstavlja izhodišče za pripravo spremljevalnih dejavnosti. Pri tem upoštevamo vzgojno-izobraževalne cilje, število vključenih dijakov in učiteljev, vsebinsko širino projekta, smotrnost dejavnosti glede na ekološki, finančni in promocijski vidik ter sledimo vodilu pripravljati tradicionalno, zdravo ter za lokalno okolje značilno hrano in pijačo.

Znanje pridobivamo s preučevanjem etnoloških virov, prehranske kulturne dediščine in navad ter lokalnih in geografskih značilnosti. Pozorni smo na izbor in postopke za pripravo jedi in pijač, sestavo jedilnih obrokov, obliko, okus, dodatke in začimbe, hranjenje in konzerviranje, izvor oz. pridobivanje živil, s praktičnim delom pa pridobljeno znanje osmišljamo na za sodoben čas primeren in zdravju naklonjen način.

3. MEDPREDMETNO POVEZOVANJE IN CILJI

V projektno delo se vključujejo dijaki enega oz. več oddelkov. Pri medpredmetnem povezovanju se učitelji opiramo na skupna izhodišča ključnih kompetenc za vseživljenjsko učenje (1. pismenost, 2. večjezičnost, 3. matematična, naravoslovna, tehniška in inženirska kompetenca, 4. digitalna kompetenca, 5. osebnostna, družbena in učna kompetenca, 6. državljanska kompetenca, 7. podjetnostna kompetenca in 8. kulturna zavest in izražanje) in na izhodišča integriranih ključnih kvalifikacij (informacijsko-komunikacijsko opismenjevanje, učenje učenja, podjetništvo, načrtovanje in vodenje kariere, socialne spretnosti, okoljska vzgoja ter zdravje in varnost pri delu).

Dejavnosti razvrščamo v štiri sklope učnih predmetih in modulov. Ključni cilji za izvedbo projekta izhajajo iz izvedbenih kurikulov izobraževalnih programov.

3.1. Prvi sklop dejavnosti

Tabela 1: Učni predmeti in moduli v prvem sklopu dejavnosti

UČNI PREDMETI IN MODULI		
Slovenščina	Družboslovje	Slovenska kulturna dediščina

Tuji jeziki	Geografija	Naravna in kulturna dediščina
Komuniciranje in poslovanje	Zgodovina	Sociologija

Naloge

1. Zbiranje in priprava besedilnega gradiva (recepti, meniji, vinske karte, vabila, obvestila)
2. Predstavitev kulturne in prehranske dediščine ter navad ob slovenskih ljudskih praznikih
3. Iskanje izvora sestavin, receptov in načinov priprave tradicionalnih jedi

Ključni cilji

Dijaki:

- zbirajo in pripravljajo gradivo za izdelavo pisnih izdelkov;
- pripravljajo informativno gradivo in posredujejo informacije;
- seznanjajo se s slovenskimi običaji, šegami in z navadami;
- raziskujejo dediščino kulinarčne kulture po Sloveniji;
- primerjajo različne kulture, načine življenja in bonton.

1.2. Drugi sklop dejavnosti

Tabela 2: Učni predmeti v drugem sklopu dejavnosti

UČNI PREDMETI		
Higienski minimum in varstvo pri delu	Naravoslovje	Biologija
Matematika	Fizika	Športna vzgoja

Naloge

1. Urejanje učnih, delovnih in prireditvenih prostorov
2. Skrb za osebno urejenost (delovna obleka, šolska uniforma) ter za varnost pri delu
3. Izdelava tematskih plakatov

Ključni cilji

Dijaki

- skrbijo za osebno higieno ter za higieno delovnega prostora;
- pravilno izberejo delovno obleko in zaščitno obleko;
- upoštevajo predpise s področja požarne varnosti;
- skrbijo za varčno rabo energije, primerno osvetlitev in prezračevanje;
- upoštevajo pravila o varnosti pri delu s stroji za mehansko obdelavo živil;
- prepoznajo posledice poklicnih obremenitev in izberejo oz. izvajajo vaje in naloge, ki vodijo k skladnemu telesnemu razvoju.

1.3. Tretji sklop dejavnosti

Tabela 3: Učni predmeti in moduli v tretjem sklopu dejavnosti

UČNI PREDMETI IN MODULI		
Gastronomija	Osnove gostinstva	Osnove gostinstva

	in turizma	in gostinsko poslovanje
Organizacija dela v kuhinji	Slovenske narodne jedi	Peka peciva
Priprava posameznih skupin jedi	Priprava jedi pred gostom in mešanje pijač	Postrežba pijač
Priprava in postrežba hrane	Kulinarika in vina v Sloveniji in svetu	Sodobni trendi v prehrani
Praktično delo na terenu – v kuhinji in strežbi		

Naloge

1. Izbor slovenskih narodnih jedi glede na praznično obeležje.
2. Priprava menija in vinske karte za kulinarični dogodek.
3. Priprava izbranih jedi in pijač ter postrežba.
4. Izvedba kuharskih in kreativnih delavnic.

Ključni cilji

Dijaki

- poznajo slovenske narodne jedi in jih znajo pripraviti;
- poznajo piramido zdrave prehrane, njen pomen in praktično uporabo;
- varčno uporabljajo stroje in naprave v tehnološkem procesu obdelave živil;
- poznajo načine varnega pakiranja in pogoje skladiščenja živil in pijač;
- poznajo vrste embalažnih materialov in pomen recikliranja embalaže;
- znajo pripraviti ustrezne pogrinjke;
- znajo postreči jedi in svečane obroke;
- poznajo učinke poživiljajočih snovi v hrani in pijači na človeški organizem;
- poznajo bonton samopostrežnega načina postrežbe jedi in konzumiranja.

1.4. Četrty sklop dejavnosti

Tabela 4: Učni predmeti in moduli v četrtem sklopu dejavnosti

UČNI PREDMETI IN MODULI		
Turizem	Podjetništvo in zakonodaja	Umetnost
Obdelava turističnih informacij	Organizacija turističnih storitev	Dekoracije
Turistično spremljanje in vodenje	Svetovanje in prodaja turističnih proizvodov	Animacija
Prodaja v gostinstvu in turizmu	Informatika	

Naloge

1. Dekorativna priprava jedi, omizij in prostorov.
2. Izdelava promocijskih tiskovin, prodajnih in darilnih izdelkov.
3. Izdelava ekovrečk iz blaga.
4. Priprava reciklirne in biorazgradljive embalaže: iz stekla, papirja in kartona.

5. Izvedba prodajnih in humanitarnih stojnic.
6. Izdelava PowerPoint predstavitev.

Ključni cilji

Dijaki:

- znajo izbrati primerne materiale (etični, varni, zdravju nenevarni ter okolju prijazni materiali) in oceniti njihovo uporabnost pri dekoraciji krožnika in hrane, mize in prostora;
- znajo vključiti naravno in kulturno dediščino v turistično in gostinsko ponudbo;
- se urijo v promocijskih strategijah predstavitve in prodaje izdelkov;
- spodbujajo lastno kreativnost in ročne spretnosti;
- razvijajo odnos do dobredelnega, pristočnega in plačanega dela;
- znajo izdelati multimedijsko predstavitev in varno uporabljajo informacijsko tehnologijo.

4. PRIMER DOBRE PRAKSE – PROJEKT VESELI DECEMBER

Projekt Veseli december pripravljamo z dijaki prvih letnikov v programih poklicno-tehniškega in srednjega strokovnega izobraževanja. Dejavnosti potekajo od sredine novembra in se zaključijo s prireditvijo za starše na izbrani dan konec decembra.



Slika 1: Končni izdelki projekta Veseli december (arhiv šole)

Dejavnosti:

1. Priprava besedilnega gradiva (recepti, priprava besedil za zaključno prireditev, zloženke, vabila, obvestila, digitalne predstavitve).
2. Urejanje šolskih prostorov.
3. Izdelava prazničnega okrasja iz reciklirnih materialov.
4. Izdelava papirnatih odrskih rekvizitov (prehranska piramida, Pascalov trikotnik, hierarhija človekovih potreb).
5. Izvedba kuharskih delavnic (kuhanje marmelade, peka piškotov).
6. Priprava božično-novoletnih slaščic za prireditev in prodajo (kolači, šarklji, pecivo, keksi).
7. Postrežba slaščic in toplih napitkov.
8. Priprava daril in prodajnih izdelkov (polnjenje kozarcev z marmelado in s piškoti, polnjenje kozarcev z mešanico sestavin za peko piškotov, izdelovanje nakita).
9. Izvedba prodajno-humanitarnih stojnic.
10. Promocija dejavnosti (objave na spletnih straneh in v medijih).
11. Izvedba prireditve za starše.

5. ZAKLJUČEK

Z izvedbami različnih praznično-kulinaričnih dogodkov na šoli uspešno uresničujemo zastavljene vzgojno-učne cilje. Intenzivnejše sodelovalno delo dijakov in učiteljev se izkazuje za uspešnejše tudi pri pridobivanju vseživljenjskih kompetenc, ki so po naravi medpredmetne.

S projektnimi deli, med katerimi kot primer dobre prakse izpostavljamo vsako leto na novo osmišljen in vsebinsko obogaten projekt Veseli december, se javnosti predstavljamo pod geslom Šola z okusom ter skrbimo za svojo prepoznavnost, utrjevanje svojega poslanstva s krepitvijo generacijskih in medgeneracijskih povezav in za to, da s promocijo zdravega, ekološko primernege in prehransko bogatega prehranjevanja naš »okus« ostaja tradicionalen in zdrav iz roda v rod.

6. Literatura in viri

1. Srednja šola za gostinstvo in turizem Maribor. (september 2018). Izvedbeni kurikulum Gastronomija 1. letnik. Pridobljeno 27. 1. 2019 s https://www.ssgt-mb.si/files/images/Dokumenti/Izvedbeni%20kurikul%202018_19%201.%20letnik%20PTI.pdf
2. Srednja šola za gostinstvo in turizem Maribor. (september 2018). Izvedbeni kurikulum Gastronomija 2. letnik. Pridobljeno 27. 1. 2019 s https://www.ssgt-mb.si/files/images/Dokumenti/Izvedbeni%20kurikul%202018_19%202.%20letnik%20PTI.pdf
3. Srednja šola za gostinstvo in turizem Maribor. (september 2018). Izvedbeni kurikulum Gastronomske in hotelske storitve 1. letnik. Pridobljeno 27. 1. 2019 s https://www.ssgtmb.si/files/images/Dokumenti/Izvedbeni%20kurikul%201.letnik%202018_19.pdf
4. Srednja šola za gostinstvo in turizem Maribor. (september 2018). Izvedbeni kurikulum Gastronomske in hotelske storitve 2. letnik. Pridobljeno 27. 1. 2019 s https://www.ssgt-mb.si/files/images/Dokumenti/Izvedbeni%20kurikul%202.%20letnik%202018_19.pdf
5. Srednja šola za gostinstvo in turizem Maribor. (september 2018). Izvedbeni kurikulum Gastronomske in hotelske storitve 3. letnik. Pridobljeno 27. 1. 2019 s https://www.ssgt-mb.si/files/images/Dokumenti/Izvedbeni%20kurikul%203.letnik%202018_19.pdf
6. Srednja šola za gostinstvo in turizem Maribor. (september 2018). Izvedbeni kurikulum 1. letnik 2018/19. Pridobljeno 27. 1. 2019 s <https://www.ssgt-mb.si/stran/34/4-letni-ssi-gastronomsko-turisticni-tehnik-smeri-turizem-in-gastronomija>
7. Srednja šola za gostinstvo in turizem Maribor. (september 2018). Izvedbeni kurikulum 2. letnik 2018/19. Pridobljeno 27. 1. 2019 s <https://www.ssgt-mb.si/stran/34/4-letni-ssi-gastronomsko-turisticni-tehnik-smeri-turizem-in-gastronomija>
8. Srednja šola za gostinstvo in turizem Maribor. (september 2018). Izvedbeni kurikulum 3. letnik 2018/19. Pridobljeno 27. 1. 2019 s <https://www.ssgt-mb.si/stran/34/gastronom-turisticni-tehnik>
9. Srednja šola za gostinstvo in turizem Maribor. (september 2018). Izvedbeni kurikulum 4. letnik 2018/19. Pridobljeno 27. 1. 2019 s <https://www.ssgt-mb.si/stran/34/4-letni-ssi-gastronomsko-turisticni-tehnik-smeri-turizem-in-gastronomija>
10. Srednja šola za gostinstvo in turizem Maribor. (september 2018). Letni delovni načrt SŠGT MB. Pridobljeno 27. 1. 2019 s https://www.ssgtmb.si/files/images/Dokumenti/LDN_2018_2019.pdf
11. Uradni list Evropske unije. (4. 6. 2018). PRIPOROČILO SVETA z dne 22. maja 2018 o ključnih kompetencah za vseživljenjsko učenje. Pridobljeno 2. 2. 2019 s [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SL/TXT/PDF/?uri=CELEX:32018H0604\(01\)&from=GA](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SL/TXT/PDF/?uri=CELEX:32018H0604(01)&from=GA)

PREHRANA DANES: JE TO RES BIO?

FOOD TODAY: IS THIS REALY BIO?

POVZETEK:

V svojem prispevku bom predstavila učno uro na temo bio izdelki. Namenjena je dijakom, ki se učijo nemščino že dalj časa oz. dosegajo vsaj A2 nivo nemščine. V današnjem času, ko stremimo h kvalitetni hrani se veliko ljudi spopada tudi s finančno stisko, zato je tematika zelo aktualna. Ker je tema zelo kompleksna in jezikovno zahtevna, je cilj učne ure spoznati osnovno besedišče na temo bio- trend, ponoviti besedišče hrana in živila iz prejšnjih let ter samostojno proučiti vire in poiskati informacije. Prav tako naj bi oblikovali osnovne argumente, da bodo učenci lahko izrazili mnenje in opisali svoje nakupovalne navade. Učno uro sem si zamislila v obliki postaj, ki nudijo dijakom višjo stopnjo samostojnosti, sami izbirajo naloge, jih preverjajo in krepijo tudi medsebojno sodelovanje za doseganje ciljev. Učenci so v skupine izbrani naključno, tako da ni ustaljenih kombinacij dijakov in si morajo vsakič na novo razdeliti naloge. Nekatere (naloge) so krajše, druge zahtevajo brskanje po internetu, uporabo slovarjev, izdelavo plakata, iskanje argumentacij... Vse s krovno temo Prehrana danes: Je to res bio?

KLJUČNE BESEDE: prehrana, bio, skupinsko delo, nakupovanje

ABSTRACT:

In my article, I will present a lesson on organic products. It is intended for students who have been learning German for a longer period of time or those whose German language level is at least A2. Nowadays, we strive for quality food, but at the same time, many people are experiencing financial distress, so the topic is very current. Since the topic is very complex and linguistically demanding, the goal of the lesson is to get to know the basic vocabulary on bio-trend, to repeat the vocabulary on foods from previous years, and to independently examine resources and find information. They should also formulate basic arguments so that they can then express an opinion and describe their shopping habits. I pictured teaching the lessons in the form of stations that offer students a higher degree of autonomy, they select their tasks themselves, they verify them and strengthen mutual cooperation in order to achieve their goals. They are randomly selected into groups, so there are no regular student combinations, and they must always re-distribute tasks. Some tasks are shorter, some require using Internet searches, dictionaries, creating a poster, searching for arguments ... All under the umbrella title Food Today: is this really bio?

KEYWORDS: diet, food, bio, team work, shopping

1. UVOD

Dijakinje/dijaki/ pri pouku nemščine razvijajo slušno, govorno, bralno in pisno sposobnost. Pri tem nadgrajujejo svoje znanje in se usposabljaajo za samostojno uporabo nemščine pri prebiranju pisnih in drugih virov pri stikih z govorniki nemškega jezika. V gimnazijskem programu lahko izbirajo med nemščino kot prvim tujim jezikom (B1-B2 nivo), nadaljevalno nemščino (od A2 do B2 nivoja) in začetno nemščino (od A1 do B1 nivoja). Znotraj 420 ur pouka nemškega jezika obravnavamo različne tematske sklope, literarna besedila, razvijamo sporazumevalne zmožnosti (poslušanje, branje, govorno sporočanje in sporazumevanje, pisno sporočanje) ter urimo ključne kompetence vseživljenjskega učenja.

»Pri pouku nemščine učiteljica/učitelj uvaja sodobne pristope, uporablja informacijsko komunikacijsko tehnologijo, uporabne in življenjske učne vsebine, ki so v sozvočju z osebnimi interesi dijakinje/dijaka in njenim/njegovim nadaljnjim izobraževanjem.« (Učni načrt gimnazije nemščina 2008)

Učne teme, ki obravnavajo medkulturno dimenzijo vsakdanjega življenja, so tudi prehrana, ekologija, ozaveščanje in kritičnost potrošništva in drugo. Osnovno besedišče prehrane in živil osvojijo dijaki že v osnovni šoli ali v 1. in 2. letniku srednje šole, če imajo nemščino kot drugi tuji jezik. Tematski sklop bio izdelkov je tako nadgradnja osnovnega besedišča. V nadaljevanju bom predstavila primer obravnave teme: Je to res bio? (Ist das alles wirklich Bio?)

2. POTEK UČNE URE

Ker je tematika kompleksna, sem izbrala način dela po postajah, da bi se lahko vključilo v samostojno delo čim več dijakov. Vsaka postaja predstavlja urjenje v eni od kompetenc oz. sporazumevalnih zmožnosti. Nekatere naloge so lažje, druge zahtevajo pomoč ostalih članov skupine, nekatere pa lahko rešijo z uporabo tehnologije (računalnika, portalov...) in uporabo slovarja. Priprava skupinskega dela je za učitelja v začetni fazi zahtevnejša, saj mora pripraviti ves material, rešitve, razdeliti naloge po težavnosti in raznolikosti, med uro pa ima le vlogo koordinatorja, pomaga odgovoriti na vprašanja, je dejansko moderator.

Ko uspešno končajo eno postajo, se premaknejo na naslednjo. Vrstni red načeloma ni pomemben. Opraviti morajo vsaj osem od deset postaj, najbolje seveda vseh deset. Nagradimo skupino, ki opravi vse naloge, vendar pazimo, da jih ne bodo opravili površno. Kvaliteta je pri tem pomembnejša od kvantitete. Predviden čas za reševanje sta dve šolski uri. Najprej izberem naključno skupino (lahko vlečejo barvne listke ali izberejo števila od 1–8). Optimalno je, da so v skupinah trije ali štirje dijaki. Tako lahko oblikujemo 8 skupin s po tremi ali štirimi dijaki. Prvo postajo si po vrstnem redu izberejo z mojo pomočjo, nato se premikajo do postaje, ki je prosta. Vedno sta na voljo dve postaji več, da ni treba predolgo čakati. Pri vsaki postaji jih čakajo navodila, pripomočki, učni listi in/ali kuverta z rešitvami za samokontrolo.

Postaja 1 – Bio izdelki: Kje jih lahko kupimo?

Naredijo seznam prodajalnih bio-izdelki. Najti morajo vsaj osem lokacij, kjer lahko kupimo bio izdelke npr. tržnica, supermarket, bio supermarket, kmetija, bio zaboječek prek podružnic, bio trgovina, prek interneta, nizko-cenovne trgovinske verige (rešitev najdejo v kuverti).

Postaja 2 – Predsodki in teze

Na učnem listu imajo seznam tipičnih izjav o bio izdelkih. Označijo s katerimi (izjavami) se strinjajo oz. se jim zdijo pravilne. V pomoč pri razumevanju uporabljajo slovarje. O tem se bomo pogovorili v naslednji šolski uri. Prav tako (kot) o postaji osem.

Npr. so predragi, niso bolj zdravi, vse zlagano, boljše za živali, manj pesticidov....

Postaja 3 – Križanka

Rešijo križanko na temo bio izdelki (osnovno besedišče) – Kuh, Bio Lebensmittel, Umwelt, Tiere, gesund, Landbau, Siegel, nachhaltig, Konsum, Ernährung, Düngemittel, Gentechnik, Geschmacksverstärker...

Postaja 4 – Analiza bio oznak, kako prepoznam bio izdelke?

Dijaki dobijo učni list, kjer označijo pravilne odgovore.

1. Poveži, kaj pomeni katera črka in številka?
2. Kako prepoznam bio izdelke?
3. Kaj smejo oz. česa ne smejo uporabljati v bio kmetijstvu?

Postaja 5 – Video-Bio

Na tej postaji si dijaki na računalniku ali tablici pogledajo kratki film na DW (Deutsche Welle) Folge 15- Bio

Priložen imajo učni list z nalogami, ki so v sklopu videa objavljene na spletni strani (te predhodno natisnemo za vse dijake, vaja od 1 do 6).

Postaja 6 – Primerjava dveh izdelkov

Na izbiro imajo dva izdelka, navadni in bio izdelek. V tabelo zapišejo sestavine oz. katere (sestavine) so različne. Tukaj si lahko pomagajo tudi s slovarjem. Primerjajo tudi ceno in katero oznako ima bio izdelek.

Postaja 7 – Bio-oznake

Na izbiro imajo osem oznak, ki se pojavljajo na nemških izdelkih. Izberejo enega (za vsako skupino je en).

S pomočjo interneta raziskujejo, kaj pomeni oznaka, kaj kontrolirajo z njo, na katerih izdelkih se pojavlja, od kdaj jo uporabljajo, kaj zagotavlja... Svoje ugotovitve zapišejo na plakat ob oznako. Vsaka skupina doda svoj znak. Na koncu nastane plakat z vsemi oznakami, ki ga obesimo v učilnici.

Postaja 8 – Argumentacija

Na tej postaji skušajo dijaki oblikovati argumente za nakup bio izdelkov in hkrati ugotoviti, kaj odvrta ljudi, da bi jih kupovali. Vključijo tudi okoljevarstvo, živali, živila itd. Svoje ugotovitve bodo predstavili v naslednji šolski uri. Tako dobimo od vsake skupine nabor idej, ki jih lahko primerjamo. Uporabljajo slovarje.

Postaja 9 – Prelistajo prospekte

Dijaki iz katalogov izpišejo najdena živila in njihovega proizvajalca. Označijo tudi izdelke, ki jih uporabljajo doma.

Postaja 10 – Pantomima in Tabu

Na karticah imajo napisane pojme v povezavi s tematiko. Določijo enega dijaka iz skupine, ki mora ostalim predstaviti pojem z besedami in mimiko, pantomimo. Takoj, ko ugamejo vsaj tri pojme so postajo uspešno opravili.

Pojmi so: Bio-Rindfleisch, Supermarkt, künstliche Aromen, Gesundheit, Produkte, Bio-Trend, Preise, Konkurrenz.

3. ZAKLJUČEK

Prek različnih postaj in nalog so dijaki spoznali osnovno besedišče povezano s tematiko bio izdelkov, izoblikovali argumente za in proti nakupu, prebirali (vire) v nemškem jeziku, sodelovali in samostojno reševali naloge. Urili so vse sporazumevalne veščine in dosegli določen nivo sporazumevalne zmožnosti, uporabljali spletne iskalnike v nemščini in elektronske slovarje, izražali in interpretirali dejstva, izboljšali digitalno pismenost, zmožnost (samo)organiziranja lastnega učenja in (samo)vrednotenja znanja. Vse to pa so osnovne kompetence, ki bi jih naj pri pouku razvijali.

Dijaki so bili motivirani z drugačnim delovnim pristopom, ki ni klasično skupinsko delo ali delo v parih. In glede na zahtevnost obravnavane tematike za dijake modula drugi tuji jezik tudi poenostavljeno in razdeljeno na dele. Ura je bolj dinamična in zanimivejša. Tema jim je blizu, saj se (nehote) vsak dan srečujejo z njo. In gotovo se bodo ob naslednjem obisku trgovine, ko bodo držali v roki neki izdelek, ozrli tudi po etiketi ali oznaki na izdelku. Pridobljeno znanje v razredu lahko prenesejo v vsakdanje življenje, saj pogloblja zavedanje o pomenu zdrave prehrane.

4. LITERATURA

1. Učni načrt, (2008). Učni načrt: nemščina, gimnazija. Splošna, klasična in strokovna gimnazija. Sprejeto na 110. seji Strokovnega sveta RS za splošno izobraževanje 14. 2. 2008. Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport, Zavod RS za šolstvo. http://www.mss.gov.si/fileadmin/mss.gov.si/pageuploads/podrocje/ss/programi/2008/Gimnazije/UN_NEMSCINA_qimn.pdf
2. <https://www.n-tv.de/ratgeber/Was-ist-wirklich-Bio-article2712076.html>
3. Umwelt im Unterricht. Bundesministerium für Umwlet, Naturschutz und nukleare Sicherheit. Berlin <https://www.umwelt-im-unterricht.de/wochenthemen/lebensmittel-ist-das-bio/>
4. Vitamin.de., (2015). Verein vitamin de e. V. Berlin https://www.vitamine.de/images/stories/vde67_DSDII_Bioproducte.pdf
5. Vitamin.de., (2012). Ausgabe Nr.52. Billig oder Bio? Einkaufen in Deutschland. Verein vitamin de e. V. Berlin
6. Deutsche Welle, (2019). DEUTSCHLANDLABOR – LEKTIONEN: Folge 15- Bio. Bonn. <https://www.dw.com/de/folge-15-bio/l-18933731>

HRANA IN NAČIN ŽIVLJENJA ZA BOLJŠI SPOMIN IN KONCENTRACIJO

DIETING AND LIFESTYLE FOR BETTER MEMORY AND CONCENTRATION

POVZETEK:

V prispevku sem se osredotočila na Dan zdravja, ki smo ga organizirali na šoli. Učenci so po skupinah razmišljali o vplivu prehrane, zelišč, eteričnih olj, glasbe, gibanja, spanja in možganske aktivnosti na spomin in koncentracijo. Z opisanimi temami so se ukvarjali teoretično na osnovi literature, potem pa so izvedli še nekaj praktičnih primerov. S tem smo okrepili zavedanje o pomenu zdrave prehrane in življenjskega sloga za boljši spomin in koncentracijo.

KLJUČNE BESEDE: spomin, koncentracija, možgani, hrana, gibanje

ABSTRACT:

The paper focuses on my findings concerning a Health Day project, we organised at our school. The pupils had to focus on the influence of dieting, herbs, essential oils, music, exercise, sleep and brain activity on memory and concentration. We discussed these influences based on theory described in literature and included some practical examples. This has increased our awareness of the importance of a healthy diet and lifestyle for better memory and concentration.

KEYWORDS: memory, concentration, brain, diet, exercise

1. UVOD

Prehrana in način življenja močno vplivata na naše spominske sposobnosti. Z učenci smo se ukvarjali s prehrano in načinom življenja za boljši spomin in koncentracijo. V teoretičnem delu smo po skupinah na osnovi literature spoznavali vpliv ustrezne prehrane, gibanja, spanja, aromaterapije, miselnih aktivnosti in glasbe na izboljšanje naših spominskih sposobnosti, v drugem delu pa smo izvedli nekaj praktičnih primerov, kot je priprava hrane in napitkov za izboljšanje spomina.

2. ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA V TEORIJ

2.1. Prehrana

Možgani so središče za sprejemanje dražljajev, predelujejo in shranjujejo informacije ter hranijo spomine. Dobro morajo biti oskrbovani s krvjo, ki jim prinaša različne hranilne snovi za obnavljanje in oskrbovanje z energijo. Za opravljanje telesnih in umskih dejavnosti potrebujemo kakovostno hrano, ki vsebuje vodo, beljakovine, ogljikove hidrate, maščobe, vitamine in minerale. Možgane moramo oskrbovati z zadostno količino vode, priporočljivo je, da dnevno spijemo 1–2 litra vode.

Beljakovine so nujno potrebne za gradnjo in ohranjanje živčnega sistema. Med presnovo razpadejo na aminokislino, ki so osnovni gradniki telesnih tkiv. V večjih količinah se nahajajo v mesu, ribah, jajcih, mleku, stročnicah in zrnih žit.

Ogljikovi hidrati se med prebavljanjem razgradijo v glukozo, ki je vir energije. Za možgane je pomembno, da iz krvi ves čas prejemajo enakomerno količino glukoze. Priporočljiva so živila z visoko vsebnostjo kompleksnih ogljikovih hidratov, ki se v kri sproščajo počasi. Mednje sodijo proso, cela zrna pšenice, neoluščen riž, koruza, sadje in zelenjava.

Za izgradnjo živčnega sistema in opravljanje umskih dejavnosti so nujno potrebne maščobe (sestavljajo več kot 60 % možganov). Posebej priporočljivi sta esencialni maščobni kislini omega 6 in omega 3. Največ maščob omega 6 je v oreščkih in semenih (orehi, lešniki, mandlji, sezamova in sončnična semena), maščob omega 3 pa v mastnih ribah (skuše, slaniki, sardine).

Vitamini in minerali so pomemben dejavnik pri ohranjanju zbranosti in boljšega spomina. Vitamini kompleksa B omogočajo preoblikovanje ogljikovih hidratov v glukozo, vitamini A, C in E pa so močni antioksidanti (preprečujejo delovanje prostih radikalov). Magnezij in mangan sta potrebna za preskrbo možganov z energijo, natrij, kalij in kalcij so potrebni za vzdrževanje učinkovite živčne mreže, cink spodbuja hitro razmišljanje, železo pa je odločilno za dolgoročni spomin. Vse ključne vitamine in minerale zagotavlja hrana, v kateri je veliko sadja, zelenjave, celih zrn žit ter nekaj mesa in rib.

Za vrhunsko zmogljivost možganov so potrebne prav vse hranilne snovi, najbolje je, če med njimi prihaja do sinergije.

Med najbolj priporočljivo hrano za ohranjanje in izboljšanje mentalnih sposobnosti sodijo jagodičevje, korenje, sladki krompir, vodna kreša, grah, mastne ribe in pivski kvas. Jagodičevje vsebuje antocianidine, ki so najmočnejši antioksidanti. Največ jih vsebujejo robidnice, borovnice, brusnice, črni ribez in črno grozdje. Jagodičevje vsebuje tudi veliko vitamina C in betakarotena. Korenje vsebuje veliko betakarotena, sladki krompir pa poleg tega še vitamina C in E. Vodna kreša vsebuje veliko vitamina C, grah pa je bogat z vitaminom C, betakarotenom in beljakovinami. Za izboljšanje spomina je odličen tudi pivski kvas. Bogat je z vitaminom B, velike količine železa, kroma, kalija in magnezija pa zagotavljajo budnost duha in zbranost. Poleg že naštetih so priporočljiva živila

tudi rdeča paprika, čebula, česen, brokoli, rdeča pesa, paradižnik, stročnice, kvinoja, jedrca, semena, melasa, meso in soja (Perreta, 2002).

2.2. Zdravilne rastline

Na izboljšanje spomina imajo pozitiven vpliv tudi nekatere začimbe in zdravilne rastline: rožmarin, ginko, črna kumina in kurkuma.

Raziskave so pokazale, da rožmarin izboljšuje spominske funkcije in ščiti možgane pred oksidativnimi procesi. Ginko izboljšuje pozornost, motivacijo in delovni spomin. Prav tako skrbi za boljšo prekrvavitev možganov, krepi ožilje, redči kri in deluje protivnetno. Timokinon, ki se nahaja v črni kumini, ščiti živčne celice pred propadanjem in je močan antioksidant. Semena črne kumine so prav tako vir maščobnih kislin, vitaminov in mineralov. Glavna bioaktivna snov v kurkumi je kurkumin, ki deluje kot naravni antidepresiv, izboljšuje cirkulacijo, pozornost in zmogljivost pomnjenja. Učinek se poveča, če uživamo kurkumo skupaj s črnim poprom (Lončar, 2017).

Na spomin pozitivno vplivajo še naslednje rastline: brahmi, melisa, pelin, ženšen, žafran in azijski vodni pupnjak. Novejše raziskave pa kažejo, da spomin izboljšuje tudi uživanje probiotikov in kanabinoidov (CBD) (Lončar, 2017).

2.3. Eterična olja

Eterična olja pozitivno vplivajo na naše počutje, nekatera med njimi pa izboljšujejo tudi spomin in koncentracijo. Med njimi so eterična olja bazilike, rožmarina, limone, grenivke, mete, evkalipta in vrtnice.

Najpogosteje se omenja zdravilna moč eteričnega olja rožmarina. Znanstveniki so ugotovili, da je mogoče s pomočjo rožmarina občutno izboljšati naše kognitivne sposobnosti, posebej so izpostavili pozitiven vpliv rožmarina na spomin. Skupina učencev, ki je opravljala test spominskih sposobnosti v učilnici odišavljeni z eteričnim oljem rožmarina, je v povprečju dosegala precej boljše rezultate od učencev v klasični učilnici (<https://www.bodieko.si>).

2.4. Glasba

Raziskave kažejo, da poslušanje glasbe pozitivno vpliva na koncentracijo in hitrost reševanja problemov. Posebej pozitiven učinek bi naj imela Mozartova glasba (Mozartov efekt). Na kalifornijski univerzi so ugotovili, da so študentje, ki so poslušali Mozartovo Sonato za dva klavirja v D duru (K-448), teste inteligentnosti pisali bolje kot ostali (<https://www.sl.wikipedia.org>). Omenjajo se tudi Vivaldijevi Štirje letni časi, največjo moč naj bi imela Pomlad. Na razvoj možganov pomembno vpliva tudi učenje igranja na inštrument (<https://www.siol.net>).

2.5. Gibanje

Gibanje vzpodbuja dotok krvi v možgane in posledično vpliva na spomin in koncentracijo. Za boljše delovanje možganov so priporočljivi športi, ki zahtevajo okretnost in koordinacijo gibov (tenis, borilne veščine), pomembne pa so tudi posebne Brain Gym vaje. Pri teh vajah so telesni gibi izbrani tako, da izmenično aktivirajo različne dele možganov. Pomembne so vaje, ki uravnavajo delovanje obeh hemisfer (npr. križni gibi – z desno roko se približujemo levi nogi in obratno), koncentracijo pa izboljšujejo tudi vaje za ravnotežje.

2.6. Spanje

Na zmožnost možganov za pomnjenje vplivata tudi čas in kakovost spanja. Že stari rek pravi, da je ura spanja pred polnočjo vredna več kot dve uri po polnoči. Ajurveda priporoča, da zaspimo najkasneje

do desetih zvečer, le tako lahko namreč dosežemo globok spanec, ki omogoča temeljito čiščenje možganskih tkiv (Lončar, 2017).

2.7. Miselna telovadba

Spomin krepimo tudi z računanjem na pamet, z učenjem novih pojmov, z miselnimi igrami, z reševanjem križank in sudokujev ter s ponavljanjem.

3. PRAKTIČNI DEL

V praktičnem delu smo z učenci preizkusili nekaj tehnik za lažje pomnjenje. Učenci so prezračili učilnico in vanjo namestili solne lučke, ki povečajo količino blagodejnih negativnih ionov v zraku.

V prostor so postavili sobne rastline, ki čistijo zrak (palme, fikusi, spatofili).

V izparilnik so kanili nekaj kapljic eteričnega olja rožmarina.

Naše delo je spremljala Mozartova in Vivaldijeva glasba, ki naj bi vzpodbujala naše spominske sposobnosti.

Pripravili so pijačo – v vrčih z vodo so nekaj ur namakali meliso (melisa izboljšuje mentalno zmogljivost in zmanjšuje stres).

Priskrbeli so sadje ter namočene mandlje in orehe.

Pripravili so nekaj napitkov in enostavnih jedi, ki izboljšujejo kognitivne sposobnosti.

3.1. Recepti

- Krepčilni napitek iz pivskega kvasa (Perreta, 2002)

Dobro so premešali sadni sok, pivski kvas in melaso, dodali v možnarju strta lanena semena, še enkrat premešali in takoj popili (za eno osebo potrebujemo 3 dl soka, žličko pivskega kvasa, žličko melase in žličko lanenih semen).

- Zlato kurkumino mleko (<https://www.avogel.si>)

Vroče mandljevo mleko so zmešali s kurkumo in kokosovo maščobo, pustili stati 10 minut, nato pa sladili z medom. Dodali so še cimet, ingver, kardamom in črni poper (za skodelico mleka potrebujemo žličko kokosove maščobe, 1/4 žličke kurkume, ščepec ingverja, cimeta, kardamoma in črnega popra).

Po receptih Sanje Lončar so pripravili še nekaj enostavnih jedi.

- Med s semeni črne kumine

Medu so primešali v možnarju strta semena črne kumine. Servirali so ga s polnozrnatim kruhom.

- Pripravek za krepitev možganov in živcev

Začimbe (klinčke, kardamom, komarčkova semena in poper) so strli in zmešali z medom. Dodali so oreške in semena (orehe, mandlje, bučnice) in dobro premešali (za kilogram medu potrebujemo 600 gramov oreškov in 30 gramov začimb). Pripravek so odnesli domov, saj mora pred uporabo stati še dva tedna.

Skupina učencev je s pomočjo posnetka na YouTubeu pripravila Brain Gym koreografijo, sestavljeno iz križnih gibov, druga skupina pa je v telovadnici igrala namizni tenis. Spomin smo krepili tudi z reševanjem miselnih ugank in sudokujev. Na koncu smo se pomerili še v igranju igre spomin.

4. ZAKLJUČEK

Ob koncu smo ocenili, da so naše dejavnosti okrepile zavedanje o tem, kako pomembno je, da že v mladosti z zdravo prehrano in ustreznim življenjskim slogom skrbimo za ohranjanje spomina in izboljšanje koncentracije.

5. LITERATURA

1. Aromaterapija za zdrave možgane [online]. Bodieko.si. [Pridobljeno 6. 2. 2019]. Dostopno na spletnem naslovu: <https://www.bodieko.si/aromaterapija-z-rozmarinom-za-zdrave-mozgane>.
2. BrainGym [online]. YouTube. [Pridobljeno 10. 2. 2019]. Dostopno na spletnem naslovu: <https://www.youtube.com/watch?v=VL4an7UC3wA>.
3. DENNISON, P. E. Telovadba za možgane: 26 vaj za boljši učni uspeh. (Zbirka Pedagoška kinestezija – učenje z gibanjem). Ljubljana: Rokus Klett. 2007.
4. Deset dišečih olj za boljše razpoloženje [online]. Slovenske novice. [Pridobljeno 6. 2. 2019]. Dostopno na spletnem naslovu: <https://www.slovenskenovice.si/lifestyle/zdravje/deset-disecih-olj-za-boljse-razpolozenje>.
5. GOODMAN, P. Šport in tvoje telo. (Zbirka Zdravo telo). Ljubljana: Grlica. 2006.
6. LONČAR, S. Kako ohraniti možgane. 2. izdaja. Ljubljana: Jasno in glasno. 2017.
7. MERLJAK, M. in KOMAN, M. Zdravje je naša odločitev. 1. izdaja. Ljubljana: Prešernova družba. 2008.
8. Mozartov efekt [online]. Wikipedija. [Pridobljeno 9. 2. 2019]. Dostopno na spletnem naslovu: https://sl.wikipedia.org/wiki/Mozartov_efekt.
9. Možganska telovadba [online]. Cosmopolitan.si. [Pridobljeno 12. 2. 2019]. Dostopno na spletnem naslovu: <https://www.cosmopolitan.si/zdravje/mozganska-telovadba-2/>.
10. PERRETA, L. Prava hrana za bistro glavo: dobro kosilo za dober spomin, hitro sklepanje in večjo zbranost. Ljubljana: Vale-Novak. 2002.
11. STRUNA, S. Učenje s pomočjo glasbe: naj vas ujame ritem jezika [online]. Jezikovna akademija. [Pridobljeno 9. 2. 2019]. Dostopno na spletnem naslovu: <https://jezikovna-akademija.si/ucenje-s-pomocjo-glasbe-naj-vas-ujame-ritem-jezika/>.
12. Vaje, ki uravnavajo delovanje obeh hemisfer [online]. Siol.net. [Pridobljeno 12. 2. 2019]. Dostopno na spletnem naslovu: <https://siol.net/trendi/nevrosoba/vaje-ki-uravnavajo-delovanje-obeh-hemisfer-454035>.
13. Vivaldi za boljšo koncentracijo [online]. Siol.net. [Pridobljeno 9. 2. 2019]. Dostopno na spletnem naslovu: <https://siol.net/trendi/svet-znanih/vivaldi-za-boljso-koncentracijo-37148>.
14. Zlato kurkumino mleko [online]. A. Vogel. [Pridobljeno 15. 2. 2019]. Dostopno na spletnem naslovu: https://www.avogel.si/aktualno/recepti/zlato_kurkumino_mleko.php.

PREPOZNAVANJE DUŠEVNEGA ZDRAVJA SKOZI GOVORICO LIKOVNIH IZDELKOV

THE RECOGNITION OF MENTAL HEALTH THROUGH THE LANGUAGE OF ART PAINTING

POVZETEK:

Čas, v katerem živimo, je neprizanesljiv saj neprestano iščemo ravnovesje med okolico, družino in vrstniki. Vse to pa aktivno vpliva na duševno zdravje individuuma, ki poskuša v prostoru najti svoje mesto za obstoj. Pri mladostnikih je to odkrivanje težje, zato so tudi njihove stiske vedno večje. V prispevku je predstavljen pouk risanja in slikanja, ki lahko sistematično pomaga pri odkrivanju in oblikovanju duševnega zdravja.

KLJUČNE BESEDE: dušeno zdravje, likovna umetnost, risanje in slikanje

ABSTRACT:

The time we live in is unforgiving, because we are constantly looking for the balance between the environment, the family and the peers. All this actively influences the mental health of the individual, who tries to find his place in the surrounding world for the preservation of himself. The revelation among young people is more difficult, therefore their afflictions are getting bigger. The article introduces the painting-and-drawing lessons that can systematically help to discover and shape the mental health.

KEYWORDS: art painting, drawing and painting, mental health

1. ŽIVETI »DANES« JE VELIK IZZIV ZA MLADOSTNIKE

Življenjski ritem nam vsakodnevno narekuje obilico obveznosti in odgovornosti, pri čemer pridemo do grenkega spoznanja, da je večji del našega vsakdana podvržen nenehni napetosti, izčrpanosti in stresu, ki so v modernem času neizogibni. Človek potemtakem zaradi nenehnega iskanja uravnoveženosti med enim in drugim skoraj ne pozna svojega jedra, svoje »biti«, ki sta najpomembnejša za stabilno in zdravo duševno stanje. Živimo torej v času in v svetu nenehnih/hipnih sprememb, ki krojijo posameznikov obstoj v družbi. Kaj hitro lahko ugotovimo, da je družba milo rečeno izgubljena in v precejšnji krizi, saj ne zmoremo tako hitro sprejemati in ponotranjati vseh globalnih trendov, ki narekujejo »kvaliteto« za življenje.

Najpomembnejša vzgojna praksa je vzgoja za smisel življenja. Ta pri posamezniku vzpodbuja odgovornost do sebe in do sočloveka. Pri tem pa v ospredje postavljamo vse tiste izgubljene vrednote, ki posamezniku pomagajo najti svojo notranjo »bit« in ga povezati z naravo ter osmisлити njegovo osebno življenje. Nikakor ne smemo pozabiti tudi na duševno in telesno zdravje slehernega posameznika v »podivjanem« svetu, saj nam sodobni čas podtika ne malo pasti, na katere pravzaprav niti nismo pozorni, kaj šele nanje pripravljeni.

Šola pa ima pri tem odgovorno vlogo, saj mora morebitne stiske mladostnikov prepoznati, obravnavati in jih primerno klasificirati. V tem kontekstu v ospredje postavljam risanje in slikanje, kot temeljni strokovni predmet na umetniški gimnaziji – likovne smeri. Pri risanju in slikanju je treba zelo malo ali pa celo nič besed, s katerimi bi mladostniki opisali vsebino, saj uporaba likovno-teoretskih zakonov (kontrasti, barve, likovne prvine, kompozicija ...) tvori zgodbo zase. Te zgodbe pa so samosvoje in velikokrat pretresljive.

2. OBLIKOVANJE SAMOPODOBE V GIMNAZIJSKEM PROSTORU

Samopodoba je pojem, o katerem pogosto govorimo, a ga v mnogih primerih ne poznamo najbolje in ga napačno uporabljamo. Samopodoba se nenehno spreminja, njen temelj pa je zasnovan v času primarne socializacije – zgodnje otroštvo. Mladostniki se v srednješolskih letih pogosto srečujejo s prvimi vprašanji o samem sebi, o smislu življenja in smislu lastnega obstoja. Velikokrat trčijo ob dejstvo, da na zastavljeno vprašanje ne najdejo pravega odgovora. S tem pa se njihove lastne težave še bolj poglobljajo, »pravilen« odgovor pa se zaradi tega od njih še hitreje oddaljuje. »V splošnem je mladostništvo obdobje privzemanja lastne spolne vloge in ponotranjanja lastne identitete, v kateri se posameznik dojema kot avtonomna in samostojna oseba, čeprav je v svojem delovanju še vedno odvisna od svojega okolja« (Kobal, 2000, str. 59). Kobal (2000) pravi, da se mladostnik sooča z vrsto razvojnih nalog, ki se dotikajo naslednjih področij: »/.../ iskanja lastne identitete oziroma samopodobe, odnosa do lastnega telesa in oblikovanja spolne vloge, odnosov z vrstniki, s starši in drugimi avtoritetami, odnosa do prihodnosti /.../« (prav tam, str. 64).

Zgornja vprašanja so aktivno vpeta v mladostnikov šolski vsakdan. Zaradi tega se znajdejo na usodnem razpotju. Bodisi si bodo ustvarili samopodobo, s katero se bodo uspešno pojavili v vlogi odrasle osebe, bodisi bo prišlo do identitete zmedenosti, ko posamezniku ne bo več jasno, kdo je in kaj hoče in se bo zaradi tega znašel v težavah (prav tam, 2000). Žal je slednjega v sodobni šoli vse več, saj so pritiski iz okolja premočni, da bi mladi zmogli uspešno »stopiti« na odgovorno pot mlade/odrasle osebe. Na tem mestu ne smemo podcenjevati pomembne vloge učiteljev, ki jo ti imajo pri mladostnikih v obdobju odraščanja, saj so v dnevnem stiku z njimi. Prav učitelj je namreč tista pomembna osebnost, ki mora delovati avtonomno ter na visoki profesionalni ravni udejanjati standardizirane ideale naše družbe in negovati vrednote, kot so demokracija, strpnost, svoboda, odgovornost, odprtost in dinamičnost (Židan, 2004).

3. ZDRAVJE SKOZI PRIZMO LIKOVNE UMETNOSTI

Ali smo si deležniki v vzgoji in izobraževanju že kdaj postavili vprašanje, kaj se zgodi, ko se umetnost uspešno integrira v šolski prostor, se sprašuje Vesna Geršak (2016, str. 48) in pravi, da je to vprašanje, s katerim se soočajo številni pedagogi, *»ki nimajo svojega mesta v šolskem kurikulumu osnovnih in srednjih šol in se pojavljajo le kot del učnih predmetov (na primer pri športu, glasbeni umetnosti in pri pouku književnosti)«*. Gotovo ne smemo zanemariti dejstva, da je umetnost relevantna za zdrav razvoj otrok in mladostnikov.

Veliko vlogo pri razumevanju pomembnosti umetnosti ima Unescov dokument Road Map for Arts Education (2006), ki sodi med najpomembnejše dokumente na področju umetnostne vzgoje. V dokumentu je zapisano, da umetnost lahko učimo in poučujemo kot posamezne šolske predmete, pri čemer razvijamo umetniške sposobnosti, občutljivost in spoštovanje umetnosti. Na drugem mestu pa izpostavi, da lahko umetnost vključimo kot metodo učenja in poučevanja na način, da so neskončne dimenzije umetnosti vključene v vseh učnih procesih.

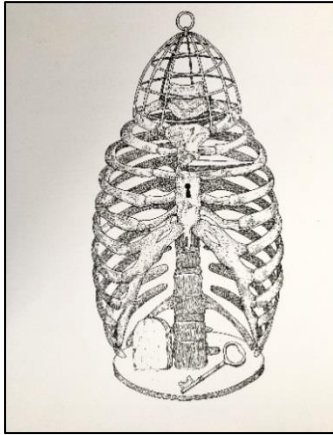
4. LIKOVNA NALOGA - **»Kakšno je moje duševno zdravje?«**

Ekspresija je izraženo notranje doživetje. Stanja žalosti, veselja, jeze, razočaranja in sreče se odražajo na človekovem obrazu, v glasu in kretnjah, skratka v celotni govoricu telesa. Tako postane notranje doživetje vidno tudi navzven. Če so določena čustvena stanja stalna in del človekovega temperamenta, se lahko pokažejo tudi v načinu oblačenja in opreми bivališč, posebno pa izstopajo pri izbiri barv. Izkaže se, da določenim duševnim stanjem ustrezajo določene barve. Barve niso ekspresivne same po sebi. Modra barva, na primer, ne izraža duševnega stanja umirjenosti, ampak sama deluje pomirjajoče. Slikar pa modro barvo lahko uporabi tako, da predstavlja umirjenost in poduhovljenost. Ekspresivna ni barva, ampak to, kar z njo slikar doseže. Barve imajo le določene lastnosti, ki to omogočajo. Ustvarjalec z barvo ne izraža svojega trenutnega duševnega razpoloženja, čeprav se v posameznih primerih dogaja tudi to. Večinoma so barve na ekspresiven način uporabljene premišljeno in načrtno. Slikar barve proučuje, raziskuje njihove potenciale in dognanja uporabi v ustvarjalnem procesu. Cilj ekspresivnega umetniškega dela je, da pri gledalcu vzpodbudi **intenzivno doživljanje oz. doživetje**, ne pa izražanje duševnega življenja umetnika, čeprav vsak umetnik črpa iz svojega temperamenta in lastnih življenjskih izkušenj.

Na podlagi zgoraj opisanih navodil so dijaki umetniške gimnazije – likovne smeri ustvarili izjemno zgovorne likovne izdelke (slikovno gradivo spodaj), ki slikovito pripovedujejo o duševnem zdravju in lastni samopodobi mladostnikov. Naloga je dijakom omogočala, da se zazrejo vase in skušajo svoje izkušnje in spoznanje o sebi preliti na slikovno površino. Naloga je marsikomu pomagala, da se je soočil s svojimi strahovi, tihimi hrepenenji in notranjimi vprašanji, saj je razmišljanje o teh stvareh prava pot k iskanju lastnih rešitev na poti k duševnemu zdravju in pozitivni samopodobi.

Dijaki so pri ustvarjanju likovne naloge iskali svojo lastno samopodobo. Pri končni analizi smo ugotovili, da je izpovednost likovnih izdelkov kar malo zaskrbljujoča. Večina dijakov sebe vidi v zelo negativni in negotovi luči. Dijakinja (glej sliko 1) je o izdelku povedala naslednje: *»... Zaradi moje težave s prehranjevanjem se, kljub zdravniški obravnavi, še vedno počutim ujeto v lastnem telesu. Ključ predstavlja rešitev, a je še vedno na tleh, ker ne najdem ključavnice, da bi se rešila iz svojega oklepa.«* Dijakinja (glej sliko 2) je o svojem izdelku povedala sledeče: *»... Meni moja družine ne predstavlja nič pozitivnega. Nimam nikakršne podpore. Komaj čakam, da maturiram in pričnem s študijem proč od vseh domačih, ki me nočejo razumejo ...«* N. M. o svojem izdelku pravi tako (glej sliko 3): *»... Da ostajam všečna vsem moram nekajkrat na dan zamenjati svoj pravi obraz. Če bi pokazala pravega, me okolica ne bi nikoli sprejela.«*

Zgoraj opisani primer likovne naloge pri predmetu risanje in slikanje mi velikokrat ponudi priložnost, da prepoznam stisko mladih. S tovrstnimi nalogami pa tem dijakom ustvarjam priložnost, da spregovorijo o sebi na način, ki jim je najbližji – s pomočjo likovnega izražanja.



Slika 1: »Ujetost«, J. C



Slika 2: »Družina?«, E. O.



Slika 3: »Dvoličnost«, N. M

5. ZAKLJUČEK

Menim, da je bila likovna naloga za marsikoga nekaj novega, saj imamo ljudje navado doživljati svet svojih misli kot enega redkih svetov, kamor se lahko pred vsemi in vsem skrijemo, kamor se lahko zatečemo, kjer imamo za oči drugih nevidno pribežališče in kjer lahko počnemo, kar nas je volja. Spoznali smo, da to, kar mislimo, naredi razliko, in da vpliva tako na nas kot na druge.

6. LITERATURA IN VIRI

1. Geršak, V. (2016). *Ustvarjalni gib kot celostni učni pristop v osnovni šoli* (Doktorska disertacija, Pedagoška fakulteta). Pridobljeno s http://pefprints.pef.uni-lj.si/3540/1/Disertacija_Vesna_Gersak.pdf
2. Kobal, D. (2000). *Temeljni vidiki samopodobe*. Ljubljana: Pedagoški inštitut.
3. *Road map for Arts Education*. (2006). UNESCO. Pridobljeno s http://www.unesco.org/new/fileadmin/MULTIMEDIA/HQ/CLT/CLT/pdf/Arts_Edu_RoadMap_en.pdf
4. Židan, A. (2004). *Za kakovostnejša družboslovna znanja, didaktični in znanstveni prispevki*. Knjižna zbirka Profesija. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

KAKO CELOSTNO OBRAVNAVATI TEMO HRANE PRI POUKU ANGLEŠČINE?

HOW TO HOLISTICALLY ADDRESS THE TOPIC OF FOOD IN THE ENGLISH CLASSROOM?

POVZETEK:

Kljub temu da se trendi v prehranjevanju spreminjajo, še zmeraj veliko ljudi ni ozaveščenih o zdravem načinu prehranjevanja. Slednje je v veliki meri povezano tudi z ekonomskim položajem posameznika, kakor tudi s hitrim tempom današnje družbe. Pri pouku angleščine se nam ponuja enkratna priložnost, da s poglobljenim obravnavanjem teme o hrani pripomoremo k večji izobraženosti dijakov na tem področju. Pri tem ne smemo pozabiti, da se moramo v okviru omenjene teme pogovarjati ne samo o zdravem načinu prehranjevanja, temveč tudi ozaveščati o problematiki pomanjkanja hrane. Hkrati pa se lahko dotaknemo tudi teme hrane in etike, ki se zdi v današnjem času vedno pomembnejša. Učitelji angleščine lahko s pridom izkoristimo pouk in s poglobljeno obravnavo vplivamo na miselnost in odnos dijakov do perečih tem današnje družbe.

KLJUČNE BESEDE: hrana in etika, pomanjkanje hrane, zdravo prehranjevanje

ABSTRACT:

Even though the trends in our diets are changing, still a lot of people do not know how a healthy diet looks like. The latter is mainly connected to the economic position of an individual as well as with the fast pace of today's society. The English classroom has this great opportunity to discuss the topic of food in-depth and increase the literacy of students on this field. Furthermore, we must not forget to educate, not only about a healthy diet, but also about the problem of food shortages. At the same time, we should also discuss food and ethics, since the topic is becoming more and more important in the present time. Teachers of English can easily take advantage of the curriculum to influence the students' mindset and perception of the topical issues affecting the world today.

KEYWORDS: food and ethics, food shortages, healthy diet

1. UVOD

V večini angleških učbenikov za srednje šole se, v okviru teme o hrani, pogovarjamo predvsem o različnih kuhinjah, kulturah, ipd; le redko se lotimo resnih tem, kot so problematika pomanjkanja hrane, ali se pogovarjamo o etičnosti v kuhinji. Nenezadnje marsikateri dijak ne ve, kaj je zdrav način prehranjevanja in se po večini še vedno zatekajo k predelani, presladki, presoljeni in premastni hrani. Glede na naraščajoč trend ljudi s prekomerno telesno težo in kardiovaskularnimi boleznimi, je čas, da tudi pri pouku angleščine obravnavamo to temo bolj celostno in resneje. V nadaljevanju vam bom predstavila dobre primere prakse oz. posamezne učne ure, s katerimi lahko dijake izobrazite o zdravem načinu prehranjevanja, jim ponudite uporabno znanje in jih spodbudite k razmišljanju o odnosu, ki ga do hrane kot družba imamo.

2. PRIMERI DOBRE PRAKSE

2.1. Zasvojeni z nezdravo hrano

V tej učni uri se pogovarjamo predvsem o tem, kakšno hrano jemo in kakšna je vloga le-te v naših življenjih. Osredotočimo se na problematiko nezdrave hrane in zasvojenosti z njo. Učna ura je namenjena dijakom 1., 2., 3. in 4. letnika, s stopnjo angleščine na ravni B2.

Na začetku se lotimo naslednjih vprašanj: S čim je lahko človek zasvojen?, Kaj povzroča zasvojenost? in Kako zasvojenost vpliva na človekovo zdravje? Vprašanja napišem na tablo, dijaki o njih razmislijo in se o možnih odgovorih pogovorijo s svojim sosedom. Po petih minutah se skupaj pogovorimo o možnih zasvojenostih, kaj jih povzroča in kako na splošno vplivajo na naše zdravje. Po začetni diskusiji napovem, da se bomo v tej učni uri ukvarjali predvsem z zasvojenostjo z nezdravo hrano.

V nadaljevanju jim povem, da bomo poslušali radijsko oddajo na to temo ter jih pozovem, da primerjajo svoje odgovore s tem, kar bodo slišali na posnetku. Dijaki poskušajo med prvim poslušanjem najti morebitne razlike med slišanim in svojimi odgovori. Nato poslušajo posnetek drugič in odgovorijo na vprašanja zaprtega tipa, ki sprašujejo po tem, katere podgane so se v študiji zredile; zakaj so nekatere podgane jedle več kot druge; kakšne so razlike med posameznimi prigrizki; kaj se zgodi s športniki, ki postanejo odvisni od prehranskih dopolnil in zakaj je lahko bodybuilding tudi smrtonosen. Po koncu poslušanja preverimo pravilnost odgovorov in zapišemo morebitno novo besedišče na tablo oz. v zvezke.

V okviru novega besedišča se osredotočimo na samostalnike iz radijske oddaje in predloge, ki se vežejo z njimi. Za vajo rešimo dve nalogi, ki sta odprtega tipa in zahtevata zapis pravilne kombinacije samostalnika in predloga v danem besedilu. Besedili se ukvarjata s tematiko dopinga in zasvojenosti z bodybuildingom. V nadaljevanju pogledamo tudi nekaj medicinskih metafor, ki jih razložimo in utrdimo z vajo.

Za konec se lotimo diskusije na temo športnih prehranskih dodatkov in iščemo argumente za in proti naslednji trditvi: Prednosti športnih prehranskih dodatkov odtehtajo nevarnosti. Dijake razdelim v skupine, kjer se nekateri ukvarjajo z argumenti za in drugi z argumenti proti. Po desetih minutah zapišemo argumente na tablo in jih med seboj primerjamo ter dodajamo konkretne primere, s katerimi jih lahko podpremo. Na koncu dijake še enkrat upozorim o nevarnosti posameznih dodatkov, predvsem o vprašljivosti sestavin, izvora, itd.

2.2. Kako planirati zdrav jedilnik

Naslednja učna ura v tem tematskem sklopu se osredotoča na zdrav način prehranjevanja, in sicer se lotimo sestave zdravega jedilnika. Učna ura je namenjena dijakom 2., 3. in 4. letnika, s stopnjo angleščine na ravni B2 in delno C1.

Najprej se dijaki seznanijo s posameznimi skupinami živil in prehransko piramido preko naloge, kjer povezujejo posamezna živila s skupinami živil. Svoje odgovore nato preverijo s poslušanjem radijske oddaje, ki govori o prehranski piramidi. Po koncu poslušanja dijaki sami dodajo živila v posamezne skupine živil in tako nadgradijo obstoječi seznam.

V naslednji nalogi dijaki poslušajo pogovor štirih dijakov, ki morajo v okviru športne vzgoje načrtovati hranilen zajtrk za potrebe športnika. Nato naštejejo živila, ki so bila na posnetku predlagana. Njihov izbor komentirajo in izrazijo svoje mnenje glede primernosti živil. S to nalogo dijaki dobijo občutek, kako načrtovati zdrav obrok in so pripravljeni na načrtovanje lastnega jedilnika.

V okviru govorne naloge dijaki v skupinah pripravijo 7-dnevni jedilnik za potrebe športnika. Pri pisanju jedilnika morajo imeti v mislih, da mora športnik pojesti pet obrokov na dan: zajtrk, kosilo, večerjo ter dopoldansko in popoldansko malico. Obroki morajo biti polnovredni, raznoliki in se ne smejo ponavljati. Po končanem skupinskem delu vsaka skupina predstavi in razloži svoj jedilnik.

2.3. Hrana in etika

V tej učni uri se preko naloge bralnega razumevanja sprašujemo o moralnosti človeškega prehranjevanja. Pogovarjamo se o kulturnih razlikah in kako le-te vplivajo na naše jedilnike. Učna ura je namenjena dijakom 1., 2., 3. in 4. letnika, s stopnjo angleščine na ravni B2. V nižjih letnikih pomagamo z besediščem, v višjih pa več časa namenimo ustnemu sporočanju in oblikovanju lastnih mnenj in idej.

Najprej dijaki opišejo fotografije in izrazijo svoja občutenja o videnem. V nadaljevanju s svojim sosedom predebatirajo seznam živali in povedo, katerih ne bi jedli in zakaj. Po končani začetni diskusiji dijaki preberejo članek o popularni azijski kuhinji in odgovorijo na vprašanje, zakaj se nekateri z veseljem z njo prehranjujejo, spet drugi pa bi jo želeli prepovedati. Po branju z dijaki predebatiramo njihove odgovore in predstavimo različne poglede. Dijaki članek še enkrat preberejo in hkrati odgovorijo na vprašanja bralnega razumevanja, ki so zaprtega tipa in se ukvarjajo s tematiko lovljenja morskih psov. Sprašujejo, s kakšnimi težavami se soočajo ribiči; kaj se bo zgodilo, če morski psi izumrejo; zakaj jih sploh lovijo in kako članek opiše juho iz plavuti morskega psa ter njeno vlogo v azijski kulturi. Po branju se lotimo besedišča, ki ga s pomočjo različnih nalog osvojimo in utrdimo.

Za konec dijaki razmišljajo, na podlagi česa se sami odločajo o svojem načinu prehranjevanja, ali bi se morali ljudje z omejeno izbiro hrane ukvarjati z etičnostjo le-te in ali je slednje zgolj domena premožnih. Svoje ideje, po nekajminutnem viharjenju možganov, tudi predstavijo in razložijo celotnemu razredu.

2.4. Kako nahraniti svet

Učna ura je namenjena pogovoru in iskanju rešitev, s katerimi bi lahko nahranili svet. Primerna je za dijake 1., 2., 3. in 4. letnika, s stopnjo angleščine na ravni B2. V nižjih letnikih pomagamo z besediščem, v višjih pa več časa namenimo ustnemu sporočanju in oblikovanju lastnih mnenj in idej.

V uvodu, dijaki razmišljajo, kaj je potrebno za proizvodnjo hrane in kateri viri so omejeni. V pomoč so jim naslednje že naštet stvari: zemlja, voda, svetloba, toplota, gnojila in krma za živali. Prav tako razmislijo, s kakšnimi problemi glede hrane bi se lahko soočali v prihodnosti in ali poznajo kakšne rešitve. Po nekaj minutah delijo svoje mnenje z razredom in ga po porebi dodatno argumentirajo ter podprejo s primeri.

V nadaljevanju poslušajo uvod v predavanje, kjer morajo ugotoviti, o čem bo govora in s katerimi frazami govorec napove temo oz. vsebino. Po pravilni ugotovitvi, da gre za predstavitev različnih strategij, s katerimi bi lahko premagali svetovno lakoto, dijaki povežejo dane fotografije s ključnimi

frazami in besedami iz obravnavane vsebine. Nato poslušajo preostanek predavanja in dopolnijo nalogo slušnega razumevanja, ki je odprtega tipa. Seznanijo se s štirimi ponujenimi rešitvami: reja drobnice, meso iz laboratorija, posebna vrsta riža in ozelenitev puščav. V sklopu spoznavanja novega besedišča se dijaki seznanijo s frazami s "face" in jih utrdijo s pomočjo različnih nalog.

Na koncu dijaki v parih izberejo dve najboljši rešitvi za pomanjkanje hrane in predstavijo razloge za svojo odločitev ter izbor podprejo s konkretnimi argumenti in primeri.

Za domačo nalogo se 3. in 4. letniki lotijo razpravljalnega esej,a v katerem se dotaknejo teme o vegetarijanski in veganski prehrani.

3. ZAKLJUČEK

Z zgoraj predstavljenimi učnimi urami so dijaki pridobili veliko uporabnega znanja, tako s področja angleščine, kot tudi znanja o hrani in prehranjevanju. Poznajo zdrava živila, naučili so se sestaviti zdrav jedilnik, ozavestili so nevarnosti nezdrave hrane in zasvojujočega vpliva sladkorja na človeško telo. Razpravljali so o etičnosti hrane in o primernosti vegetarijanske dijete. Seznanili so se z načini, s katerimi bi lahko nahranili svet in se istočasno spraševali o moralnosti zavržene hrane, ki je resen problem današnjega potrošniškega sveta. Hrana je del našega vsakdana, del okoljevarstvene problematike in na trenutke etično in moralno vprašljivega izvora; ima velik vpliv ter pomen in prav je, da se tako tudi obravnava.

4. LITERATURA

1. Beddal, F. in Wildman, J. (2014). *Insight Upper-Intermediate Student's Book*. Oxford: Oxford University Press.
2. Hudson, J. in Wildman, J. (2015). *Insight Advanced Student's Book*. Oxford: Oxford University Press.

KAKO RAZUMETI PIJAČO Z MEHURČKI?

HOW TO UNDERSTAND A BUBBLE DRINK?

POVZETEK:

Poraba penečih vin v svetu in doma stalno raste. Tudi kultura pitja vina je pomembna. Lahko vplivamo na njo? Slovenski zakon o vinu razlikuje naravna peneča, biser in gazirana vina. Peneča vina v Sloveniji ne morejo biti šampanjci. Kakšne so razlike med njimi? Kako se mehurčki ujamejo v steklenico? Lahko penino razumemo kot pijačo, ki ima vpliv na zdravje, gastronomijo ali zgolj kot alkoholno pijačo? Da jo bomo cenili, jo moramo spoznati in povezati teorijo s prakso.

KLJUČNE BESEDE: peneča vina, kultura pitja

ABSTRACT:

The consumption of sparkling wines at home and in the world is constantly increasing. On the other hand, wine drinking culture has become more and more important. Can we influence it? The Wine Act distinguishes natural sparkling wines, pearl wines and carbonated wines. A sparkling wine can not be called a champagne in Slovenia. What are the differences among them? How are bubbles caught in a bottle? Can sparkling wine affect health, gastronomy or is it just a type of alcoholic beverage? In order to appreciate it, we need to recognize it and integrate the theory with practice.

KEYWORDS: sparkling wines, drinking culture

1. UVOD

Poraba penečih vin v svetu in doma stalno narašča, vsako leto približno za tri odstotke [1]. Če želimo zvišati kulturo pitja vina, je smiselno približati peneča vina tudi mladostnikom. Da bodo mladostniki v penečem vinu prepoznali pijačo, ki ima pomembno vlogo v gastronomiji, ki lahko pozitivno vpliva na zdravje ljudi, in da jo bodo cenili, morajo spoznati tako vina kot tehnologijo penečih vin. Za takšna spoznanja morajo biti motivirani. Motivacijo in uspešnost dijakov lahko dosežemo, če povežemo teorijo s prakso. V vzgojno-izobraževalnem delu lahko medpredmetno sodelujemo, hkrati pa krepimo povezovanje izobraževanja z gospodarstvom. Tako smo povezali pouk prehrane in strežbe ter v goste povabili predstavnico podjetja Radgonske gorice.

Prispevek bo prikazal, kako lahko dvignemo kulturo pitja vina med mladimi, jim širimo znanje in jih opolnomočimo za poklicno pot v gostinstvu in turizmu, kjer so poznavanje, ponudba in postrežba penečih vin še kako pomembni.

2. PENEČA VINA IN KULTURA PITJA

Po pravilniku o vinu peneča vina pridelujejo s primarnim in sekundarnim alkoholnim vrenjem, ki lahko poteka v steklenicah ali v zaprtih posodah. Ob odprtju posode se sprosti ogljikov dioksid (CO₂), dobljen izključno z alkoholnim vrenjem. Nadtlak v zaprti posodi pri 20° C je zaradi prisotnega CO₂ v raztopini najmanj 3 bare in ni višji kot 7 barov.

Slovenski zakon o vinu razlikuje prava ali naravna peneča vina, pol peneča ali biser ter gazirana vina. Kakovostna in vrhunska peneča vina ZGP lahko poimenujemo penine. Peneča vina v Sloveniji največkrat proizvedemo po klasični metodi in tankovski ali charmat metodi [2].

Penečih vin v Sloveniji ne moremo imenovati šampanjci. Šampanjci so lahko samo tisti, ki jih pridelajo v pokrajini Šampanji, od koder izvira legenda o šampanjcu in benediktinskem menihu Domu Pierru Perignonu. Ime šampanjec je zaščiteno in se lahko uporablja samo za peneča vina, pridobljena po klasični šampanjski metodi v pokrajini Champagne v Franciji. Prav tako je zaščitena šampanjska metoda in pri nas lahko tej metodi rečemo samo klasična metoda [3].

Kako se mehurčki ujamejo v steklenico? Potrebno je razumeti tehnologijo penečih vin, prav tako



Slika 1: Osnovno vino za penino

nekaj strokovnih izrazov: osnovno vino ali cuvee, vrelni ali tiražni liker, sekundarna fermentacija, remoaža, degoržiranje, sladilni ali ekspidicijski liker, ...

Zlato radgonsko penino pridelajo v Radgonskih goricah s klasično metodo, srebrno s tankovsko metodo.

Dijaki so tehnologijo lažje razumeli in usvojili s predstavitvijo gospe Amadeje Tacer iz Radgonskih goric, ki je najstarejša hiša, v kateri pridelujejo penine že od leta 1850.

Spoznali so, kako osnovnemu vinu, običajno z nizko alkoholno stopnjo in prijetno kislino, dodajo polnitveni ali vrelni ali tiražni liker, ki ga sestavljajo kvasovke (*Saccharomyces bayanus* + *Saccharomyces cerevisiae*), raztopina sladkorja in hranila za kvasovke. Vino z likerjem napolnijo v šampanjske steklenice in jih zaprejo s kronskimi ali delovnimi zamaški ter jih položijo. Tako v steklenicah nastopi sekundarno vrenje pri temperaturah od 12 do 15° C, pri katerem nastajajo alkohol, CO₂, glicerol in peptidne snovi. CO₂ se spaja z vodo in alkoholom v ogljikovo kislino, kar daje

vinu prijeten osvežujoč okus; od tod torej v vinu izvirajo mehurčki. Sekundarna fermentacija traja od enega do treh mesecev. V tem času nastanejo v vinu droži ali usedlina, zato steklenice položijo poševno z zamaškom navzdol na posebne lesene pulte oziroma v A-stojala, da se vino očisti. Vino na kvasovkah tako odleži najmanj 9 mesecev, lahko tudi več let, v zadnjem mesecu pa kletarji vsak dan steklenice tresejo in obračajo, da pospešijo usedanje usedline na kronski pokrovček, kar imenujemo remoaža. Po tem času nastopi degoržiranje ali odlivanje: steklenice odprejo, da odstranijo usedlino. Prazen prostor v steklenicah napolnijo z odprednim ali ekspidicijskim ali sladilnim likerjem (ta je lahko isto peneče vino ali zgoščen grozdni mošt, lahko dodajo sladkor, lahko vinski destilat,...), ki določi značaj oziroma končni okus penečega vina. Steklenice zaprejo s plutovinastimi zamaški in opremijo s kovinskimi košaricami [4].



Slika 2: pravilna postrežba penine

Zlata radgonska penina, srebrna radgonska penina, zlata radgonska penina rose, ... Kakšne so razlike med njimi, kako jih odpremo, postrežemo, kdaj in h kateri hrani jih lahko ponudimo? Kaj pomeni oznaka vintage, kaj brut, kdaj je penina polsuha, ... Odgovore na vsa navedena vprašanja so dijaki dobili z aktivnim sodelovanjem v delavnici. Naučili so se penino tudi odpreti in jo pravilno postreči.

Teorija o temperaturi penečega vina pri postrežbi med 6 do 8° C, o držanju steklenice pod kotom 75°, o oviti steklenici ter zgolj o meglici in ne o poku pri odpiranju, je prešla v prakso. Tako so dijaki spoznali in se naučili, kako pomembno je, da se peneče vino pravilno natoči v kozarce, da lahko opazujemo pot mehurčkov in iskrenje, da jih lahko slišimo, opazujemo. Naučili so se tudi senzoričnega ocenjevanja penin in na podlagi senzoričnih zaznav predlagali kombinacijo penine k določeni jedi.

Skozi predstavitev in delavnico so dijaki prišli do spoznanja, da je v vsako steklenico penine potrebno vložiti ogromno dela, znanja, in če se tega zavemo, bomo peneča vina bolj cenili.

Kultura pitja vina je vtkana v naše vsakdanje življenje in le zmerno in kulturno pitje lahko pozitivno vpliva na zdravje. Vino je lahko hrana, zdravilo, poživilo in tudi alkoholna pijača ali droga in v nezmernih količinah tudi strup. Od nas in naše kulture je odvisno, za katero obliko se bomo odločili [5]. Do prave odločitve lahko mladostnikom pomagamo mi.

3. ODZIVI DIJAKOV IN DISKUSIJA

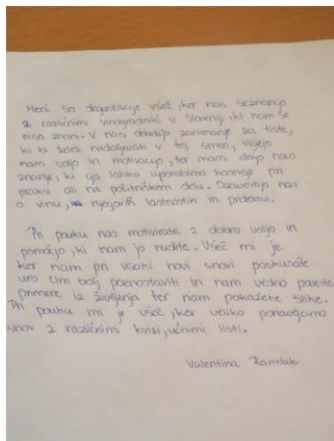
Odzivi dijakov so bili izredno pozitivni. Za delo so bili zelo motivirani, bili so se pripravljene učiti in naučiti. Nekaj zapisov odzivov dijakov:

“Takšna delavnica je zelo koristna, preko praktičnega dela se lahko naučimo več. Ne pomeni veliko, če veš na pamet vse o peninah, če jih nisi nikoli poizkusil.”

“Da nam omogočate, da nas obišejo različni vinarji, se mi zdi pametno, saj se iz tega dijaki še več naučimo. Takrat najbolj črpamo vse znanje in snov, ki nam je dana. Skozi okus, vonj, barvo, čistost vina spoznavamo vinorodne dežele in okoliše in širimo pogled v svet.”

“Zelo mi je bila všeč delavnica, s katero bolj spoznavamo snov. Po mojem mnenju je to za nas odlična motivacija.”

“Lahko se naučimo, kako ravnati z vinom, kako ga degustirati. Prej nisem znala ceniti peneča vina, zato sem vesela, da so se mi odprla ta vrata že v šoli.”



Slika 3: Odzivi dijakinje

Izvedena delavnica, medpredmetno povezovanje in povezava šole s podjetjem prispevajo k razumevanju dijakov, da bodo peneče vino dojemali kot pijačo, ki ima pozitiven vpliv na zdravje in gastronomijo. Poleg tega pa na tak način dvigujemo tudi kulturo pitja med mladimi.

Številne raziskave prinašajo dokaze, da lahko zmerno pitje vina pripomore k zdravju, čezmerno pa seveda vodi v prezgodnjo smrt. Številne sestavine vina (antociani, flavoni, tanini, resveratrol) imajo že dokazan učinek na telo, poleg antivirusnega in baktericidnega delovanja, vplivajo tudi protivnetno, poživijo krvni obtok, pospešujejo prebavo, varujejo pred boleznimi srca in ožilja, ... [6].

4. SKLEP

Za marsikoga, tudi za mladostnike, je peneče vino šampanjec in zgolj alkoholna pijača. Nekateri imajo nizko raven kulture pitja. Povezava šole s podjetjem in medpredmetno povezovanje lahko našteje stvari spremenita. Odzivi dijakov so pokazali, da lahko vplivamo na dvig kulture uživanja in poznavanja penečih se vin. Aktivno učenje dijakov pa ne prispeva zgolj k boljši motivaciji, ampak k uspešnosti tako dijakov kakor tudi profesorjev.

5. LITERATURA

1. B. Gaberšek, “Penine, danes, jutri,” *VINO, Revija za ljubitelje vina, kulinarike in drugih užitkov*, letnik 16, št. 3 in 4, jesen, zima 2018.
2. Zakon o vinu <https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/2006-01-4488?sop=2006-01-4488> in zakon o spremembah in dopolnitvah zakona o vinu <https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/2013-01-4133?sop=2013-01-4133> ter Pravilnik o pogojih, ki jih mora izpolnjevati grozdje za predelavo v vino, o dovoljenih tehnoloških postopkih in enoloških sredstvih za pridelavo vina in o pogojih glede kakovosti vina, mošta in drugih proizvodov v prometu (Uradni list RS, št. [43/04](#), [127/04](#), [112/05](#) in [105/06](#) – ZVin).
3. D. Medved, *Šampanjec, sreča sveta*, Ljubljana: Rokus, 1999.
4. D. Medved, *Vinske bravure: o podobi vina ter njegovih snovnih in duhovnih poteh skozi našo zavest*, Ljubljana: Modrijan, 2011.
5. D. Terčelj, *Kultura pitja*, Ljubljana: Vesta, 1994.
6. P. Kapš, *Vino in zdravje*, Novo mesto: Erro, 1998.

VPLIV ZDRAVSTVENE PISMENOSTI NA ODLOČITVE DIJAKOV POVEZANE Z ZDRAVJEM

THE IMPACT OF HEALTH LITERACY ON STUDENTS HEALTH-RELATED DECISIONS

POVZETEK:

Zdravstvena pismenost (ZP) vključuje znanje, motivacijo in usposobljenost ljudi za dostop, razumevanje, ocenjevanje in uporabo zdravstvenih informacij, z namenom presojanja in sprejemanja odločitev za ohranjanje ali izboljšanje kakovosti življenja. Višja ZP je povezana z zdravju sprejemljivim obnašanjem in boljšim izidom zdravljenja, medtem ko posamezniki z neustrezno ZP večkrat izkoriščajo zdravstvene storitve, so večkrat hospitalizirani in se napačno zdravijo.

KLJUČNE BESEDE: zdravstvena pismenost, srednješolci

ABSTRACT:

Health literacy includes knowledge, motivation and the ability of an individual to gain, understand, evaluate and use appropriate health information with the purpose to evaluate and make appropriate health decisions. Higher HL is connected to health acceptable behaviour and better outcome of the treatment while individuals with inadequate HL abuse health services are hospitalised more often and misuse the treatment.

KEYWORDS: health literacy, adolescents

1. UVOD

V zadnjih letih se čedalje bolj poudarja pomen opolnomočenja posameznika, kar pomeni, da se krepi njegova vloga pri soodločanju o pomembnih vprašanjih, ki se tičejo njegovega življenja, predvsem zdravja ali zdravljenja. Po drugi strani se ugotavlja, da so posamezniki pomanjkljivo informirani o zdravstvenih zadevah in da jih večina ne zna kritično presojati zdravstvenih informacij, ki jih sprejemajo preko različnih množičnih medijev, spletnih medijev ter družbenih omrežij (Alligood, 2017, str. 42). Da posameznik to lahko v najvišji meri doseže, je potrebna ustrezna raven zdravstvene pismenosti.

Nekateri srednješolski programi imajo v predmetu Vzgoja za zdravje zajete teme zdravstvene vzgoje, ki bi glede na cilje pouka (predmetniki Zdravstvena vzgoja, Zdravstvena vzgoja in prva pomoč, Varovanje zdravja) morala dvigniti zdravstveno pismenost, medtem ko večina srednješolskih programov takega predmeta nima. S tem se ponuja priložnost za raziskovanje, kakšen vpliv ima predmet, pri katerem se obravnavajo zdravstvene teme, na raven zdravstvene pismenosti.

2. Zdravstvena pismenost (ZP)

Evropski konzorcij ZP uporablja pri svojem delu naslednjo definicijo: ZP je povezana s pismenostjo in vključuje znanje, motivacijo in usposobljenost ljudi za dostop, razumevanje, ocenjevanje in uporabo zdravstvenih informacij, da bi lahko presojali in sprejemali odločitve v vsakdanjem življenju glede zdravstvenega varstva, preprečevanja bolezni in spodbujanja zdravja, z namenom ohranjanja ali izboljšanja kakovosti življenja (Kickbusch, Pelikan, Apfel in Tsouros, 2013, str. 4).

ZP je vir opolnomočenja posameznika in je v veliki meri povezana s splošno pismenostjo in izobraževanjem (Okan idr., 2018, str. 2). V ameriški raziskavi so dokazali, da je višja raven pismenosti povezana z boljšim zdravjem pri posameznikih, ki so imeli sicer identične socialne, ekonomske in demografske značilnosti (Prins idr., 2015, str. 29).

Število različnih projektov na temo dvigovanja ravni ZP je tako vsako leto višje tudi po zaslugi strategije Svetovne zdravstvene organizacije za Evropo Zdravje 2020, ki v svojih ciljih navaja dvigovanje ZP za izboljšanje zdravja posameznika in zmanjševanje neenakosti (Zdravje 2020, 2014, str. 6). Svetovna zdravstvena organizacija v Šanghajski deklaraciji promocije zdravja ZP uvršča kot kritično determinanto zdravja, ki obsega integralne veščine in kompetence za življenje. Uvedba šolskega kurikulumu za dvig ravni ZP je tako eden od temeljnih ciljev Šanghajske deklaracije promocije zdravja, ki naj bi jih dosegli do leta 2030 (Shanghai Declaration on promoting health in the 2030 Agenda for Sustainable Development, 2016, str. 2).

Pri konceptu zagotavljanja zdravja z visoko ZP se poudarja pomen posameznikovega lastnega zavzemanja za svoje zdravje. To posameznik lahko naredi le, če je o zdravju in temah, povezanih z zdravjem, dovolj poučen in seveda motiviran, da svoje znanje vključi v odločitve o svojem načinu življenja, kar je že precej blizu definiciji ZP. Cilj ZP je tako opolnomočenje posameznika, kar ne pomeni zgolj njegovih pravic in možnosti, ampak tudi dolžnosti, odgovornosti in omejitve (Hernandez, 2013, str. 10; Kamin, 2011, str. 8).

Višja ZP je povezana z boljšim zdravstvenim znanjem, zdravju sprejemljivim obnašanjem in boljšim izidom zdravljenja v odrasli dobi (Perry, 2014, str. 210; Kickbusch, Pelikan, Apfel in Tsouros, 2013, str. 7).

ZP ima lahko več posledic. Posamezniki z nizko ZP pogosteje izkoriščajo zdravstvene storitve, so večkrat hospitalizirani in večkrat potrebujejo nujno zdravniško pomoč, napačno jemljejo zdravila in se napačno zdravijo, posledično so zapleti njihovih kroničnih bolezni pogostejši (Berens, Vogt Hurrelmann in Schaeffer, 2016, str. 6; Nielsen-Bohlman, Panzer in Kindig, 2004, str. 82, Song idr., 2017, str. 6). Dokazano je bilo, da je ZP močnejši pokazatelj zdravstvenega statusa kot tradicionalni socialno-demografski faktorji, npr. starost, status zaposlitve, izobrazba, rasa in narodnost (Wu idr., 2010, str. 444; Kickbusch, Pelikan, Apfel in Tsouros, 2013, str. 7).

Negativna posledica nizke ZP so višji finančni stroški. Povprečni letni stroški za posameznika z nizko ravno ZP naj bi bili po izračunih kar štirikrat višji od stroškov za posameznika z ustrežno ravno ZP (Witte, 2010, str. 6).

2.1. ZP mladostnikov

Nemška raziskava je pokazala, da je nizka raven ZP pogojena z nizkim socialnim statusom, skoraj 70 % nemških mladostnikov z nizkim socialnim statusom je imelo omejen nivo ZP, z nizko ZP pa je povezana tudi pogostost obiskov pri zdravniku. Obisk mladostnika pri zdravniku najmanj dvakrat v zadnjih 12 mesecih je v nemški raziskavi pokazal statistično pomembno povezavo z omejeno ravno ZP. Za razliko od odrasle populacije pa najstniki migranti niso imeli nižje ravni ZP od ostalih (Berens

idr., 2016, str. 4, 5). Perry (2014, str. 210) je dokazal, da imajo kronično bolni najstniki z višjo ZP večjo možnost za uspešno zdravljenje v odrasli dobi.

Kanadska raziskava je preverjala povezavo med frekvenco izostankov iz šole in ravnjo ZP in ugotovila, da so imeli tisti z višjo frekvenco izostankov iz šole statistično pomembno nižjo raven ZP od ostalih srednješolcev (Wu idr. 2010, str. 448).

V avstralski raziskavi so primerjali raven duševne ZP mladostnikov in ugotovili, da imajo mladostnice statistično značilno višjo raven duševne ZP od mladostnikov, saj so večkrat prepoznale osebo z znaki depresije in osebo, ki nima depresivnih simptomov, bolje so ocenile tudi, koliko časa traja zdravljenje (Marshall in Dunstan, 2011, str. 124).

Mladostniki, ki igrajo računalniške igrice manj kot 5 ur na teden, imajo statistično pomembno višjo raven ZP od tistih, ki igrajo več kot 5 ur na teden (Rong idr., 2017, str. 6).

Zhang, Tao, Wu, Tao in Fang (2016, str. 4) so ugotavljali morebitno povezavo med nizko ZP kitajskih srednješolcev in samopoškodovanjem in ugotovili, da je pri srednješolcih z nižjo stopnjo ZP pojav samopoškodovanja brez namena samomora pogostejši.

2.2. Učinkovitost šolskih kurikulumov za dvig ZP

Diamond, Saintonge, August in Azrack (2011, str. 116) in Steckelberg, Hulphenhaus, Kasper in Muhlhauser (2009, str. 7) so na ameriških in nemških najstnikih ugotovili, da zdravstveni programi in predmetniki v šoli učinkujejo pozitivno na višanje ZP. Nasprotno je kvalitativna raziskava Begorayeve idr. (2009, str. 41) pokazala, da ima zdravstveni kurikulum, ki ga izvajajo na kanadskih šolah, omejen učinek na ZP. Srednješolci so imeli pripombe predvsem o tem, da so bili pri pouku pasivni poslušalci in da bi bili radi bolj aktivno vključeni v pouk. Avtorice predlagajo spremembo dosedanjega načina poučevanja.

Norveška raziskava učinkovitosti tridnevnega projekta »Duševno zdravje za vse« je pokazala pozitiven učinek na duševno ZP, na identifikacijo simptomov duševnih bolezni, na zmanjševanje predsodkov in na znanje, kje poiskati pomoč v primeru duševnih motenj (Skre idr., 2013, str. 11). Mladostniki so imeli po treh dneh izobraževanja več znanja o anksioznosti, depresiji in shizofreniji, v manjši meri o anoreksiji. Paradoksalno je, da je ena od najbolj pogostih duševnih motenj, anksioznost, najmanj prepoznana med mladostniki, medtem ko anoreksijo, eno od najmanj pogostih duševnih motenj, mladostniki najbolj poznajo.

Kanadska študija je pokazala pozitiven učinek na raven duševne ZP, rezultati so pokazali, da je s pomočjo kurikuluma za višanje duševne ZP možno dvigniti njeno raven, zmanjšala se je stigma do posameznikov z duševnimi težavami ali boleznimi (Mcluckie, Kutcher, Wei in Weaver, 2014, str. 7–8), medtem so Kelly idr. (2017, str. 1974) ugotovili, da njihov šolski izobraževalni program za dvig duševne ZP o depresiji ni imel vpliva na zmanjšanje stigme o duševnih boleznih.

3. ZAKLJUČEK

V svetu se čedalje bolj poudarja, da morajo biti že otroci, vsekakor pa mladostniki, vključeni v odločanje o lastnem zdravju. Za odločitve, ki bodo doprinesle v prid zdravja, pa morajo imeti o zdravju in z zdravjem povezanimi temami dovolj znanja in veščin, da to znanje uporabljajo tudi v vsakdanjem življenju. Več dejstev o zdravju bodo poznali, več možnosti obstaja, da sprejmejo aktivno vlogo in kontrolo pri odločanju o lastnem zdravju in zdravju vrstnikov. Zato je ključen usmerjen razvoj ZP v mladosti (Borzekowski, 2009, str. 286).

Sedej, Lusa, Battelino in Kotnik (2016, str. 247) so v svoji raziskavi ugotovili, da je odstotek pretežkih dijakov, ki so vpisani v gimnazijo, bistveno manjši od tistih, ki so vpisani v srednje tehniške šole. Gimnazijo je leta 2014 obiskovalo 17,9 % pretežkih deklet in 20,4 % pretežkih fantov, srednje tehniške šole pa 29,7 % pretežkih deklet in 33,6 % pretežkih fantov. Do zaključka, zakaj je tako, raziskava ni prišla, potrebne bi bile dodatne raziskave.

Nezdrava prehrana, poleg kajenja, debelosti, stresa, čezmernega pitja alkohola in nezadostne telesne aktivnosti, bistveno vpliva na razvoj kroničnih nenalezljivih bolezni sodobnega časa kot so sladkorna bolezen tipa 2 in zvišan krvni tlak (Hlastan Ribič, Djomla, Zaletel-Kragelj, Maučec Zakotnik in Fras, 2010, str. 5) in ravno na teh vsebinah temelji predmet zdravstvene vzgoje v nekaterih srednješolskih programih. Sami predlagamo uvedbo zdravstvene vzgoje kot predmeta v vse srednješolske programe.

4. LITERATURA

1. Alligood, E. (2017). Surfing health on the web? What's Legit? What's Bogus? What's the Difference? *Online Searcher*, 41(3), 42 – 47.
2. Begoray, D. L., Wharh-Higgins, J., MacDonald, M. (2009). High school health curriculum and health literacy: Canadian student voices. *Global health promotion*, 16, 35 – 42.
3. Berens, E-M., Vogt, D., Messer, M., Hurrelmann, K., Schaeffer, D. (2016). Health literacy among different age group in Germany: result of a cross-sectional survey. *BioMed Central Public Health*, 16, 1 – 8.
4. Borzekowski, D. (2009). Considering children and health literacy: A theoretical approach. *American Academy of Pediatrics*, 282 – 288.
5. Diamond, C., Saintonge, S., August, P., Azrack, A. (2011). The development of Building Wellness, a youth health literacy program. *Journal of Health Communication*, 16, 103 – 118.
6. Hernandez, L. M. (2013). *Health literacy. Improving health, health system and health policy around the world: Workshop Summary*. National Academy of Science.
7. Hlastan Ribič, C., Djomla, J. K., Zaletel-Kragelj, L., Maučec Zakotnik, J, Fras, Z. (2010). *Tvegana vedenja, povezana z zdravjem in nekatera zdravstvena stanja pri odraslih prebivalcih Slovenije*. Inštitut za varovanje zdravja, Center za krepitev zdravja in obvladovanje kroničnih bolezni in Univerza v Ljubljani, Medicinska fakulteta, Katedra za javno zdravje.
8. Kamin, T. (2011). *Promocija zdravja. Zdravstvena vzgoja – moč medicinskih sester*. Društvo medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Ljubljana.
9. Kelly, C. M., Jorm, A. F., Rodgers, B. (2006). Adolescents responses to peers with depression or conduct disorder. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 40, 63 – 66.
10. Kickbusch, I., Pelikan, J. M., Apfel, F., Tsouros, A. D. (2013). *Health literacy, The solid facts*. World Health Organization.
11. Marshall, J. M., Dunstan, D. A. (2011). Mental health literacy of Australian rural adolescents: An analysis using vignettes and short films. *Australian Psychological Society*, 48, 119 – 127.
12. Mcluckie, A., Kutcher, S., Wei, Y., Weaver, S. (2014). Sustained improvements in students mental health literacy with use of mental health curriculum in Canadian schools. *BMC Psychiatry*, 14(379), 1 – 15.
13. Nielsen-Bohlman, L., Panzer, A. M., Kindig, D. A. (2004) *Health Literacy: A prescription to end confusion*. Institute of medicine of the national academies.
14. Novi in prenovljeni študijski ter izobraževalni programi. (b. d.) Center za poklicno izobraževanje. Pridobljeno 20. 11. 2016 s <http://www.cpi.si/izobrazevalni-programi/novi-in-prenovljeni-studijski-ter-izobrazevalni-programi.aspx>.
15. Okan, O., Lopes, E., Bollweg, T. M., Broder, J., Messer, M., Bruland, D., Bond, E., Carvalho, G. S., Sorensen, K., Saboga-Nunes, L., Levin-Zamir, D., Sahrai, D., Bittlingmayer, U. H., Pelikan, J.

- M., Thomas, M., Bauer, U., Pinheiro, P. (2018). Generic health literacy measurement instruments for children and adolescents: a systematic review of the literature. *BMC Public Health*. 18:166. 1 – 19.
16. Perry, E. L. (2014) Health literacy in adolescents: an integrative review. *Journal for Specialist in Pediatric Nursing*, 19, 210 – 218.
 17. Prins, E., Monnat, S., Clymer, C., Wilson Toso, B. (2015). How is health related to literacy, numeracy and technological problem-solving skills among U.S. Adults? Evidence from the program from the International Assessment of Adult Competencies (PIAAC). *Journal of Research and Practice for Adult Literacy, Secondary and Basic Education*. 4:3. 22 – 42.
 18. Rong, H., Cheng, X., Garcia, J. M., Zhang, L., Lu, L., Fang, J., Le, M., Hu, P., Dong, X., Yang, J., Wang, Y., Luo, T., Liu, J., Chen, J. (2017). Survey of health literacy level and related influencing factors in military college students in Chongqing, China: A cross sectional analysis. *PLOS ONE*, 12(5), 1 – 14.
 19. Sedej, K., Lusa, L., Battelino, T., Kotnik, P. (2016). Stabilization of overweight and obesity in Slovenian adolescents and increased risk in those entering non-grammar secondary school. *Obesity facts*. 9. 241 – 250.
 20. Shanghai Declaration on promoting health in the 2030 Agenda for Sustainable Development. (2016). Pridobljeno 18. 2. 2019 s <https://www.who.int/healthpromotion/conferences/9gchp/shanghai-declaration.pdf?ua=1>.
 21. Skre, I., Friborg, O., Breivik, C., Johnsen, L. I., Arnesen, Y., Arfwedson Wang, C. E. (2013). A school intervention for mental health literacy in adolescents: effects of a non-randomized cluster controlled trial. *BMC Public Health*, 13, 1 – 25.
 22. Song, S., Lee, S., Jang, S., Lee, Y. J., Kim, N., Sohn, H., Suh, D. (2017). Mediation effects of medication information processing and adherence on association between health literacy and quality of life. *BMC Health Services Research*. 17:661. 1 – 11.
 23. Steckelberg, A., Hulphenhaus, C., Kasper, J., Muhlhauser, I. (2009). Ebm@school – A curriculum of critical health literacy for secondary school students: Results of a pilot study. *International Journal of Public Health*, 54, 158 – 165.
 24. Witte, P. G. (2010). Health literacy: Can we live without it? *Adult Basic Education and Literacy Journal*. 4:1. 3 – 12.
 25. Wu, A. D., Begoray, D. L., Macdonald, M., Higgins, J. W., Frankish, J., Kwan, B., Fung, W., Rootman, I. (2010). Developing and evaluating a relevant and feasible instrument for measuring health literacy of Canadian high school students. *Health Promotion International*, 25, 444 – 452.
 26. Zdravje 2020, (2014). World health organization. Pridobljeno 9. 8. 2017 s <http://czt.si/files/zdravje-2020.pdf>.
 27. Zhang, S, Tao, F., Wu, X., Tao, S., Fang, J. (2016) Low health literacy and psychological symptoms potentially increase the risks of non-suicidal self-injury in Chinese middle school students. *BMC Psychiatry*, 16, 1 – 8.

Srednja šola za gostinstvo in turizem Radenci

Mateja Rožanc Zemljič

Lektor: Mateja Rožanc Zemljič

ZDRAVA PREHRANA V OKVIRU MATERINŠČINE

HEALTHY DIET WITHIN THE MOTHER TONGUE

POVZETEK:

Hrana je ena temeljnih človekovih potreb, zato se pojavlja na vseh ravneh družbenega življenja. V šolah, kjer dijake izobražujemo za bodoče gostinstvo-turistične delavce, dajemo velik poudarek zdravi prehrani ne samo pri strokovnih predmetih, ampak tudi širše. O prehrani je mogoče govoriti tudi v okviru pouka slovenščine. Preko umetnostnega besedila in pri jezikovnem pouku lahko spodbudimo razmišljanja o prehrani in jim ponudimo dopolnitev znanja.

KLJUČNE BESEDE: zdrava hrana, gostinstvo in turizem, slovenščina

ABSTRACT:

Food is one of the basic human needs and it appears at all levels of social life. In schools, where students are trained for future catering and tourism workers, we place great emphasis on healthy diet, not only in professional subjects, but also in a broader sense. Food can also be spoken about in the context of the Slovene language lessons. Through fiction texts and language lessons, we can stimulate thinking about nutrition and offer them a complement of knowledge.

KEYWORDS: healthy food, catering and tourism, Slovene

1. UVOD

V nalogi, kjer so dijaki pred obravnavo obdobja romantike, morali zapisati, kaj je za njih kadarkoli v življenju bilo najbolj »romantično«, je eden izmed dijakov zapisal. »Zame je bilo najbolj romantično, ko sva z dekletom bila prvič v restavraciji. Mislim sem, da bova jedla pico, toda ona je naročila solato z jogurtovim prelivom. Čeprav sem sam želel pico, sem se v trenutku odločil drugače. Tudi jaz sem naročil solato, da bi naredil boljši vtis nanjo, ker vem, kaj je zdrava hrana. In res se je obrestovalo. Od navdušenja me je objela, poljubila in rekla: »To si naročil zaradi mene.«

S to zgodbo se spomnimo teme, ki govori o eni najpopularnejših stvari – hrani.

Živimo v panonskem prostoru, kjer je svet obdan s travniki in polji in kjer so ravnice obdane z mnogimi rastlinami, ki jih uporabljamo v prehrani. Hrana je ena temeljnih človekovih potreb, zato ni naključje, da se pojavlja na vseh ravneh družbenega življenja, prisotna je v mnogih situacijah, zabeležena je že v najzgodnejših zapisih oziroma skozi celotno pisno zgodovino naroda.

Na Slovenskem so že v prvih zapisih, to je v Brižinskih spomenikih, videli v tem, če so lačnega nahranili in žejnega napili, nekaj dobrega.

Tudi Krpanu, simbolu slovenstva, je cesar kot nagrado ponudil ogromne količine hrane. » ... zato boš pa dobil vina sod, ki drži petdeset malih veder, potem sto in pet pogač, dvajset janjcev, in pa osemštirideset krač ti bomo dali. » (Kvas, Mlada obzorja, str. 22)

Danes obstaja na stotine knjig, priročnikov, člankov in še česa o hrani. Toda govoriti samo o hrani je premalo. Poudarek je na zdravi hrani. To pa ne pomeni samo izbire živila, pač pa tudi način priprave, postrežbe in zaužitja.

Če kje, potem v šolah, kjer dijake izobražujemo za bodoče gostinsko-turistične delavce, dajemo velik poudarek zdravi prehrani ne samo pri strokovnih predmetih, ampak tudi širše. Vključeni smo v različne projekte, udeležujemo se raznih tekmovanj, srečanj, izmenjav in še česa, kjer je v ospredju vprašanje zdravega prehranjevanja. Ves čas si prizadevamo, da dijaki pridobivajo čim več informacij.

Človeška družba se na eni strani srečuje s preobiljem in na drugi strani s pomanjkanjem hrane. Tovrstni procesi nas opozarjajo na odgovorno ravnanje s hrano, hkrati pa tudi na to, da ni vseeno, kaj in kako jemo. Na dejstvo, da človek s svojimi prehranjevalnimi navadami lahko kruto posega v svoje telo, se srečujejo dijaki že od osnovne šole naprej. Veliko literarnih natečajev ja bilo razpisanih na temo zdrave prehrane in odnosa do hrane. In ker smo se ljudje šele v zadnjem času začeli zavedati posledic našega ravnanja, je prav, če dijaki ozavestijo tovrstne probleme, jih razumejo in jih znajo tudi razložiti, saj le-tako lahko postanejo odgovorni posamezniki. Iz tega razloga se mi zdi odlično, če lahko tudi pri splošnoizobraževalnih predmetih pri dijakih spodbudimo razmišljanja o prehrani in jim ponudimo dopolnitev znanja. Pri materinščini imamo za to veliko možnosti.

V svojem prispevku bom predstavila, kako je o prehrani mogoče govoriti tudi v okviru pouka slovenščine. S tem lahko dodamo pomemben prispevek k dijakovemu razmišljanju, ravnanju in ozaveščanju o zdravi prehrani.

Največji učinek dosežemo, če se pri različni učni snovi dotaknemo iste teme, v mojem primeru krompirja. Tako temo obravnavamo z različnih zornih kotov in dijaki svoje znanje zlahka nadgrajujejo in povezujejo ter logično sklepajo.

2. OBRAVNAVA ŽIVILA V OKVIRU KNJIŽEVNOSTI

Krompir je kmečkemu človeku že stoletja ena izmed glavnih jedi. Povsod mu zemlja ni tako naklonjena kot pri nas. Zemlja je lahko zahrbtna, pogubna ali nepredvidljiva.

S to izhodiščno mislijo smo se lotili dela Prežihovega Voranca - Boja na požiralniku. Doma so dijaki morali prebrati novelo. Natančneje smo analizirali odlomek, v katerem so dijaki spoznali, kakšen pomen je imela ta rastlina na področju, kjer je zemlja muhasta in mlakužna.

Odlomek:

Odkar je živel dihurski rod, je gorela tudi želja, priti do njive, ki bi rodila krompir ...

Vlažne Dihurjeve njive niso bile za krompir. Po navadi je gnil že v zemlji in je imel zoprni okus.

Leto za letom so Dihurjevi upali na obilno krompirjevo letino. Poskušali so na vse načine. Prebiralni so semenje, ga sadili zgodaj spomladi, mu gnojili ali pa ga sejali v jalovo zemljo. Uspeh je bil vedno isti.

Otroke je pestil večer strah, kdaj bodo zadnjikrat videli krompir na mizi ... (P. Voranc, Boj na požiralniku, str. 35)

Naloga dijakov je bila, da predstavijo odnos Dihurjev do krompirja, kaj jim pomeni krompir, za kaj ga uporabljajo, kakšen je njihov boj zanj ...

CILJ: Vzpostavitev prvega stika z obravnavanim živlom - krompirjem, ob branju besedila pa dijaki poglobljajo domišljijsko, razumsko in vrednostno zaznavanje umetniških sporočil in se opredeljujejo do njih.

3. OBRAVNAVA ŽIVILA V OKVIRU JEZIKA (besedilne vrste)

3.1. PREDSTAVITEV PREDMETA/ KROMPIRJA:

Predmet se po navadi predstavlja tako, da se opiše – **zunanj vid** predmeta: barva, velikost, teža ...

Pogosto pa so opisu dodani še pripoved o nastanku, razlaga in utemeljitev delovanja idr.

Predstavitev predmeta je objektivna, saj pisci želijo podati njihovo resnično podobo.

Dijaki so pri jezikovnem pouku spoznavali značilnosti in zgodovino krompirja.

Opis: Krompirje trajnica, znana predvsem po [gomoljih](#), ki se uporabljajo tudi kot živilo v [prehrani](#) ljudi. Beseda »krompir« se nanaša tako na uporabne gomolje, kot na celo rastlino. Danes poznamo preko 3000 [sort](#) krompirja, bele, rumene, rožnate, rdeče barve in vodene ter mokaste strukture. Procentualno krompir vsebuje skoraj 80 % vode, 17,5 % [ogljikovih hidratov](#), 2 % [beljakovin](#) in 0,1 % [lipidov](#) in [vitamin C](#).

Namembnost: Danes je četrta najpomembnejša kulturna rastlina po količini pridelane hrane na svetu in bistven del kuhinje številnih kultur.

Zgodovina: Krompir našel pot v Evropo sredi 16. stoletja s španskim ladjevjem. V svoji domovini, na višavskih dolinah Andov, je spadal krompir med najpomembnejšo prehrano že v 3. stoletju.

Zanimivosti: V Evropi so krompir spremljali z nezaupanjem. Veliko jih je pojedlo jagode na krompirjevi zeli in ne gomolje. Pri tem je prišlo do težjih zastrupitev. Tako se je krompirja prijel naziv "hudičeva zel". Potrebni so bili okrog 200 let, da so Evropejci odkrili in začeli ceniti njegove koristne lastnosti.

Cilj: Predstavitev krompirja kot živila za zdravo prehrano.

Ugotovitev: Ogljikovi hidrati v krompirju so nujni za ustvarjanje [glikogena](#) v [mišicah](#) ter predstavljajo osnovno hranilo. Kmalu so ga začeli uporabljati tudi kot zdravilno rastlino. Španci so odkrili, da tisti

mornarji, ki so jedli krompir, niso oboleli zaradi pomanjkanja vitamina B1. Surove rezine gomolja so polagali na zlomljene kosti in drgnili čelo pri glavobolih.

3.2. OPIS POSTOPKA

Opis postopka je besedilo, v katerem so natančno navedene faze postopka, ki so urejene po časovnem zaporedju in peljejo k določenemu cilju. Na začetku so navedene sestavine, ki jih potrebujemo za postopek.

Primer opisa postopka je seveda tudi kuharski recept. To je ustrezno izhodišče za to, da lahko združimo prehrano z materinščino. Dijaki dobijo nalogo, da zapišejo kuharski recept. Da je izziv večji, jim naročim, da predstavijo recept za jed iz krompirja, ki bi jo lahko uvrstili na seznam zdrave hrane. Recepte analizirajo, skupaj pa skušamo ugotoviti, ali sestavine kažejo na to, da bo jed zdrava.

Dijaki so prinesli veliko receptov za krompirjeve jedi.

Spodnji primer kaže, kako poteka skupna analiza. Dijak najprej predstavi sestavine, potem postopek in na koncu še utemelji izbiro recepta.

Krompirjevi štruklji z nadevom iz suhega sadja

Sestavine:

Testo.

- 1 kg krompirja
- 1 jajce
- 300 g ostre moke
- sol, zrob

Nadev:

- 150 g suhega sadja (slive, fige, marelice, rozine, jabolka ...)
- 50 g mletih orehov
- 1-2 jajci
- 1 dl sladke smetane
- rum, cimet, naribana limonina lupina, vaniljin sladkor, med po okusu
- 50 g masla za zabelo

Postopek:

1. Suho sadje narežemo na kocke.
2. Mlete orehe prelijemo s smetano.
3. Rumenjaki, žlico medu in vaniljin sladkor penasto zmešamo.
4. Dodamo orehe, dišave in sneg iz beljakov.
5. Testo razdelimo na tri dele.
6. Testo razvaljamo na 0.5 cm debelo, premažemo z eno tretjino nadeva in potresemo s sadjem.
7. Čvrsto zavijemo v rulado, ovijemo z alu folijo.
8. V vodi kuhamo 30 minut.
9. Kuhane štruklje narežemo na 1 cm debele rezine in jih prelijemo z maslom.

Ugotovili smo, da je opis postopka ustrezen. Dijakinja je predstavila sestavine, njihovo količino in zapisala faze, ki naslovnika vodijo do cilja. Sladico je opredelila kot zdravo, saj gre za kombinacijo

krompirja in suhega sadja. Opredelila je hranilni pomen suhega sadja in njegove prednosti pred svežim sadjem. Suho sadje vsebuje nekajkrat več hranilnih snovi, zlasti vitaminov, rudnin, kislin in sladkorja, kot sveže.

Procentualno krompir vsebuje hidrate, ki so nujni za ustvarjanje [glikogena](#) v [mišicah](#) ter predstavljajo osnovno hranilo.

Tudi ostale recepte so komentirali na podoben način.

4. ZAKLJUČEK

Dijaki so vse naloge vzeli odgovorno in natančno. Skoraj vsi so prebrali novelo, opisali krompir in prinesli recepte, nekateri zelo inovativne. Ker gre za tematiko njihovega strokovnega področja, so to nalogo opravili zavzeto. Z zanimanje so poslušali eden drugega, pridobivali pomembne podatke in jih tudi uzaveščali. V nalogah, ki zahtevajo slovnično znanje, so se srečali z besediščem njihovega strokovnega področja – prehrane.

Vnašanje takih in podobnih vsebin v pouk slovenščine omogoča, da hkrati uresničujemo dva cilja: splošnoizobraževalnega in strokovnega.

5. VIRI IN LITERATURA

1. Rutar Ilc, Z.: *Pristopi k poučevanju, preverjanju in ocenjevanju*, Zavod Republike Slovenije za šolstvo, Ljubljana 2003 – (K novi kulturi pouka)
2. Križaj, M. in drugi: *Na pragu besedila 1*, Učbenik za slovenski jezik v 1. letniku gimnazij in srednjih strokovnih šol, Založba Rokus Klett, d. o. o., Ljubljana 2008
3. Lah, Klemen in drugi: *Berilo 1*, Učbenik za slovenščino – književnost v 1. letniku gimnazij in štiriletnih strokovnih šol, Umetnost besede, Mladinska knjiga, Ljubljana 2012
4. Kvas, Jana: *Mlada obzorja*, Književnost 1, Učbenik za 1. letnik SPI, DZS, Ljubljana 2005
5. Prežihov, Voranc: *Samorastniki*, Mladinska knjiga, Ljubljana 1978
6. <https://sl.wikipedia.org/wiki/Krompir>, 18. 10. 2018

Srednja šola za gostinstvo in turizem Maribor

Marija Žigart

Lektor: Karmen Kovač

RECIKLIRAJ Z GLAVO ZA OKOLJE ZDRAVO

RECYCLE WISELY FOR A HEALTHY ENVIRONMENT

POVZETEK:

Osnovna namena recikliranja sta predvsem zmanjšanje uporabe svežih surovin in preprečevanje onesnaženja okolja. Ker se med odpadki pojavljajo velike količine hrane, nas zanima, kaj lahko storimo z viški pripravljene hrane in z zavrženo hrano. Raziskali bomo, koliko hrane je zavržene in s kakšnimi pristopi, predlogi in ukrepi skušamo izboljšati ravnanje dijakov, da bodo reciklirali zavestno in ohranili okolje zdravo.

KLJUČNE BESEDE: recikliranje, odpadki, hrana, zdravo okolje

ABSTRACT:

The basic objectives of recycling are to reduce the use of natural resources, such as raw materials, and to prevent environmental pollution. As the food waste has an important environmental impact, we aim to examine the amount of food loss and food waste at our school. In addition, some tips on how to increase waste food recycling are presented. Furthermore, we raise awareness among our students to recycle wisely and to help preserve a healthy environment.

KEYWORDS: recycling, waste, food, healthy environment

1. Uvod

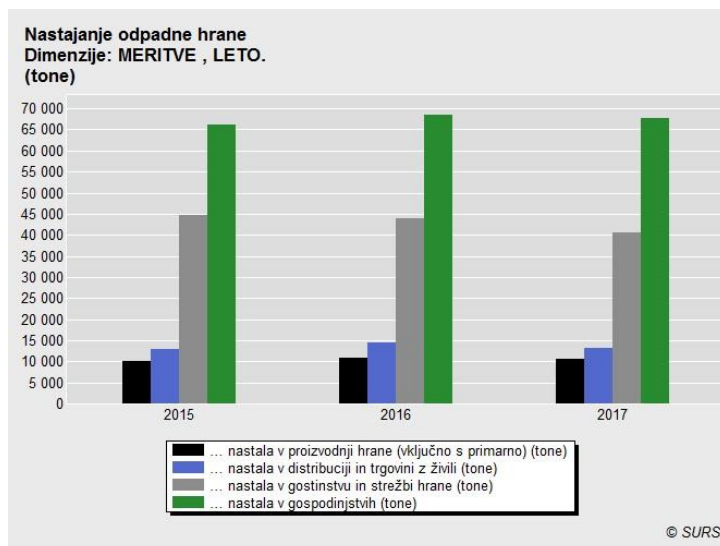
Recikliramo z namenom, da prihranimo naravne vire in energijo ter zmanjšamo emisije toplogrednih plinov in delež odpadkov, ki konča na odlagališčih in v zbirnih centrih. Na ta način lahko omogočimo ponovno uporabo kakovostnih surovin. Za planet bomo veliko naredili, če bomo dosledno reciklirali, saj ga bomo tako ohranili čistega še za prihodnje generacije.

2. Recikliranje in odpadna hrana

Recikliranje poznamo pravzaprav že iz prazgodovine. V preteklosti ni bilo toliko možnosti, da bi vsako stvar po uporabi zavrgli in preprosto kupili, vzeli ali naredili novo. Novi materiali so bili redki, zato je bilo recikliranje potrebno. Ljudje so razumeli pomen recikliranja, še preden je to postalo »priljubljeno«.

Ugotavljamo, da se med odpadki pojavljajo velike količine hrane. Zanima nas, kako jo lahko recikliramo, kaj lahko storimo z viški pripravljene hrane in z zavrženo hrano. Raziskali bomo, koliko hrane v Sloveniji zavržemo in kje je te odpadne hrane največ. Iščemo ideje, ukrepe in predloge, kako dijakom približati tematiko in izboljšati ravnanje dijakov, da bodo z recikliranjem in s pametnim ravnanjem poskrbeli za čim manj odpadkov in čisto okolje.

Statistični urad RS je v okviru pilotnega projekta, ki ga je v letu 2015 razpisal EUROSTAT, razvil metodologije za spremljanje količin odpadne hrane in izračun deležev le-te na nacionalnem nivoju. Skladno z Zakonom o varstvu okolja je odpadnik snov ali predmet, ki ga imetnik zavrže, namerava zavreči ali mora zavreči. Vsako leto je po vsem svetu izgubljene ali zavržene okoli ene tretjine pridelane hrane za človeško porabo.ocene FAO kažejo, da je količina odpadne hrane na prebivalca v Evropi in S Ameriki 95 - 115 kg/letno, medtem ko znaša v podsaharski Afriki in J/JV Aziji okoli 6 - 11 kg/letno (FAO, 2011).



Ob pregledovanju statističnih podatkov odpadne hrane v Sloveniji za leta od 2015 do 2017 nas preseneča dejstvo, da večino zavržene hrane, skoraj polovico, pridelamo v domačih gospodinjstvih. Slaba četrtina odpadne hrane nastane v sami proizvodnji hrane. V gostinstvu, turizmu, javnih ustanovah, šolah, domovih nastane skoraj petina odpadne hrane, malo manj kot desetina odpadne hrane pa nastane v trgovinah. Podatek, vreden razmisleka, je, da je delež odpadne hrane, ki jo zavržemo po zaužitem obroku, skoraj 60 %.

Slika 1: Nastajanje odpadne hrane v obdobju od 2015 do 2017

Na osnovi podatkov, pridobljenih na spletni strani SURS-a (Slika 1), lahko obdelujemo in primerjamo količine nastale odpadne hrane. Z gotovostjo lahko trdimo, da je potrebno nekaj spremeniti, saj je v posameznih gospodinjstvih odpadne hrane največ. Skupaj lahko spremenimo številke v svoje dobro. Torej začnimo mlade pripravljati na pravilno varčno gospodarjenje in ravnanje s hrano. Spremenimo nekaj navad in pametneje nakupujemo. Po nakupih pojdemo z nakupovalnim listkom, ki ga skrbno pripravimo glede na potrebe v domačem gospodinjstvu. Preveliko kopičenje zaloga hrane ni najboljša

ideja, saj velikokrat hrani preteče rok uporabe in jo potem zavržemo. Pri samem nakupovanju je potrebno biti pozoren na rok uporabe živila, ne le na ceno izdelka. Če le moremo, podprimo lokalne ponudnike hrane in kupujmo lokalno pridelano hrano. Pot te hrane je bistveno krajša, zato pušča manjši ogljikni odtis, hrana je tudi kvalitetnejša. Nakupljena živila shranjujmo tako, kot je zahtevano na embalaži. Bistvenega pomena je, da skrbno preglejujemo živila. Novejša postavimo zadaj, starejša pa spredaj, tako da ne ostajajo v hladilniku s pretečenimi roki uporabe.

3. Ekošola pri pouku

Če želimo izobraziti otroke, ki bodo s hrano odgovorno ravnali in jo tudi pametno reciklirali, jim moramo problematiko zavržene hrane predstaviti na nevsiljiv način. Cilje Ekošole lahko torej izvajamo med rednimi urami pouka in jih na ta način infiltriramo v učni načrt oz. kurikulum šole.

Predstavila bom nekaj izsekov, kako združujemo cilje Ekošole s cilji in kompetencami rednega učnega programa pri različnih predmetnih področjih. Vsebine vpletamo tako v splošno-izobraževalne predmete kot v strokovne predmete.

Tako pri urah matematike, pri obravnavi učnih vsebin statistike, kot primere uporabljamo podatke o količinah zavržene hrane, podatke o odpadkih in podobno (učni listi). Prav tako s pomočjo anketiranja zberemo zanimive podatke o nakupovalnih navadah, prehrabnih izdelkih, o najpogosteje zavrženi hrani in ponovni uporabi odvečne hrane.

Ker želimo vedeti, kakšne so nakupovalne navade naših dijakov in njihovih domačih pri nakupovanju živil, pri pouku matematike sestavimo spletno anketo. Anketiranim je bila na voljo na spletni povezavi: <https://goo.gl/forms/Ea137H3PLEaYbCTI2>.

Sodelovalo je 98 anketirancev. Analiza podatkov v anketi pokaže, da le 40 % anketiranih uporabi nakupovalni listek in kar 60 % ne načrtuje porabe živil. Kar 30 % užitne hrane se zavrže, največ pa se zavrže kruha - 35 %, solate – 20 % in sadja – 17 %. Večina ljudi pogosto kupuje izdelke v akciji, le 17 % tega ne počne. Je pa pohvalno, da se po nakupih kar 70 % anketirancev odpravi v trgovino s svojo vrečko, ki je po možnosti iz blaga.

Glede na rezultate anket, dijakom posredujemo povzetek priporočil, ki jih lahko najdemo na spletni strani Ministrstva za okolje in prostor. Gradivo dostopno na povezavi: http://www.mop.gov.si/si/delovna_podrocja/odpadki/odpadna_hrana/.

Zanimiv predlog dijakov je, da si naložimo aplikacijo za kuharske recepte ali izdelovanje nakupovalnih seznamov. Na spletu jih je kar nekaj: out of milk, nakupovalni sezname itd.

Kot vestni ekobralci smo se podali v šolsko knjižnico, kjer smo brskali po knjigah. Izbrskali smo zanimivo kuharico s pomenljivim naslovom Varčna kuharica, za slabe in dobre čase, ki jo je sestavila Marija Remec, v vojnem letu 1915. Zanimivo se nam je zdelo mnenje avtorice, ki ga je v uvodni besedi povzel prof. dr. Janez Bogataj:

»Knjiga ima izrazito socialen značaj. Ne le zato, ker je izdana v letu 1915, ko je divjala prva svetovna vojna, ampak tudi zaradi poudarjene finančne varčnosti, ki je bila še toliko bolj pomembna pri velikih, zlasti kmečkih in delavskih družinah. Varčnost, skromnost in preudarnost pri kuhanju so bile temeljne lastnosti prehranskih navad Slovencev tudi zunaj vojnih let in tudi drugih gospodarnih kriznih obdobj. Temeljna značilnost kuharske knjige je varčnost, vendar ne na račun okusnosti in prehranskih vrednosti jedi.«

V današnjem času bi to knjigo lahko opisali kot izjemno ekološko, polno recikliranega kuhanja in receptur, ki predvidevajo lokalno pridelana živila. Prav je, da dijakom, ki se izobražujejo za gostinske dejavnosti, tovrstno literaturo približamo.

Da bomo uspeli zmanjšati količino odpadne hrane, reciklirajmo in ustvarjajmo nove ali pa morda že pozabljene jedi. Dijake učimo starih receptov, receptov naših babic. Te so po vojni zaradi pomanjkanja hrane znale pripraviti okusne jedi, vse, kar se je dalo, pa so ponovno uporabile in pripravile recikliran obrok. Hrano so tudi konzervirale, da je ostala uporabna dalj časa. Cilj recikliranega kuhanja je iz ostankov pripraviti jed, ki je po videzu in okusu popolnoma drugačna. Dijake vzpodbujamo k pisanju novih receptur, ki vključujejo ponovno porabo hrane (star kruh, suhe žemlje, riž, ...).

Na šoli že vrsto let sodelujemo pri projektu Ekošola. Sodelovali smo na nagradnem tečaju Reciklirana kuharija. Naš pripevek se nahaja v knjižici Reciklirana kuharija, dostopna na povezavi: https://www.boljsi-svet.si/wp-content/uploads/2017/06/Knjizica-Receptov-2017_elektronska-oblika_1.pdf, stran 18-19.

Ocvrte mesne kroglice z jogurtom

(porabimo ostanke mletega mesa)

Avtorji recepta: dijaki SŠ za gostinstvo in turizem Maribor

Sestavine

- 300 g mletega mesa
- 100 ml navadnega jogurta
- 2 stroka česna
- sok polovice limone
- 1 manjša kumara
- 1 jajce
- 1 kos starega kruha
- 2 dcl mleka
- sol, poper
- ščepec mlete rdeče paprike
- nasekán peteršilj
- drobtine
- moka
- olje za cvrtje

Jogurtova omaka

ostanek jogurta
ostanek kisle smetane
svež ali suh origano

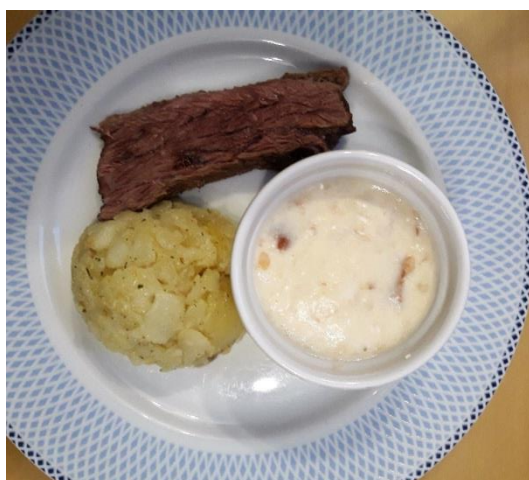
Vse našteté sestavine med seboj dobro premešamo.






Narezan sir. Uporabite lahko mozzarella ali drug sir po želji. Maso vzamete iz hladilnika. Košček mase pritisnete ob dlan, na sredino položite kocko sira, jo zavijete v maso in oblikujete kroglico. Ko so kroglice pečene, vas bo v sredici pričakalo pravo sirno presenečenje, ki se bo odlično prileglo k jogurtovi omaki.

Slika 2: Ocvrte mesne kroglice z jogurtom



Slika 3: Hrenova omaka, govedina in pražen krompir

Tudi v tem šolskem letu zbiramo recepte, ki jih dijaki pripravljajo doma, pod mentorstvom svojih babic, v šoli pa tudi učiteljev. Ker je letos zaželeno, da ima recept še pokrajinski pridih, je recept s hrenovo omako. »hrenov zos«, ki predstavlja koroško jed, zagotovo primerna izbira.

4. Šolske malice

Spremljajmo količino odpadne hrane, ki ostaja pri šolski malici. Z anketo pridobimo informacijo o tem, kaj dijaki želijo za malico, posledično lahko spremenimo meni malic. Na ta način želimo preprečiti viške zavržene hrane in pridobiti povratne informacije o zadovoljstvu dijakov s šolsko prehrano. Ugotavljamo, da dijaki ob koriščenju šolskih malic ne pojedjo celotnega obroka. Želimo jih navaditi, da ne bi puščali hrane ne krožniku. Da bi dijake ozavestili, kako pravilno ravnati s šolskimi malicami, smo posneli kratek film in sodelovali na natečaju Hrana ni za tjavendan. Dijaki in mentorji smo pripravili scenarij, po katerem so posneli kratek film. Le-tega si lahko ogledate na spodnji povezavi: <https://www.youtube.com/watch?v=HK4T9ZXtgqE>

5. Zaključek

Dijake želimo naučiti, da lahko že z neznatnimi ukrepi veliko naredimo in poskrbimo, da bo zavržene hrane čim manj ali nič (samo neuporabni del). Hkrati pa bo to pripomoglo k čistemu okolju, zmanjšani porabi energije in k prihranku za naš družinski proračun.

6. Literatura:

1. Remec, M. (2015). Varčna kuharica za slabe in dobre čase. Ljubljana: Družina.
2. Žitnik M. Vidic T. Hrana med odpadki [Online].2016. (Citirano 2. 2. 2019). Dostopno na naslovu: https://www.stat.si/dokument/9173/hrana_med_odpadki.pdf.
3. Brdnik, E. Zavržena hrana v našem vsakdanu [Online]. 2017. (Citirano 2. 2. 2019). Dostopno na naslovu: <http://www.delo.si/novice/okolje/zavrzena-hrana-v-nasem-vsakdanu.html>
4. Snaga Maribor. Ostanki hrane za nove okusne jedi [Online]. 2015. (Citirano 2.2.2019). Dostopno na naslovu: https://www.snaga-mb.si/assets/Datoteke/Publikacije/Snaga_brosura%20recepti_A5_final_low.pdf
5. Snaga. Zakaj zavržemo toliko hrane [Online]. 2017. (Citirano 12. 2. 2019). Dostopno na naslovu: <http://www.snaga.si/zavrzena-hrana>
6. Reciklirana kuharija [Online]. 2015. (Citirano 2. 2. 2019). Dostopno na naslovu: <https://www.lidl-flyer.com/89d0bcd8-4782-11e8-8856-005056ab0fb6/locale/sl-SI/view/flyer/page/34>
7. Odvržena hrana: globalna tragedija [Online]. 2012. (Citirano 2. 2. 2019). Dostopno na naslovu: <http://ebm.si/o/sl/koristno/hrana/384-odvrzena-hrana-globalna-tragedija>
8. Brdnik, E. Zavržena hrana v našem vsakdanu [Online]. 2017. (Citirano 12. 2. 2019). Dostopno na naslovu: <http://www.delo.si/novice/okolje/zavrzena-hrana-v-nasem-vsakdanu.html>
9. Ministrstvo za okolje in prostor [Online]. 2017. (Citirano 12. 2. 2019). Dostopno na naslovu: http://www.mop.gov.si/si/delovna_podrocja/odpadki/odpadna_hrana/
10. Youtube [Online]. 2017. (Citirano 14. 2. 2019). Dostopno na naslovu: <https://www.youtube.com/watch?v=HK4T9ZXtgqE>

Gimnazija in srednja šola Kočevje

Mitja Bončina

Lektor: Nina Papež in Mojca Adamič Varga

ALI NAM HRANA LAHKO ŠKODUJE?

CAN FOOD BE HARMFUL?

POVZETEK:

Veliko dijakov redno uživa hitro pripravljeno hrano, sladke pijače ter slane in sladke prigrizke, zato smo na razrednih urah raziskovali sestavine njihovih priljubljenih izdelkov in ugotavljali prisotnost aditivov. Ogleдали smo si film Ali nam hrana lahko škoduje? in analizirali razlike med ekološko in konvencionalno pridelavo hrane. Dijaki so z aktivnim delom prišli do novih spoznanj o prehrani; odločitev, kaj in kako jesti, pa je ostala njihova.

KLJUČNE BESEDE: ekološka prehrana, konvencionalna prehrana, aditivi, zdrava prehrana, deklaracija

ABSTRACT:

Many students regularly consume fast food, sweet drinks and salted or sweet snacks. That is why we studied the ingredients of students' favorite products and the presence of additives at class meetings. We watched the movie Can Food Be Harmful? and analyzed differences between organic and conventional food production. With active work the students have acquired new insight into nutrition; decision what to eat remains theirs.

KEYWORDS: organic food, conventional food, additives, healthy food, declaration

1. UVOD

V zadnjem desetletju se pojavlja povečano povpraševanje po ekološko pridelani hrani. Ljudje se vedno bolj zavedajo razlik med klasično in ekološko pridelavo hrane. Umetna gnojila, umetni aditivi in različni strupi, ki se uporabljajo pri konvencionalni pridelavi, povečujejo tveganje za nastanek različnih bolezni. Po drugi strani pa imajo živila (predvsem zelenjava) iz ekološke pridelave bistveno več vitaminov in rudnin.

2. IDEJE ZA DELAVNICE

Med pogovori na razredni uri so mi dijaki povedali, da redno uživajo hitro pripravljeno in konzervirano hrano, sladke pijače ter slane in sladke prigrizke. Ekološko pridelani hrani ne dajejo poudarka, ker tega ne počnejo (razen pri izjemah) niti njihovi starši. Ker sem sam zagovornik uporabe ekološko pridelane prehrane (kadar in kjer je možno), sem se odločil, da bom na razrednih urah v 1. letniku programa gimnazija izvedel delavnice, kjer bo 19 dijakinj in dijakov z aktivnimi metodami odkrivalo razlike med konvencionalno in ekološko pridelano hrano. Za sodelovanje sem se dogovoril s Katjo Hočevar, ki je na naši šoli koordinatorka projekta Popestrimo šolo. Skupaj sva razmišljala o tipih delavnic, pripravljala učne liste, spremljala dijake na terenu in vodila delavnice na razrednih urah.

3. FILM – ALI NAM HRANA LAHKO ŠKODUJE?

Pred leti (natančneje 28. 7. 2013) sem si na TV SLO 2 ogledal francoski dokumentarni film o prehrani, ki prikazuje razlike med ekološko in konvencionalno pridelano hrano na primerih sadja, kruha, mesa in rib. Porodila se mi je ideja, da bi bil film primeren za dijake.

Najprej smo si ogledali odlomek o sadju, ki temelji na uporabi pesticidov. Dijaki so spoznali, kako pogosto uporabljajo pesticide pri konvencionalni pridelavi sadja in njihove prednosti. Po drugi strani je bila predstavljena tudi kemična analiza, ki je pokazala, da so vsebnosti pesticidov v jabolkah zelo visoke in že lahko zdravju škodljive. Predstavljen je bil tudi primer kmeta, ki je zaradi uporabe pesticidov pri kmetovanju zelo hudo zbolel. Po končanem odlomku so dijaki lahko kritično razmišljali o prednostih in slabostih različnih načinov kmetovanja.

Na naslednji razredni uri smo si ogledali še odlomka o kruhu in mesu.

V evalvaciji so dijaki na lestvici od 1 (najslabše) do 5 (najboljše) ocenili film s 3,42; 9 dijakov od 19 je dalo oceno 4 ali 5, nekaj dijakom pa je bil film dolgočasen.

4. ZDRAVA HRANA

Dijakom sem zastavil vprašanja:

- Kaj pomeni »zdrava hrana«?
- Ali se ti zdi, da ješ zdravo?
- Kako bi preveril/-a, ali ješ zdravo ali zdravju škodljivo hrano (ali so posamezne sestavine hrane zdrave ali zdravju škodljive)?
- Kaj najraje ješ? Zapiši pet jedi.
- Kateri so tvoji priljubljeni izdelki, ki jih lahko kupiš v trgovini (hrana ali pijača)? Naštej jih vsaj pet.
- Odgovori na prvo vprašanje so bili večinoma naslednji: zdrava hrana je raznolika hrana, z več obroki dnevno, domača oziroma ekološko pridelana, brez škodljivih snovi.
- Dijaki večinoma menijo, da jedo delno zdravo hrano.
- V večini bi dijaki o sestavinah določenega izdelka preverili deklaracijo.

Nato smo se odpravili v bližnji Mercator, kjer so dijaki natančno fotografirali pet svojih priljubljenih izdelkov, in sicer izdelek, njegovo deklaracijo in črtno kodo.

5. DEKLARACIJA

Dijaki so raziskovali vsebino deklaracij na izdelkih. Pomagali so si s fotografijami, ki so jih posneli v trgovini. Na učne liste so za pet izdelkov izpisali (na 100 g) energijsko vrednost (kCal), beljakovine (g), maščobe (g), ogljikove hidrate (g). Poiskati so morali tudi vse označene aditive (z oznakami E). Nato so podatke primerjali med sabo, pri čemer so bili pozorni na delež maščob in ogljikovih hidratov.

Posebej zanimive so bile ugotovitve glede škodljivosti aspartama, ki se pojavlja v pijačah brez sladkorja – dijaki so zaključili, da so lahko take pijače celo bolj škodljive od sladkanih.

Dijakom je koordinatorka projekta Popestrimo šolo Katja Hočevnar predstavila aplikacijo za mobilne telefone My Fitness Pal. Ta namreč omogoča skeniranje črtne kode prehrabnih izdelkov in nato prikaže energijsko vrednost ter vsebnost ogljikovih hidratov, maščob in beljakovin. Nekateri dijaki so aplikacijo preizkusili, pri čemer so uporabili poslikane črtne kode izdelkov. Žal za vse izdelke podatki niso vneseni.

Pri tej delavnici bi se lahko povezali s profesorico biologije ali kineziologom, ki bi podrobneje pojasnila vlogo beljakovin, maščob in ogljikovih hidratov v prehrani.

6. ADITIVI V PREHRANI

Koordinatorica projekta Popestrimo šolo je pripravila učni list z osnovnimi informacijami o aditivih – kaj so aditivi, njihov namen, zakonska ureditev in označevanje. Dijaki so na spletni strani <http://www.ninamvseeno.org/> poiskali podatke o razvrščanju aditivov v skupine in lastnostih posameznih skupin.

Nato so preverili vse pravilno zapisane aditive (z oznakami E) in jih zapisali v tabele. Opazili so, da so umetne barve zdravju škodljive, nekateri aditivi so neškodljivi, za nekatere pa ni podatka. Iz deklaracij je bilo očitno vidno, da nekateri proizvajalci aditive namesto s številko E poimenujejo z imenom.

S tem smo prešli iz raziskovanja konvencionalne na ekološko prehrano.

7. EKOLOŠKI IZDELKI V TRGOVINAH

Dijaki so na delavnico prinesli reklamne kataloge. Razdeljeni v skupine, so dijaki s pomočjo usmerjevalnih vprašanj so ugotovili, da večina večjih trgovin v Sloveniji prodaja ekološke izdelke in jih oglašuje v svojih katalogih. V nekaterih trgovinah so dijaki prepoznali tudi blagovne znamke ekoloških izdelkov.



Naloga dijakov je bila primerjati cene ekološko pridelanega mleka, hrupa, moka, masla, jajc in jabolk v trgovinah Tuš, Spar, Mercator, Lidl in Hofer s cenami podobnih konvencionalno pridelanih izdelkov. Tu se je pojavil problem, ker za vse naštetе dobrine ni bilo cen niti v tiskanih katalogih niti na spletu. Tako je precejšnji del tabele ostal prazen in nam ta delavnica ni dala predvidenih rezultatov.

Slika 1: Iskanje ekoloških izdelkov v reklamnih katalogih

8. EKOLOŠKA PREHRANA V MERCATORJU

Dijaki so se razdelili v skupine in dobili nove učne liste, s katerimi smo odšli v Mercator. Njihova naloga je bila opazovati, kje se nahajajo ekološki izdelki – ali so tem izdelkom namenjene posebne police, ali so posebej označeni in na kakšen način, kako se njihova embalaža razlikuje od konvencionalnih izdelkov. Dijaki so ugotovili, da so izdelki na posebnih policah, z oznako EKO,



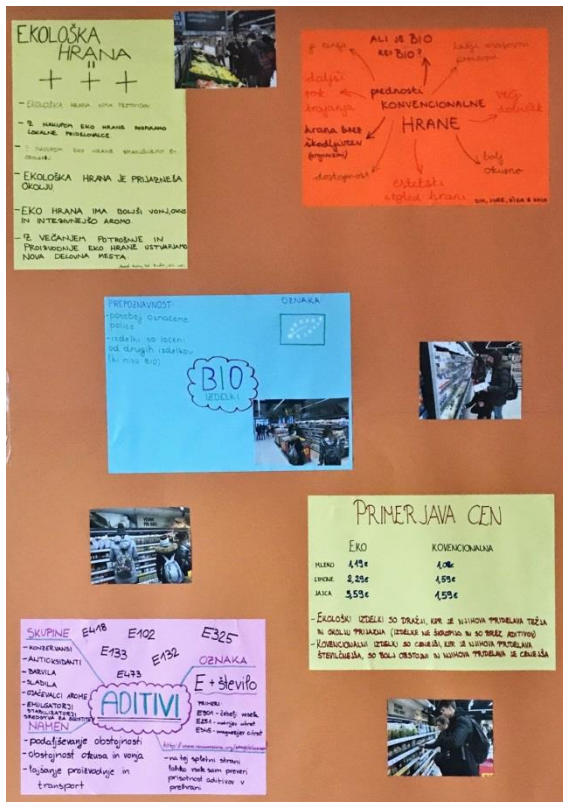
Slika 2: Ekološka prehrana v Mercatorju

opremljeni z ekološkim certifikatom (zelen listek z belimi zvezdicami). Barva embalaže je običajno bež, svetlo rjava ali zelena, noben izdelek ni bil obarvan z močnimi barvami (rdeča, modra).

Nato so ceno ekološkega izdelka primerjali še z vsaj tremi podobnimi konvencionalnimi izdelki. Ugotovili so, da je povprečna cena konvencionalnega izdelka večinoma nižja od ekološkega.

9. IZDELAVA PLAKATA IN POROČANJE

V zaključnih dveh razrednih urah so dijaki izdelali večji plakat, sestavljen po temah:



- prednosti konvencionalne hrane,
- prednosti ekološke hrane,
- aditivi,
- razlike v cenah ekološke in konvencionalne hrane ter vzroki za to,
- označevanje ekoloških izdelkov.

Vsaka skupina je izdelala svoj tematski plakat. Te smo zlepili v celoto in dodali nekaj fotografij s terenskega dela v Mercatorju. Predstavitev plakatov smo tudi posneli.

Slika 3: Končni izdelek - plakat

10. ZAKLJUČEK IN EVALVACIJA

Dijakom so bile najbolj všeč delavnice, kjer so bili aktivni. Posebej so pohvalili dvakratni obisk Mercatorja, všeč jim je bila tudi analiza deklaracij in izdelava plakata.

Večina dijakov se strinja, da po delavnicah pozna razlike med ekološko in konvencionalno pridelano hrano. Tretjina dijakov je bila presenečena, da je v njihovi priljubljeni hrani ali pijači tako veliko

aditivov in bodo v prihodnje bolj pazljivi na deklaracije. Šest dijakov meni, da bi bilo to tematiko smiselno razširiti in ponuditi kot izbirni predmet (ITS v 2. letniku gimnazije).

Seveda so nekateri dijaki komentirali, da so bile delavnice dolgočasne, da so bile izguba časa, da so se preveč vlekle. Sam sem zelo zadovoljen, da sva s Katjo vse to izpeljala. Rezultati evalvacije so me prepričali, da je bil namen delavnic dosežen. Ozaveščanje mladih na temo zdrave prehrane se mi zdi zelo pomembno in potrebno. Podobno so razmišljali tudi dijaki. Prispevek zaključujem z njihovimi vtisi o delavnicah.

- »Zadovoljen sem bil s celotno delavnico in mislim, da bi se morale šole v prihodnosti bolj zavzemati poučevati učence k spodbujanju in nakupu ekološke hrane.«
- »Z ogledom filma Ali nam hrana lahko škoduje? sem bil najbolj zadovoljen, saj je bil izjemno poučen.«
- »Najbolj sem bila zadovoljna s tem, da smo se veliko naučili o sestavi hrane. Tema me je zanimala in sem vesela, da smo se pogovarjali o tem.«
- »Najbolj mi je bilo všeč, ko smo gledali, kateri aditivi so škodljivi in v kateri prehrani.«
- »Mislim, da je poznavanje živil zelo pomembno, saj se tako obvarujemo pred nekaterimi boleznimi in tako zmanjšujemo možnosti bolezni. Mislim, če bi bilo več ekološke hrane, da bi bilo manj bolezni in s tem tudi manjše čakalne vrste v zdravstvu in tako bi prihranili veliko davkoplačevalskega denarja, ki je namenjen zdravstvu. Prihranjen denar pa bi lahko vložili v večjo pridelavo ekološke hrane in izobraževanja na to temo.«
- »Zdi se mi zelo pomembno da poznamo sestavo živil in njihove morda škodljive učinke. Odločitev, kaj jemo, pa je še vedno naša.«

11. VIRI

1. Ali nam hrana lahko škoduje? 1. del – sadje
<https://www.youtube.com/watch?v=F12LXNhbNBk&list=UUkxK7VOgaMfUydcFKwRPuTg&index=12> [26. 2. 2019]
2. Ali nam hrana lahko škoduje? 2. del – kruh
<https://www.youtube.com/watch?v=MvEQQ2cekLQ&list=UUkxK7VOgaMfUydcFKwRPuTg&index=11> [26. 2. 2019]
3. Ali nam hrana lahko škoduje? 3. del – meso
<https://www.youtube.com/watch?v=Ezig15D86QY&list=UUkxK7VOgaMfUydcFKwRPuTg&index=10> [26. 2. 2019]
4. Ali nam hrana lahko škoduje? 4. del – ribe
https://www.youtube.com/watch?v=vkavJ_pWAVQ&list=UUkxK7VOgaMfUydcFKwRPuTg&index=9 [26. 2. 2019]
5. Ali nam hrana lahko škoduje? 5. del – zaključek
<https://www.youtube.com/watch?v=Jfau1km7rsY&index=8&list=UUkxK7VOgaMfUydcFKwRPuTg> [26. 2. 2019]
6. Pukšič, Z. (2017): Kaj morate vedeti o hrani? Modrost narave za odgovorne ljudi,
<http://www.moja-biodezela.com/wp-content/uploads/2017/05/Kaj-morate-vedeti-o-hranice-zelite-biti-zdravi.pdf> [26. 2. 2019]
7. <http://www.eko-podezelje.si/izberimo-ekolosko/> [26. 2. 2019]
8. http://www.ninamvseeno.org/zdravje/e/seznam_aditivi.aspx [26. 2. 2019]
9. <http://veskajjes.si/> [26. 2. 2019]

II. gimnazija Maribor

Anita Mustač

Lektor: Drago Meglič

ZDRAVA PREHRANA SKOZI OČI KEMIJE – PALAČINKEMIJA

HEALTHY NUTRITION THROUGH THE EYES OF CHEMISTRY – PANCAKECHEMISTRY

POVZETEK:

Zdrava prehrana je ključ za zdrav način življenja. Pri pouku kemije beljakovine, maščobe in ogljikove hidrate lahko spoznavamo s pomočjo znanja iz vsakdanjega življenja. Pomembno je, da dijake vzpodbudimo k razmišljanju, h kritičnemu mišljenju, da se zavedo pomembnosti zdrave prehrane. S tem jih vzpodbudimo k iskanju informacij in načrtovanju svojega jedilnika. S pomočjo eksperimentov lahko dokazujemo posamezne organske kisikove spojine, s čimer jim popestrimo pouk kemije in približamo vsebine, ki bi se jim morebiti zdele nepomembne. Zavedati se moramo, da je zdrava prehrana ključ do zdravja. Predloženi članek se osredinja na vprašanje, kako izpeljati učno uro in vključiti vsebine, ki jih obravnavamo tako v osnovni kot v srednji šoli. Predstavlja eksperimentalno delo, ki potrjuje teoretske osnove.

KLJUČNE BESEDE: beljakovine, maščobe, ogljikovi hidrati, zdrav način življenja, zdrava prehrana

ABSTRACT:

A healthy diet is key to a healthy lifestyle. In Chemistry lessons, we can draw on everyday knowledge when learning about proteins, fats and carbohydrates. It is essential, however, that we encourage the students to think critically about the subject matter they learn and that they become aware of the importance of a healthy diet. This way, we encourage them to search for the relevant information in creating their own daily menus. By conducting experiments, we can prove the presence of individual carbon–oxygen compounds, thus making Chemistry classes more appealing and bringing certain aspects of the subject matter closer to the students which would otherwise go unobserved. The students need to learn that a healthy diet is key to one's health. The article focuses on how to conduct a lesson and include aspects of the subject matter that are addressed both in primary and secondary school. Further, it focuses on experimental work that confirms the theoretical framework.

KEYWORDS: proteins, fats, carbohydrates, healthy lifestyle, healthy diet

1. UVOD

Na II. gimnaziji Maribor smo pri kemijski delavnici opazovali in ustvarjali različne poskuse iz organske kemije, pri katerih smo uporabili živila. Mladim želimo vzbuditi vedoželjnost, ustvarjalnost in veselje do eksperimentiranja, hkrati pa vključiti vsakdanje življenje, da se zavedo pomembnosti zdrave prehrane. Proučevali smo sestavo živil, dokazovali beljakovine, maščobe in sladkorje, hkrati pa obravnavali njihovo pomembnost za organizem.

Dijakom smo te organske kisikove spojine predstavili kot sestavine za palačinke. Vsi poznajo recept priprave palačink, zato smo lahko to znanje prenesli na pouk kemije.

2. DOKAZOVANJE ORGANSKIH SPOJIN V HRANI

Organske spojine v hrani so vir energije in gradbeni material, potreben za delovanje in obnavljanje človeškega telesa. Nekatere vrste hrane so bogate z beljakovinami, druge z ogljikovimi hidrati ali z maščobami. Poleg ogljika (C), vodika (H) in kisika (O), ki jih vsebujejo ogljikovi hidrati (sladkorji) in maščobe, beljakovine vsebujejo še dušik (N), večkrat pa tudi žveplo (S) in fosfor (P). Vitaminsko mineralna živila pa vsebujejo kopico vitaminov: vitamin C, E ... in mineralov: magnezij (Mg), kalcij (Ca) ...

Naša naloga je bila dokazati organske spojine z različnimi testi. Gre za barvne, torej kvalitativne dokazne reakcije. Dokazovali smo ogljik in vodik v organski snovi, in sicer v sladkorju.

3. DOKAZOVANJE LIPIDOV – maščobe

Med najpomembnejše sestavine dnevne prehrane sodijo maščobe. Pri njihovem uživanju je pomembno, koliko in katere vrste maščob uživamo. Odločitev lahko usodno vpliva na naše počutje in zdravstveno stanje našega telesa.

Prehrambna in preventivna vrednost za človekovo zdravje je dosežena, le če maščobe ne dosega več kot 30 odstotkov energijske vrednosti obroka. Priporočila o zdravi prehrani pa navajajo še nižje vrednosti, med 20 in 30 odstotki.

Slaba lastnost maščob je, da se kvarijo, da lahko postanejo žarke. Žarkost maščob je posledica avtooksidacije (počasna oksidacija spojin s kisikom iz zraka). Nenasičene maščobne kisline se oksidirajo in razgradijo do karboksilnih kislin z nižjimi molekulskimi masami, ki imajo neprijeten vonj. Da bi avtooksidacijo preprečili, večini rastlinskih olj dodajajo majhne količine antioksidantov. Pri razgradnji maščob ob premočnem segrevanju nastaja tudi propenal (akrolein), ki je rakotvoren in daje prežgani maščobi značilen, zelo neprijeten vonj, zato pregretih maščob ne uporabljamo.

Pogovarjali smo se o virih maščobnih kislin in jih proučevali s pomočjo jodovega števila. Spoznavali smo pomen maščob za organizem, na kaj moramo pri zdravi prehrani paziti in kako izbirati zdrave maščobe, ter opredelili termine:

- suprenenasičene maščobne kisline omega 3: ribje, laneno (50 %) in sojino olje, orehi;
- polinenasičene maščobne kisline omega 6: sončnično, sojino, sezamovo olje, oreščki in semena;
- mononasičene maščobne kisline omega 9: najdete jih v olivnem olju, oreščkih (lešniki, makadamije);
- nasičene maščobne kisline: sestavni del mesa, masla, mlečnih izdelkov, jajc ipd.

4. Ker v palačinke sodijo tudi jajce in mleko, smo proučevali BELJAKOVINE.

Beljakovine so najpomembnejša sestavina vsake celice, kajti vsi življenjski procesi so odvisni od njih. So makromolekularne spojine, sestavljene iz ogljika, vodika, kisika in dušika ter žvepla, včasih fosforja

in drugih elementov. Iz teh elementov so sestavljene aminokisljine, ki so osnovna sestavina beljakovin. Pri hidrolizi beljakovin je možno dobiti okoli 30 različnih aminokisljin. Od 30 znanih aminokisljin jih človek potrebuje 20. Od teh je 10 življenjsko pomembnih in jih imenujemo bistvene ali esencialne aminokisljine. Teh telo samo ne more sintetizirati, so pa nujno potrebne za rast, razvoj in zdravje človeka. Odlikuje jih velika raznolikost: sestavljajo mišice, kite, kosti, nohte, kožo, očesna zrkla, živalsko krzno, ptičje perje pa tudi rdeče krvničke, encime, protitelesa, hormone, membrane, prenašalce informacij, celo toksine bakterij, ki sodijo med najbolj strupene snovi.

Z dijaki smo opredelili vire beljakovin in jih z dokaznimi reakcijami dokazali. Izvedli smo ksantoproteinsko in biuretsko reakcijo.

5. ZAKLJUČEK

Obravnavanje vsebin vsakdanjega življenja s pomočjo kemije se je izkazalo za zelo uspešno. Dijaki so bili motivirani, saj smo jim predstavili pomembnost zdravega načina življenja, se pogovarjali o tem, kako izbirati artikle, paziti na vse neljube zmesi, ki morebiti privedejo do obolenj. Seznanili smo jih tudi z boleznimi kot so diabetes, fenilketonurija, motnja v presnovi maščob,..Sami so sodelovali tako, da so opisovali in predstavili način prehranjevanja v družini in svoje kritično mišljenje.

Ko so dijaki spoznali vse teoretske osnove sestavin palačink in dokazne reakcije, smo jih skupaj pripravili, kar je predstavljalo dodaten izziv. Uporabljali smo različne vrste moke, tudi takšne, ki ne vsebujejo glutena, da so lahko videli, kako težko je pripraviti palačinke. S tem so poglobili znanje o glutenu. Prav tako smo uporabili različne maščobe in sladkorje.

Dijaki so bili med delom motivirani, saj so vsebine iz njihove vsakdana, zato se mi takšen primer učne ure zdi primeren tudi za osnovnošolce.

6. LITERATURA IN VIRI

1. Marko Jeran, Insitut Jožef Stefan in Fakulteta za kemijo in kemijsko tehnologijo, Univerza v Ljubljani«
2. Sternad, M. (2001). Motnje hranjenja. Ljubljana. Samozaložba. Prehrana|Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport. (n. d.). Pridobljeno s spletne strani: http://www.mizs.gov.si/si/delovna_podrocja/direktorat_za_pedsolsko_vzgojo_in_osnovno_solstvo/prehran
3. Ortoreksija – je preveč zdravo lahko tudi nezdravo? – Velnes.si pridobljeno s spletne strani (<http://www.velnes.si/ortoreksija-je-prevec-zdravo-lahko-tudi-nezdravo/>)
4. Leonida Serdinšek Gričnik, Anita Mustač (2018) Delovni listi – interno gradivo, II. gimnazija Maribor

DIJAŠKA SKUPNOST - PRIJATELJSTVO, ZDRAVJE, OKOLJE

SECONDARY SCHOOL STUDENTS' COUNCIL – FRIENDSHIP, HEALTH, ENVIRONMENT

POVZETEK:

V zadnjem desetletju delovanja Dijaške skupnosti Srednje elektro šole in tehniške gimnazije so se aktivnosti dijakov od skromnih začetkov razširile na področja delovanja in zanimanja, kot tudi problematike dijakov šole, ki je del največjega šolskega centra v Sloveniji. Organizirana skupnost dijakov je sestavljena iz predsednikov 37 oddelkov 3 programov, ki zastopajo 957 dijakov. Veliko dijakov pomeni veliko interesov, želja in talentov. Predstavila bom nekaj najuspešnejših dejavnosti in projektov, ki smo jih izvedli oziroma jih izvajamo že nekaj let, odkar sem mentorica DS. Razdelila sem jih na 3 področja, in sicer prijateljstvo, zdravje in okolje. So dejavnosti, ki potekajo že vrsto let, kot so dijaški koncert, pomoč pri organizaciji maturantskih plesov in izletov, skrb za zdravo prehrano in okolje, krvodajalske akcije, in posamični projekti, kot so dobrodelni dogodki, snemanje videospota za skupino Dan D idr.

KLJUČNE BESEDE: dijaška skupnost, prijateljstvo, povezovanje, zdravje, okolje

ABSTRACT:

In the last decade the activities of the students' council of the Secondary school for electrical engineering and technical gymnasium have grown from modest beginnings to various areas of activities and interest including the secondary school students' problems in a school which is a part of the largest school centre in Slovenia. There are 37 class presidents of 3 educational programmes in the organised students' council representing 957 secondary school students. A lot of students mean a lot of interests, wishes and talents. I am going to present a few most successful activities and projects that have been realised since I became the council's mentor. I divided them into 3 areas: friendship, health and environment. There are activities which have been going on for many years, such as students' concerts, helping to organise graduation dances and trips, taking care of healthy meals and the environment, blood donor sessions, as well as individual projects, such as charity events, making a music video for a group Dan D etc.

KEYWORDS: the secondary school students' council, friendship, connecting, health, environment

1. DIJAŠKA SKUPNOST SEŠTG

je organizirana skupnost dijakov, ki jo koordinira mentor, rešuje probleme dijakov v sodelovanju z vodstvom šole in učitelji, zbira njihove predloge in pritožbe ter jih posreduje vodstvu šole. Cilji:

Vključevanje dijakov v delo šole in širše:

- izvolitev predstavnikov šole in članov komisij za prehrano,
- sodelovanje v solidarnostnih akcijah RK in v drugih dobrodelnih dejavnostih.

Skrb za dobro delo in počutje dijakov na šoli:

- zaznavanje in reševanje problemov dijakov v sodelovanju z vodstvom šole in učitelji, zbiranje predlogov in pritožb,
- spremljanje in izboljšanje medsebojnih odnosov na šoli,
- skrb za prometno osveščenost in varnost dijakov,
- skrb za urejeno notranjost in okolico šole,
- sodelovanje dijakov na tekmovanjih,
- skrb za zdravo in kvalitetno prehrano.

Dejavnosti dijakov na šoli:

- izvedba medoddelčnega tekmovanja,
- sodelovanje pri načrtovanju in izvedbi raziskovalnih, kulturnih in športnih programov,
- organizacija predstavitev ponudnikov maturantskih izletov in plesov,
- svetovanje dijakom pri načrtovanju maturantskih izletov,
- obveščanje dijakov o različnih ugodnostih, projektih,
- organizacija koncerta,
- sodelovanje pri promociji šole idr.

2. PRIJATELJSTVO

Dejavnosti in projekte sem razdelila na 3 področja. Tiste, v katere se vključuje največ dijakov in dijakinj, saj imajo povezovalno vlogo in namen, sem uvrstila med *prijateljstvo*. Nekaj projektov je dolgoletnih, kar pomeni, da jih pripravljamo zaradi dobrega odziva in interesa dijakov. To je obenem tudi vodilo dijaške skupnosti – da sledimo pobudam in željam dijakom. Veliko podporo pri udejanjanju projektov imamo pri vodstvu šole.

2.1. Projekti/dejavnosti

Dijakom smo posredovali ponudbe izmenjav v tujini, nazadnje je 6 dijakov v spremstvu profesorja odpotovalo v poljski Torun. Organizirali smo izmenjavo potrebščin, v knjižnico postavili posebno skrinjo, kamor dijaki odlagajo knjige, ki jih ne potrebujejo. Dijaška skupnost je na predlog dijakov postavila polnilnike mobilnih telefonov.

2.2. Pomoč dijakom pri organizaciji maturantskih izletov in plesov

Pri leti se je pojavila pobuda dijakov in razrednikov, da dijakom pomagamo pri organizaciji maturantskih izletov. Po slabih izkušnjah smo začeli z organizirano pomočjo. Septembra pripravimo skupno predstavitev ponudnikov agencij za dijake 3. letnikov. Tako ni motenja pouka, s katerim smo imeli precej težav, dobijo podatke na enem mestu, na podlagi izkušenj opozorimo na pasti pri sklepanju pogodb, učimo preudarnega izbiranja, z agencijami se zmenimo, da dijakom s finančno slabšim stanjem omogočijo popust. S tem se izognemo nepošteni praksi. Prisotna je stalna skrb, saj so agenti iznajdljivi, dijaki pa naivni, brez izkušenj in se hitro zgodi neljuba situacija.

Dijakom pomagamo pri pripravi maturantskih plesov, saj je organizacija velik projekt, ki ga je treba planirati leto vnaprej. Pri tem na DS pomagamo z nasveti, na podlagi preteklih izkušenj smo izbrali najboljše ponudnike. Za dijake 4. letnikov organiziramo srečanje, kjer se predstavijo vsi ponudniki. Mentorica pride v razred leto prej in teden pred dogodkom, da preverijo, če je vse nared.

Način delovanja je preverjeno dober, saj ne beležimo neljubih situacij, kar se je prej dogajalo. Opažamo, da se posledično tudi ponudniki storitev bolj trudijo in pomagajo.

2.3. Koncerti

Vsako leto DS organizira dijaški koncert, na katerem nastopijo dijaki glasbeniki, voditelji, plesalci, pevci, zasedbe vseh zvrsti. Dogodek je od skromnega začetka prešel v velik projekt, pritegnil je tudi dijake medijskega krožka, foto in novinarskega krožka. Nastalo je 13 koncertov, rekordna zasedba je štela 166 sodelujočih. Prijave pregledamo, skličemo sestanek s sodelujočimi, napišemo scenarij. Za dijake je to pomemben projekt. Bili smo v dilemi, ali zaradi številnih prijav naredimo avdicijo ali nastop omogočimo vsem. Potrdili smo slednje, saj se takšna priložnost v življenju redko pojavi, je pa v času odraščanja dragocen spomin.

Skupina Ice on fire je želela na šoli posneti videospot za pesem Brez krvi. Nastal je pravi projekt. <https://www.youtube.com/watch?v=78qE6f5kPs0>

Letos je DS v sodelovanju s skupino Dan D posnela spot za pesem Boli me k, v spotu je sodeloval razred dijakov. <https://www.youtube.com/watch?v=kEKilW2nzd4>

3. ZDRAVJE



Primer učinkovite pomoči DS je pomoč slepemu dijaku s psom vodnikom. Dijak se je skupaj z inštruktorjem med počitnicami privajal na psa in na pot v šolo. Ker je Center ustanova s 3000 dijakov, je bila pomembna priprava dijakov v izogib neljubih dogodkov. Vsem je bilo podano navodilo, kako ravnati, kaj je nezaželeno, prepovedano. Na DS smo se obvestila o ravnanju lotili praktično. Miha je v sproščnem druženju opozoril na posebnosti. Na šolski spletni in FB strani smo objavili slike s pogovorom in opozorili. Odziv je bil izjemen, dijaki so se držali priporočil, Miha in njegov Dante pa sta postala pravi zvezdi na šoli in širše.

Slika1: Miha Srebrnjak s psom Dantejem

3.1. Prehrana

Prehrana je stalna problematika. Malico pripravlja dijaški dom. Vsako leto na DS pripravimo evalvacijo s pomočjo elektronske aplikacije *Barometer kakovosti*, kjer lahko dijaki anonimno podajo mnenje. Šola z anketo vsaj enkrat letno preveri stopnjo zadovoljstva dijakov in staršev s šol. prehrano in dejavnostmi, s katerimi šola spodbuja zdravo prehranjevanje in kulturo prehranjevanja.

V šolski jedilnici smo postavili pitnike.

4. OKOLJE

V DS posebno pozornost namenjamu dobrotelnosti. Ob fotografiranju oddelkov je vsak dijak namenil evro za Rdeče noske, s tem smo na Centru nabrali več kot 3000 evrov za društvo Rdeči noski, vsak dijak je za prejel rdeč nosek.

Organizirali smo tudi dobrotelno akcijo, na pobudo dijakov 4. letnika smo zbirali potrebščine za žrtve poplav v Bih in Srbiji.



Slika 2: Rdeči noski

Dijake spodbujamo h krvodajalstvu, vsako leto se akcij Rdečega križa udeleži večina maturantov.

Spomladi organiziramo čistilno akcijo šolskega okoliša. Skrb za čisto okolje velja skozi celo leto, dijake ozaveščamo tudi skozi različne natečaje, ki jih DS pripravi v sodelovanju z učitelji.

Vsako leto sodelujemo z LAS za preprečevanje zasvojenosti. Šola je vključena v evropski projekt droge European Action on Drugs.

5. ZAKLJUČEK

Dijaška skupnost je organ šole, ki je povečini prepuščen samoinciativnosti mentorja in podpori vodstva šole, program, ki si ga letno zastavimo, se skozi leta dopolnjuje, saj želimo skozi dejavnosti naše dijake vzgajati kot celostne osebnosti, zato to so v programu zajete dimenzije telesnega, duševnega in duhovnega razvoja.

Temelji zdravega razvoja posameznika so dobri odnosi, ki temeljijo na sproščenosti, iskrenosti, zaupanju, sočutju, občutku pripadnosti in povezanosti. Verjamemo, da je v dobrih odnosih spoštovanje logičen stranski produkt. Odnosi so prostor stalnega vzajemnega razvoja dijakov predvsem skozi razne dejavnosti, v katerih širijo obzorja, odkrivajo talente, spodbujajo empatijo. K občutku povezanosti, varnosti, skrbi za okolje in zdravo življenje, pripadnosti in vzajemne rasti pripomorejo dejavnosti, kot so koncerti, dobrotelne in eko akcije. Dijaki se med seboj spoznajo in skupaj rastejo. V DS se zavedamo pomena polnega razvoja posameznika na vseh področjih njegove osebnosti in dajemo poudarek njegovi celostni vzgoji.

6. LITERATURA

1. Letni delovni načrt Srednje elektro šole in tehniške gimnazije za šolsko leto 2018/2019. Novo mesto, 2018.

Srednja šola za gostinstvo in turizem Radenci

Elvira Štumpf

Lektor: Mateja Rožanc Zemljič

SODOBNI PRISTOPI V ŠOLSTVU PRIPOMOREJO K USPEHOM V TURIZMU

MODERN APPROACHES IN EDUCATIONAL SYSTEM AID IN SUCCESS OF TOURIM

POVZETEK:

Na SŠGT Radenci pri praktičnem pouku turizma spremljamo turistične trende in jih vnašamo v strokovne module. Skrbimo za kakovost izvedbe pouka in zadovoljstvo dijakov. S primerom dobre prakse želim prikazati, kako so se dijaki aktivno vključili v pripravo in izvedbo pavšalnih produktov za osnovnošolce. Spoznali so terensko delo, kjer so v angleškem jeziku pripravili in v PowerPoint obliki predstavili enodnevno ekskurzijo v Postojno in Ljubljano ter izvedli vodenje po Murski Soboti. Želimo, da mladi soustvarjajo in se vključijo v lokalno turistično dogajanje ter da so soustvarjalci ponudbe.

KLJUČNE BESEDE: turizem, dijaki, praktični pouk, lokalno okolje, doživljajska izkušnja

ABSTRACT:

In our school, SŠGT Radenci at practical of tourism we escort the trends in tourism and enter them in our professional modules. We provide the quality of our lessons and satisfaction of the students. Through this example of a good practice I want to present, how the students were actively involved in a preparation and performance of the general product. They experienced the fieldwork. They prepared PowerPoint presentation in English and presented one - day trip to Postojna and Ljubljana and prepared the sightseeing of Murska Sobota. We want young people to co – create and be involved into local events and be co – creators of the offer.

KEYWORDS: tourism, students, practical, local surroundings, adventurous experience

1. UVOD

Srednja šola za gostinstvo in turizem Radenci že vrsto let izobražuje mlade za poklice in delo v gostinstvu in turizmu. Vsa leta izobraževanja stremimo k dvigu kakovosti, ki se odraža skozi vse programske dejavnosti in skozi celoto izobraževalnega sistema.

Turizem je pomembna gospodarska panoga, ki pa jo lahko podpira kvaliteten, izobražen kader, ki nenehno sledi novim smernicam v turizmu in gospodarstvu ter potrebam in željam ciljnih skupin turistov. Kotler (1998) poudarja, da je kultura najosnovnejši dejavnik, ki vpliva na človekove želje in vedenje. Dediščina Slovenije je pomembna in prav je, da jo predstavimo dijakom skozi didaktični izobraževalni vidik. Mladim kulturno in naravno dediščino približamo bolj nazorno s terenskim delom ter strokovnimi ekskurzijami.

Na spletni strani (Sustainable Tourism Training, 2019) najdemo zanimiv članek, da splošno število delovnih mest na svetovni turistični ravni narašča, UNWTO (Svetovna turistična organizacija Združenih narodov) pa poroča, da je svetovni turizem še vedno eden najhitreje rastočih sektorjev.

V teoretični predstavitvi želimo predstaviti poslanstva in vizije šole, delo pri praktičnem pouku turizma, projektne aktivnosti ter sodelovanja šole z lokalnim okoljem.

V nadaljevanju bomo predstavili primer dobre prakse, kjer so bili dijaki turizma v sodelovanju z osnovno šolo aktivni udeleženci pri pripravi in nastanku ter izvedbi turističnih produktov ali storitev.

V zaključku bomo ovrednotili aktualno delo na terenu in predlagali izboljšave za dvig kakovosti našega dela pri praktičnem pouku turizma.

2. SREDNJA ŠOLA ZA GOSTINSTVO IN TURIZEM RADENCI

2.1. Poslanstvo in vizija šole

Poslanstvo šole je zagotavljati ustrezno usposobljene kadre s področja gostinstva in turizma, kjer vsi zaposleni na šoli strmimo k dvigu kakovosti naših primarnih dejavnosti.

"Naša vizija je postati oziroma ostati ena izmed najboljših srednjih strokovnih šol na področju gostinstva in turizma, ki bo prepoznavna v slovenskem in tudi evropskem merilu. Z dobrim delom v šoli, povezanostjo z delodajalci ter nacionalnimi in mednarodnimi projekti želimo zagotavljati kakovostno izobraževanje in s tem dobro usposobljene nove kadre. Mladim želimo privzgojiti čut za odgovornost, spoštovanje ljudi in narave ter samostojno delo" (SŠGT Radenci).

2.2. Projektne aktivnosti

Vsa leta izobraževanja je moto šole, da se dijaki vključujejo v šolske in izven šolske dejavnosti s področja gastronomije in turizma. Dijaki se pod vodstvom mentorjev udeležujejo tekmovanj na državnem (Gostinsko-turistični zbor Slovenije, Tuševa zvezdica) in mednarodnem nivoju (Turistična tržnica) ter projektov, kot so: Zdrava šola, EKO šola, UNESCO ASPnet Slovenija, Regio Vitalis (SLO-AUT), Healthy Youth (SLO-HU), Erasmus +, SKUM, MUNERA 3 in Flagship Products (SI-AT).

2.3. Sodelovanje šole z okoljem

V Pomurju prevladujejo zdraviliški turizem, trajnostni turizem in bogata kulinarična ter doživljajska turistična ponudba. Skozi povpraševanje turistov se kažejo potrebe po izobraženem in strokovno usposobljenem turističnem kadru.

Šola aktivno sodeluje z različnimi zunanjimi institucijami v občini in izven in s tem spodbujamo sodelovalno učenje ter medgeneracijsko povezovanje. Smo pomembni akterji pri promociji šole.

Dijaki se s predstavitevami in sodelovanjem še bolj povežejo z domačim okoljem ter postanejo soustvarjalci le-tega.

Na šoli pripravljamo delavnice za pomurske OŠ, udeležujemo se turističnih tržnic na OŠ, kjer predstavljamo praktični pouk turizma. Vodimo ciljne skupine po regiji in izvajamo turistično animacijo. Sodelujemo pri lokalnih turističnih razstavah. V Youth Hostlu Radenci pomagamo pri sprejemu gostov.

2.4. Praktični pouk turizma

Kulich (v Brent et al., 2003) zagovarja stališče, da je izobraževanje zavesten, načrtovan in sistematičen proces, odvisen od učnih ciljev in učnih strategij.

V okviru praktičnega izobraževanja se dijaki naučijo:

- komunicirati in javno nastopati,
- spozna različne informacije in jih zna ovrednotiti ter umestiti v turistično ponudbo,
- organizirati potovanja in letovanja,
- informirati in prodajati turistične storitve,
- oskrbovati gosta s propagandnim in informativnim gradivom (zloženske, brošure, letaki, plakati, mrežni plan),
- pripravljati in izvajati animacijo za različne ciljne skupine.

Sestavni del izobraževalnega procesa so strokovne ekskurzije, kjer na terenu spoznavajo Slovenijo, Italijo, Češko, Avstrije, Švico, Nemčijo, Madžarsko, Slovaško, Hrvaško in Srbijo.

3. PRAKTIČNE UČNE PRILOŽNOSTI

Praktične učne priložnosti dijake motivirajo, saj naloge javno predstavljajo ter temu sledijo razprave. S pomočjo javnih nastopov dijaki pridobivajo ideje in krepijo lastne izkušnje. Interaktivne komponente, ki jih vnašajo v tekoče delo, pa jih dodatno motivirajo. Smiselni se nam zdi pristop, da v delo vnašamo življenjske izkušnje in ne le teoretična znanja (primere), kar lahko pomaga pri iskanju alternativnih rešitev ter soočanj s težavami.

3.1. Primer dobre prakse: delo na terenu

Na povabilo OŠ Beltinci smo v mesecu februarju 2019 aktivno sodelovali v okviru njihovega

projekta Erasmus+. Gostili so vrstnike iz držav EU: Italije, Grčije, Turčije in Romunije. Naši dijaki so predstavili delo, programe in projekte na Srednji šoli za gostinstvo in turizem Radenci. Pripravili so



Slika 1: Lokalno vodenje

PowerPoint predstavitev s predstavitvijo časovnice ter program enodnevne ekskurzije v Postojno in Ljubljano. Za ekskurzijo so pripravili tudi učne liste. Po javni predstavitvi so izvedli kviz na temo Poznam Slovenijo.

Dijaki so izvedli vodenje po Murski Soboti, kjer so spoznali kulturne in naravne znamenitosti mesta. Tema projekta je bila religija, zato so si ogledali katoliško stolno cerkev sv. Nikolaja in evangeličansko cerkev. V obeh cerkvah so predstavitve izvedli duhovniki. Predstavitve in vodenje je v celoti potekalo v angleškem jeziku.

S strani koordinatorke projekta smo po opravljeni predstavitvi dobili naslednje povratne informacije:

- predstavitev in vodenje udeležencev sta bila zanimiva, poučna in zabavna,
- medgeneracijsko druženje je okrepilo socialne in kulturne vrednote,
- ker je bila predstavitev podprta s slikami, so si udeleženci vsebino hitreje zapomnili,
- nastop je bil razgiban, saj so se dijaki pri predstavitvi vsebine izmenjevali.

Dijaki izvajalci so izboljšali in razvijali različne poklicne kompetence:

- jezik stroke v tujem jeziku,
- uporaba pridobljenega znanja v praksi,
- nove spretnosti od načrtovanja do vodenja,
- podajanje turističnih informacij,
- verbalno in neverbalno komunikacijo,
- orientiranje v prostoru in času,
- sposobnost obvladavanja nepredvidenih situacij,
- odnosa do naravne in kulturne dediščine,
- izboljšali lastno samopodobo.



Slika 2: Javni nastop dijakov

4. SKLEP

Pri pregledu obstoječih strategij pomurske regije opazimo, da se namenja pozornost turističnemu razvoju destinacije. Udeleženci turizma skrbimo za medgeneracijsko sodelovanje, katerega sestavni del so tudi dijaki SSI programa, gastronomsko – turistični tehnik. Odprt odnos med vsemi dejavniki učnega procesa pripomore k višjemu standardu šole in k njeni prepoznavnosti. V tem duhu delamo tudi mi, strokovni učitelji praktičnega pouka.

Želimo si, da bi dijaki bili pri svojem delu vztrajni, potrpežljivi in pozitivno naravnani. Pomembna je njihova samostojnost kot tudi stopnja odgovornosti, ki je nujno potrebna za ta poklic. So soustvarjalci dviga kakovosti naše šole. Za učitelje strokovnih modulov turizma je pomembno, da se dijaki izobražujejo in ustvarjajo v zdravem, ustvarjalnem ter vzpodbudnem okolju. Predhodno zastavljeni cilji, poslanstvo in vizija šole SŠGT Radenci pripomorejo k uresničitvi le-teh.

5. LITERATURA IN VIRI:

1. Brent, W. R., Nei, I. C. in Christopher, P. C. (2003). *Managing Educational Tourism, Publications*. Pridobljeno 17. 2. 2019 iz http://books.google.si/books/about/Managing_Educational_Tourism.html?id=ptdXNo2I3D0C&redir_esc=y
2. Kotler, P. (1996). *Marketing Management - Trženjsko upravljanje: analiza, načrtovanje, izvajanje in nadzor* (str. 174). Ljubljana: Slovenska knjiga.
3. *Letni delovni načrt SŠGT Radenci, šolsko leto 2018/2019*, http://ssgtr.si/wp-content/uploads/2019/01/PUBLIKACIJA_2018-19.pdf, pridobljeno 7. 2. 2019
4. Štumpf, E. (2018/2019). *Letni delovni načrti strokovnih modulov*. Radenci: SŠGT Radenci.
5. *Strategija trajnostne rasti slovenskega turizma 2017–2021*, http://www.mgrt.gov.si/fileadmin/mgrt.gov.si/pageuploads/Strategija_turizma_kljucni_poudarki.pdf, pridobljeno 7. 2. 2019
6. *Sustainable Tourism Training Solutions*, <https://www.gstccouncil.org/sustainable-tourism-training/>, pridobljeno 19. 2. 2019

Srednja šola za gostinstvo in turizem Radenci

Zdenka Mesarič

Lektor: Mateja Rožanc Zemljič

PROGRAMSKA DEJAVNOST SREDNJE ŠOLE ZA GOSTINSTVO IN TURIZEM RADENCI PO POTI DVIGA KAKOVOSTI V GOSTINSTVU

PROGRAM ACTIVITIES OF SECONDARY SCHOOL OF GASTRONOMY AND TOURISM RADENCI ON THE WAY TO RAISE THE QUALITY IN GUESTHOUSE

POVZETEK:

Srednja šola za gostinstvo in turizem Radenci že od leta 1962 izobražuje mlade za poklice v gostinstvu in turizmu. Pri pouku dijaki povezujejo splošno in strokovno znanje. Praktični pouk se izvaja v specializiranih učilnicah za kuharstvo in strežbo. Dijaki pridobivajo kompetence in veščine za delo, usvajajo in nadgrajujejo znanja na primerih učnih situacijah, ki so značilne za delo v gostinstvu. Po končanem izobraževanju imajo veliko možnosti za zaposlitev v gostinstvu, doma in v tujini.

KLJUČNE BESEDE: kuhar, natakar, gostinstvo, izobraževanje, zaposlovanje

ABSTRACT:

Secondary School of Gastronomy and Tourism Radenci has been educating young people in the field of catering and tourism since 1962. During classes, students associate general and professional knowledge. Practical lessons are carried out in specialized classrooms for cooking and serving. Students acquire competences and skills to work, acquire and upgrade knowledge in practical situations that are typical of working in the gastronomy. After finishing their education, they have many opportunities for employment, in catering - at home or abroad.

KEYWORDS: chef, waitress, catering, education, employment

1. IZOBRAŽEVALNI PROGRAMI NA SŠGT RADENCI

SŠGT Radenci je šola z bogato tradicijo, saj deluje že od leta 1962. Ustanovljena je bila s pomočjo podjetja Radenska, ki je že takrat v Pomurju razvijalo gostinstvo in turizem ter pomagalo pri postavljanju temeljev sedanje šole.

V Letnem delovnem načrtu je zapisano, da v šolskem letu 2018/19 izvajamo naslednje izobraževalne programe:

Srednje poklicno izobraževanje: Gastronomske in hotelske storitve za naziv poklicne izobrazbe: gastronom hotelir/gastronomka hotelirka; izobraževanje traja tri leta in se zaključí z zaključnim izpitom.

Srednje poklicno izobraževanje: vajeniška oblika izobraževanja za program Gastronomske in hotelske storitve v poskusni vajeniški obliki za naziv poklicne izobrazbe: gastronom hotelir/gastronomka hotelirka (1. in 2. letnik); izobraževanje traja tri leta in se zaključí z zaključnim izpitom.

Srednje strokovno izobraževanje: za program Gastronomija in turizem z nazivom izobrazbe:

gastronomsko-turistični tehnik/gastronomsko-turistična tehnica, izobraževanje traja štiri leta in se zaključí s poklicno maturo.

Poklicno-tehniško izobraževanje: za program Gastronomija z nazivom izobrazbe: gastronomski tehnik/gastronomska tehnica, izobraževanje traja dve leti in se zaključí s poklicno maturo.

SŠGT Radenci je majhna šola z dijaškim domom. V šolskem letu 2018/2019 je vanjo vpisanih 207 dijakov v vseh programih. Prostori šole in dijaškega doma so na dveh lokacijah. Kljub majhnosti pa se na šoli izvaja veliko najrazličnejših aktivnosti. Pouk poteka v dopoldanskem času. Za dijake je organizirana šolska prehrana.

2. IZVAJANJE POUKA

Pouk izvajamo po veljavnih izobraževalnih programih in poklicnih standardih. Predmetnik je razdeljen na splošno izobraževalne predmete in strokovne module. Pouk izvajamo v sodobno opremljenih učilnicah. Razpolagamo z dvema učilnicama za kuharstvo in eno učilnico za strežbo. Praktični pouk traja tri, štiri ali pet ur v strjeni obliki. Dijaki imajo zaščitno delovno obleko za pouk kuharstva in/ali strežbe. Pri praktičnem pouku morajo biti urejeni. Snov si zapisujejo v delovni dnevnik, v pomoč pa so jim tudi veljavni učbeniki in druga strokovna literatura.

2.1. Znanje, pridobljeno v prvem letniku

Dijaki se morajo v prvem letniku znati urediti za delo, kar pomeni, da imajo urejeno delovno obleko in urejen zunanji videz. Spoznavajo prostorsko razdelitev poslovnih prostorov (kuhinja, jedilnica, skladiščni in drugi prodajni prostori). Usvojiti morajo znanja za varno in ekonomično delo. Spoznati morajo osnovne postopke dela v kuhinji in strežbi. Na koncu prvega letnika dijaki izberejo nadaljnjo smer izobraževanja. V programu SPI izbirajo med poklicno usmeritvijo za kuharja ali natakarja. V programu SSI izbirajo med gastronomijo in turizmom, v programu PTI pa v drugem letniku izberejo dva strokovna modula.

2.2. Znanje, pridobljeno v drugem letniku

V kuhinji pripravljajo dijaki enostavne jedi iz vseh skupin z uporabo sodobnih strojev in naprav. Sestavljajo ponudbo in pripravljajo jedi za redne dnevne obroke. Jedi pripravljajo na zdrav način z izbiro varnih in sezonskih živil. Živila znajo pravilno skladiščiti. Razumejo pomen uporabe ekološko manj oporečnih čistil in znajo ekološko ravnati z odpadki.

Pri pouku strežbe dijaki pripravljajo omizja glede na različne tipe gostinskih obratov. Sestavljajo pisno ponudbo, znajo svetovati in opisati jedi in pijače. Poznajo postopke pridobivanja brezalkoholnih in alkoholnih pijač, piva in vina. Strežejo jedi in pijače za redne dnevne obroke.

2.3. Znanje, pridobljeno v tretjem letniku

V programu SPI imajo dijaki polovico šolskega leta pouk v šoli, drugi del pa opravljajo praktično izobraževanje pri delodajalcu.

Pri pouku kuharstva sestavljajo ponudbo jedi za različne izredne obroke, kot je banket, koktajl parti, piknik ipd. Načrtovano ponudbo izvedejo tudi v praksi. Pripravljajo jedi iz vseh skupin in servirajo na ustrezen način. Spoznavajo različne gastronomske regije Slovenije, pripravljajo tipične jedi posameznih krajev.

Pri praktičnem pouku strežbe dijaki pripravljajo prostor in omizja za postrežbo izrednih obrokov. Strežejo jedi in pijače po pravilih bontona in protokola strežbe. Znajo izvajati različne načine strežbe. Pripravljajo jedi pred gostom, mešajo pijače, znajo zaračunati storitev in opravljajo zaključna dela.

2.4. Znanje, pridobljeno v četrtem letniku

V programu SSI dijaki načrtujejo izvedbo različnih rednih in izrednih obrokov. Načrtujejo in izvedejo catering obrok. Pripravljajo jedi za različne starostne populacije, jedi za dietno prehrano vključno z označevanjem alergenov v živilih. Pripravljajo jedi za alternativno prehrano, spoznavajo in pripravljajo jedi tujih narodov. Velik poudarek je na poznavanju, pripravi in predstavitvi slovenskih narodnih jedi.

V okviru pouka strežbe dijaki načrtujejo, organizirajo in izvedejo različne dogodke. Postrežejo zahtevnejše jedi in pijače. Pripravljajo jedi pred gostom in mešajo pijače. Znajo svetovati pri izbiri tradicionalnih, alternativnih, dietnih jedi in pijač. Znajo zaračunati storitev in analizirajo uspešnost poslovanja.

2.5. Znanje, pridobljeno v programu PTI

Dijaki imajo v obeh letnikih modul, imenovan obroki in dogodki z animacijo. Ker se v istem razredu združijo dijaki, ki so imeli v triletnem programu več vsebin iz strežbe z dijaki, pri katerih je prevladovalo pridobivanje znanja iz kuharstva, se v 4. letniku ponovijo in utrdijo osnovni postopki dela v kuhinji in strežbi. V petem letniku dijaki načrtujejo in izvedejo različne redne in izredne obroke. Pripravljajo jedi iz vseh skupin, vključujejo narodne jedi v kulinarično ponudbo in znajo upoštevati omejitve pri dietnih jedeh. Za goste pripravijo in izvedejo animacijo pri obroku. Finančno ovrednotijo storitev in opravijo zaključna dela.

3. ZAKLJUČEK IZOBRAŽEVANJA

Na zaključnem izpitu in poklicni maturi dijaki izkažejo raven doseženih ključnih in poklicnih kompetenc in s tem raven splošnega in strokovnega znanja, pridobljene praktične veščine, spretnosti in zmožnosti za delo v gostinski stroki.

Dijaki opravljajo strokovni del izpita po projektni metodi dela v štirih fazah: načrtovanje, izvedba, vodenje ustrezne dokumentacije in zagovor. V skupini je tri do pet dijakov. Vsaka skupina pripravlja izdelek oz. storitev z zagovorom, ki se nanaša na določeno gastronomsko zgodbo.

Zaključni izpit opravljajo dijaki v programu SPI po treh letih izobraževanja. Obsega pisni in ustni izpit iz slovenščine in izdelek oz. storitev z zagovorom, ki se izvaja praktično. Za izdelek oz. storitev se pripravi in postreže redni dnevni obrok.

Poklicna matura se izvaja na koncu izobraževanja v programu SSI in PTI. Zajema izpit slovenščine in strokovno-teoretični predmet, izbirni predmet tuji jezik ali matematika in izdelek oz. storitev z zagovorom. Dijaki pripravijo "kulinarično zgodbo", ki se navezuje na pripravo in postrežbo izrednega obroka z vključeno animacijo za goste. V programu SSI se povežejo dijaki gastronomije in turizma.

4. SODELOVANJE IN POVEZOVANJE Z LOKALNIM OKOLJEM

Šola intenzivno sodeluje z lokalnim okoljem. Naši dijaki opravijo del šolskih obveznosti tudi v gostinskih obratih v domači regiji, širše po Sloveniji in v tujini. Skupne projekte izvajamo z vrtcem, regijskimi osnovnimi šolami ter nadelujemo z Zdraviliščem Radenci in DOSOR-jem. Da smo na pravi poti potrjujejo številna priznanja, ki smo jih prejeli v teh letih.

Uspešno sodelujemo z osnovnimi šolami v Pomurju. Vsako leto povabimo osnovnošolce na šolo, kjer z dijaki in mentorji v specializiranih učilnicah za kuharstvo in strežbo pripravijo enostavne jedi in pogrinjke. V teh delavnic želimo osnovnošolcem približati gostinske poklice, ki so zelo iskani.

Vrsto let sodelujemo z vrtcem Radenski mehurčki iz Radencev. Organiziramo kuharske delavnice na šoli ali v vrtcu, kjer skupaj kuhajo dijaki in malčki. To so prav posebna doživetja za vse vključene. »V vrtcu naj bi otrok spoznaval bližnjo okolico in pridobival različne izkušnje o svetu in spoznaval različne objekte v bližini vrtca« (Devjak, Berčnik, 2018). V teh delavnicah malčki spoznavajo pripravo hrane in sodelujejo pri pripravi jedi. Dijaki v teh delavnicah prevzamejo vlogo mentorjev in pri tem zelo uživajo.

Na sejmu AGRA in MEDICAL v Gornji Radgoni vsako leto v improvizirani kuhinji izvajamo prezentacije jedi in degustacije za obiskovalce. Ponudba je vedno vezana na jedi iz lokalnega okolja, te pa nadgradimo in popestrimo s sodobnejšimi tehnikami dela.

Udeležujemo se festivala ulične prehrane v Murski Soboti na "Sočni vilici". Za dijake je to izziv, saj pripravljajo jedi v improvizirani kuhinji in neposredno pred kupci. S svojim delom morajo pritegniti mimoidoče in jih prepričati v nakup.

Za vse delavnice, predstavitve in degustacije, ki jih izvajamo na šoli ali v širši regiji, pripravimo nove kreacije jedi na podlagi avtorskih receptur.

5. S STROKOVNIM ZNANJEM DO DELOVNIH MEST ZA MLADE KUHARJE IN NATAKARJE

Vključitev v izobraževanje na SŠGT Radenci zagotavlja ustrezno strokovno izobrazbo mladim kuharjem in natakarjem, gastronomskim tehnikom in gastronomsko-turističnim tehnikom. S strokovnimi pristopi uspešno povezujemo teorijo s prakso. Mladim želimo privzgojiti čut za odgovornost, spoštovanje do soljudi, težnje k inovativnosti, željo po osebnem in strokovnem napredku, horizontalno in vertikalno napredovanje in občutek pripadnosti podjetju. Želimo ostati ena izmed najboljših srednjih šol na področju gostinstva in turizma.

Za mlade bo gostinska stroka postala zanimiva takrat, ko bodo zagotovljena primerna delovna razmerja in redno izpolnjevanje pogodbenih obveznosti delodajalcev.



Slika 1: Dijaki pri praktičnem pouku kuharstva na SŠGT Radenci



Slika 2: Analiza dela pri pouku strežbe na SŠGT Radenci

6. Literatura:

1. BREDA, Zupanc, idr. 2012. ZAKLJUČNI IZPIT V IZOBRAŽEVALNIH PROGRAMIH NIŽJEGA IN SREDNJEGA POKLICNEGA IZOBRAŽEVANJA: Izdelek oziroma storitev in zagovor. Ljubljana: Center RS za poklicno izobraževanje. ISBN 978-961-6246-96-5 1.
2. DEVJAK, Tatjana in BERČNIK, Sanja. 2018. Vzgoja predšolskega otroka. Ljubljana: Pedagoška fakulteta Univerze v Ljubljani. ISBN 978-961-253-219-2.
3. Letni delovni načrt SŠGT Radenci, šolsko leto 2018/2019, http://ssgtr.si/wp-content/uploads/2019/01/PUBLIKACIJA_2018-19.pdf, povzeto 22. 2. 2019.
4. MESARIČ, Zdenka. 2018/2019. Letni delovni načrti strokovnih modulov.

PREHRANA MLADOSTNIKOV

ADOLESCENT NUTRITION

POVZETEK:

Zdravje je dobrina, ki je v veliki meri odvisna od nas samih. Nanj močno vplivamo z življenjskim slogom in prehranjevalnimi navadami. Namen prispevka je ozaveščanje mladih o pomenu zdrave, uravnotežene prehrane in prehranjevalnih navad, s poudarkom na zajtrku. Mlade je treba nenehno opozarjati, da so naspani, stalno telesno aktivni in da uživajo dovolj tekočine, zlasti vode. Vse naštetu vpliva na njihovo samopodobo, počutje, učni uspeh in tudi na telesno zdravje.

KLJUČNE BESEDE: zdrava uravnotežena prehrana, prehrana mladostnikov, prehranska priporočila, zajtrk, koristni nasveti za najstnike

ABSTRACT:

Health is wealth. Each individual can exert an impact on the state of being healthy, which is strongly influenced by a person's life-style and nutrition habits. The aim of the article is to make adolescents aware of the importance of healthy, well-balanced diet and nutrition habits, emphasising the meaning of breakfast. Adolescents should be reminded constantly to have enough sleep, to be physically active, to consume sufficient water. All in all, that affects their self-esteem, well-being, achievements at school and their physical health.

KEYWORDS: healthy, well-balanced diet, adolescent nutrition, nutrition recommendations, breakfast, useful advice for teenagers

1. UVOD

V prispevku bom pojasnila pomen prehrane za ljudi. Ker delam zelo veliko z mladostniki, se bom v nadaljevanju osredotočila na prehrano mladostnikov, s poudarkom na zdravi prehrani. Med drugim bom navedla prehranska priporočila, pomen obrokov, predvsem zajtrka, ter pomen pitja tekočin. Na šoli, kjer poučujem, bom na osnovi izvedene ankete analizirala prehranjevalne navade dijakov.

2. PREHRANA

Hrana je skupek hranilnih snovi, med katerimi vlada posebna medsebojna povezanost. Pravilna, uravnotežena prehrana je ključ do uspeha in zdravja. Uravnotežena, polnovredna hrana je tista, ki osnovnim enotam našega organizma zagotavlja vse potrebne snovi za učinkovito delo. Osnovna izhodišča uravnotežene prehrane so podana v prehranski piramidi, ki spodbuja uživanje raznovrstne hrane in podaja količine ter pravilna razmerja med posameznimi skupinami živil. Vanjo strokovnjaki vključujejo tudi vsakodnevno polurno gibanje, ki pomembno pripomore k ohranjanju zdravja. Veliko je navodil o prehranjevanju, vendar velja, da je sleherno navodilo in količino živil treba prilagoditi potrebam in značilnostim posameznika. Vsak človek je poseben, vsak organizem ima različna življenjska obdobja, ki so odvisna od življenjskega sloga. V stresnih situacijah potrebujemo več antioksidantov iz sadja in zelenjave, med prehladom več česna, vitamina C in beljakovin, med okrevanjem po poškodbah kosti več beljakovin, kalcija iz mleka in mlečnih izdelkov.

Hrana vsebuje osnovna hranila, potrebna za delovanje organizma. Osnovna hranila so ogljikovi hidrati, beljakovine in maščobe. Poleg osnovnih hranil pa vsebuje tudi vitamine, minerale in antioksidante, ki pomagajo pri izkoriščanju glavnih hranil in so odgovorni za zaščito celotnega organizma. Vsa hranila in tudi vodo dobimo s hrano. Človekov prebavni sistem je prilagojen za uživanje mešane hrane, in sicer rastlinskega in živalskega izvora.

Osnovno shemo prehranjevanja sestavljajo skupine živil. Vsaka od skupin vsebuje določena hranila, ne pa vseh, pa tudi živila ene skupine ne morejo nadomestiti živil druge skupine. Za zdravje potrebujemo živila iz vseh skupin, nekaterih več, drugih manj. Kljub temu pa je njihova količina pogojena s potrebami vsakega posameznika. Med skupine živil sodijo žita, meso, ribe, jajca, mleko in mlečni izdelki, sadje in zelenjava, začimbe in zelišča.

3. POMEN ZDRAVE PREHRANE V ČASU MLADOSTNIŠTVA IN PREHRANSKA PRIPOROČILA

Hrana je gradbeni material za telo. Mladostnik hitro raste, obenem pa se njegovo telo neprestano obnavlja. Zadostne količine kakovostne hrane potrebuje zato, da bo vse življenje imel trdne kosti, močne mišice in srce, dobro delujoča prebavila ter razmišljujoče možgane. Prehranjevanje v tem obdobju vpliva na telesno zdravje v kasnejših letih.

Hrana je vir energije za delovanje organizma ter za dnevne aktivnosti. Zelo pomembno je, da je energijski vnos, ki je odvisen od količine in vrste hrane, usklajen s porabo energije.

Gibanje ima pri prehranjevanju pomembno vlogo, saj pomaga uskladiti vnos energije in njeno porabo. Vpliva tudi na razvoj kosti in mišic, zagotavlja večji dotok kisika v možgane in s tem izboljšuje njihovo delovanje, ugodno vpliva tudi na samopodobo.

Mladostništvo je tudi čas oblikovanja navad, ki se ustalijo in se v odrasli dobi le malo spreminjajo.

Priporočljivo je uživati:

- raznovrstno mešano prehrano z veliko sadja in zelenjave (odličen vir vitaminov, mineralov, vlaknin in antioksidantov);

- veliko kompleksnih ogljikovih hidratov, ki jih je največ v različnih izdelkih iz polnovrednih žit, kot so kruh, pekovsko pecivo, testenine, riž in podobno;
- različne vire beljakovin (nemastno meso in mesne izdelke, mleko in mlečne izdelke, jajca in ribe, pa tudi stročnice, kot so fižol, leča, čičerika, grah, soja);
- zmerno količino kakovostnih maščob, predvsem v obliki hladno stisnjenih nerafiniranih rastlinskih olj, oreščkov, semen; izogibali naj bi se mastnim živilom;
- zmerno količino soli;
- dovolj tekočine v različnih oblikah.

Poseben pomen v prehrani najstnikov ima mleko in mlečni izdelki, saj so eden od najboljših virov kalcija. V času pospešene rasti se namreč gradijo kosti. Kako trdne in močne so kosti v odrasli dobi in starosti, je odvisno prav od količine kalcija, ki se vgradi v kosti v obdobju najstništva.

Tekočina je zelo pomembna za dobro delovanje vseh telesnih funkcij. Že blaga izsušitev lahko pomembno zmanjša telesne in duševne sposobnosti. Telo odraslega človeka v povprečju potrebuje okrog tri litre tekočine na dan. Približno liter je navadno dobimo s hrano, ostalo moramo popiti. Najbolje je piti čisto vodo, čaj, sadni ali zelenjavni sok, ne pa gaziranih ali alkoholnih pijač. Alkohol zmanjšuje zadrževanje vode v telesu, zaradi česar so izgube vode večje. Tudi vode z okusom so prepogost vir praznih kalorij. Pijače brez dodanega sladkorja, a z dodanimi sladili, povečujejo občutek lakote in posledično vplivajo na povečanje telesne mase. Zelenjavne juhe so dober vir hranil in vode, zato so priporočljive tudi poleti.

3.1. Število in pomen obrokov s poudarkom na zajtrku

Priporočljivo je jesti tri glavne dnevne obroke, to so zajtrk, kosilo in večerja, vmes pa dodati še eno do dve malici, in sicer vsak dan ob istem času. Tako preprečimo lakoto in upad energije, pa tudi prenašanje, saj manjkajoči obrok povzroči, da pri naslednjem pojemo več.

Zakaj je zajtrk najpomembnejši dnevni obrok?

- Telesu zagotovi energijo za normalen začetek dneva.
- Pripomore k boljšim miselnim sposobnostim. Zajtrkovanje ima pozitiven učinek na pomnjenje, reševanje zapletenih nalog, logično sklepanje, zbranost in kreativnost.
- Izboljša dnevni vnos hranil in telesno aktivnost. Najpogostejša izbira tistih, ki zajtrkujejo, so kosmiči, mlečni izdelki, žita, jajca in sadje, torej živila, bogata z vitamini in minerali. Tisti, ki zajtrkujejo, so tudi bolj telesno aktivni, saj čutijo manj utrujenosti in imajo podnevi več energije.
- Pozitivno deluje na imunski sistem.
- Izboljša fizično in psihično zdravje. Z zajtrkom telo prejme potrebno glukozo in tako zniža raven kortizola v krvi. Posledično so ljudje boljše volje, imajo več energije in situacije dojemajo manj stresno.
- Ljudje, ki jedo zajtrk, so v povprečju vitkejši, bolj nagnjeni k zdravemu načinu življenja z več gibanja, imajo pa tudi manjše tveganje za razvoj kroničnih bolezni, kot so srčno-žilne bolezni. Ugotovljeno je bilo, da imajo tisti, ki redno zajtrkujejo, v povprečju nižji indeks telesne mase in manjšo možnost, da bi imeli v življenju težave zaradi prekomerne telesne teže ali debelosti.

Dopoldanska malica mora biti manj obilna kot zajtrk. Priporočljivo je jesti kos sadja ali zelenjave. Če to ni dovolj, lahko dodamo kos kruha iz polnovrednih žit ali pest oreščkov.

Kosilo je dobro zaužiti dovolj zgodaj, vsaj do 15. ure. V osnovi se je potrebno držati principa zdravega krožnika, ki narekuje 50 % zelenjave, 25 % beljakovin (ribe, meso, jajca, leča, soja ...) in 25 % ogljikovih hidratov (kuhan krompir, riž, polnozrnate testenine ...).

Popoldanska malica naj bo sestavljena iz sadja. Vsebuje lahki navadni jogurt, v katerega je vmešano sveže sadje ali oreščki. Pomembno je, da se s slednjim ne pretirava. Sadje lahko nadomesti tudi zelenjava. Večerjo je priporočljivo zaužiti vsaj dve do tri ure pred spanjem. Lahko je tudi hladna. Zadostuje npr. skutni namaz z lososom na kosu polnozrnatega kruha.

Koristni nasveti za najstnike:

- hrano uživaj v miru, sede in počasi ter jo dobro prežveči;
- prični z rednim zajtrkovanjem;
- prehranjevalne navade postopoma izboljšuj;
- izbiraj sezonsko in lokalno hrano;
- omeji uživanje industrijsko predelane in vnaprej pripravljene hrane, vnos soli, sladkorja in psihoaktivnih snovi (alkohol);
- dobro se naspi in se zavedaj, da potrebuješ načeloma osem do devet ur spanja.

4. ANKETIRANJE DIJAKOV IN REZULTATI ANKETE

Od 12. 2. 2019 do 19. 2. 2019 sem z anketiranjem zbirala podatke o prehranjevalnih navadah dijakov Gimnazije Celje – Center. Anketirala sem 391 dijakov, od tega 14 % moškega in 86 % ženskega spola. 36 % je bilo prvošolcev, 21 % drugošolcev, 17 % tretješolcev in 26 % četrtošolcev. Velika večina dijakov (89 %) zaužije vsaj tri glavne obroke dnevno. 19 % dijakov nikoli ne zajtrkuje, 85 % pa meni, da redno uživanje zajtrka vpliva na zdravje. 3 % dijakov nikoli ne jedo prigrizkov. Vsaj enkrat dnevno je sadje 65 % dijakov, zelenjavo 69 %, polnozrnate izdelke 42 %, mleko in mlečne izdelke pa 63 % dijakov. 51 % dijakov se izogiba sladkarijam. 35 % dijakov ne je hitre hrane. V povprečju spijejo 1,3 litra tekočine dnevno, od tega 1,1 litra vode. 27 % dijakov je vsak dan telesno aktivnih, 38 % pa dva do trikrat tedensko. V povprečju spijo 6 ur in pol na noč.

5. ZAKLJUČEK

Prehranjevalne navade naših dijakov so raznolike. Na osnovi izvedene ankete ugotavljam, da se dijaki v večini zavedajo pomena zajtrka, saj zajtrkujejo, in tekom dneva pojedjo vsaj tri glavne obroke. Zadovoljivo je tudi uživanje sadja, zelenjave in polnozrnatih izdelkov. Rezultati ankete so pokazali, da naši dijaki premalo spijo. Posledice pomanjkanja spanja se kažejo v utrujenosti, nezbranosti in motnjah pozornosti. Ker jutranja zaspanost pogosto preprečuje zajtrkovanje, neredno spanje pa vodi v neredno uživanje obrokov, bomo morali učitelji v okviru razrednih ur in preostalega pouka še bolj ozaveščati dijake o pomenu spanja, zdravega prehranjevanja, redne telesne aktivnosti in pitja zadostnih količin vode.

6. VIRI IN LITERATURA

1. Merljak, M. in Koman, M. Zdravje je naša odločitev. 2. izdaja, 2. ponatis. Ljubljana: Prešernova družba. 2008.
2. Gabrijelčič Blenkuš, M. Prehrana za mladostnike – zakaj pa ne? Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije. 2000.

7. PRILOGE

Priloga 1: Anketa o zdravi prehrani dijakov Gimnazije Celje – Center

Priloga 2: Grafi ankete o zdravi prehrani dijakov Gimnazije Celje – Center

PRILOGA 1: ANKETA O ZDRAVI PREHRANI DIJAKOV GCC

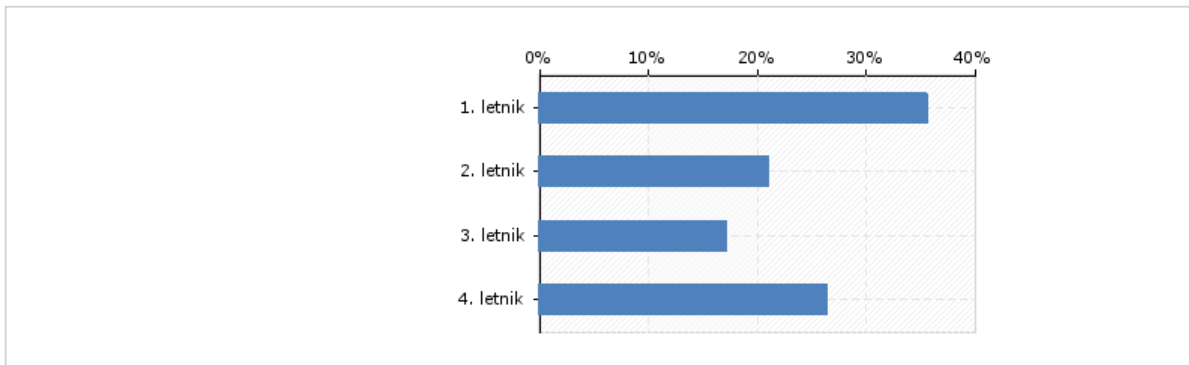
VPRAŠANJE
<p>1. Letnik</p> <ul style="list-style-type: none">• 1• 2• 3• 4
<p>2. Spol</p> <ul style="list-style-type: none">• M• Ž
<p>3. Koliko glavnih obrokov poješ dnevno (zajtrk, malica, kosilo, malica, večerja)?</p> <ul style="list-style-type: none">• Dva• Tri• Štiri ali več
<p>4. Ali meniš, da redno uživanje zajtrka vpliva na zdravje?</p> <ul style="list-style-type: none">• DA• NE
<p>5. Ali zajtrkuješ?</p> <ul style="list-style-type: none">• DA• NE• Občasno
<p>6. Kako pogosto prigrizneš med glavnimi obroki?</p> <ul style="list-style-type: none">• Nikoli• Redko• Redno
<p>7. Kako pogosto v svoj jedilnik vključiš sadje?</p> <ul style="list-style-type: none">• Enkrat dnevno• Večkrat dnevno• 1-krat tedensko• 2-3 krat tedensko

<ul style="list-style-type: none"> • Ne jem sadja
<p>8. Kako pogosto v svoj jedilnik vključiš zelenjavo?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enkrat dnevno • Večkrat dnevno • 1 krat tedensko • 2-3 krat tedensko • Ne jem zelenjave
<p>9. Kako pogosto v svoj jedilnik vključiš polnozrnat izdelke?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enkrat dnevno • Večkrat dnevno • 1-krat tedensko • 2-3 krat tedensko • Ne jem polnozrnatih izdelkov
<p>10. Kako pogosto v svoj jedilnik vključiš mleko in mlečne izdelke?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enkrat dnevno • Večkrat dnevno • 1-krat tedensko • 2-3 krat tedensko • Ne jem mlečnih izdelkov
<p>11. Kako pogosto v svoj jedilnik vključiš sladkarije?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enkrat dnevno • Večkrat dnevno • 1-krat tedensko • 2-3 krat tedensko • Ne jem sladkarij
<p>12. Kako pogosto v svoj jedilnik vključiš hitro hrano?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enkrat dnevno • Večkrat dnevno • 1-krat tedensko • 2-3 krat tedensko

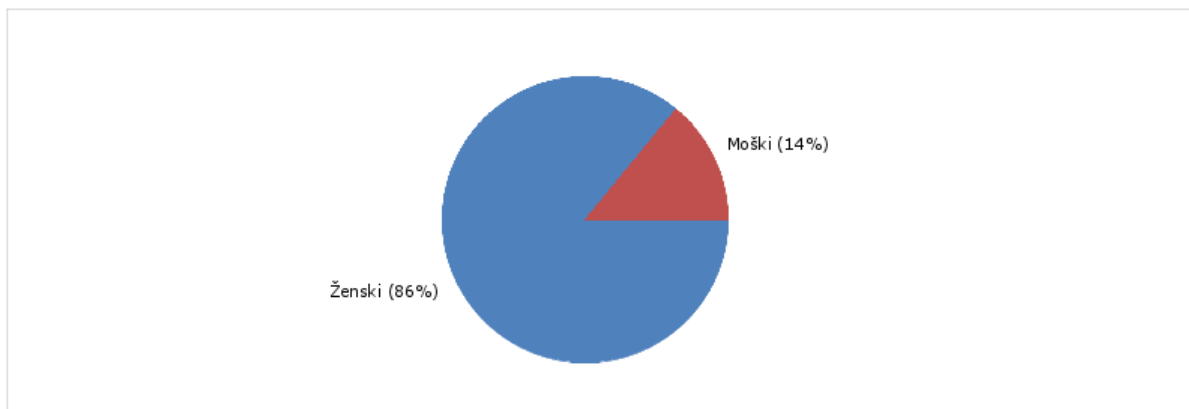
<ul style="list-style-type: none"> • Ne jem hitre hrane
<p>13. Koliko tekočine popiješ na dan?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Manj kot 0,5 l • 0,5 l-1 l • 1 l-2 l • Več kot 2 l
<p>14. Koliko vode popiješ na dan?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Manj kot 0,5 l • 0,5 l-1 l • 1 l-2 l • Več kot 2 l
<p>15. Koliko brezalkoholnih pijač (voda z okusom, sokov...) popiješ na dan?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nič • Manj kot 0,5 l • 0,5 l-1 l • 1 l-2 l • Več kot 2 l
<p>16. Koliko časa nameniš telesnim aktivnostim?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nič • Vsak dan vsaj eno uro • 2-3 krat tedensko • Občasno
<p>17. Koliko ur spiš v povprečju?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Manj kot šest ur • Šest ur • Sedem ur • Osem ur • Več kot osem ur

PRILOGA 2: GRAFI ANKETE O ZDRAVI PREHRANI DIJAKOV GCC

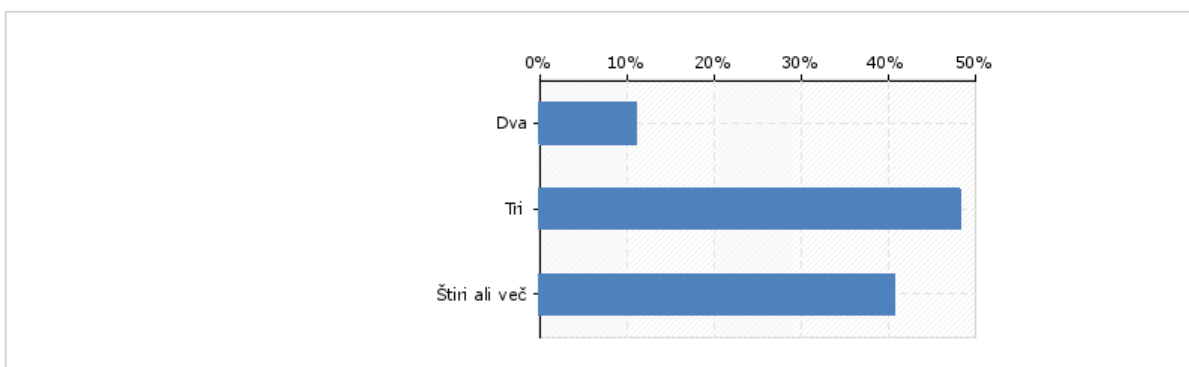
Letnik: (n = 391)



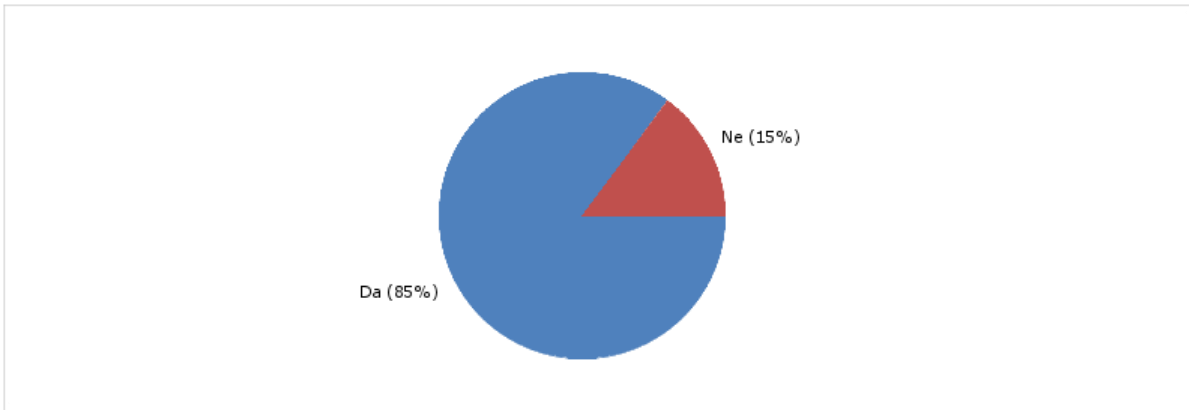
Spol: (n = 391)



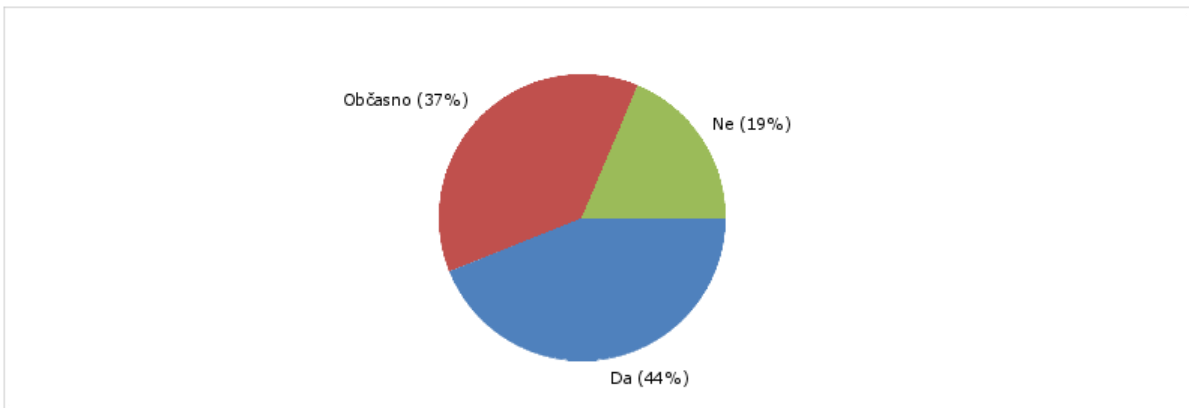
Koliko glavnih obrokov poješ dnevno (zajtrk, malica, kosilo, malica, večerja)? (n = 390)



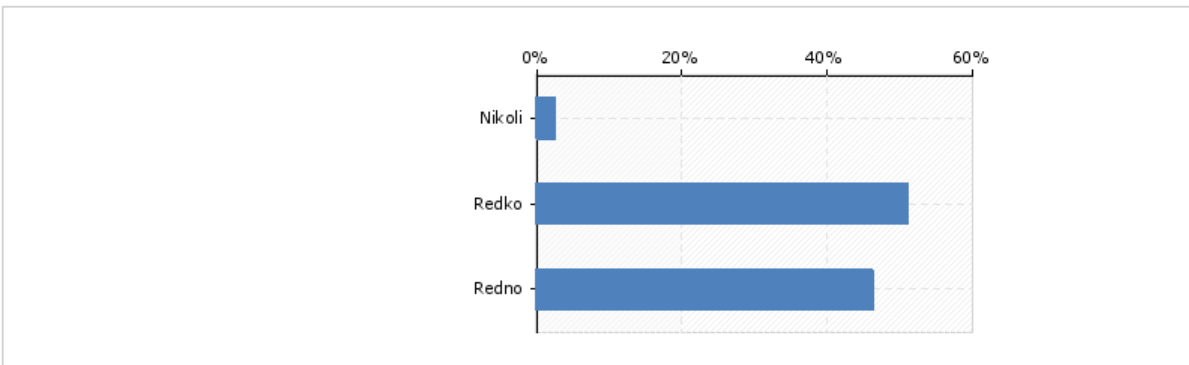
Ali meniš, da redno uživanje zajtrka vpliva na zdravje? (n = 390)



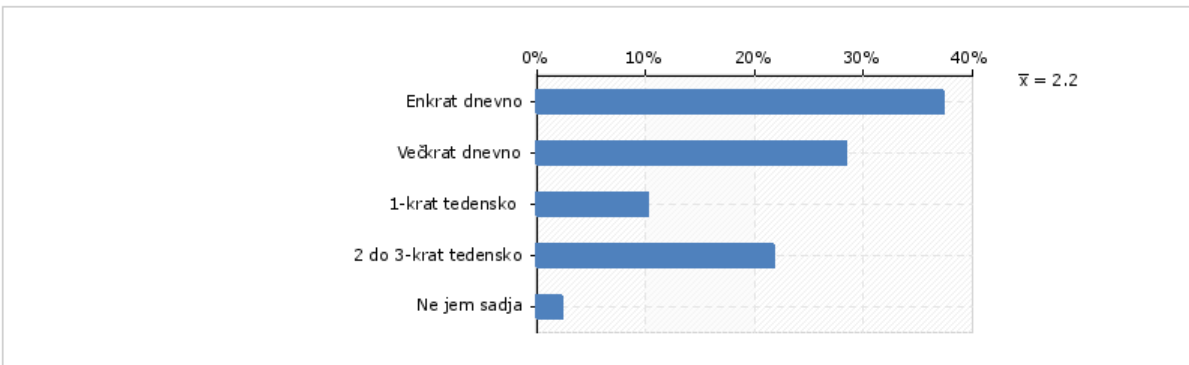
Ali zajtrkuješ? (n = 391)



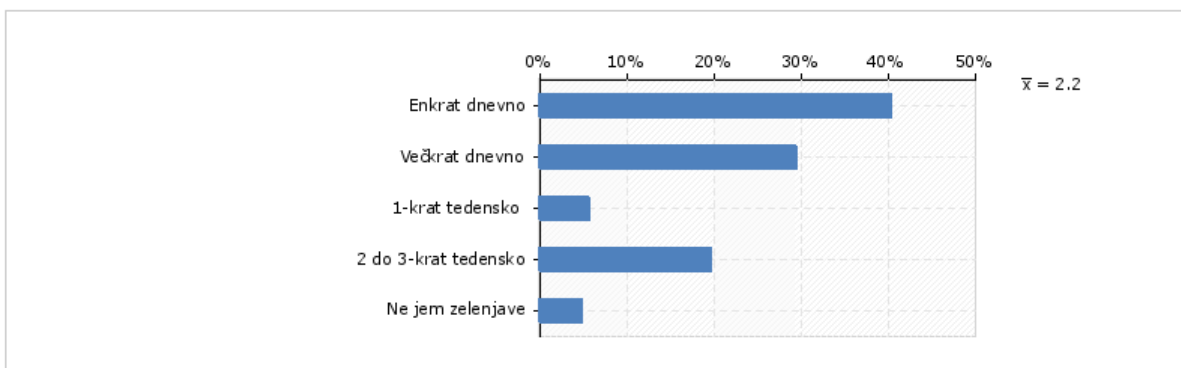
Kako pogosto prigrizneš med glavnimi obroki? (n = 391)



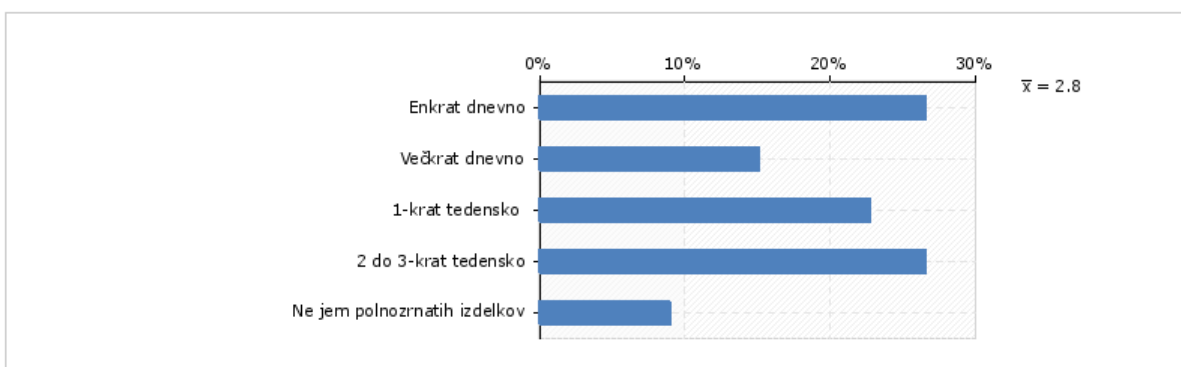
Kako pogosto v svoj jedilnik vključiš sadje? (n = 391)



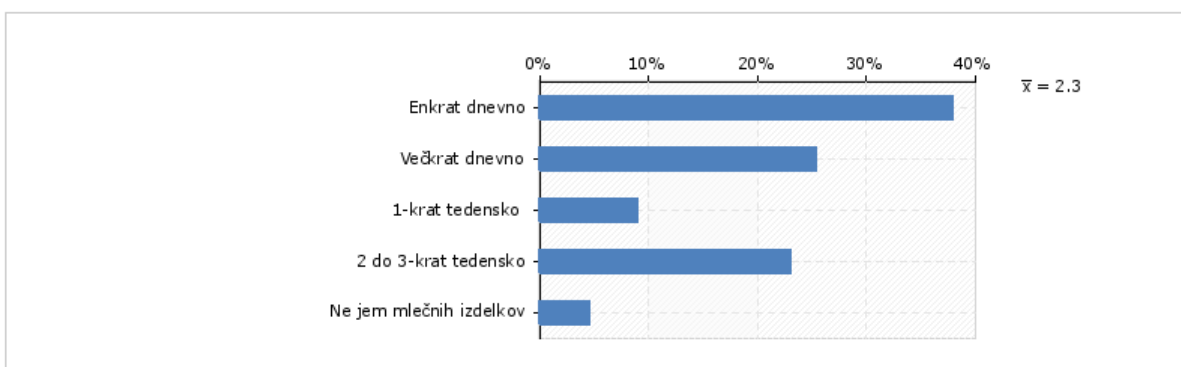
Kako pogosto v svoj jedilnik vključiš zelenjavo? (n = 391)



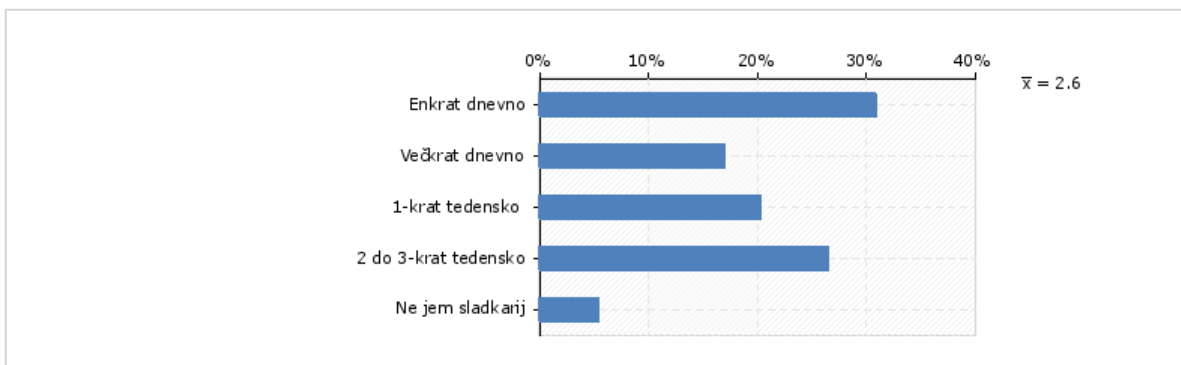
Kako pogosto v svoj jedilnik vključiš polnozrnat izdelke? (n = 391)



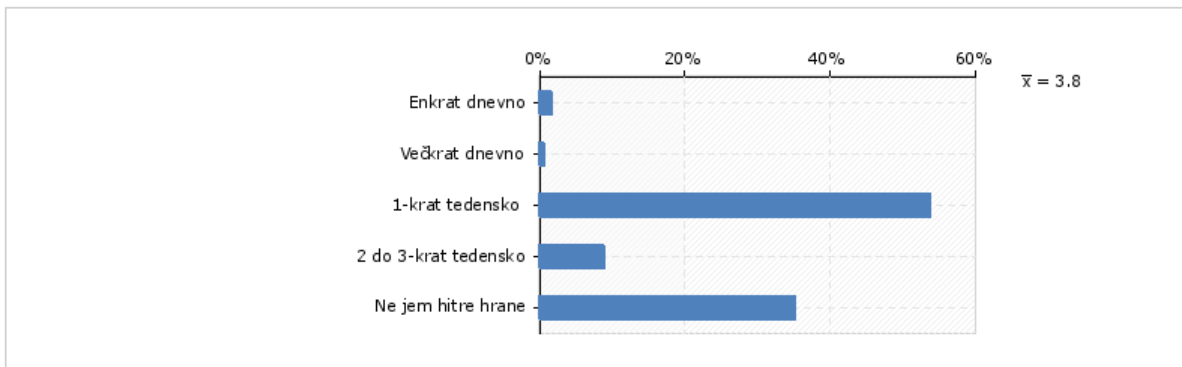
Kako pogosto v svoj jedilnik vključiš mleko in mlečne izdelke? (n = 390)



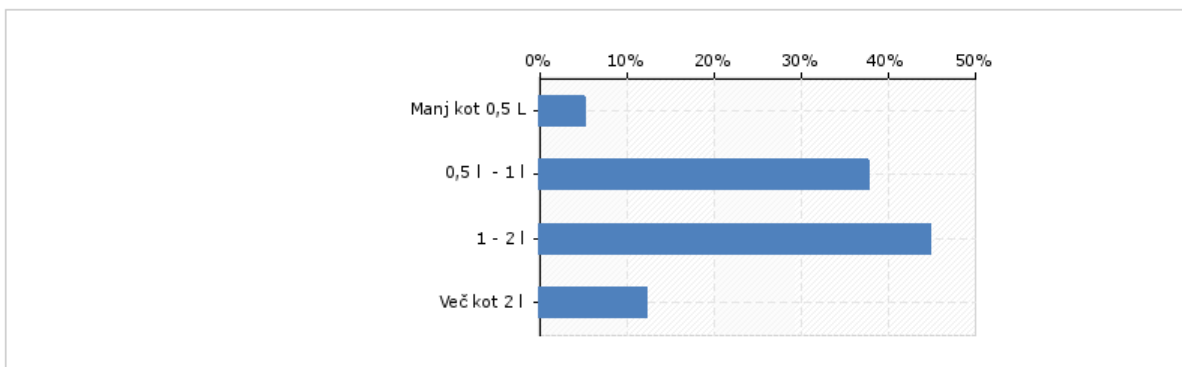
Kako pogosto v svoj jedilnik vključiš sladkarije? (n = 389)



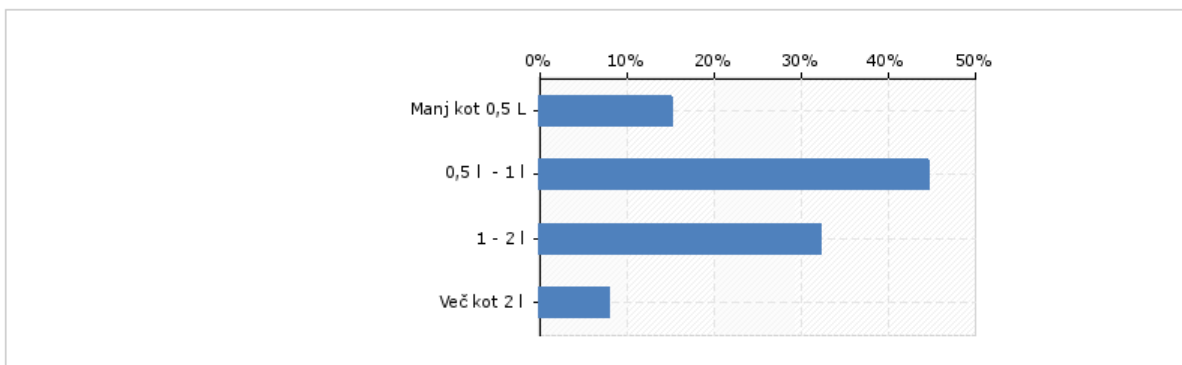
Kako pogosto v svoj jedilnik vključiš hitro hrano? (n = 386)



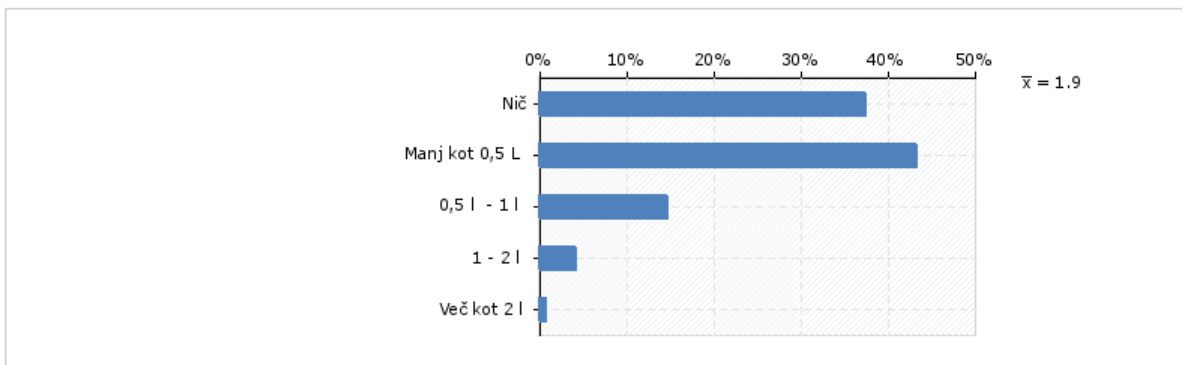
Koliko tekočine popiješ na dan? (n = 390)



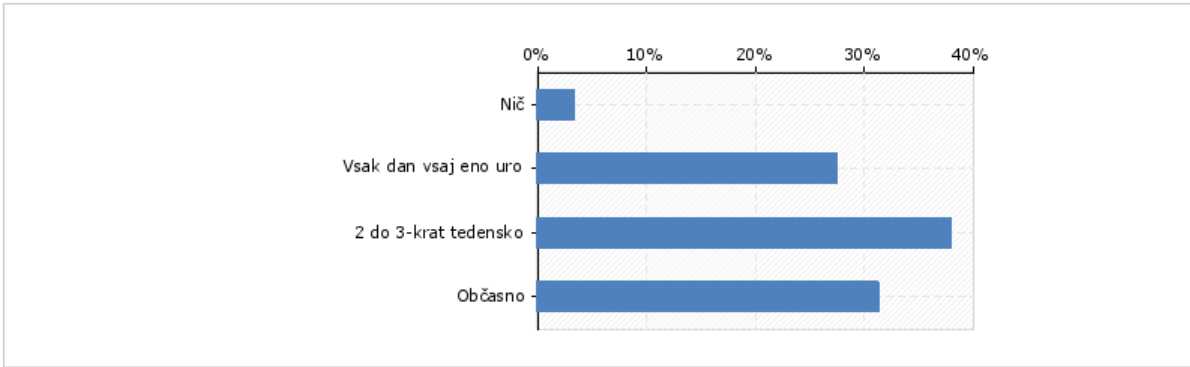
Koliko vode popiješ na dan? (n = 390)



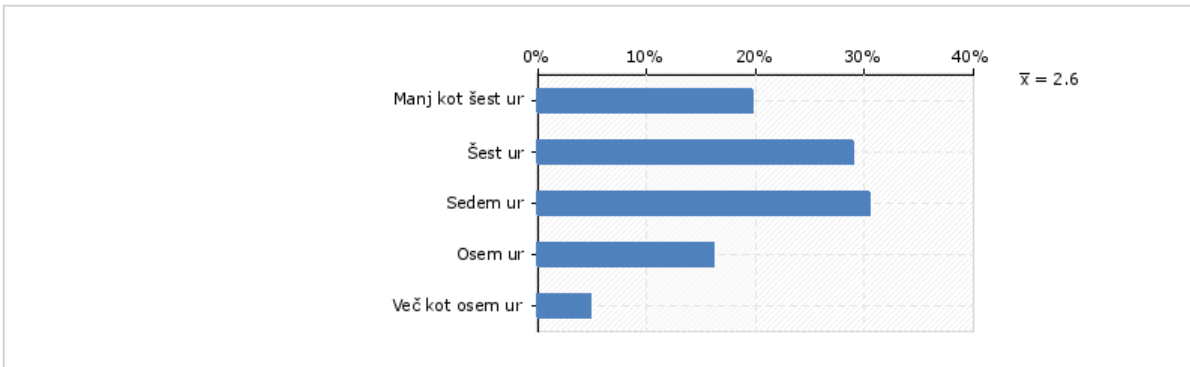
Koliko brezalkoholnih pijač (voda z okusom, sokov ipd.) popiješ na dan? (n = 391)



Koliko časa nameniš telesnim aktivnostim? (n = 390)



Koliko ur spiš v povprečju? (n = 391)



Ekonomška šola Celje

Marko Kubale

Lektor: Irena Lastnik

ZAVRŽENA HRANA

DISCARDED FOOD

POVZETEK:

Danes je odpadna hrana velik problem v sodobnem svetu in z osveščanjem ljudi ter pravilnim odnosom do hrane, bi to lahko zmanjšali ali preprečili. V nalogi predstavljam, kako se na Ekonomski šoli Celje dijaki seznanijo s tem problemom in se ga v vsakdanjem življenju tudi zavedajo. Dijake učimo, kako pomembna je zavržena hrana in v sklopu tega potekajo ankete med dijaki, ki nam omogočajo statistično obdelavo podatkov. Sodelujemo med sabo, si izmenjujemo mnenja, pripravljamo razstave ter organiziramo predavanja na šoli. Skupaj iščemo načine, kako mlade seznaniti s tem problemom, da bi ga v največji možni meri tudi upoštevali.

KLJUČNE BESEDE: zavržena hrana, anketa, biološki odpadki, pokvarjena hrana

ABSTRACT:

Today, discarded food is a major problem in the modern world, and by raising awareness we could reduce this. In my work I present how students at School of Economics Celje get acquainted with this problem and remain aware of it in their everyday lives. We teach students how important discarded food is and we conduct surveys that enable us to statistically process data. We cooperate with each other; we exchange opinions and we organize exhibitions and lectures at school.

KEYWORDS: discarded food, survey, bio-waste, rotten food

1. UVOD

Na Ekonomski šoli Celje vsako leto v mesecu oktobru z dijaki 4. letnika programa ekonomski tehnik in gimnazija namenimo dve uri zdravi prehrani, saj je v tem času ravno svetovni dan hrane. Pogovarjamo se o pomenu in namenu tega svetovnega dneva in hkrati se ob tem zavedamo, da v svetu živi veliko število ljudi, ki trpi za pomanjkanjem hrane. Dijaki posredujejo svoja mnenja o pomenu hrane in povedo, kaj smatrajo za zdravo prehrano. Ob tem se osredotočimo na pomen zavržene hrane in njeno vlogo v vsakdanjem življenju. Cilj je ozavestiti dijake k razmišljanju o socialnih in ekonomskih problemih, povezanih z zavrženo hrano. Z izvajanjem ankete med mladimi in skupno pridobljenimi rezultati skušamo zmanjšati in preprečiti nastajanje zavržene hrane tako v šoli kot tudi drugih dejavnostih, v katerih se streže hrana. Statistična obdelava podatkov jim posreduje določene informacije, ki jim povečajo zavedanje o odgovornem ravnanju z zavrženo hrano.

1.1. Zavržena hrana

Hrana je dobrina, s katero se večina ljudi srečuje vsak dan in je poleg vode nujno potrebna za življenje in pravilno delovanje našega organizma. V Sloveniji nam je dandanes ne primanjkuje, vsaj večini prebivalstva ne in vprašajmo se, kakšen odnos imamo do hrane.

Na zemlji živi ogromno revnejšega prebivalstva, ki vidi velike kupe zavržene hrane in s tem naša brezbrizna dejanja. Tako na eni strani ljudje mečemo hrano v smeti, medtem ko drugi brskajo po smetiščih, da bi našli naše ostanke hrane. Tako je svet nepošten in zavedati se moramo, da je naša hrana bogastvo in potrebno se je potruditi, da čim manj hrane zavržemo (Slika 1).



Slika1: Zavržena hrana

1.2. Osnovni podatki

- V svetu vsako leto zavržemo 1,3 milijarde ton hrane, kar je približno tretjina vse hrane;
- v Sloveniji smo v letu 2011 zavrgli skoraj 170 tisoč ton hrane, kar je približno 82 kg na prebivalca;
- vzrok za največ hrane med odpadki je v tem, da porabe hrane ne načrtujemo, kupimo in pripravimo več, kot je potrebujemo;
- z zavedanjem in dejavnostjo storimo nekaj dobrega zase, za okolje in nenazadnje tudi za našo denarnico.

1.3. Načini za zmanjšanje količin odpadne hrane

Poznamo več načinov, kako lahko zmanjšamo količine odpadne hrane:

- načrtujmo svoj jedilnik,
- načrtujmo svoje nakupe,
- izogibajmo se impulzivnim nakupom,
- preverimo datume živil,
- poskrbimo za pravilno shranjevanje živil,

- sadje in zelenjavo ohranimo dlje časa sveže,
- poskrbimo za ustrezno vzdrževanje hladilnika,
- postavimo red v hladilniku,
- bodimo pozorni na velikost obrokov,
- uporabimo ostanke hrane.

2. CILJI

Zastavili smo cilje, da z ustrezno anketo ter predavanji na šoli pridobimo osnovne informacije med dijaki o zavrženi hrani. S tem jih opozarjamo na prevelike količine odvržene hrane in si skupaj prizadevamo za odgovorno potrošnjo in ohranjanje naravnih virov. Pridobljene podatke statistično prikažemo in s tem ponovimo tudi poglavje statistike pri matematiki.

Realiziran program

Anketo smo izvedli med 72 dijaki naše šole in le-ta je vsebovala štiri glavna vprašanja:

- Kateri so vaši razlogi, da najpogosteje zavržete hrano?
- Kam zavržete hrano?
- Katere vrste prehranskih izdelkov najpogosteje zavržete?
- Katere vrste hrane najpogosteje zavržete?

Odgovori, ki so se v največjem številu pojavili ob danih vprašanjih so naslednji:

- Najpogostejši razlog: rok uporabe je potekel.
- Najpogostejše mesto odlaganja: zabojnik za biološke odpadke.
- Najpogosteje se zavrže sadje, najredkeje pa pecivo.
- Najpogosteje se zavrže pokvarjena hrana in hrana s pretečenim rokom uporabe.

3. REZULTATI

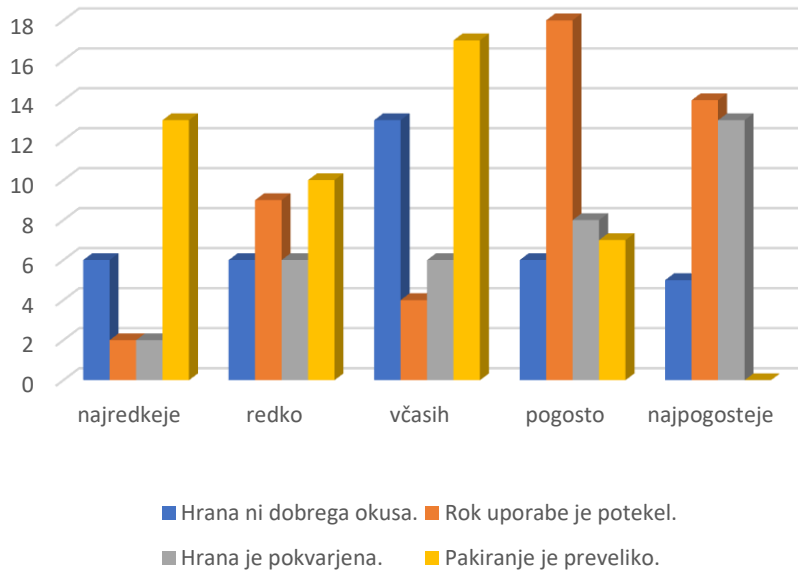
Rezultati ankete so nam posredovali najpogostejše in najredkejše razloge med dijaki na temo zavržene hrane. Vse podatke smo tabelirali in statistično prikazali v histogramu ali strukturnem krogu. Rezultati so naslednji:

3.1. KATERI SO VAŠI RAZLOGI, DA NAJPOGOSTEJE ZAVRŽETE HRANO?

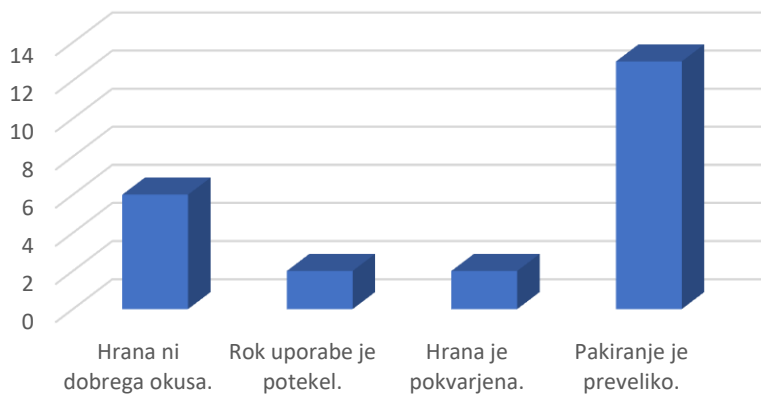
	najredkeje	redko	včasih	pogosto	najpogostejše
Hrana ni dobrega okusa.	6	6	13	6	5
Rok uporabe je potekel.	2	9	4	18	14
Hrana je pokvarjena.	2	6	6	8	13
Pakiranje je preveliko.	13	10	17	7	

- Najpogostejši razlog je, da je rok uporabe potekel.
- Najredkejši razlog pa je, da je pakiranje preveliko.

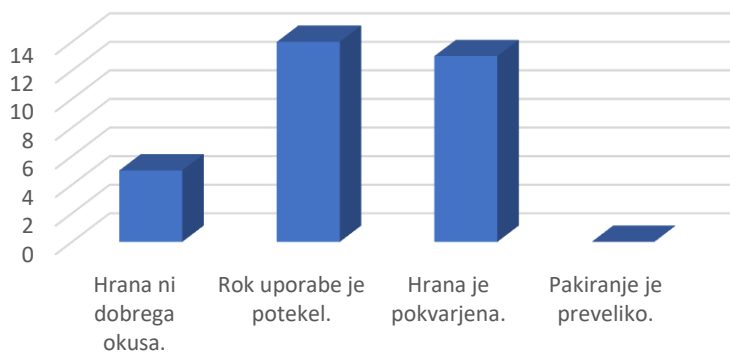
Razlogi, da zavržemo hrano



Najredkejši razlog



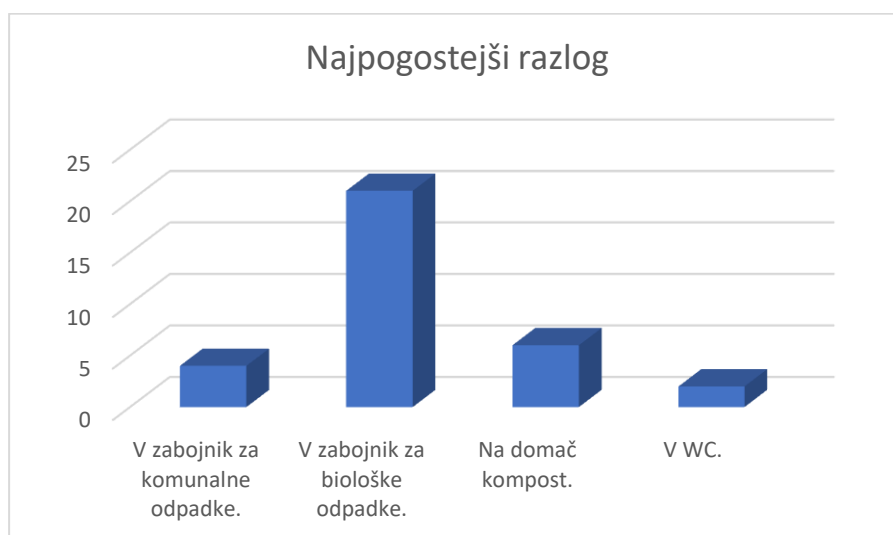
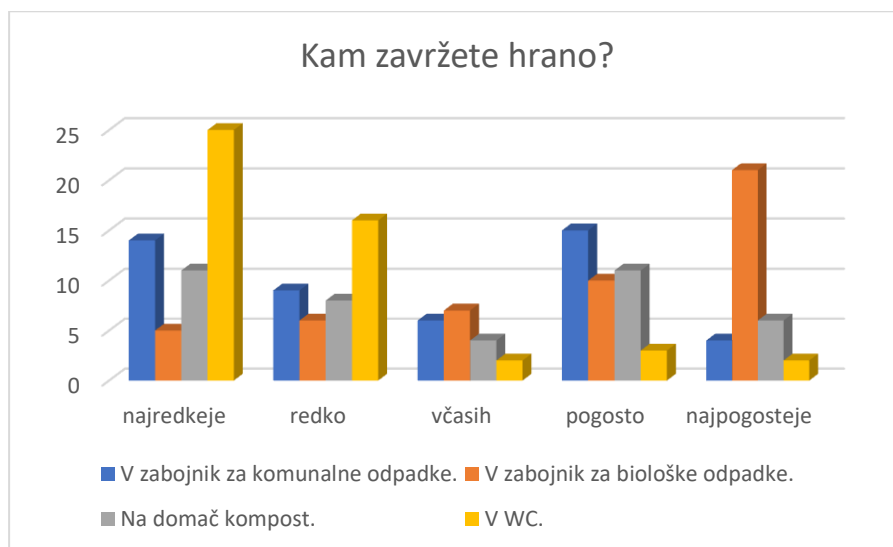
Najpogostejši razlog

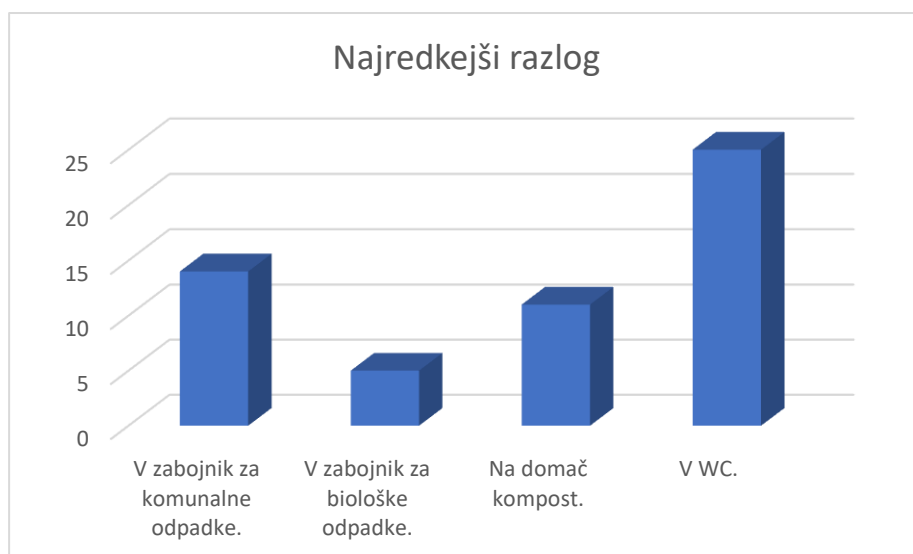


3.2. KAM ZAVRŽETE HRANO?

	najredkeje	redko	včasih	pogosto	najpogosteje
V zabojnik za komunalne odpadke.	14	9	6	15	4
V zabojnik za biološke odpadke.	5	6	7	10	21
Na domač kompost.	11	8	4	11	6
V WC.	25	16	2	3	2

- Najpogosteje mesto odlaganja je zabojnik za biološke odpadke.
- Najredkejša mesto odlaganja je WC.

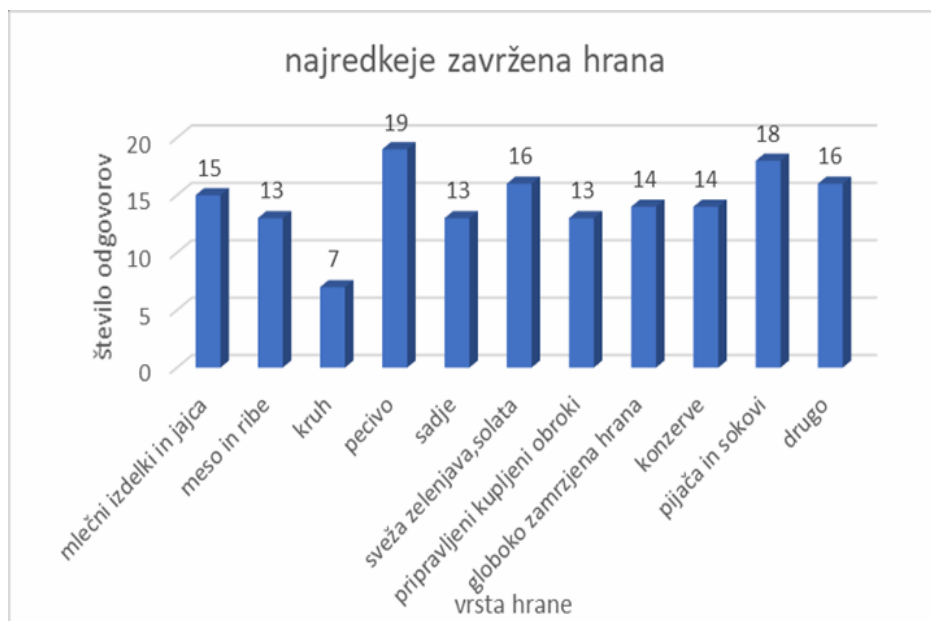
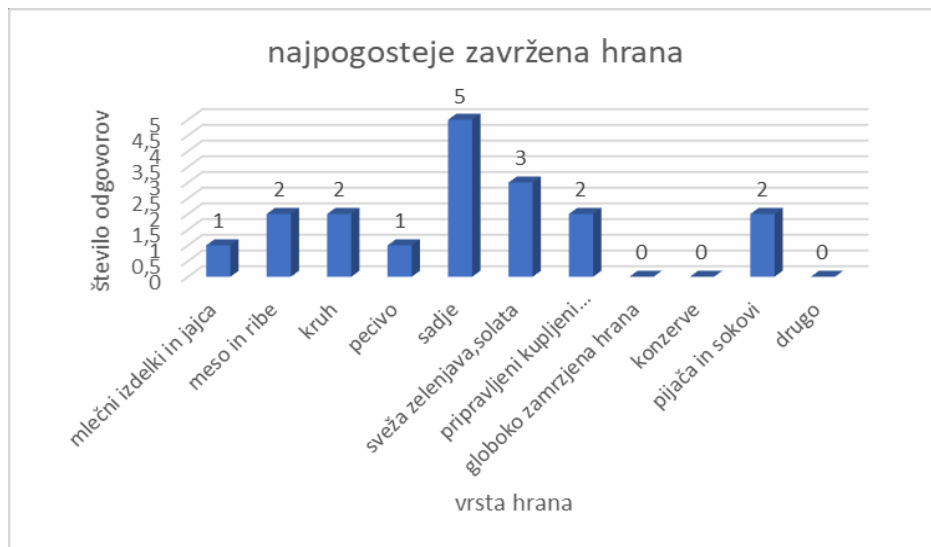




3.3. KATERE VRSTE PREHRAMBENIH IZDELKOV NAJPOGOSTEJE ZAVRŽETE?

- Najpogosteje se zavrže sadje.
- Najredkeje se zavrže pecivo.

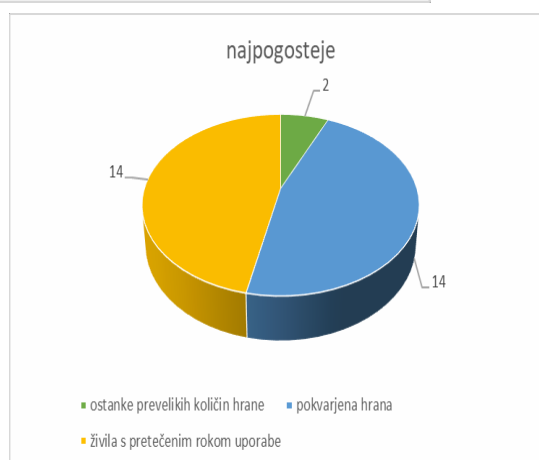
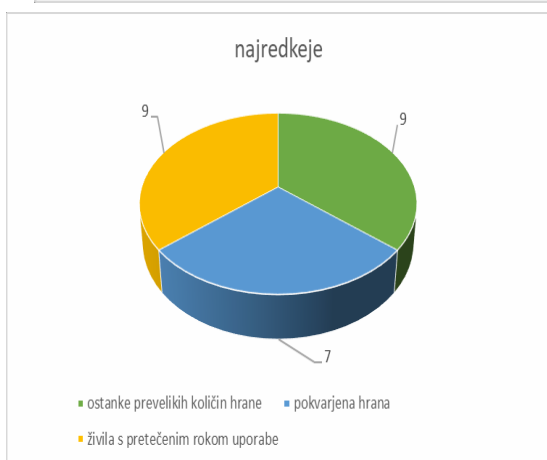
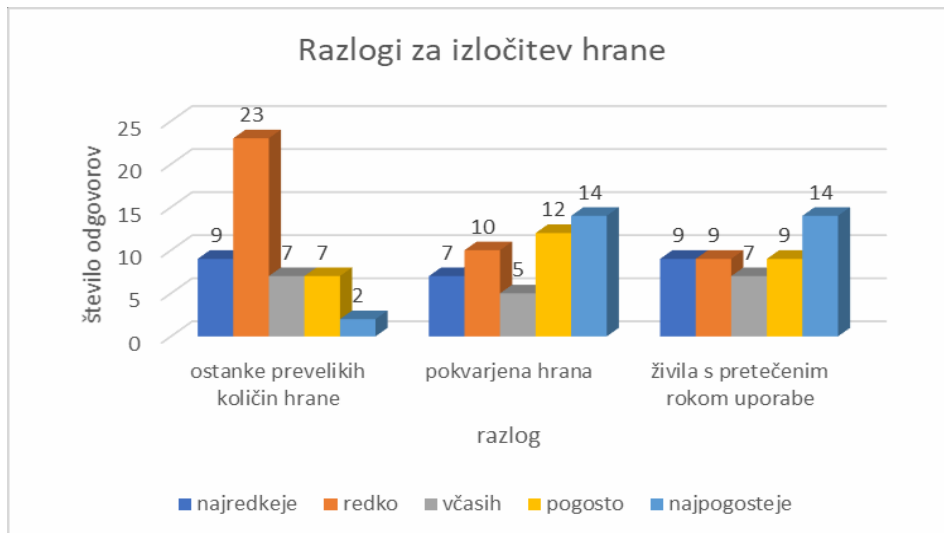
	najredk eje	redko	včasih	pogo sto	najpogo steje
Mlečni izdelki in jajca.	15	16	5	13	1
Meso in ribe.	13	16	11	8	2
Kruh.	7	17	10	13	2
Pecivo.	19	18	8	5	1
Sadje.	13	16	8	7	5
Sveža zelenjava, solata.	16	16	8	7	3
Pripravljeni kupljeni obroki.	13	15	14	10	2
Globoko zamrzjena hrana.	14	17	14	3	
Konzerve.	14	21	12	3	
Pijača in sokovi.	18	20	7	3	2
Drugo.	16	18	15	1	



3.4. KATERE VRSTE HRANE NAJPOGOSTEJE ZAVRŽETE?

- Najpogosteje se zavrže pokvarjena hrana in hrana s pretečenim rokom uporabe.
- Najredkeje pa ostanke prevelikih količin hrane.

	najredkeje	redko	včasih	pogosto	najpogosteje
Ostanke prevelikih količin hrane.	9	23	7	7	2
Pokvarjena hrana.	7	10	5	12	14
Živila s pretečenim rokom uporabe.	9	9	7	9	14



Dijaki so s pomočjo ankete na predavanjih spoznali osnovni problem zavržene hrane. Naučili so se spoštljivega odnosa in odgovornosti do zavržene hrane in to bodo v vsakdanjem življenju tudi upoštevali.

4. SKLEP

S trudom, da bi zavrgli manj hrane, se izboljšuje tudi naš odnos v šoli. Pomembno je, da to zavest, da je hrana bogastvo, širimo med dijake, prijatelje, sorodnike, znance in ukrepamo. S tem lahko postanemo tudi zgled za mnoge mlajše generacije in jih naučimo pravilnega odnosa do hrane, varčevanja z njo in zavedanja, da je hrana bogastvo, ki ga je treba spoštovati. Količina zavržene hrane na šoli (šolska malica) se je zmanjšala.

5. LITERATURA IN VIRI

1. Delo Zavržena hrana v našem vsakdanu [online] 8. 3. 2017. Dostopno na spletnem naslovu: <https://www.delo.si/novice/okolje/zavrzena-hrana-v-nasem-vsakdanu.html>
2. Simbio – V simbiozi z okoljem [online]. Dostopno na spletnem naslovu: <https://www.simbio.si/zavrzena-hrana>
3. Slika 1 - Lidl Slovenija in Ekošola združila moči za manj zavržene hrane [online] 6. 5. 2015. Dostopno na spletnem naslovu: <https://med.over.net/clanek/lidl-slovenija-in-ekosola-zdruzila-moci-za-manj-zavrzene-hrane/>

PRILOGA 1

Anketa o zavrženi hrani

- Kateri letnik obiskuješ? _____
- Spol _____

1. Katere vrste hrane v gospodinjstvu najpogosteje zavržete? Prosimo Vas, da ocenite pogostost na lestvici od 1 do 5, kjer 1 pomeni najredkeje, 5 najpogosteje

	Pomembnost				
	najredkeje	redko	Nimam mnenja	pogosto	najpogosteje
Ostanke prevelikih količin skuhane hrane (obrokov)	1	2	3	4	5
Ostanki hrane na krožniku	1	2	3	4	5
Pokvarjena hrana	1	2	3	4	5
Živila s pretečenim rokom uporabe	1	2	3	4	5
Hrane ne zavržem	1	2	3	4	5

2. Katere skupine prehrabnenih izdelkov najpogosteje zavržete? Prosimo Vas, da ocenite pogostost na lestvici od 1 do 5, kjer 1 pomeni najredkeje, 5 najpogosteje

Vprašanje	Pomembnost				
	Sploh pomembno	ni pomembno	tako pomembno	Nimam mnenja	Še kar zelo pomembno
Mlečni izdelki in jajca	1	2	3	4	5
Meso in ribe	1	2	3	4	5
kruh	1	2	3	4	5
pecivo	1	2	3	4	5
sadje	1	2	3	4	5
Sveža zelenjava, solata	1	2	3	4	5
Pripravljeni kupljeni obroki	1	2	3	4	5

Globoko zamrznjena hrana	1	2	3	4	5
konzerve	1	2	3	4	5
Pijača in sokovi	1	2	3	4	5
drugo	1	2	3	4	5

3. Kakšni so vaši razlogi, da najpogosteje zavržete hrano? Prosimo Vas, da ocenite pogostost na lestvici od 1 do 5, kjer 1 pomeni najredkeje, 5 najpogosteje

Vprašanje	Pomembnost				
	Sploh pomembno	ni pomembno	Ni tako pomembno	Nimam mnenja	Še kar Zelo pomembno
Hrana ni dobrega okusa	1	2	3	4	5
Rok uporabe je potekel	1	2	3	4	5
Hrana je pokvarjena	1	2	3	4	5
Pakiranje je preveliko	1	2	3	4	5

4. Kam po navadi odvržete hrano, ki vam ostane? Prosimo Vas, da ocenite pogostost na lestvici od 1 do 5, kjer 1 pomeni najredkeje, 5 najpogosteje

	Pomembnost				
	najredkeje	redko	Nimam mnenja	pogosto	najpogosteje
V zabojnik za preostale komunalne odpadke	1	2	3	4	5
V zabojnik za biološke odpadke	1	2	3	4	5
Na domač kompost	1	2	3	4	5
V WC	1	2	3	4	5
drugo	1	2	3	4	5

5. Kakšno hrano zavržeš? Prosimo Vas, da ocenite pogostost na lestvici od 1 do 5, kjer 1 pomeni najredkeje, 5 najpogosteje

	Pomembnost
--	------------

	najredkeje	redko	Nimam mnenja	pogosto	najpogosteje
Ostanke prevelikih količin skuhane hrane (obrokov)	1	2	3	4	5
Ostanke hrane na krožniku	1	2	3	4	5
Pokvarjena hrana	1	2	3	4	5
Živila s pretečenim rokom uporabe	1	2	3	4	5
Hrane ne zavržem	1	2	3	4	5

Najlepša hvala, da si si vzel/a čas in rešil/a anketo o zavrženi hrani!

Strokovni izobraževalni center Ljubljana

Nikolaj Lipič

Lektor: Maja Grintal in Manca Omahen Majradi

MEDGENERACIJSKO UČENJE O ZDRAVI PREHRANI: IZZIV ZA OZAVEŠČANJE MLADIH

INTERGENERATIONAL STUDY ON HEALTHY DIET: A CHALLENGE TO RAISE AWARENESS AMONG YOUNG PEOPLE

POVZETEK:

Družbene spremembe determinirajo vlogo mladih v družbi. Družba znanja zahteva od mladih usvajanje novih strokovnih znanj in razvoj ključnih poklicnih kompetenc. Pri tem pa pogosto mlade v prizadevanjih za družbeni napredek in gospodarski razvoj v procesu izobraževanja prikrajšamo za temeljna znanja o zdravi prehrani. Zato se v današnjem času krepi pomen medgeneracijskega učenja, kjer so prav starši, stari starši in ostali odrasli nosilci znanja o zdravi prehrani.

KLJUČNE BESEDE: zdrava prehrana, mladi, medgeneracijsko učenje, šola, zdravje

ABSTRACT:

Social changes determine the role of young people in society. Knowledge society requires young people to acquire new skills and develop key professional competencies. In doing so youngsters, in their efforts for social progress and economic development, are often deprived of basic knowledge of healthy food. Therefore, presently, the importance of intergenerational study, where parents, grandparents and other adults are knowledge workers of healthy nutrition, is enhanced.

KEYWORDS: healthy diet, young people, intergenerational study, school, health

1. UVOD

Sodoben način življenja je bistveno spremenil prehranske navade človeka. Nekoč je bilo prehranjevanje več kot samo zadovoljevanje primarnih človekovih potreb, bilo je del socializacije in druženja, tesno povezano s tradicijo, obredi in rituali. Sama prehrana je bila samooskrbna, lokalno pridelana in sezonsko prilagojena. In danes? Globalizacija, kaotičen način življenja in razvrednotenje pomena hrane kot vrednote, nas danes na področju zdravega prehranjevanja vodijo v slepo ulico. In v tej se pogosto znajdejo tudi mladi, ki v času izobraževanja od vrtca, šole, do fakultete izgrajujejo lasten vrednostni sistem o zdravi hrani, zdravem in uravnoteženem prehranjevanju. Odgovornost za to je na nas odraslih, iz srednje in stare generacije, ki moramo mlade naučiti osnovnih znanj o zdravi prehrani, jih opolnomočiti z življenjskimi izkušnjami in vzgledi primerov dobrih praks zdravega prehranjevanja. Vse to so priložnosti za medgeneracijsko učenje in novo paradigmo razumevanja zdrave prehrane ter zdravega prehranjevanja mladih.

Namen prispevka je predstaviti priložnosti za medgeneracijsko učenje mladih na primeru zdrave prehrane in zdravega prehranjevanja, kjer ni težišče odgovornosti zgolj na mladih, ampak na vseh nas odraslih iz vseh generacij. S prispevkom želimo ozaveščati in osveščati mlade o pomenu zdrave prehrane na eni strani, na drugi strani pa prispevati k dvigu kulture zdravega prehranjevanja med mladimi. Cilj raziskave je ovrednotiti pomen medgeneracijskega prenosa znanja in izkušenj o zdravi prehrani med vsemi generacijami v času demografskih sprememb, kjer delež mladih pada in se povečuje delež starejših od 65 let.

V raziskavi smo uporabili kvantitativni raziskovalni pristop. V teoretičnem delu prispevka smo uporabili deskriptivno metodo, metodo kompilacije in komparacije. Za zbiranje podatkov smo uporabili metodo anketiranja, za obdelavo podatkov pa metode deskriptivne statistike. Kot merski inštrument smo uporabili lasten anketni vprašalnik, ki je vključeval vprašanja odprtega in zaprtega tipa. V raziskavo smo vključili dijake vseh letnikov Strokovnega izobraževalnega centra Ljubljana. Raziskavo smo izvedli v mesecu februarju 2019. Sodelovanje v raziskavi je bilo prostovoljno in anonimno.

2. TEORETIČNA IZHODIŠČA: IZZIVI MEDGENERACIJSKEGA UČENJA O ZDRAVI PREHRANI MLADIH

Ključen demografski trend, ki bo zaznamoval okvire mladinske politike, je gotovo zelo občuten upad števila mladih. V obdobju 2010–2020 bo število mladih v starosti 15–29 let v Sloveniji upadlo za dobrih 20 %. Delež mladih v celotni populaciji pa se bo v obdobju 1990–2020 znižal s 23 % na 15 %. Upadanje števila in deleža mladih je sicer splošen trend v državah članicah EU (Musil, 2010, str. 50–52).

Kompleksnih in vseslovenskih raziskav na področju zdravja in zdravega prehranjevanja v Sloveniji primanjkuje. Med reprezentativne lahko štejemo Raziskavo Mladina 2010 (Musil, 2010), katere naročnik je bilo Ministrstvo za šolstvo in šport, Urad za mladino in je vključevala 1257 mladih v starosti 15 do 29 let.

Rezultati raziskave Mladina 2010 opozarjajo, da so kljub kriznim in turbolentnim časom slovenski mladi v primerjavi z mladimi iz drugih evropskih držav sorazmerno zadovoljni z življenjem nasploh, saj je okrog tri četrtine slovenskih mladih s svojim zdravjem zadovoljnih ali zelo zadovoljnih. Več kot dve tretjini mladih v Sloveniji ima normalno težo, a je v zadnjem desetletju opazen trend večanja deleža prekomerno težkih ali debelih mladih – predvsem med moškimi in med mladimi na podeželju. V zadnjih dveh desetletjih v starostni skupini mladih upada umrljivost zaradi prometnih nezgod, umorov in suicidnosti. Še posebej je med mladimi zaskrbljujoč premik od mesečnega doživljanja stresa v letu 2010 na tedensko doživljanje stresa v letu 2013. Izsledi raziskave Mladina 2010 kažejo

blagi upad uporabe tobaka in tobačnih izdelkov na eni strani ter porast uživanja alkohola in prepovedanih drog na drugi strani (Lipič in Ovsenik, 2013, str. 378–379).

Mladi različnim vrednotam v življenju posvečajo različen pomen. Med štirinajstimi izbranimi vrednotami so mladi zdravje opredelili kot najpomembnejšo vrednoto, katere pomen pa je v primerjalni študiji raziskav Mladina 2000 in Mladina 2010 nekoliko upadel (Musil, 2010, str. 325).

Raziskava Lipič in Ovsenik (2013, str. 378) na vzorcu 120 dijakov iz Ljubljane kaže, da 34,2 % dijakov največ informacij o zdravju in zdravem načinu življenja dobijo doma od staršev, 28,3 % od zdravnika, 23,3 % v šoli in 14,2 % v literaturi in na internetu. Iz tega izhaja, da je vloga staršev in starih staršev v medgeneracijskem učenju o zdravju in zdravem načinu življenja ključna za mlade.

Koprivnikar in sodelavci (2012, str. 12–16) z rezultati mednarodne raziskave »Z zdravjem povezano vedenje v šolskem okolju«, ki se izvaja v 43 evropskih in severnoameriških državah in vključuje všolane 11-, 13- in 15-letnike ter se je v Sloveniji izvajala v letih 2002 ($N = 4514$), 2006 ($N = 5130$) in 2010 ($N = 5436$), na področju življenjskega sloga opozarjajo, da kar 90 % slovenskih mladostnikov ocenjuje svoje zdravje kot dobro in kar 87 % jih je zadovoljna s svojim življenjem. To nas uvršča na ugodno mesto glede na mednarodne raziskave. Pri prehranskih navadah se naši mladostniki v vseh treh starostnih skupinah uvrščajo na zadnje mesto, saj jih 56 % med tednom ne zajtrkuje redno, 60 % jih ne uživa redno sadja, 75 % jih ne uživa redno zelenjave. Naši mladostniki radi posegajo po manj zdravi prehrani, saj jih 37 % pogosto uživa sladke pijače, 25 % pa sladkarije. S starostjo pogosta uporaba obeh nezdravih živil narašča in nas uvršča v sam vrh mednarodne lestvice. Tudi pri telesni aktivnosti 80 % naših mladostnikov ne dosega priporočil o redni telesni aktivnosti, jih pa skoraj 70 % gleda televizijo skladno s priporočili. Skrb zbuja je, da smo v zadnjem desetletju pri mladostnikih zabeležili upad redne telesne dejavnosti.

Šola je prostor socializacije in izobraževanja mladih – tudi o zdravju in zdravi prehrani. Raziskava Lipič (2015, str. 253) se je osredotočala na analizo zastopanosti vsebin zdravja v 33 katalogih znanja splošnoizobraževalnih predmetov v programih poklicnega in strokovnega izobraževanja. Vsebine o zdravju smo identificirali v osmih katalogih znanja, v dodatnih šestih smo zasledili posredno oziroma le delno zastopanost vsebin o zdravju. V polovici od teh katalogov znanja se te vsebine zasledijo le v izbirnem delu, kjer je izbor vsebin v pristojnosti učiteljev, vodstva in usmeritve šole.

Medgeneracijsko učenje in izobraževanje delujeta na prepričanju, da dejavnosti, ki povežejo mlade in starejše, pozitivno vplivajo predvsem na stališča mladih ljudi (Meshel, 2004). Z medgeneracijskim učenjem se krepi skupinska identiteta, aktivna udeležba in delovanje v skupno dobro (Hlebec idr., 2012).

3. REZULTATI IN RAZPRAVA

Rezultati raziskave med dijaki ljubljanske srednje šole kažejo, da je zdravje še vedno najvišja vrednota, četudi je v primerjavi s preteklimi raziskavami pomen zdravja kot vrednote med ostalimi izbranimi vrednotami med mladimi nekoliko upadel. Dijaki še vedno največ znanja, nasvetov, izkušenj in vzgledov o zdravju in zdravi prehrani dobijo v domačem okolju s strani staršev, starih staršev in ostalih odraslih. To nakazuje potrebo po krepitvi pomena medgeneracijskega učenja o zdravju in zdravi prehrani v vseh sferah družbenega življenja mladih – doma, v šoli, pri prehranjevanju v restavracijah ipd.

Medgeneracijsko učenje je bilo v zadnjih desetletjih spregledana oblika vseživljenjskega učenja mladih in prav zato moramo medgeneracijsko učenje uvajati tako v formalne kot tudi neformalne oblike učenja: v šolah izvajati več medgeneracijskih delavnic s prehransko tematiko, ki jih izvajajo predstavniki srednje in starejše generacije. Prav tako je potrebno starše na roditeljskih sestankih in

predavanjih za starše ozavešiti, da so prav oni skupaj s starimi starši in drugimi odraslimi najpomembnejši nosilci znanja in izkušenj o zdravju in zdravi prehrani. Če se osredotočimo na zdravo prehrano, kot vodilno os našega prispevka, morajo mladi vsekakor biti deležni več medgeneracijskega prenosa znanja s konkretnimi primeri dobrih praks zdravega prehranjevanja. Tukaj je priložnost npr. za svetovanje mladim glede sestave jedilnikov, priložnost za skupno nakupovanje in izbiro »zdravih« živih, sodelovanje mladih pri aktivnostih samooskrbe na domačem vrtu ali sadovnjaku...

4. ZAKLJUČEK

Spremembe na šolskem polju morajo slediti šolski doktrini in raziskovalnim spoznanjem. Izsledki raziskav nas opozarjajo na nujno po posodobitvi strateških dokumentov in akcijskih načrtov na področju zdravja, zdrave prehrane in zdravstvenega varstva mladih (Rok Simon in Mihevc Ponikvar, 2009), zdravega načina življenja, soočanja s stresom med mladimi, izogibanja zdravju tvegane vedenju mladih, izboljšanja zadovoljstva mladih z življenjem, zdravjem in s telesno podobo, uvajanja mladinske dimenzije zdravstvene politike v smislu preventive in razvoja zdravega življenjskega sloga mladih (Bakovnik, 2012). Zato predlagamo, da bi v slovenske šole na primarni in sekundarni ravni ponovno uvedli predmet npr. »zdravstvena vzgoja«, ki bi z vidika zdravja, zdravega življenjskega stila in zdrave prehrane celostno obravnaval mladostnika (Lipič, 2014). Tukaj bi imeli priložnost za implementacijo in evalvacijo sodobnih pristopov medgeneracijskega učenja o zdravju in zdravi prehrani.

5. LITERATURA:

1. Bakovnik N. Zdravstvena politika. V: Ranc I. (ur.). Lokalna mladinska politika. Ljubljana: Zveza ŠKIS; Ajdovščina: Mladinski svet; 2012: 221–222.
2. Hlebec V., Filipovič Hrast M., Kump S., Jelenc-Krašovec S., Pahor M., Domajnko B. Medgeneracijska solidarnost v Sloveniji. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
3. Koprivnikar H., Drev A., Jeriček Klanšček H., Bajt M. Z zdravjem povezana vedenja mladostnikov v Sloveniji – izzivi in odgovori. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije; 2012.
4. Lipič N., Ovsenik M. Izobraževanje mladih o zdravju – izziv slovenskega šolstva. V: Železnik D., Kaučič B. M., Železnik U. (ur.). Sedanjost in prihodnost zdravstvenih ved v času globalnih sprememb: zbornik predavanj z recenzijo. Slovenj Gradec: Visoka šola za zdravstvene vede; 2013: 368–381.
5. Lipič N. Zdravje – vrednota mladih? Vzgoja za zdravje v slovenskih srednjih šolah. V: Železnik D., Železnik U., Gmajner S. (ur.). Pomen kompetentne obravnave uporabnikov zdravstvenih in socialnih storitev v času krize: zbornik predavanj z recenzijo. Slovenj Gradec: Visoka šola za zdravstvene vede; 2014: 196–205.
6. Lipič N. Družba brez vzgoje o zdravju in staranju = nedopusten družbeni hazard. V: Filej B. (ur.). Zbornik prispevkov z recenzijo. Maribor: Alma Mater Europea, Evropski center; 2015: 248–256.
7. Meshel S. D. 2004. Intergenerational contact, attitudes, and stereotypes of adolescents and older people. *Educational Gerontology*, 30(1): 457–479.
8. Musil B. Zdravje in dobro počutje. V: Lavrič M. in drugi. Mladina 2010. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Urad za mladino; 2010: 247–268.
9. Rok Simon M., Mihevc Ponikvar B. Zdravje mladostnikov in mlajših odraslih. V: Rakar T., Boljka U. (ur.). Med otroštvom in odraslostjo. Analiza položaja mladih v Sloveniji 2009. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport – Urad za mladino in Inštitut Republike Slovenije za socialno varstvo; 2009: 95–110.

PREHRANJEVANJE IN GIBANJE PRI POUKU NEMŠČINE

NUTRITION AND EXERCISING IN GERMAN CLASSES

POVZETEK:

Namen prispevka je predstaviti obravnavo prehranjevanja in gibanja pri pouku nemščine v luči medpredmetnega povezovanja. Dijaki znanje iz različnih predmetov povežejo, utrdijo in nadgradijo v uporabno znanje. Predstavljena je učna enota Hrana in pijača iz učbenika studio d A1 ter gradivo za spoznavanje temeljnih načel in načinov zdravega prehranjevanja. V korelaciji z drugimi predmeti predstavljamo tudi praktične primere izvajanja gibanja pri nemščini.

KLJUČNE BESEDE: zdrav način prehranjevanja, gibanje pri pouku nemščine, medpredmetno povezovanje, pantomima, gimnastika vstajanja in počepanja

ABSTRACT:

The purpose of this work is to present topics of nutrition and exercising dealt with in German classes with the intention of cross-curricular integration. Students are able to connect, revise and upgrade their knowledge of different subjects into functional knowledge. Food and drink module from the text book Studio d A1 is presented together with different material aimed at learning basic principles of healthy eating habits. In correlation with different subjects practical examples of exercising in German classes are shown.

KEYWORDS: healthy eating habits, exercising in German classes, cross-curricular integration, pantomime, standing up and sitting down gymnastics

1. UVOD

Zdrava in uravnotežena prehrana ter gibanje sta v življenju posameznika zelo pomembna. S to tematiko se srečujemo že v vrtcu, v osnovni šoli predvsem pri gospodinjstvu, naravoslovju in tehniki, biologiji ter pri pouku športni vzgoje, v srednji šoli pa pri pouku biologije in športne vzgoje, ves čas pa je ta tema prisotna tudi pri vzgoji doma. V pričujočem prispevku predstavljamo obravnavo prehranjevanja in gibanja pri pouku nemščine. Osredinjamo se predvsem na medpredmetno povezavo z biologijo ter športno vzgojo, in sicer tako na utrjevanje že pridobljenega znanja kot tudi na nadgradnjo obstoječega znanja, pa tudi na nekatere, morda povsem nove opredelitve problemov. Kot vemo, se pouk nemščine »še posebej navezuje na pouk slovenščine in drugih tujih jezikov, zgodovine, geografije, sociologije in filozofije kakor tudi na pouk drugih predmetov in dejavnosti v okviru gimnazijskega programa. Ker je jezik sredstvo, preko katerega dijaki/dijakinje spoznavajo nove vsebine, jih moramo navajati h kompleksnemu razmišljanju in jim pomagati iskati in najti povezave med različnimi vsebinami. V pouk nemščine zato vključujemo tudi obravnavo kroskurikularnih tem, kot so na primer državljanska kultura/etika, IKT (razvijanje digitalnih zmožnosti), okoljska vzgoja, **vzgoja za zdravje**, poklicna orientacija, vzgoja potrošnika, prometna vzgoja, vzgoja za medije itd.« (Učni načrt. Nemščina. Gimnazija. Splošna, klasična, strokovna gimnazija, str. 26). V tej zvezi velja omeniti tudi zamisel o konceptu promocije zdravja v šolskem okolju – Evropska mreža Zdravih šol oz. šol, ki promovirajo zdravje (od 1992 – ENHPS, od 2007 – SHE mreža) (Zdrava šola. Širimo slovensko mrežo zdravih šol (4. krog) – šolsko leto 2011/12).

V zadnjem desetletju so prišli v raziskavah na področju poučevanja in učenja ter psihomotorike do novih spoznanj, predvsem za osnovnošolsko izobraževanje, da bi omogočili otrokom v osnovnošolski starosti več možnosti za gibanje oz. da bi bilo učenje strokovnih vsebin podkrepljeno z gibanjem. 'Pouk v gibanju' vključuje danes tako v tujini kot tudi pri nas mnoge iniciative, ki so nastale na podlagi intenzivnih posvetovanj z učitelji, s pedagogi in s strokovnjaki s področja didaktike. Tako je npr. J. Zupančič Grašič v časopisu Delo zapisala (Otroci se bolje učijo, če niso povsem pri miru, 16. 4. 2016), da je v Evropi »le malo javnih šol, ki v svojih programih predvidevajo krajšo rekreacijo pred ali celo med samim poukom, gibalno dejavno učenje pa je tudi v slovenskih šolah prej izjema kot pravilo, odvisno predvsem od znanja in naklonjenosti posameznih učiteljev /.../.« Avtorica nadaljuje, da »številne šolske prakse danes (še) niso v skladu z dognanji nevroznanstvenikov, ki med drugim poudarjajo, da so možgani zaradi gibanja precej bolj učinkoviti kot med mirnim sedenjem.«

V prispevku bomo predstavili tematiko, povezano z gibanjem in prehranjevanjem, ki jo obravnavamo pri pouku nemščine, ter načine, kako pri pouku nemščine spodbujamo dijakinje in dijake k zdravemu načinu prehranjevanja in h gibanju.

2. PREHRANJEVANJE IN GIBANJE PRI POUKU NEMŠČINE

2.1. Prehranjevanje

Čeprav osnove prehranjevanja dijakinje in dijaki spoznajo že v osnovni šoli (pri pouku gospodinjstva ter naravoslovja in tehnike), svoje znanje nadgrajujejo pri pouku biologije na gimnaziji, pa tovrstnih vsebin ne manjka tudi pri drugih predmetih, npr. pri pouku nemščine. Dijakinje in dijaki, ki se učijo nemščino kot 2. tuji jezik, se s tematiko prehranjevanja podrobno seznanijo v 2. letniku gimnazije. Učna enota »Hrana in pijača« je v učbeniku, ki ga uporabljamo (studio d A1), razdeljena na 5 osnovnih tematskih enot (1. Živila na tržnici in v supermarketu, 2. Nakupovanje, 3. Špinača? Fuj!, 4. Kaj rad jem, 5. Recept), ki jim sledijo različne vaje. Dijakinje in dijaki se v okviru te učne enote ne seznanijo le z zdravim načinom prehranjevanja, ampak tudi s pomenom uživanja zadostne količine vode (1 liter vode na 25 kg telesne teže na dan) in s pomenom gibanja za odraščajočo mladino. Vse

gradivo nam služi kot izhodišče za nadgradnjo znanja o prehranjevanju, ki so si ga dijaki pridobili do tedaj.

2.2. Gibanje

Poleg zdrave prehrane pa mladostniki potrebujejo tudi dovolj gibanja, pri čemer šola igra zelo pomembno vlogo. Navade gibanja prevzemamo od naše ožje in širše družine, ki jih nadgrajujemo v vrtcu, osnovni in srednji šoli. Gibati bi se morali tudi pri ostalih predmetih oz. med predmeti (gibalni odmori), ne le pri pouku športne vzgoje.

Tisti gimnazijci, ki se učijo nemščino kot 2. tuji jezik, obravnavajo tematiko gibanja prav tako v 2. letniku, in sicer nekoliko kasneje kot učno enoto »Hrana in pijača«. Učna enota »Telo in zdravje« v učbeniku studio d A1 sestoji iz štirih osnovnih tematskih enot (1. Telo, 2. Pri družinski zdravnici, 3. Priporočila in navodila – nasveti iz lekarniškega časopisa, 4. Osebni zaimki v tožilniku). Sledijo različne vaje. Dijaki spoznajo pomen gibanja za zdravo telo in se seznanijo s prednostmi oz. slabostmi posameznih športnih panog itd.

3. NAČINI SPODBUJANJA DIJAKINJ IN DIJAKOV K ZDRAVEMU NAČINU PREHRANJEVANJA IN GIBANJA PRI POUKU NEMŠČINE

Način prehranjevanja in telesna aktivnost sta tista dejavnika, ki sta medsebojno povezana in odločilno vplivata na razpoloženje, storilnost in energijo mladostnikov, zato jima moramo pri vseh predmetih v srednji šoli, ne le pri urah biologije in športne vzgoje, posvečati veliko pozornost. V nadaljevanju predstavljamo, kako se »vzgoje za zdravje« (zdravega načina prehranjevanja in gibanja) lotevamo pri pouku nemščine, ki predstavlja utrjevanje že pridobljenega znanja pri drugih predmetih kot tudi nadgradnjo obstoječega znanja, neredko pa se dijakinje in dijaki pri urah nemščine srečajo tudi z nekaterimi povsem novimi spoznanji s področja prehranjevanja in gibanja.

3.1. Spodbujanje k zdravemu načinu prehranjevanja pri pouku nemščine

Dijakinje in dijake spodbujamo k zdravemu načinu prehranjevanja poleg osnovnega še z dodatno izbranim gradivom obravnavane teme. Kot dodatno gradivo uporabljamo pri pouku nemščine delovne liste, katerih cilj je spoznati temeljna načela in načine zdravega prehranjevanja. To dosežemo z naslednjimi vprašanji z delovnih listov (Gesunde Ernährung für ein gesundes Leben, str. 1–10):

- Kaj ti pomeni zdravje? Naredi miselni vzorec na temo »zdravje«.
- Kakšne so tvoje prehranjevalne navade? Dijaki dobijo vprašalnik in ga izpolnijo.

Dijaki diskutirajo o odgovorih na vprašanja.

- Katere smernice za zdravo prehranjevanje obstajajo?
- Katera živila so zdrava? Na podlagi slikovnih iztočnic morajo zapisati, katera živila so zdrava in kako pogosto naj bi jih jedli ali pili.
- Katere pijače so zdrave za telo? Veliko priljubljenih pijač vsebuje zelo veliko sladkorja. Dijakinje in dijaki si ogledajo seznam pijač in v obliki trikotnika prikažejo, katere pijače po njihovem mnenju vsebujejo največ sladkorja.
- Kako se lahko zdravo prehranjujejo naslednje skupine ljudi (starejši ljudje, otroci, športnice/-ki)?
- Kaj narediš za svoje zdravje? Katerim prehranjevalnim navadam/nasvetom slediš?

3.2. Spodbujanje h gibanju in izvajanje le-tega pri pouku nemščine

Gibanja je pri pouku nemščine zelo veliko, a se tega marsikdaj niti ne zavedamo. Gibanje vključujemo v pouk nemščine predvsem takrat, ko se dijaki pri pouku nemščine dolgočasijo in jih želimo motivirati za nadaljnje delo. Pri pouku nemščine (v korelaciji s športno vzgojo) lahko izvajamo različne raztezne vaje, pri obravnavi športnih tem lahko posnemamo tipične gibe (fitness, smučanje, tenis ipd.). Gibamo se tudi pri projektnem delu, npr. pri raziskovanju znamenitosti mesta, pri igranju vlog (posnemanje gibanja in različnih drž oseb), pri skupinskem delu, npr. pri izdelovanju plakatov ipd., pri igranju gledaliških predstav (v korelaciji s slovenščino in umetnostno vzgojo). Pri pouku večkrat uporabim pantomimo, npr. pri obravnavi glagolov premikanja (teči, hoditi, skakati, capljati, poskakovati, plaziti se ipd.), najraje pa prakticiram, predvsem pri poučevanju začetnikov, gimnastiko vstajanja in počepanja, npr. pri pravopisu, ko gre za pisanje z veliko (izteg – stoječi položaj) oz. z malo začetnico (počep). Dijaki so nadvse navdušeni tudi nad podajanjem mehke kocke/žoge (tisti, ki ujame kocko, mora odgovoriti na vprašanje tistega, ki mu je kocko vrgel). Podajanje mehke kocke/žoge je primerno za različne vaje, kot so utrjevanje spregatve glagola, sklanjanje samostalnika, vprašanja v zvezi z obravnavanim besedilom ipd. Neredko pa za gibalno sprostitev med poukom dijakinja in dijaki z nogami rahlo udarjajo ob tla (rahlo tečejo na mestu), s čimer se znebijo odvečne energije in se lahko ponovno skoncentrirajo na pouk.

4. ZAKLJUČEK

Srednja šola, tako kot vrtec in osnovna šola, mora ostati prostor, kjer sta zdrava in uravnotežena prehrana ter gibanje zelo pomembna. V prispevku smo predstavili obravnavo prehranjevanja in gibanja pri pouku nemščine v smislu medpredmetne povezave. Predstavili smo tudi primere gibanja, ki jih uporabljamo pri pouku nemščine.

Učitelji bi v prihodnje morali vključevati več vsebin s področja prehranjevanja in gibanja v ostale vsebine, ki jih obravnavajo pri svojem predmetu, ne glede na to, ali poučujejo materni jezik, tuji jezik, zgodovino, geografijo, biologijo, umetnostno ali športno vzgojo, saj se danes dobro zavedamo, kar je zapisano tudi v učnem načrtu, da je vzgoja za zdravje kroskurikularna tema.

5. LITERATURA

1. Funk, H., Kuhn, C., Demme, S., Bayerlein, O. (2012). *studio d A1. Deutsch als Fremdsprache. Kurs- und Übungsbuch*. Berlin: Cornelsen Verlag.
2. Zdrava šola. Širimo slovensko mrežo zdravih šol (4. krog) – šolsko leto 2011/12. Pridobljeno s http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/Obvestila/OS/Knjizica_siritev_4krog_2011.pdf
3. Gesunde Ernährung für ein gesundes Leben, str. 1–10. Pridobljeno s <https://sprachportal.integrationsfonds.at/>
4. Učni načrt. Nemščina. Gimnazija. Splošna, klasična, strokovna gimnazija. Pridobljeno s http://eportal.mss.edus.si/msswww/programi2016/programi/gimnazija/ucni_nacrti.htm
5. Zupančič Grašič, J. (2016). Otroci se bolje učijo, če niso povsem pri miru. Delo, 16. 4. 2016. Pridobljeno s <https://www.delo.si/nedelo/otroci-se-bolje-ucijo-ce-niso-povsem-pri-miru.html>

ŠC Novo mesto, Srednja elektro šola in tehniška gimnazija

Tina Zrilič

Lektor: Barbara Grabnar Kregulj

KDO JE RANG - TAN? BORNEO, SUMATRA IN PROBLEMATIKA PALMOVEGA OLJA

BORNEO, SUMATRA. RANG – TAN AND DIRTY PALM OIL

POVZETEK:

Članek predstavlja sodobni svet pri urah geografije. Obravnavanje problematike palmovega olja in vprašanja, kdo je Rang-tan, lahko vodi v konstruktivno povezovanje teorije s prakso ter k spremembi načina razmišljanja v bolj trajnostno smer. Skozi intervju spoznavamo misli znanstvenice dr. Birute Mary Galdikas ter skušamo ugotoviti pozitivne vplive globalizacije na okolje.

KLJUČNE BESEDE: orangutani, tropski deževni gozd, geografija, palmovo olje

ABSTRACT:

The article presents modern world geography in a classroom. Addressing the problem of palm oil and Rang-tan can lead to a constructive integration of theory with practice. The work may contribute to a change in the way of thinking, which results in the more sustainable behaviour of an individual. The scientist Dr. Birute Mary Galdikas shares her thoughts in an interview. In the classroom we try to establish the environmental benefits of globalization.

KEYWORDS: orangutans, tropical rainforest, geography, palm oil

1. RANG - TAN

Novembra 2018 je po spletu zaokrožil oglas. Posneli so ga pri Greenpeacu, vendar ni dosegel odmevne popularnosti, izgubil se je v poplavi okoljevarstvenih oglasov. Namesto svoje božične reklame pa ga je uporabila trgovska veriga Iceland Foods.

Video je dolg 90 sekund. Je animirana zgodba deklice, ki v svoji sobi gosti orangutana, mladička, ki je igriv, nagajiv ter ji razmeče sobo. V oglasu ne reklamirajo hrane, ampak deklica nagovarja svojega živalskega gosta ter ga skuša zaradi njegove neprilagojenosti tudi odpoditi. Ta ji pove svojo zgodbo, ki pojasnjuje njegovo prisotnost v njeni sobi. Pove ji, da so mu ljudje ubili mamo, da so z bagri uničili njegov dom, da so lahko posadili oljne palme ter dobili čim več palmovega olja. Le-tega uporabljamo v različnih izdelkih, ki se nahajajo tudi v deklitini sobi, na primer v ličilih in šamponih. Deklica, ki ji je glas posodila Emma Thompson, postane žalostna. Odloči se, da bo pomagala orangutanom, želi zavarovati njihov dom ter jih rešiti pred izumrtjem. Na koncu oglasa vidimo tudi, da se je trgovska veriga Iceland odločila, da s svojih polic umakne vse izdelke, ki vsebujejo palmovo olje. Oglas posvečajo orangutanom, saj jih zaradi našega obnašanja vsak dan umre 25. Oglas je pritegnil pozornost javnosti, saj Iceland Frozen Food ni smela oglasa prikazati na televiziji, češ da je preveč političen, po nekaterih ocenah naj bi bil tudi zastrašujoč za otroke. Ker so se televizijske hiše odločile za taktiko prepovedi, je celotna zadeva požela precej več zanimanja kot pred meseci, ko je bil oglas posnet in je Greenpeace pozival ljudi, da podpišejo peticijo proti krčenju deževnega gozda. V nekaj tednih je na Youtubu oglas dosegel visoko gledanost, ki se meri v več milijonih ogledov. Rang -tan. Orangutan, ki nima kam, ki nima doma, ki ne ve, če ga sploh še čaka prihodnost.

2. SUMATRA IN BORNEO

Otok Borneo je razdeljen na indonezijski del, ta se imenuje Kalimantan. Malezijski del je razdeljen na Sarawak in Sabah, administrativni regiji, ki obkrožata Brunej. Sarawak, ki se nahaja na severozahodu Bornea, predstavlja kar 37.5 % Malezije. Je na območju ekvatorialnega podnebja, temperature pa se gibljejo od 20 stopinj Celzija do 32. Zaradi monsunskega kroženja zraka je sušno obdobje od marca do oktobra, deževno obdobje pa traja od novembra do februarja. Bogastvo Bornea so gozdovi, po podatkih samo Sarawak poraščajo 67 % območja. V tropskih gozdovih uspeva celo 8000 vrst rastlin in v njih živi več kot 20 000 živalskih vrst. 75 % Bornea porašča tropski deževni gozd, ki naj bi ga v zadnjih petdesetih letih skrčili za 30 %. Zavarovana območja na otoku, ki se zrcalijo v naravnih rezervatih, narodnih parkih in živalskih zatočiščih, pa tudi danes ne predstavljajo prostora, kjer se ne bi pojavila nelegalna sečnja. Izsekavanje gozda je poseglo tako v izgubo biodiverzitete kot tudi v življenje samih gozdnih ljudstev, saj je povzročilo opuščanje tradicionalnega načina življenja, kar je povezano tudi z vsemi sovpadajočimi posledicami.

Na Borneu živi približno 18,5 milijonov ljudi. Indonezijska vlada je v obdobju med leti 1970 in 1980 načrtno izvajala poseljevanje otoka, saj je želela rešiti problem prenaseljene Jave. Na otok so večinoma naselili revnejše kmete. Ob intenzivni rabi zemljišča je prst postala siromašna s hranili, kar je otežilo obdelovanje zemlje.

Sumatra je največji indonezijski otok, šesti največji otok na svetu, hkrati pa tudi otok, kjer se proizvede največ indonezijske kave. Na njem živi okoli 50,3 milijonov prebivalcev. Otok se ponaša z 10 narodnimi parki in z endemičnimi živalskimi vrstami. Človek je na otoku ogrozil kar nekaj živalskih vrst, med njimi tudi sumatranskega tigra, orangutana, nosoroga, slona, kukavico.

3. PALMOVO OLJE

Oljna palma je rod rastlin, ki vključuje kar 8 različnih vrst palm, ki izvirajo iz zahodne Afrike in Južne Amerike. Krošnje oljne palme sestavljajo veliki listi, ki so lahko dolgi tudi do 7 metrov. Plodovi rastejo

v soplodjih, prepoznamo pa jih kot koščičaste plodove z mesnatim mezokarpom in trdim semenom. Palmovo olje se pridobiva iz semen plodov oljne palme. Rdeče palmovo olje vsebuje 49 % nasičenih maščob, palmovo olje 81 %. Rdeče surovo palmovo olje v nekaterih primerih nima rdeče barve; če je bilo olje rafinirano, ima običajno blago barvo. Palmovo olje je ena redkih zelo nasičenih rastlinskih maščob in je pri sobni temperaturi poltrdno. Zaradi vsebnosti vitaminov A in E mu pripisujemo tudi zdravilne sposobnosti, saj kožo nahrani in navlaži, zaradi česar je primerno tudi za nego suhe, občutljive in vnete kože. Obstajajo tudi dokazi, da palmovo olje preprečuje nastanek pomanjkanja vitamina A. Dodajanje palmovega olja v prehrano nosečnic in otrok v državah v razvoju bi lahko zmanjšalo tveganje za pomanjkanje vitamina A. Uporablja se namreč v pripravi sladolegov, margarine, majoneze in drugih živil. Palmovo olje vsebuje tako HDL- kot tudi LDL-holesterol. Visoke ravni LDL-holesterola lahko povečajo tveganje za nastanek ateroskleroze in s tem možganske kapi ter srčnih napadov. Z ohranjanjem zdravega ravnovesja holesterola si lahko zagotovimo bolj zdrav kardiovaskularni sistem. Tokoferoli, oblika vitamina E, so naravni antioksidanti, ki lahko preprečijo razvoj raka z nevtralizacijo prostih radikalov. Prosti radikali povzročajo mutacije zdravih celic v rakave celice. (<https://www.bioforma.si/palmovo-olje-clanek>, citirano: 22. 2. 2019)

4. DELO V RAZREDU

V razredu smo si pogledali oglas Rag-tan. Geografsko smo umestili orangutane na zemljevid sveta. Pogledali smo fizične in družbeno-geografske značilnosti območij, od koder prihaja palmovo olje. Ugotovitve so nas privedle do podatkov, da kar 85 % palmovega olja pride z območij Bornea in Sumatre. Ostale države izvoznice olja pa so Tajska, Kolumbija, Papua Nova Gvineja, Ekvador, Gana, Honduras, Gvatemala, Slonokoščena obala ...

Ker je tematika resna, smo se odločili, da raziščemo problematiko. Na začetku smo se podali po novo znanje z branjem strokovnih člankov na temo palmovega olja, orangutanov ter vpliva globalizacije na naš vsakdan. Ugotovili smo, da je Evropska unija resno pristopila k načelu trajnostnega razvoja globalne odgovornosti ter skuša omejiti porabo palmovega olja. Svetovna zdravstvena organizacija pa vodi nove raziskave o spornosti palmovega olja. Indonezijski ter malezijski vladi seveda ni do tega, da bi se problematiziralo proizvodnjo palmovega olja kot trajnostno spornega izdelka. V praktičnem delu so dijaki doma povprašali starše, če kaj vedo o uporabi palmovega olja (in njegovi spornosti), ki ga v največjem deležu uporablja prehrabena industrija (72 %), ostali delež pa odpade na kozmetično industrijo, gorivo in celo čistila. V trgovinah smo pogledali, koliko nam ljubih izdelkov vsebuje palmovo olje. Pri pregledu izdelkov v domačih gospodinjstvih smo ugotovili, da je palmovo olje prisotno povsod in da se mu z našim načinom življenja ne moremo izogniti. Nekateri starši so vedeli za problematiko oziroma spornost palmovega olja, zato raje uporabljajo svinjsko mast, in če se le da, v kar največji meri uporabljajo lokalne izdelke. Ugotovili smo tudi, da se palmovo olje na seznamu sestavin skriva pod različnimi imeni. Teh je lahko celo 200.

Uporaba palmovega olja je velik ekološki problem. Ko izsekajo deževni gozd, požgejo površino, dobijo novo območje, kjer zasadijo oljne palme. Ena od teh da 40 litrov olja na leto. Orangutani pa postajajo begunci na svoji zemlji. So inteligentne živali, s človekom delijo 97 % DNK in so v določenih ozirih zelo podobni nam, ljudem. Zelo se navežejo na svoje mladiče, ki pri materi ostanejo celo 8 do 9 let, samica pa v življenju podari življenje 4 mladičem. V divjini živijo od 60 do 70 let (pričakovana življenjska doba), v ujetništvu okoli 30 let. Orangutani so sposobni pokazati sočutje, si narediti dežnik iz listov. Njihov življenjski prostor je gozd. Za svoj dom potrebujejo drevesa, saj živijo na njih. Živijo na otokih Borneo in Sumatra, prehranjujejo se večinoma s sadjem, ki ga najdejo v deževnih gozdovih, ki so njihov primarni dom. Ker svoj dom izgubljajo, se zatečejo tudi na plantaže oljnih palm, kjer jih lastniki vidijo kot uničevalce, tako da jih velikokrat ubijejo, žive zažgejo, včasih vzamejo mladiče ter jih preprodajajo naprej, medtem ko njihove starše ustrelijo. Trgovanje z divjimi živalmi je sicer

nezakonito, ampak črni trg najde svoja pota. Po nekaterih podatkih trgovina najintenzivneje poteka po malezijskem delu Bornea. Vsako uro naj bi, v svetovnem merilu, izsekali za 300 nogometnih igrišč deževnih gozdov.

Danes se zavedamo, da je obstoj teh živali ogrožen, saj če se bo krčenje gozda nadaljevalo s takšno intenziteto, bodo izumrli v 20 letih oz. jih bomo poznali samo še iz ujetništva. V živalskih vrtovih se zavedajo, kako pomembno je ohraniti živalsko vrsto na planetu, zato spodbujajo razmnoževanje orangutanov v ujetništvu. Vendar življenja (in razmnoževanja) v ujetništvu ne moremo enačiti z življenjem živali v svojem okolju, na drevesih, kjer varno poskrbijo za svoje družine.

Ker smo z dijaki želeli natančneje spoznati problematiko, smo kontaktirali dr. Birute Mary Galdikas. Na območje narodnega parka Tanjung Puting (indonezijski del Bornea) je prišla v 70. letih prejšnjega stoletja. Ustanovila je rehabilitacijski center za orangutane, v oskrbi pa ima okoli 300 mladičev, ki so izgubili svoje matere. Te so v iskanju hrane odšle izven območja parka ter se niso več vrnile k svojim družinam. Bodisi zato ker so jih ljudje ubili in porabili za meso ali pa pokončali kot vsiljivce na površinah, kjer delajo škodo. Z dijaki smo njej in njenemu timu napisali prošnjo, da bi imeli videokonferenco, ter ji že vnaprej zastavili vprašanja, ki so nas zanimala. Zaradi različnih časovnih pasov in intenzivnosti dela njene ekipe (pogozdovanje) se v živo nismo slišali. Dobili pa smo odgovore na naša iskreno zastavljena vprašanja, ali je mogoč boljši jutri. Dr. Birute Mary Galdikas s svojo energijo verjame v prihodnost. Je oseba, ki je skoraj pol stoletja posvetila orangutanom (zaradi česar je 'izgubila' tudi svojo družino) in preučevanju njihovega obnašanja. Leta 1997 je ustanovila Organization Foundation International – organizacijo za pomoč orangutanom. Je tudi ženska, ki je leta 1996 dobila nagrado Kalpaturu – nagrado Indonezije za dosežke v okolju. Njej pripada veliko zaslug za poznavanje orangutanov, kar je posledica dolgoletnega opazovanja in raziskovanja. Na vprašanja odgovarja emocionalno, čutiti je pridih upanja. Odgovore pojasnjuje s primeri, ki jih je doživela. Orangutani, nam je pojasnila, so jo impresionirali s svojim vedenjem, saj so se čustveno in s fizičnim vedenjem približali nam, ljudem. Tak primer je bila orangutanka z mladičem. Mamo in mladiča so morali ločiti, da so lahko pomagali mladiču. Pojasnjuje, da se mladiči držijo telesa matere. Kar je dr. Galdikas presenetilo, je bila starejša hči, ki je sledila mami in bratcu vse do zavetišča, celo kletko je želela odpreti in je nežno pristopila k mladiču, da bi ga vzela ven iz nje. Dr. Birute pojasnjuje, da je njeno vedenje, tudi to, da je ostala okoli kletke še dneve, dokler mladič ni bil dovolj pri močeh, da je njegova sestra prišla do njega, ga vzela in odšla z njim v divjino, presenetljivo podobno človeku, pa vendar govorimo o divjih živalih. Z žalostjo pove, da so orangutani begunci na svoji zemlji. Niso vajeni tal, so živali, ki živijo na drevesih. Ljudje jih ubijajo zaradi plantaž palmovega olja in tudi zato da ujamejo mladičke in jih, čeprav nelegalno, prodajo naprej. Zadnji primeri celo razkrivajo, da orangutani umirajo zaradi lakote. Včasih stradajo po več dni, ker v njihovem okolju ni hrane. Ko pridejo do plantaž oljnih palm, naberejo sadeže, velike količine hrane, ki zapolni prazne želodce hrana v veliki meri ostane neprebavljena, kar vodi v težave s prebavo in posledično v smrt. Zgodi se tudi v nacionalnih parkih. Pove, da je tudi tam prihajalo do izsekavanja gozda, zaradi česar se spremenita mikro klima in vegetacija, gozda ni več. Da bi orangutani preživel, so se začeli seliti proti drugim območjem, kjer je sadno drevje. Proti severnemu delu Bornea. Velika bariera je sama pot, ki samicam predstavlja velik izziv. Pove, da se je v zadnjih nekaj desetletjih populacija orangutanov zmanjšala za 80 %. Z žalostjo prizna, da svet ne ve veliko o tem problemu. Do leta 2040 naj ne bi bilo več orangutanov zunaj narodnih parkov. Po napovedih bi lahko v prihodnosti preživel v višje ležečih predelih Bornea, a to bodo po predvidevanjih le samci. Da je dr. Galdikas s svojo ekipo naredila veliko, priča dejstvo, da so se borili proti divjim lovcem, nelegalnim izsekom gozda, celo proti velikim korporacijam monokulturnih nasadov oljnih palm. Upanje za obstoj Rang-tana je turizem, ki kot industrija predstavlja veliko past, a ga dr. Birute Galdikas vseeno spodbuja. Turisti si namreč ne bodo ogledovali nasadov oljnih palm, zato je toliko bolj pomembna ohranitev naravnega ekosistema.

Turizem pa se ne more meriti v obisku nekaj tisoč gostov, saj morajo biti območja primarno namenjena živalim in njihovi dobrobiti. Zavzema se za trajnostni turizem, kar pomeni, da je treba v nacionalnih parkih upoštevati ritem živali, česar se morajo zavedati tudi obiskovalci željenega območja. Poudarek je tudi v nadzoru turizma in v tem smislu je pozitiven zgled razvoj turizma v Ruandi, kjer so ravno s to dejavnostjo zaščitili gorske gorile. Žal veliko domačinov dela za velike korporacije palmovega olja, saj je to vir njihovega zaslužka. Domačini so velikokrat izključeni iz gospodarskih dogovorov. Dr. Galdikas prizna, da ima park, kjer deluje njen center, veliko podporo domačinov. Verjame, da bodo orangutani preživeli. Tudi zaradi naše ozaveščenosti. Jasno nas opozori, da trajnostno palmovo olje ne obstaja. Kdor uporablja palmovo olje, si, z njenimi besedami, roke umaže s krvjo. V nadaljevanju pojasni, da tudi trajnostni certifikati pri proizvodnji palmovega olja ne pomenijo veliko. Veliko podjetje pride, izseka del gozda, zasadi oljne palme ter izdelkom doda certifikat 'trajnostna pridelava'. Ubijanje, ujetništvo in mučenje živali ne spadajo v trajnostni razvoj. Izkoriščanje delavcev se tudi ne umešča v sonaravno politiko. Dr. Galdikas poudarja, da se je njena ekipa povezala tudi s podjetjem, ki prideluje palmovo olje. Zavezalo se je, da za pridelavo ne bo uporabljalo novih površin, kar pomeni ničelno toleranco do krčenja tropskega gozda – najbolje bo, da bodo oljne palme nasadili na območjih, ki so zapuščena. Palmovo olje je v svetu zastopano kot rastlinsko olje, vendar se zaradi perečih problemov izginjanja naravnega okolja orangutanov pojavlja želja, da se olje označi kot nerastlinsko. Vendar veliko palmovega olja uporabijo tudi ostali trgi, predvsem kitajski, indijski in indonezijski. Tudi v ostalih državah, predvsem afriških, kjer imajo naravne pogoje za pridelavo palmovega olja, se upravičeno pojavlja strah glede obstoja živalskih vrst, kot so šimpanzi in gorske gorile. Ozaveščenost kupca je ključna, bodisi pri nakupu zobne paste, praška za perilo ali pa najljubšega čipsa. Dr. Galdikas poudari, da je politika tista, ki vodi ekonomijo. Mali kmetje, ki se trudijo trajnostno pridelati palmovo olje, se včasih brutalno zaletijo v zid velikih korporacij. Če gredo ti ljudje proti toku ali pričakovanjem korporacij, se lahko zgodi, da kdo hitro konča v ječi. Deževni gozd izgineva. To so naša pljuča sveta. Potrebujemo pravičnejši ekonomski sistem, zgled pa so tiste države, ki v svojo politiko vključujejo domačine in dajejo prednost naravi. Izvemo tudi, da je zemlja v Indoneziji za posameznike, male ljudi, precej dražja, kot če jo kupijo podjetja. S smernicami trajnostnega razvoja želi dr. Galdikas z javnim opozarjanjem spremeniti tudi državni pristop k politiki v smeri, ki bi bila prijaznejša do človeka. Verjame, da so kot center Orangutan Foundation International uspešni, so sicer majhna organizacija, ki pa je naredila veliko. Zaradi vsega doseženega v njihovem okolju se stvari lahko spremenijo na bolje. Zadnjih 50 let jim uspeva, tako da je sporočilo jasno.

Dodatne informacije o uporabi palmovega olja so dijaki poiskali tudi pri gospodu Borutu Petelinu, solastniku podjetja Royal's, katerega izdelki se pojavljajo na našem trgu, v njegovi pakirnici arašidov pa že nekaj let ne uporabljajo palmovega olja. Vzroke za to gre iskati predvsem v trgovskih ponudnikih, za katere pakirajo arašide. Le-ti so izrazili željo po uporabi drugih olj, saj bodo na ta način pridobili tudi tiste kupce, ki so ekološko bolj ozaveščeni.

Z dijaki smo naredili tudi razredno razstavo. Raziskali smo vrste orangutanov, ugotovili, da obstajajo tri, saj so poleg orangutanov z Bornea in sumatranskega orangutana leta 2017 znanstveniki potrdili obstoj še najbolj ogrožene vrste, to je tapanulski orangutan. Živi na severnem delu Sumatre, našteali so 800 živali.

Dijakinja drugega letnika tehniške gimnazije, ki je v celotni zgodbi dr. Galdikas videla tudi navdih za boljši svet, je s pastelnimi barvami narisala plakat, na katerem je orangutan, ki živi v divjini, v svojem naravnem okolju, tropskem deževnem gozdu na Borneu.

5. ZAKLJUČEK

Kljub ozaveščanju in željam posameznika, da bi živel v sožitju z naravnim okoljem, se ne moremo izogniti globalizaciji. Palmovo olje je prisotno povsod: v naši najljubši čokoladi, v gelu za tuširanje ali pa v najljubšem čokoladnem namazu. Zlorabe zelenih certifikatov so na trgih manj razvitih držav večje, saj je nadzor ustreznih ustanov manjši, indeks koruptivnosti pa višji, kar pomeni večjo možnost zlorab. Ker izdelki iz palmovega olja že obstajajo in so na policah naših trgovin, je dobro, da se pozanimamo, katerim izdelkom je moč bolj verjeti. Najbolj trajnostni naj bi bili tisti, ki imajo RSPO-certifikat, saj naj bi ta jamčil, da je bilo olje pridelano skladno z načeli trajnostnega razvoja. Konec koncev pa smo vsi ujetniki prepletenih ekonomsko-socialnih vezi, saj je tudi dr. Lučka Kajfež Bogataj v Svetu kapitala, 22. 2. 2019, v rubriki Vsakdanje navade uspešnih ljudi, priznala, da je njena najslajša razvada žlica navadne Nutelle zvečer. Nutella, tista, ki zavzema medijski prostor z raziskavami, da je kancerogena, saj vsebuje palmovo olje. Krčenje tropskega pragozda, tudi zaradi nasadov plantaž oljnih palm, pa botruje hitrejšim podnebnim spremembam.

6. VIRI IN LITERATURA:

1. <https://www.bioforma.si/palmovo-olje-clanek>, citirano: 22. 2. 2019
2. <http://forthewild.world/listen/dr-birut-mary-galdikas-on-orangutan-refugees-in-their-own-land93>, citirano: 22. 2. 2019

ALTERNATIVNE OBLIKE MOBILNOSTI ZA IZBOLJŠANJE ZDRAVJA LJUDI

ALTERNATIVE FORMS OF MOBILITY FOR HUMAN HEALTH IMPROVEMENT

POVZETEK:

Promet je krivec za kar četrtno izpustov toplogrednih plinov v EU. Največji del izgorevanja predstavlja dušik (N₂), vodna para (H₂O), ogljikov dioksid (CO₂), ki sicer ni strupen ali zdravju škodljiv, čeprav naj bi v določenih študijah potrdili, da gre za toplogredni plin, ki povzroča globalno segrevanje. V Sloveniji je registriranih 1300000 vozil. Vsa vozila v Sloveniji letno proizvedejo 4,21mio ton CO₂. Ocenjuje se, da v Evropi od 40.000-130.000 ljudi na leto umre za posledicami izpostavljenosti onesnaženega zraka, katerega vzrok je promet. Uporaba uporabo hibridnih vozil, in vozil, ki jih poganjajo »prijaznejša » goriva, bi zmanjšali direktno in indirektno škodo. Več hoje in kolesarjenja bi tudi pripomoglo k zdravju ljudi.

KLJUČNE BESEDE: promet, dušik, ogljikov dioksid, zdravje, globalno segrevanje

ABSTRACT:

Traffic is responsible for as much as a quarter of the EU's greenhouse gas emissions. The largest part of the combustion are nitrogen (N₂), water vapor (H₂O) and carbon dioxide (CO₂), which is itself not toxic, but has been confirmed as a greenhouse gas, that causes global warming. There are 130.000 registered vehicles registered in Slovenia. All those vehicles annually produce 4.21 million tonnes of CO₂. It is estimated, that from 40 to 130 thousand people die each year as an effect of exposure to contaminated air produced by traffic. The use of hybrid vehicles and vehicles driven by "friendlier" fuels would reduce direct and indirect damage. More walking and cycling would also help to improve people's health.

KEYWORDS: traffic, nitrogen, carbon dioxide, health, global warming

V zadnjih desetletjih so se načini življenja in potovalne navade močno spremenili: ljudje in blago potuje pogosteje, dlje in na druge načine. Hoja in kolesarjenje sta se obdržala le še kot rekreativna dejavnost, sicer pa je osebni avtomobil postal nujnost in statusni simbol. Z njimi tesno povezan tudi mirujoči promet, to so parkirišča, ki se zlasti v mestih pogosto širijo na že tako redke zelene površine. Po osamosvojitvi Slovenije je bila izgradnja sodobnega avtocestnega omrežja temeljna prednostna naloga naše države, pri čemer smo povsem zanemarili javni potniški promet in promet pa železnici.

Izpusti toplogrednih plinov iz prometa, ki so posledica izgorevanja fosilnih goriv, so se v Sloveniji v dvajsetih letih več kot podvojili. Omejevanje izpustov toplogrednih plinov, ki prispevajo h globalnemu dvigu temperature in gladine morja, je dobilo zakonsko podlago s sprejemom Kjotskega protokola

S spremembo potovalnih navad in posledičen močan porast prevoza po cestah imamo številne pomembne posledice za kakovost življenjskega okolja in s tem za človeka:

- Nebrzdano trošenje neobnovljivih fosilnih virov energije, kar vodi v povečane izpuste toplogrednih plinov (globalno segrevanje);
- Večji hrup;
- Zastoji v prometu (izgubljanje delovne ure ali ure prostega časa);
- Poslabšanje kakovosti zraka in prsti v mestih in vzdolž močno obremenjenih cest;
- Naraščanje bolezni dihal in okvare pljuč;
- Povečanje stresa za voznike in potnike ter nevarnost za pešce in kolesarje;
- Zmanjšanje kmetijskih površin, življenjskega prostora številnih rastlinskih in živalskih vrst;
- Prometne nesreče in smrtne žrtve;
- Poškodbe na stavbah zaradi tresenja in posledice delovanja izpušnih plinov;
- Vpliv prometa na živali (npr. zmanjšanja populacije žab),
- Negativni vpliv soljenja vozišč v zimskem času.

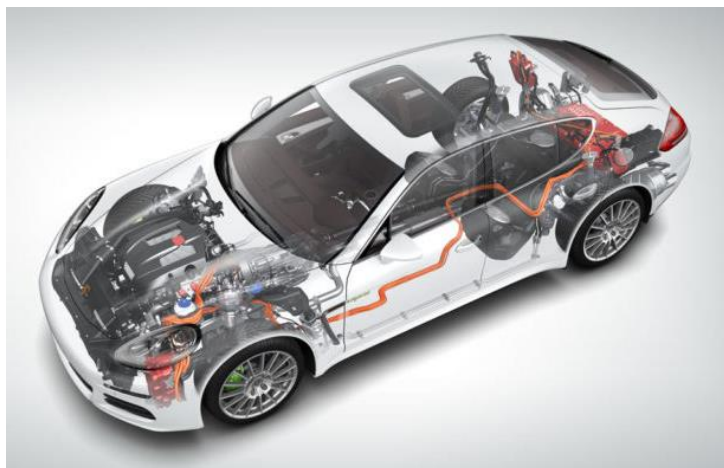
Onesnažen zrak povzroča prezgodnjo umrljivost, razvoj bolezni srca in ožilja, pljučnega raka, sladkorne bolezni in astme. Za naše telo so najnevarnejši čisto drobni delci (PM_{2,5} in manjši) in to že v nizkih koncentracijah. V telo pridejo z dihalni in sprožijo vnetje, večjo odzivnost dihal, kašelj in oteženo dihanje. Pri dolgotrajni izpostavljenosti vnetje povzroči trajne okvare pljuč in zmanjšanje pljučne funkcije.

Že kratkotrajna izpostavljenost dušikovim oksidom (NO₂) lahko zmanjša pljučne funkcije. Poveča dovzetnost dihalnih poti za okužbe, pojavijo se alergije. Žveplov dioksid (SO₂) je neposredno strupen za ljudi, saj dihalnim funkcijam.

Hrup vse bolj načinja kakovost bivanja v naših mestih, še posebno ob prometnicah. Ne samo podnevi, mir kali tudi ponoči. Hrup ni le nadležen, ampak je tudi škodljiv zdravju. Povzroča vznemirjenost, stres, povečuje psihične težave in moti spanje. Vpliva na povišanje krvnega tlaka in lahko privede do srčnega infarkta. Prepoznavanje je prvi korak pri ocenjevanju škodljivega vpliva na zdravje. Potrebno je sprejeti ustrezne ukrepe in preprečiti obolenja.

Evropska komisija se v predlogu direktive o obdavčitvi osebnih avtomobilov zavzema za odpravo davka ob registraciji avtomobila in za preoblikovanje davčnih osnov na popolno ali vsaj delno upoštevanje izpustov CO₂. Obdavčitev na podlagi izpustov CO₂ naj bi učinkovito vplivala na odločitev kupca za avto s čistejšo tehnologijo. Vključevanje načela »onesnaževalec plača na trg osebnih vozil sledi ciljem Kjotskega protokola o zmanjševanju CO₂. Nekatero evropske države, kot so Velika Britanija, Nizozemska, Danska in Francija, so že uvedle obdavčitve, ki so povezane z izpuhi CO₂ (EK, 2005).

Majhen korak bi bil uporaba hibrid¹ (avtomobilski motor z notranjim izgorevanjem z ottov proces in elektromotor). Hibrid ima lahko dva motorja: bencinskega in električnega.



Hibrid ima lahko dva motorja: bencinskega in električnega. Motorja skupaj ponujata uglajeno moč in odziven navor, kadar sta potrebna. Pri mirovanju se oba motorja samodejno izključita, energija pa se tako ne izgublja po nepotrebem. Viri energije, ki jo uporabljajo hibridna vozila vključujejo sistem za ponovno polnjenje shranjene energije (regenerativno zaviranje) v ali izven vozila.

Slika 1: Prenos energije pri avtomobilu

Vožnja v mestu pri večini avtomobilov poveča porabo goriva, če se pri hibridu izbere električni način vožnje, se poraba goriva, s tem pa izpusti in hrup, zmanjša.

Primerjava vozil

Primerjali smo porabo goriva avta na dizelski pogon in hibrida.

Tabela: Tehnični opis vozil

	dizel	hibrid
Teža vozila (kg)		1165
Moč (kW)	59	54
Delovna prostornina (ccm)	1422	1497
Emisije CO ₂ (g/kg)	156	84

Tabela: Poraba goriva

	dizel	hibrid
Prevoženi kilometri	12446	12116
Poraba goriva (l)	666,67	566.97
Poraba na 100km	5,356l	4,679

Iz tabele se vidi, da je poraba goriva ob tem, da se je oseba vsak dan vozila v službo in domov, včasih je potrebno popoldne še v trgovino, z otroki na trening... Vožnja je po ljubljanski obvoznici, kar za hibrid ni najbolj idealna vožnja, je pa manj skrbi zaradi porabe goriva in izpustov, kadar stojim v koloni ali pred semaforjem.

Posledice manjše porabe goriva so tudi manjše emisije. Hibridni avtomobili proizvajajo od 25% do 35% manj CO₂, kot standardni avto z notranjim izgorevanjem. Uporabljajo elektromotor, ki se napaja

preko baterije. To baterijo polni motor z notranjim izgorevanjem. V mestni vožnji prevladuje delovanje električnega motorja na odprti cesti pa dela še motor z notranjim izgorevanjem.

Dvojni pogon vzdržuje nižjo porabo goriva (kot se vidi v zgornji tabeli). Bencinski motor v hibridnem vozilu zlasti v urbanem okolju skoraj povečini miruje.

Alternativne oblike mobilnosti bi prispevale k bolj zdravemu življenju. Prebivalci razvitih držav se srečujejo z resnim problemom pomankanja telesne dejavnosti. Več kot 30 odstotkov odraslih prebivalcev EU je premalo fizično dejavnih, zaradi česar narašča tveganje za nastanek različnih bolezni. Alternativne oblike mobilnosti, kot so kolesarjenje in pešhoja, prispevajo k dejavnejšemu življenjskemu slogu, ki ima številne pozitivne učinke na zdravje, hkrati pa prispevajo k trajnostnemu prometu. Več kot 30 odstotkov avtomobilskih voženj v evropskih državah, ni daljša od treh. Polovica potovanj pa ne preseže razdalje petih kilometrov. Omenjene razdalje večina prebivalcev zlahka premaga s kolesom ali peš ter s tem zadosti dnevni potrebi po vsaj 30 minutni telesni dejavnosti. V nekaterih evropskih državah povezujeta prometni in zdravstveni sektor in spodbujata telesno dejavnost tudi kot del izvajanja trajne prometne politike (WHO, 2007).

VPLIVI OKOLJA NA ZDRAVJE

ONESNAŽEN ZUNANJI ZRAK

DELCI PM

RANLJIVE SKUPINE

- Dojenčki in otroci
- Starejši ljudje
- Ljudje z boleznimi srca in ožilja
- Ljudje z boleznimi dihal (astma, KOPB)
- Sladkorni bolniki

Kaj lahko sami storimo za zaščito svojega zdravja?

- Upoštevajmo Priporočila za ravnanje prebivalcev ob povišanih koncentracijah delcev PM10 glede na stopnjo onesnaženosti zraka (www.nijz.si):
 - Bivanje na prostem omejimo na čas, ko je onesnaženost zraka v dnevu najnižja. Izogibajmo se bližini prometnic, izberimo park ali gozd. Ne izvajamo napornejših fizičnih aktivnosti, omejimo se na sprehod.
 - Bivalne prostore učinkovito prezračimo, ko je onesnaženost zraka v dnevu najnižja.
 - Bodimo pozorni na simptome in znake, kot so kašelj ali pomanjkanje sape. To so opozorila, da je treba fizične napore zmanjšati.
 - Kronični pljučni (astma, KOPB) in srčni bolniki naj redno jemljejo predpisano terapijo, pri roki pa naj imajo tudi zdravila za hitro lajšanje napadov oziroma poslabšanj. Pospešen srčni utrip, pomanjkanje sape ali neobičajna utrujenost lahko napovedujejo resno poslabšanje osnovne bolezni. V takih primerih naj hitro poiščejo zdravniško pomoč.
 - Redno spremljajmo obvestila in napovedi ARSO o kakovosti zraka (www.arso.gov.si) in ravnajmo skladno z napotki glede na aktualno raven onesnaženosti.
 - Doprinesimo k zmanjšanju izpustov v domačem okolju – to lahko storimo tako pri ogrevanju objekta v katerem živimo kot pri načinu transporta!

VIRI ONESNAŽEVANJA

VPLIVI NA ZDRAVJE

bolezni živčevja

bolezni srca in obočil

bolezni dihal

presnovne bolezni

drugi učinki: prezgodnji porod, nizka porodna teža..

NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

Slika 2: Plakat: Vpliv okolja na zdravje

1. Hibridno vozilo je vozilo, ki za pogon uporablja dva ali več različnih virov energije. Izraz se najpogosteje nanaša na hibridna električna vozila (hybrid electric vehicles HEVs), ki združujejo motor z notranjim zgorevanjem in enega ali več elektromotorjev.

Literatura:

1. Povzeto po članku iz revije AMZS MOTOREVIJA
2. Okolje, promet in zdravje
3. Okolje in promet. Korak naprej v ravnanju z okoljem

ALI NAM SEKIRA ŠE PADA V MED?

DOES OUR AX STILL FALL INTO THE HONEY?

POVZETEK:

Na šoli si prizadevamo za zdrav način življenja (zdravo prehranjevanje in redno telesno dejavnost) dijakov in vseh zaposlenih z različnimi dejavnostmi. V članku smo predstavili dobre prakse, ki jih v letošnjem šolskem letu izvajamo v okviru programa Ekošola: udeležbo in sodelovanje na čistilnih akcijah, izvedbo ekodneva, obeležje svetovnega dne hrane in slovenskega tradicionalnega zajtrka, čemur bosta še sledila svetovni dan Zemlje in svetovni dan čebel. Dodana vrednost je bil izpeljan Erasmus projekt Hrana in trajnost, v katerem so sodelovali nizozemski dijaki in skupina dijakov iz naše šole.

KLJUČNE BESEDE: hrana, zdravo prehranjevanje, telesna dejavnost, dobre prakse

ABSTRACT:

At school, we strive for a healthy lifestyle (healthy eating and regular physical activity) of students and all employees with various activities. In this article, we presented good practices that are being carried out in the framework of the Eco-school program this year: participation in cleaning campaigns, performance of eco day, celebration of the World Food Day and the Slovenian traditional breakfast, followed by the World Earth Day and the World Bee Day. Added value was the Erasmus project Food and Sustainability which involved Dutch students and a group of students from our school.

KEYWORDS: food, healthy eating, physical activity, good practices

1. UVOD

Zdravo prehranjevanje in redna telesna dejavnost prispevata k boljšemu zdravju in večji kakovosti življenja. Otroku in mladostniku med odraščanjem zagotavljata optimalno rast in razvoj, pri odraslih izboljšujeta počutje in delovno storilnost, dolgoročno pa predvsem krepi zdravje ter prispevata k aktivnemu in zdravemu staranju.

Številni dijaki se pogosto nezdravo prehranjujejo, predvsem sta problematična ritem prehranjevanja in število dnevnih obrokov. Pogosto opuščajo zajtrk, pri samostojni izbiri obroka, npr. malice ali kosila, pa običajno izberejo maščobno bogat obrok z malo sadja in zelenjave. V splošnem uživajo premalo zelenjave in rib, sladkarije in sladke pijače pa vsak dan uživa več kot četrtnina mladostnikov. Kljub velikemu deležu zaužitih sladkih pijač mladostniki popijejo premalo tekočine, predvsem fiziološko najpomembnejše pitne vode. Tudi vnos soli je dvakrat večji od dopustne meje 5 g. Nekaterim primanjkuje znanja o zdravem prehranjevanju (ne zavedajo se pomena lokalne, sezonske in ekološko pridelane hrane), kar bi jim olajšalo izbiro zdravih in uravnoteženih obrokov, drugi preprosto izberejo obrok, ki je poceni, hitro dostopen, priprava pa ni potrebna. Nekateri mladostniki se tudi premalo zavedajo, da je ustrezna telesna dejavnost ključna za zdrav razvoj in ohranjanje zdravja.

Na naši šoli si v okviru programa Ekošola prizadevamo za zdravo življenje dijakov in vseh zaposlenih z različnimi dejavnostmi, pri čemer imamo močno podporo vodstva.

V mesecu septembru ekotim, ki je sestavljen iz dijakov in šestih učiteljev, naredi ekonačrt za šolsko leto.

Tako smo se že na začetku šolskega leta v duhu ledinskega gibanja udeležili dveh čistilnih akcij (*Očistimo okolico Ledine* in *Očistimo Slovenijo – še zadnjič*) ter sodelovali v evropskem tednu mobilnosti »Združuj in učinkovito potuj«, kjer smo dijake in zaposlene spodbujali k vožnji v šolo s kolesom oziroma združevanju večjega števila potnikov ob vsakodnevni vožnji z avtomobilom in jim povedali, za koliko so pri tem v povprečju zmanjšali osebni ogljični odtis.

Konec meseca septembra smo zaznamovali ekodan, ki je za našo šolo že tradicionalno tudi »Dan odprtih vrat«. To je priložnost, ko nas obiščejo starši naših dijakov, predstavniki lokalne skupnosti in vsi tisti, ki želijo поблиže spoznati okoljske dejavnosti ali pa zgolj pokukati v več kot 150 let staro šolsko stavbo. Običajno se ekodan zaključi s tekmo v odbojki med dijaki in učitelji, temu pa sledi zdrav sadni ali zelenjavni napitek.

V letošnjem ekodnevu smo za dijake prvega letnika pripravili dejavnosti na temo »Od čebele do medu«. Naš namen je bil dati pomen čebelam in njihovem opravevanju.

Zaradi velikega števila dijakov smo dijake prvih letnikov (sedem oddelkov) razdelili v tri skupine z vsebinsko različnimi dejavnostmi.

Prva skupina dijakov treh oddelkov je imela interaktivno delavnico z gospo Dušico Kunaver o bogastvu slovenske ljudske zapuščine s poudarkom na medu v slovenski ljudski dediščini.

»V vsaki ljudski pripovedi je skrito zrno resnice. Te resnice ne moremo vedno najti v zgodbi, morda je skrita v opisu življenja, v tabujih in verovanjih, ki jih sporoča ljudska pripoved. Morda je ta resnica skrita v preprosti ljudski logiki. Ljudska pripoved trdi, da plemenita kranjska čebela izvira iz Noetovih časov. Menda je roj čebel iz Noetove barke pobegnil in se ustavil natančno – na Kranjskem. Kranjska čebela, ki je na Kranjsko priletela od tako daleč, je še danes znana po pridnosti, prilagodljivosti in odpornosti proti boleznim.« (Kunaver, 2018)

Druga skupina dijakov dveh oddelkov je sodelovala na delavnici *Dijak, ali veš kaj ješ?*, ki jo je pripravila Zveza potrošnikov Slovenije.

V okviru predavanja je bilo dijakom predstavljenih nekaj ključnih dejstev, zakaj je dobro zajtrkovati, zakaj ni vsaka izbira v šolski kuhinji, sosednjem marketu ali pekarni dobra in kako lahko izbira zdravega in hranilnega obroka vpliva na njihove umske in fizične sposobnosti ter seveda telesno maso. Dijakom je predavateljica predstavila zanimive in preproste predloge, kako v raznovrstni ponudbi prehrane izbrati ali samostojno pripraviti čim bolj zdrav in uravnotežen obrok. Danes je kuhanje moderno, tako lahko mladi ne le prihranijo, temveč jedo bolj zdravo. Biti zdrav in fit je kul! Na koncu predavanja so se dijaki prepričali, zakaj je dobro brati deklaracije. Marsikoga je presenetil podatek, da z lončkom jagodnega jogurta lahko zaužijejo kar 29 g sladkorja, s kavo iz hladilnika, ki jo najdemo v trgovinah, pa celo do 32 g.

Zadnja skupina dijakov je prisostvovala na delavnici *Urbano čebelarstvo*, ki jo je pripravil urbani čebelar, g. Marjan Marolt. Najprej je dijakom predstavil urbano čebelarstvo, nato sestavo in lastnosti medu, njegov nastanek ter njegovo uporabo. Osnovno poslanstvo čebel je opráševanje. Z njim čebele zagotavljajo križanje med predstavniki različnih sort, s tem pa omogočajo razmnoževanje številnih gojenih in divjih rastlin. Čebelji pridelki so v primerjavi z opráševanjem zanemarljivi. Od medonosnih čebel je odvisna približno tretjina svetovne hrane, skoraj dve tretjini sadja.

Zaradi podnebne raznovrstnosti je v Sloveniji mogoče pridelati več vrst sortnega medu. Akacijev, lipov, kostanjev, smrekov in hojev so vrste našega sortnega in najprepoznavnejšega medu.

Po končanih delavnicah so dijaki vseh oddelkov prvega letnika pod vodstvom profesorice likovne vzgoje, Mihaele Gregorc, poslikali panjske končnice, čemur je sledila še razstava posameznih oddelkov.

»Čas slikanja na panjske končnice je minil, vendar ta vrsta slikarstva živi še danes. Današnje poslikave panjskih končnic sicer nimajo več naloge, da bi varovale čebele pred uroki, še najprej pa ostajajo eden najdragocenejših biserov ljudske umetnosti. Risbe na panjskih končnicah prikazujejo zgodovinske dogodke, vsakdanje življenje ter izražajo mišljenja človeka, njegovega verovanja, šaljivost ...« (Kunaver, 2015)

Vsemu naštetemu so ledinci dodali še svoj vsakdanji in nekateri tudi umetniški pridih.

V oktobru in novembru smo poudarili zdravo prehranjevanje in spodbujanje uživanja zdrave hrane* (pridelane lokalno in čim bolj ekološko). Povezani z Unescom svoje šole smo zaznamovali dva pomembna dneva, svetovni dan hrane (16. oktober) in dan slovenske hrane – slovenski tradicionalni zajtrk (16. november).

Svetovni dan hrane* smo zaznamovali s pripravo jabolčne čežane in ozaveščanjem svojega dojetja zdrave hrane in oskrbe z njo. Lupili, rezali in kuhali smo ekološko pridelana jabolka, pripravljeno čežano pa razdelili med dijake – ledince. Prizadevali smo si, da porabimo čim manj plastike, zato smo čežano delili v papirnatih lončkih z uporabo lesenih žličk.

*16. oktobra 1945 je bila v okviru Združenih narodov ustanovljena Svetovna organizacija za hrano in kmetijstvo FAO (Food and Agriculture Organization), zato ta dan praznujemo kot svetovni dan hrane vse od leta 1979.

FAO ob tem dnevu izpostavlja lakoto, ki pa je glede na finančne in tehnološke vire, s katerimi razpolaga svet, nesprejemljiva. Svetovni dan hrane ponuja priložnost za razmislek, da se poudari stisko več milijonov kronično podhranjenih ljudi na svetu. Na drugi strani pa živi več kot milijarda

prekomerno hranjenih ljudi. Ob tem bi se moral vsak izmed nas zamisliti nad svojimi dejanji, saj bi zavrženi ostanki hrane za ljudi, ki trpijo hudo pomanjkanje, pomenili prepotreben obrok, ki ga največkrat nimajo. Tudi v Sloveniji opažamo neenakosti v zdravem prehranjevanju zaradi socialno-ekonomskih razlik. S sloganom »#BrezLakote« FAO opozarja na vse večji prepad med razvitim in nerazvitim svetom.

Na gimnaziji Ledina smo bil 16. 11. 2018 pripravili tradicionalni slovenski zajtrk**. Ker ministrstvo tega projekta na gimnazijah in drugih srednjih šolah ne financira, je bil izveden v manjšem obsegu. Dijakom in zaposlenim smo postregli s kosom kruha iz polnovredne moke, namazanim z maslom in slovenskim medom.

**Projekt Tradicionalni slovenski zajtrk je vseslovenski projekt. Njegov pobudnik je Čebelarska zveza Slovenije. V ožjem pomenu ga lahko pojmuje kot zajtrk, obrok, ki se vsako leto na isti dan – tretji petek v novembru – izvaja po številnih vrtcih, osnovnih in srednjih šolah. Zajtrk sestavljajo kruh, maslo, med, mleko in jabolka. Vsa živila so lokalno pridelana.

Namen tega projekta je izobraževati otroke iz vrtca, učence, dijake in tudi širšo javnost o pomenu zajtrka v okviru prehranjevalnih navad, hkrati pa tudi obveščati in ozaveščati o prednostih lokalne samooskrbe. Izpostaviti želijo prednosti lokalno pridelanih živil slovenskega izvora, pomen kmetijske dejavnosti in čebelarstva za pridelavo, skrb za čisto okolje ter gospodarske dejavnosti, ki so povezane s pridelavo. Kot pomemben element navajajo tudi pravilno ravnanje z odpadki.

Tradicionalni slovenski zajtrk je v slovenskem prostoru zasnovan celostno, saj je osrednji poudarek na ozaveščanju mladine o pomenu zdravega življenja, vključno s pomenom zdrave ter uravnotežene prehrane, gibanja in izvajanja športnih aktivnosti.

Z Odredbo o izvedbi projekta Tradicionalni slovenski zajtrk 2018 (Uradni list RS št. 64/18) je določeno, da so vrtci, osnovne šole in zavodi za vzgojo in izobraževanje otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami upravičeni do povrnitve stroškov za nakup živil, in sicer v letu 2018 je to 0,52 evra na učenca. Ministrstvo je ta projekt lani financiralo s 111.538 evri.

2. NAŠ POGLED NAPREJ ...

Svetovni dan Zemlje (22. april) bomo zaznamovali s pomočjo Komunale Vrhnika, ki je naš donator pri nekaterih okoljskih akcijah, kot je npr. hitri servis koles. Načrtujemo, da bodo izkušenemu strokovnjaku pri hitrih popravilih pomagali naši dijaki, ki se bodo s tem učili določenih spretnosti in podjetništva. Obenem si bodo dijaki lahko z aktivnim vrtenjem pedal na razstavnem kolesu na dvorišču z nameščeno napravo za »smuti« izdelali zdrav sadni (bananin in jagodni) napitek.

Svetovni dan čebel (20. maj) bomo zaznamovali s povezanimi dejavnostmi z Ekošolo in Unescom Gimnazije Jožeta Plečnika v Ljubljani. Po uvodnem pozdravu g. Marka Alaufa, podpredsednika Čebelarske zveze Slovenije, kulturnem programu in kvizu o poznavanju pomena čebel in čebeljih pridelkov bodo sledile različne delavnice, povezane z medom (opazovanje različnih vrst medu pod mikroskopom, pisanje hajkujev na temo medu in čebel, izdelava »umetnega« medu ter priprava dobrot, ki bodo sledile na koncu (skupina dijakov bo spekla medeni kruh, skupina deklet pa medeno ajdovo torto). Uh, že diši ...

3. NAŠA DODANA VREDNOST...

Živimo v času velike globalizacije, hitrega tehničnega napredka, kjer so pomembne kompetence, kot so sporazumevanje v maternem jeziku in tujih jezikih, kulturne kompetence, kompetence IKT, naravoslovno-matematične kompetence ... Pri vsem naštetem je potrebno izpostaviti ekološko zavest in trajnostni način življenja. Takšno pridobivanje različnih kompetenc, tehnik sodelovalnega učenja

(ustvarjalne delavnice) in izmenjavo izkušenj nam omogočajo izmenjave Erasmus+, ki so namenjene dijakom in učiteljem.

Pri snovanju vsebinske zasnove Erasmusovega projekta (za slovenske in nizozemske dijake) Food and Sustainability Thrive smo izhajali iz dejstev, da povprečni slovenski in nizozemski mladostnik užije premalo sadja in zelenjave. Velika večina zelo redko uživa ekološko pridelano hrano s poudarkom na lokalno-trajnostni oskrbi ali samooskrbi.

Dr. Robert Veberič z Biotehniške fakultete v Ljubljani je vse dijake v okviru projekta v sezoni obiranja jabolk seznanil s starimi slovenskimi sortami. S senzoriko so na osnovi degustacije izpolnili »degustacijski list«, kjer so za sorte jabolk, kot so *ajdared*, *jonagold*, *elstar*, *gala* in *zlati delišes* ocenjevali okus, aromatičnost, vsebnost soka oz. tekočine v sadežu in na ocenjevalni lestvici od 1 do 5 ocenili njihovo splošno »notranjo kvaliteto« in zunanji videz.

Naše delo v laboratoriju je bilo usmerjeno na določanje vitamina C z jodometrično titracijo v različnem sadju: primerjali smo laboratorijsko količino vitamina C v soku iz kupljenih jabolk, iz jabolk integrirane pridelave in ekološko pridelanih jabolk sorte *topaz*. V vseh primerih preizkušene soka jabolk se je izkazalo, da imajo največjo količino vitamina C jabolka iz ekološke pridelave. Vsebnost vitamina C (askorbinske kisline) pa je bila v jabolkih iz ekološke pridelave nižja v primerjavi s sveže iztisnjenim sokom iz kivija ali zelene paprike, kar kaže na dejstvo, da so jabolka sadje, ki ne spada ravno v skupino živil z veliko količino vitamina C.

Na osnovi izpeljanega projekta smo vse dijake seznanili s prednostmi ekološke pridelave. Organizirali smo strokovno ekskurzijo, kjer smo podrobno spoznali različne nasade jabolk v poskusnem sadovnjaku Kmetijskega inštituta Slovenije na Brdu pri Lukovici in ekološko kmetijstvo na kmetiji Kos (v neposredni bližini poskusnega sadovnjaka) in Repovž (Šentjanž na Dolenjskem). Ekološko pridelana živila na kmetiji Repovž (sveže iztisnjeni sok iz jabolk *topaz*, krehlje, domači kruh iz polnovredne moke in marmelade iz različnega ekološko pridelanega sadja) smo tudi degustirali.

S kratkim filmom »Vplivaj na svet drugače« smo poskušali prikazati širši pomen hrane in trajnostnega načina življenja. Pri tem smo izpostavili naraščanje predelane hrane, poseganje po sladkih pijačah (obiskali smo tovarno Dana) ter s tem ozavestili, da ima Slovenija zelo dobro pitno vodo. Opozoriti smo želeli tudi na naraščanje zavržene hrane in ponudili nekaj rešitev, kaj lahko z ostanki hrane naredimo (z vsemi, našimi in nizozemskimi dijaki, smo izvedli delavnico reciklirana kuhinja z različnimi stvaritavmi »preostalega, nepojedenega sadja«, ki so postale prava paša za oči, in tako je sadje postalo ponovno slastno, uporabno in zaužito).

Iz projekta smo se naučili, da se vsak dan lahko odločimo za spremembo, za to, da bomo vplivali na svet drugače. Z nakupom ekološke, lokalne in sezonsko pridelane hrane podpiramo lokalno prebivalstvo, prispevamo k zniževanju ogljičnega odtisa (z vidika transporta hrane) in skrbimo za zdravo življenje.

4. ZAKLJUČEK

Spodbuda za naše delo je 20. maj (svetovni dan čebel), dan za zagotavljanje opravevalnega servisa, dan za zagotavljanje čistega okolja in zelenega planeta ter s tem zagotavljanja hrane. To najlepše povzamejo besede Lele Angele Mršek Bajda, ki je zapisala: »Človek ne bi bil človek, če bi ga ločili od narave. In narava ne bi bila narava, če bi jo ločili od čebele.«

Želimo si vzgojiti okoljsko odgovorne dijake, ki imajo zdravo življenje. Pripravljeni smo jih različno ozaveščati in spodbujati k temu. Korak za korakom, majhne spremembe in dejanja so tista, ki lahko privedejo do globlje spremembe in trajnosti, ki jo lahko »deliš« naprej. Upam, da nam to počasi

uspeva. Ni odlično, ampak cilje k odličnosti imamo ... (v upanju, da nam bo sekira še naprej padala v med). To pa tudi šteje, mar ne ...

5. LITERATURA

1. Kozmus, P., Noč, B., Vrtačnik K. (2017). *Brez čebel ne bo življenja*. Žirovnica: Beeboks, založništvo in promocija d. o. o.
2. Kunaver, D. (2018). *MED v slovenski ljudski dediščini*. Ljubljana: Turistično in kulturno društvo Naše gore list (Zbirka Slovenija – dežela legend).
3. Kunaver, D., Lipovšek, B. (2015). *Evropska kulturna dediščina v slovenskih šegah*. Šmarje Sap: Dušica Kunaver, s.p., kulturna publicistka.
4. Ministrstvo za zdravje (2016). *Dober tek Slovenija. Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015 – 2015*. Ministrstvo za zdravje RS.
5. <http://www.czs.si/čebelarska-zveza-slovenije>
6. <http://tradicionalni-zajtrk.si/>
7. http://tradicionalni-zajtrk.si/media/uploads/public/document/1-casopis_tsz_sl.pdf

Gimnazija Murska Sobota

Mitko Nasevski

Lektor: Mitko Nasevski

ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG DIJAKOV NA GIMNAZIJI MURSKA SOBOTA

HEALTHY LIFESTYLE OF HIGH SCHOOL STUDENTS MURSKA SOBOTA

POVZETEK:

Zdrav življenjski slog je način življenja, ki obsega zdravo prehrano, telesno aktivnost, opustitev nezdravih življenjskih navad in izogibanje stresu. Gre za gibanje, ki označuje novo paradigmo zdravja. Le-ta izhaja iz človekove samoodgovornosti do svojega zdravja preko uravnovežene zdrave prehrane, telesnega gibanja, duševnih aktivnosti in osebne sprostitve ob zadostni osveščenosti za okolje. V ta namen se tudi odpira veliko velnes centrov in različne oblike gibanja oz. sprostitve. Sem sodijo športne in gibalne tehnike, kot so hoja, tek, kolesarjenje, igre z žogo, funkcionalni trening, fitness, ples, pilates, joga itd. Najmanj, kar lahko posameznik naredi v življenju, je to, da spreminja na boljše samega sebe.

KLJUČNE BESEDE: zdrav življenjski slog, prehrana, telesna aktivnost, izogibanje nezdravim življenjskim navadam

ABSTRACT:

A healthy life style is a way of life which includes healthy nutrition, physical activity, letting go of unhealthy habits and avoiding stress. It is a result of a person's self-responsibility for one's health through balanced diet, physical exercise, mental activities and personal relaxation as well as sufficient environment awareness. A part of this are sports and motion techniques such as walking, jogging, ball games, cycling, functional training, fitness, dancing, pilates, yoga, etc. The least an individual can do is to better himself/herself.

KEYWORDS: a healthy lifestyle, diet, physical activity, avoiding unhealthy life habits

1. UVOD

Namen pričujočega prispevka je predstaviti osveščenost, znanje in način življenja dijakov Gimnazije Murska Sobota. Predstaviti želimo, katerim navadam naj bi se dijaki bolj posvečali in katere bi lahko opustili, če bi želeli slediti zdravemu življenjskemu slogu.

Pod pojmom zdrav življenjski slog si nas večina predstavlja zdravo prehrano in telesno aktivnost, kar je tudi bistvo zdravega načina življenja. In kaj vključuje zdrav življenjski slog? Železnik (2013, povz. po Leku, 2012) navaja, da zdrav življenjski slog zajema:

- uravnoteženo, zdravo prehrano,
- omejitev soli,
- omejitev uživanja alkoholnih pijač,
- opustitev kajenja,
- zmanjšanje čezmerne telesne teže,
- redno telesno aktivnost.

Na omenjenem seznamu pogrešamo skrb za našo duševnost, naš notranji mir, za življenje brez oz. s čim manj stresa.

2. PREHRANA

B. Žinko (2012) poudarja naslednje nasvete pri skrbi za zdravo prehranjevanje:

- uživajte pestro hrano in izbirajte polnovredna in raznovrstna živila;
- delež živil rastlinskega izvora naj bo večji od živalskega;

Pri tem je ključno, da se ne pozabi na tekočino. B. Žinko (2012) poudarja, da je voda najpomembnejša snov v telesu in da moramo vsak dan zaužiti od 2 do 3 litre vode. K zdravemu prehranjevanju torej sodi tudi uživanje tekočine. A ni pomembno samo, kaj jemo, temveč tudi, kdaj in kako jemo. Tako je poleg izbire hrane treba upoštevati tudi druge smernice, ki pomenijo zdrav način prehranjevanja. V Resoluciji o nacionalnem programu prehranske politike 2005–2010 (2005) so po nacionalnem programu prehranske politike objavljene naslednje smernice zdravega prehranjevanja:

- pravilen ritem prehranjevanja: zajtrk, kosilo, večerja in dva manjša vmesna obroka (priporočljivo sadje in zelenjava);
- pravilen način uživanja hrane: počasi, to pomeni 20–30 minut za glavne obroke in 10 min za vmesne obroke;
- primerna porazdelitev dnevnega energijskega vnosa po obrokih: 25 % zajtrk, 15 % dopoldanska malica, 30 % kosilo, 10 % popoldanska malica in 20 % večerja;
- pravilna sestava hrane glede na kritje dnevnih energijskih potreb v skladu s priporočili za vnos hranil in glede uživanja zdravju koristnejših živil: uživanje hrane z manj skupnih maščob, nasičenih in transmaščobnih kislin ter manj sladkorja, veliko prehranskih vlaknin, vitaminov, mineralnih snovi in snovi z antioksidativnim učinkom;

V predstavljenih smernicah torej lahko vidimo, kdaj, kako in koliko jesti za zdravo prehranjevanje.

Mojca Gabrijelčič Blenkuš (1997) poudarja, da je zdrava in uravnotežena prehrana pomembna za vsakega posameznika do zaključka rodnega obdobja in vpliva tudi na telesno zdravje prihodnje generacije. Nacionalne prehranske raziskave v ZDA so pokazale, da so prav mladostnice najslabše prehranjeni del populacije, da imajo prenizke dnevne vnose številnih vitaminov in mineralov, prav tako pa tudi nizek vnos energije. Slovenska raziskava doječih mater je ugotovila, da mladim mamicam v prehrani primanjkuje kar šest vitaminov in štirje minerali.

V Evropi največ vzrokov smrti v letu 2000 pripisujejo prav dejavnikom tvegane življenjskega sloga. Prevelika telesna teža, premajhno uživanje sadja in zelenjave (presenetljivo na četrtem mestu) in sedeči življenjski slog.

S prehranskega vidika ni slabih in dobrih živil, so le dobre in slabe kombinacije. Zdrave kombinacije v vsakem obroku vključujejo sadje in zelenjavo, kakovostne maščobe ter zmerno uživanje mesa.

3. TELESNA AKTIVNOST

Rojeni smo za gibanje! Redna vadba je ključnega pomena za ohranjanje in izboljševanja zdravja posameznika. V 21. stoletju se ne sprašujemo več, ali je vadba koristna ali ne, saj je pomembnost gibanja dejansko aksiom – torej nekaj, česar ni potrebno dodatno dokazovati.

Trenutna priporočila pravijo, da je za izboljševanje zdravja koristno med 150 in 300 minut vadbe na tedenski ravni, in sicer zmerne oziroma visoke intenzivnosti (višja intenzivnost pomeni, da skrajšamo čas vadbe). Več vadbe pomeni tudi več pozitivnih učinkov za zdravje posameznikov.

Posledice nedejavnega življenjskega sloga se vedno bolj kažejo v naraščanju števila obolelih s kroničnimi boleznimi, kot so debelost, sladkorna bolezen, povišan krvni tlak, arterioskleroza, osteoporoza, karies in rak. Vadba je res najcenejše zdravilo, ki ga imamo na voljo, dostopno vedno in kadar je prisotna dobra volja. Pozitiven vpliv telesne oz. gibalne dejavnosti ni novost, niti skrivnost. Nezadostna telesna aktivnost je tista, ki je v pomembni korelaciji z indikatorjem objektivnega nezdravja (Novak, 2010).

Redna telesna aktivnost pomeni 30 minut zmerne telesne vadbe pet ali več dni na teden (Železnik, 2013). Dodali bi, da telesna aktivnost prinaša tudi vsesplošno boljše počutje. Ko se posameznik začne gibati, se v telesu sproži cel kup reakcij, ki povečujejo dotok kisika v celice in spodbujajo novo produkcijo energije.

3.1. Analiza anketnega vprašalnika:

- Več kot devetdeset odstotkov dijakov je pritrdilo pomenu gibalnih aktivnosti, vendar smo pričakovali še višji odstotek.
- Težava s spanjem ima petinštirideset odstotkov deklet in petnajst odstotkov fantov. Sprehodi v naravi, joga ali podobne sprostilne tehnike, intenzivne športne vaje bi verjetno znižale te odstotke.
- Občutek neprestanega pritiska je – podobno kot s spanjem – bolj opazen pri dekletih.
- Zaskrbljujoče številke o občutku izgubljanja samozaupanja so pri dekletih – tja do osemdeset odstotkov.
- Zadovoljstvo z življenjem demantira zgornje številke. Petinšestdeset odstotkov deklet je zadovoljnih s svojim življenjem.
- Bolečine v hrbtu ima dvainštirideset dijakov oziroma polovica. Moč rok in ramenskega obroča je čedalje slabša; posledica tega je slaba drža in več bolečin v hrbtu.
- Redno kajenje se začne v četrtem letniku, saj vsak dan kadijo samo najvišji letniki.
- Podobno kot kajenje tudi alkohol z leti začne naraščati.
- V povprečju imajo dijaki 4,25 obrokov na dan, kar je solidno; več obrokov je, boljše je.
- Vsak dan uživa sadje samo dvajset odstotkov dijakov oziroma 4,31 v povprečju na teden; če vemo, da je največ vitaminov v sadju, bi te številke morale biti višje.
- Zelenjava ima dosti mineralov, vitaminov, balastnih snovi. Uživanje 4,68 na teden je zadostno, vendar bi si želeli še boljše odstotke.
- To je energijsko polna hrana z zelo malo koristnih snovi za organizem.

- Umetna sladila, ki jih te pijače vsebujejo, so nezaželena za zdrav človekov organizem. Bolje bi se jim bilo izogniti.
- Sestavljenih ali polnovrednih ogljikovih hidratov vsak dan uživa samo 15 odstotkov dijakov. V povprečju je to 4,39 na teden. Polnovredni ogljikovi hidrati imajo nižji glikemični indeks, več mineralov in več balastnih snovi.
- Zadostna količina vode zmanjšuje možnost srčnega napada, glavobola, omogoča pa dobro prebavo, ohranja zdravo kožo, iz telesa pa tudi lažje odplaknemo toksine. Priporočajo 2–3 litre vode na dan. Naši dijaki pijejo 5,24 krat na dan.
- V povprečju naši dijaki zajtrkujejo vsak drugi dan, kar nas uvršča na dno evropske lestvice.
- Indeks telesne mase (višina minus sto minus teža) je negativen samo pri sedmih dijakih, vendar pa 12 dijakov ni navedlo svojih rezultatov, zato je natančna interpretacija težka.
- Rezultatov teka na 600 metrov in kožne gube si ne zapomni polovica dijakov. Pričakovali smo, da dijaki bolj spremljajo svoj telesni razvoj in posvečajo večjo skrb svoji telesni teži.

4. ZAKLJUČEK

Namen raziskovalne naloge je ugotoviti, kako živijo dijaki Gimnazije Murska Sobota v skladu s priporočili na področju prehrane, gibanja in kako pogosto posegajo po nezdravih življenjskih navadah. Sodobna definicija opredeljuje zdravje kot splošno vrednoto in bistveni vir za produktivno in kakovostno življenje slehernega posameznika in skupnosti kot celote. Zdravje je po tej definiciji dinamično ravnovesje telesnih, duševnih, čustvenih, duhovnih, osebnih in socialnih prvin, ki se kaže v zmožnosti neprestanega opravljanja funkcij in prilagajanja okolju. V tem smislu zdravje in skrb zanj ni le interes posameznika, medicinskih strok ali institucij zdravstvenega varstva, marveč odgovornost celotne družbene skupnosti. Delež slovenskih mladostnikov, ki neredno zajtrkujejo ter vsak dan uživajo gazirane pijače, je med najvišjimi v Evropi, izredno visok pa je tudi delež mladih, ki niso zadovoljni s svojo telesno težo. Mladi so čedalje manj vzdržljivi. Zmanjšuje se moč njihovih rok, pa tudi ramenskega obroča, kar posledično povzroča slabo držo in številne težave s hrbtenico. Evropska raziskava ugotavlja, da se z vsakim letom starosti zmanjša gibalna dejavnost mladih za tri odstotke pri fantih in sedem odstotkov pri dekletih.

Tako s svojim zgledom kot tudi s spodbujanjem dijakov, sodelavcev in vodstva šole k aktivnemu vključevanju vsebin zdravega načina prehranjevanja v šolske predmete ter s čim več športne aktivnosti in lastnega navdušenja nad zdravim življenjskim slogom bi prispevali k bolj kakovostnemu življenju mladostnikov.

Dijaki imajo ogromno informacij o pravilni prehrani in zdravju, potrebujejo pa njihovo poglobljeno razlago.

5. LITERATURA

1. [Resolucija o nacionalnem programu prehranske politike 2005–2010. Pridobljeno z www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=RESO38](http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=RESO38)
2. Žinko, B. (2012). *Zdrava prehrana pri delu. Delo in varnost*, letnik 57, številka 5, str. 39–42.
3. Pokorn, D. (1996). *S prehrano do zdravja*.
4. Ihan, A. (2001). *Imunski sistem in odpornost: kako se ubranimo boleznim*. Mladinska knjiga.
5. Brcar, P., Koprivnikar, H., Hafner, A., Koren, A., Pišot, R., Podkrajšek, D., Koch, V., Tomori, M., Jernej Završnik, J., Kamin, T. in Tivadar B. (2005). *Zdrav življenjski slog srednješolcev: priročnik za učitelje*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
6. Stanojević, M. S. (2009). *Prehrana in zdravje*. Ljubljana: Zavod IRC.

Srednja lesarska in gozdarska šola Maribor

Mateja Kišek

Lektor: Mateja Kišek

POMEN KRATKIH GOZDNO – LESNIH VERIG ZA BLAŽENJE PODNEBNIH SPREMEMB

THE IMPORTANCE OF SHORT FOREST – WOOD CHAINS TO MITIGATE CLIMATE CHANGE

POVZETEK:

Prispevek se nanaša na poučevanje tematike podnebnih sprememb v srednjih šolah. Pomen kratkih gozdno-lesnih verig smo prikazali na šolskem primeru izdelave izdelkov. Les, ki je bil posekan v šolskem gozdu z dijaki gozdarskih programov, so dijaki lesarskih programov obdelali in oblikovali v urbano klopi in info - smetnjak z integrirano tablo o razpolovni dobi smeti. Izdelka sta bila nagrajena na evropskem nivoju v okviru 2. letnega foruma EUSALP v Innsbrucku.

KLJUČNE BESEDE: ogljični odtis, urbana klopi, podnebne spremembe, povezava med sektorji

ABSTRACT:

The paper deals with the teaching of the topic of climate change in secondary school. The significance of short forest – wood chains was demonstrated in the school case of making wooden products. The trees were cut in a school forest with forestry students and the wood turned into urban bench and info-basket. The products were rewarded at the European level, within the 2nd Annual EUSALP Forum in Innsbruck.

KEYWORDS: carbon footprint, urban bench, climate change, link between sectors

1. UVOD

Problematika podnebnih sprememb se dotika ljudi iz vsega sveta. Vsi že čutimo spremembe, ki jih podnebnju povzroča človek s svojim delovanjem. Pomembno je, da se zavedanje o problematiki podnebnih sprememb prične že v zelo zgodnjih obdobjih razvoja mladostnika. Zelo pogosto mladostniki dojemajo podnebne spremembe kot nekaj, kar se dogaja daleč stran in na njih ne vpliva, niti nimajo nobenega vpliva na podnebne spremembe. Glede na to, da so na srednjih strokovnih šolah dijaki že usmerjeni in so že izkazali močna področja zanimanja, je pomembno, da učitelji znajo preko močnih področij dijakov in njihovega zanimanja obravnavati tudi okoljske teme, ne samo teme, ki so strogo strokovne. Na srednji lesarski in gozdarski šoli Maribor smo se tematike blaženja podnebnih sprememb v lesarskih in gozdarskih programih lotili na način, da smo eno izmed rešitev prikazali v obliki kratke gozdno-lesne verige. Z lesenim izdelkom, ki ima izredno kratko transportno pot, posledično pa nizek ogljični odtis, smo prikazali primer dobre prakse blaženja podnebnih sprememb.

1.1. Ogljični odtis

Kaj pravzaprav pomeni nizek ogljični odtis izdelka? Izraz ogljični odtis (ang. »carbon footprint«) se uporablja za ponazoritev količine izpustov ogljikovega dioksida in drugih toplogrednih plinov, za katero sta odgovorna posameznik ali podjetje oz. organizacija (Umanotera, 2019). Ogljični odtis torej lahko izračunamo za dejavnost, dogodek in izdelke ter posameznike. Ogljični odtis je merilo vplivanja na podnebne spremembe in ga merimo v tonah ekvivalenta (CO₂) (t CO₂ e). Izračun ogljičnega odtisa je zgolj začetek urejanja emisij organizacije.

2. PODNEBNE SPREMEMBE

2.1. Strokovni temelji učenja o podnebnih spremembah

Spremembe podnebja (klimatske spremembe) so pojav spreminjanja podnebja na celotni Zemlji ali na posameznih območjih (Trošt, 2011). V zadnjih desetletjih opazujemo spremembe, ki so verjetno posledica človeških dejavnosti, zlasti zgorevanja fosilnih goriv, zaradi česar se povečuje koncentracija ogljikovega dioksida v ozračju. Ta plin povzroča učinek tople grede. Možno je, da bo nadaljnje zgorevanje premoga in ogljikovodikov povzročilo povečanje temperature in druge po pričakovanju večinoma neugodne učinke (Trošt, 2011). Zemlja je resda doživela mnogo toplejša obdobja, a podnebje se že zelo dolgo ni spreminjalo tako vihravo kot v zadnjih desetletjih (Piciga, 2010). Zakaj se naš planet segreva? Razlogov za to je veliko, povzeli pa bi jih lahko v nekaj stavkih z učinkom tople grede, povečano koncentracijo toplogrednih plinov in posledično povečanju količine CO₂ v ozračju (Piciga, 2010).

In na kakšen način se v našem območju kažejo podnebne spremembe? V minulih desetletjih se je število vročih dni povečevalo, ekstremno nizke temperature pa niso več pravilo za vsako zimo. Na nekaterih območjih so razlike v pogostosti in moči nalivov, pogostejše so suše in različni drugi ekstremni dogodki v naravnem okolju (v gozdovih; žledolomi, vetroolomi, gradacije škodljivih žuželk) suša zmanjšuje splošno odpornost gozdov in povečuje dovzetnost za pojavljanje bolezni in škodljivcev v gozdovih. Višje temperature in manjše količine padavin ustvarjajo nove rastne razmere (CIPRA, 2012). Podnebne spremembe zaradi dolgega življenjskega cikla še zlasti močno vplivajo na gozdne ekosisteme. Nujno in smiselno je prilagojeno gospodarjenje z gozdovi z upoštevanjem različnih scenarijev podnebnih sprememb (CIPRA, 2012). Ker gozdnogojitveni ukrepi zahtevajo dolga časovna obdobja in imajo dolgoročne učinke, je treba začeti izvajati ukrepe za prilagajanje gozdov na nove podnebne razmere čim hitreje, a hkrati tudi premišljeno (CIPRA, 2012). Okrepiti je treba izrabo gozdov kot ponorov CO₂ in ne v energetske namene, ustvarjati je potrebno kratke krogoke izrabe

regionalnega lesa, odpornost gozdov proti naravnim tveganjem je potrebno krečiti s sonaravnim gospodarjenjem z gozdom, itd.

2.2. Povezava med podnebnimi spremembami in gozdarstvom – lesarstvom

Po priporočilih CIPRE (2012), je eden izmed pomembnih ukrepov, s katerimi bi ublažili še hitrejše spreminjanje podnebja, ustvarjanje kratkih krogotokov izrabe regionalnega lesa. Na območjih, kjer se gozdovi izkoriščajo za predelavo lesa, morajo tamkajšnja podjetja uporabljati les iz lokalnih gozdov in ga dobavljati lokalnim podjetjem, ki ga bodo predelala in tržila na območju domače regije. Tak način izrabe lesa omogoča vzpostavitev zaprtih gospodarskih krogotokov, povečuje dodano vrednost na regionalni ravni in ustvarja delovna mesta. Viri ostanejo v regiji, s tem spodbujamo razvoj lokalnega gospodarstva, poleg tega pa so zagotovljene krajše prevozne poti ter varčevanje pri stroških goriva in CO₂ (CIPRA, 2012). Večanje globalnega transporta predstavlja tretji največji vzrok podnebnih sprememb (CaSCo, 2018). Transport ne vpliva le na podnebje, ampak tudi na druge parametre trajnosti, kot so biotska raznovrstnost in voda. Ogljični odtis proizvodov se zelo razlikuje glede na državo porekla zaradi različnih stopenj podnebne učinkovitosti industrijske proizvodnje. Z boljšo organizacijo vrednostnih verig, bi se lahko izognili visokim deležem materialnih tokov.

3. PRIMER DOBRE PRAKSE: KRATKE GOZDNO-LESNE VERIGE NA SREDNJI LESARSKI IN GOZDARSKI ŠOLI MARIBOR

Na srednji lesarski in gozdarski šoli izobražujemo v programih iz področja lesarstva in gozdarstva. To omogoča izjemno dobro povezavo med vsemi disciplinami in celostno zaokrožuje znanje dijakov, ki aktivno sodelujejo v celotnem procesu gozdno-lesne verige. Gozdarji imajo v upravljanju 80 ha šolskega gozda, v katerem se izvaja sečnja, spravilo lesa in vsa gojitvena dela mladega gozda, v šolskih delavnicah pa poteka razrez lesa in oblikovanje izjemnih lesenih izdelkov. Tudi urbano klop z integriranim info – smetnjakom smo naredili pri praktičnem pouku gozdarstva in lesarstva. Izdelka smo prijavili na mednarodni natečaj primerov dobrih praks. Projekt se je izvedel v okviru participatornega proračuna v Mestni četrti Radvanje. Namen projekta je bil vzpostaviti igrišče in učilnico v naravi, zanimivo za mlade. Idejo za projekt je podal Andrej Gulič

3.1. Vključevanje v pouk in interdisciplinarnost

Urbano klop in info-smetnjak so naredili na Srednji lesarski in gozdarski šoli Maribor v okviru praktičnega pouka gozdarskih in lesarskih programov. Vse komponente lesene urbane klopi in info smetnjaka – so bile narejene iz lokalnega lesa. Uporabljen je bil kostanjev les, ki je trajen in odporen na zunanje vremenske pogoje. Les je bil posekan v neposredni bližini šole, v šolskem gozdu pri praktičnem pouku sečnje in spravila lesa. Prepeljan je bil do dvorišča šole, kjer je bil na mobilni žagi razrezan na dimenzije, ki so bile potrebne za nadaljnjo predelavo. Izdelke so izdelali dijaki lesarskih programov, na podlagi načrtov arhitekta Marka Klemenčiča. S tem smo na šoli zaključili izredno kratko gozdno lesno verigo, ki pripomore k nizkemu ogljičnemu odtisu in hkrati prispeva k varovanju okolja.

3.2. Evropska nagrada in diseminacija

V okviru 2. letnega foruma EUSALP v Innsbrucku, 20. in 21. novembra 2018, je 15 občin in organizacij z območja Alp prejelo priznanja za »Stavbe & urbano pohoštvo narejeno iz lokalnega lesa«. Priznanja so bila razpisana v okviru projekta Carbon Smart Communities (CaSCo), ki ga financira EU. Projekt podpira kratke lesne verige z nizkim ogljičnim odtisom, ki pozitivno prispevajo k ublažitvi podnebnih sprememb in oživitvi lokalnega gospodarstva. Na natečaj za priznanja so bili prijavljeni različni projekti od lesenih stavb do lesenih klopi, čolnov in opazovalnih ploščadi, ki kažejo, kaj je mogoče ustvariti z regionalnim lesom. Srednja lesarska in gozdarska šola Maribor in Mestna občina Maribor sta na razpis za priznanje prijavili urbano klop in info-smetnjak integrirano izobraževalno tablo o

razpolovni dobi posameznih smeti. Urbana klop in koš z integrirano tablo o razpolovni dobi smeti sta bila nagrajena s priznanjem za izdelek z najmanjšim ogljičnim odtisom.

Dejstvo, da je bil izdelek, ki so ga v procesu kratke gozdno-lesne verige naredili dijaki, je pritegnil pozornost številnih medijev. Šola se je pojavila v več kot 10 objavah v časopisih, radijih in televizijah. Zanimanje novinarjev za naše delo, je še dodatno poudarilo naše delo. Dijaki so še iz drugega zornega kota videli, kako pomembne so kratke gozdno-lesne verige in učenje o njih je s tem dobilo še dodatne razsežnosti.

4. ZAKLJUČEK

Poučevanje tematike podnebnih sprememb je izredno pomemben del okoljske vzgoje. Na Srednji lesarski in gozdarski šoli Maribor smo to tematiko inovativno prikazali s praktičnim primerom izdelave izdelka v kratki gozdno-lesni verigi. Urbana klop in info-smetnjak z integrirano tablo o razpolovnih dobah smeti sta bila nagrajena na evropskem nivoju v okviru 2. letnega foruma EUSALP v Innsbrucku.

5. LITERATURA

1. CaSCo. 2018. Modul A – okoljska trajnost proizvodov. Nizko ogljični les: definicije in možno pristopi.
2. CIPRA. 2012. Prvi odgovor na podnebne spremembe so vitalni in sonaravni gozdovi. Zahteve CIPRE za področje gozdarstva. Schaan.
3. Piciga D. 2010. Podnebne spremembe: Kaj se dogaja, kaj lahko pričakujemo, kako se lahko odzovemo? Gradivo za 1. letnik, modul: naravovarstveni tehnik.
4. Trošt N. 2011. Spoznavamo podnebne spremembe. Gradivo za izvajanje delavnice: Spoznavamo podnebne spremembe. Center vseživljenjskega učenje Gorenjska.
5. Umanotera. 2009. Ogljični odtis – uvod za podjetja in organizacije. Slovenska fundacija za trajnostni razvoj.

ŠC Novo mesto, Srednja elektro šola in tehniška gimnazija

Magdalena Udovč

Lektor: Magdalena Udovč

POUČEVANJE SLOVENŠČINE ZUNAJ UČILNICE

TEACHING SLOVENE OUTSIDE THE CLASSROOM

POVZETEK:

Načinov poučevanja je veliko. Najpogosteje pouk poteka v učilnici. Lahko pa ga popestrimo tako, da dijake peljemo ven iz šole, se sprehodimo po mestu in spoznavamo, kdo je vse je tu živel. Pri pouku slovenščine so tako dijaki 3. letnika tehniške gimnazije spoznavali književnike in njihova dela, povezana z Novim mestom. Na ta način so si snov veliko bolj zapomnili, pa tudi zanimi pouk, učilnica, sprehod, slovenščina, književnikovo jim je bilo.

KLJUČNE BESEDE: ogljični odtis, urbana klop, podnebne spremembe, povezava med sektorji

ABSTRACT:

There are many different teaching methods. Learning activities usually take place in a classroom. A way to make lessons more engaging is also by wandering around the town. During our walk the students discover who has lived in Novo mesto. The 3rd year students of technical gymnasium have learnt about the literary authors and their works that are connected to Novo mesto. Lessons were interesting and enjoyable, the students also memorized a lot of information.

KEYWORDS: classroom activities, classroom, walk, Slovene, literary authors

1. UVOD

Poučevanje poteka na različne načine. Dobro je, da ga učitelji kdaj zamenjamo in tako popestrimo pouk. Eden od načinov je poučevanje zunaj učilnice, torej na prostem.

Preden se tega lotimo, je učence potrebno pripraviti oz. seznaniti z uvodnimi podatki in načinom dela, hkrati pa mora biti jasen cilj. Na koncu tudi preverimo, ali je dosežen.

Pri pouku slovenščine so dijaki 3. letnika spoznavali njihovo domače mesto - Novo mesto; kateri umetniki so tu v preteklosti živeli in katera knjižna dela so nastala v prestolnici Dolenjske.

2. UČENJE SKOZI GIBANJE NA PROSTEM

Vse več raziskav in izkušnje v učilnicah kažejo, da je tisto, kar navadno imenujemo slog učenja "sedi in uči" napačen. Da bi obdržali možgane aktivne, dokazi jasno kažejo, da se moramo premikati.

Gibanje krepi učenje in spomin, piše David A. Sousa, pedagog in avtor v svoji knjigi "Misli, znanje in izobraževanje: Nevroznanost implikacije za učilnice". Gibanje namreč prinaša še več krvi, ki prevaža gorivo v možgane in tako so le-ti bolj aktivni, ko se učenci gibljejo.

Kanadska učiteljica Allison Cameron je svojo srednješolsko učilnico opremila s sobnim kolesom in tekaško stezo ter razdelila svoje jezikovne tečaje na 20-minutno vadbo in poučevanje. Učinek: Rezultati na testih so se poboljšali. Edemu od dijakov so se izboljšali rezultati testov celo za 245% v šolskem letu. Drugi dijak, ki pa vadbe ni izvajal in preživel celoten 40-minutni interval za mizo, je opazil slabšanje rezultatov na pisnih izpitih.

Gibanje študentom omogoča preusmerjanje in okrepitev njihovih sposobnosti pozornosti, poročata Lengel in Kuczala v študiji "Kinetična učilnica: Poučevanje in učenje skozi gibanje«. Pravita, da omogočanje študentom, da grejo iz svojih klopi, da se premikajo, medtem ko se učijo, zagotavlja možganom zelo potrebne novosti in spremembe. (<https://www.delight-office.si/nova-krivulja-ucenja/>, citirano:26.2.2019)

Učenje je učinkovitejše, če je v možganih več kisika. In spominski odtis je močnejši, če se informacija oziroma znanje, ki ga učitelj poda, učenca dotakne na igriv in čustveno angažiran način. Za uspešno delovanje možganov so potrebne učinkovite povezave vseh nevronske poti. Za optimalno učenje potrebujemo usklajeno delovanje obeh možganskih polovic (bilateralna integracija). Če preveč uporabljamo samo eno možgansko polovico (homolateralna integracija), to pomeni stres. Kadar se posameznik uči pod stresom, lahko prikliče informacije samo iz ene možganske polovice. Če so take situacije pogoste, se utrdi uporaba le ene možganske polovice in izgubljam pomembne informacije, ki si jih nepopolno zapomnimo. Ravne površine, kot so gledanje televizije, igranje video iger in računalnika, so najpogostejše dejavnosti, pri katerih posamezniki, zlasti otroci, razvijajo samo eno možgansko polovico. Če so te dejavnosti pogoste v obdobju, preden so otrokove živčne poti za vid dovolj zrele in če nima dovolj izkušenj, da bi razvil občutek za tretjo dimenzijo, to pomeni kroničen stres za njegov organizem. Kroničen stres pa zavira učenje.

Dennison loči tri dimenzije delovanja možganov: lateralno, centralno in fokusno. Lateralna dimenzija povezuje levo in desno možgansko polovico in omogoča boljšo komunikacijo, centralna dimenzija povezuje limbični del v srednjih možganih in frontalni režnj ter omogoča boljšo organizacijo, fokusna dimenzija pa povezuje možgansko deblo in frontalni režnj za boljše razumevanje. Težave se pojavijo, ko ni prostega pretoka informacij med temi tremi deli. Gibalne aktivnosti pa omogočajo pretočnost informacij in vzpostavljajo normalno stanje za aktivno in učinkovito delovanje možganov po naravni poti.

Že v prenatalnem obdobju se vzpostavijo povezave med čuti in mišičnimi odzivi. Vzpostavijo se pomembne zveze med možgani, učenjem in gibanjem. Gibanje je otrokov prvi učitelj, saj se otrok giba in odziva nagonsko. Tudi kasneje, ko otrok razvija svoje sposobnosti in spretnosti, ima gibanje pri tem pomembno vlogo. Dr. Carla Hannaford poudarja, da se premalo zavedamo pomena gibanja in s tem povezane integracije med telesom in mišljenjem. (<http://www.avevita.si/brain-gym>, citirano:26.2.2019)

Ta vodila, ki izhajajo iz biologije in nevroznanosti, so me vodila k razmišljanju, kako popestriti pouk, ki pri večini predmetov poteka zelo statično in individualizirano. Ker prej omenjene kinestetične učilnice na šoli nimamo, sem alternativo, zame še boljšo, našla v aktivnem sprehodu po Novem mestu.

3. LITERARNI SPREHOD PO NOVEM MESTU

V tretjem letniku se pri pouku slovenščine dotaknemo tudi obdobja slovenskega realizma in moderne. Kar nekaj književnikov iz omenjenih obdobja ima tako ali drugačno povezavo z Novim mestom. Prav je, da si dijaki tudi v živo ogledajo pomembne postojanke iz življenja teh umetnikov, ki se dotikajo našega domačega kraja. Tako sem dala pobudo, da jih spoznamo skozi t.i. literarni sprehod po mestu. Dijaki so idejo z navdušenjem sprejeli.

Vse potrebne uvodne informacije o obdobju, življenju in delu avtorjev so dijaki prejeli že v šoli, tako da jim na »kraju dogajanja« ni bilo nič tuje.

Za sprehod smo si vzeli dve šolski uri skupaj. Že prej smo se dogovorili, kje se dobimo in na katere stvari morajo biti pozorni, hkrati pa sem jih opozorila, da si bodo sproti delali svoje zapiske. Pri vsaki postojanki smo se za kratek čas ustavili, da sem jim povedala bistvene informacije, sami pa so zrecitali oz. prebrali odlomek iz povezanih knjižnih del.

3.1. PREDSTAVITEV POTI

Z dijaki smo se dogovorili, da se dobimo pri Športni dvorani Marof, blizu katere je hiša, kjer je svoja gimnazijska leta preživel pesnik slovenske moderne, Dragotin Kette (19. januar 1876, Prem – 26. april 1899, Ljubljana). V Novem mestu je obiskoval zadnja dva letnika gimnazije in opravil maturo. Po njem je poimenovan Kettejev drevored in osnovna šola za otroke s posebnimi potrebami. Pred Mestno hišo na Glavnem trgu stoji njegov doprski kip, ki je delo kiparja Jakoba Savinška, na Kettejevem drevoredu 5, kjer je Kette nekaj časa stanoval, je vzidana spominska plošča.

Njegova oboževanka pa je bila Angela Smola (16. oktober 1881, Šentvid pri Lukovici – 6. december 1973, Ljubljana). Leta 1896 se je s starši preselila iz Metlike v Novo mesto. Naslednje leto se je vanjo zagledal sedmošolec Dragotin Kette in ji posvetil vrsto pesmi iz tega obdobja, kot so: Na trgu, Na gostilniškem trgu, Slovo idr. Vrhunec te poezije je nastal med počitnicami leta 1898, ko se je Kette po maturi že vrnil na Prem razkrojen, ker ga je čakala služba navadnega vojaka. Portret Dragotina Ketteja z Angelo Smola v ozadju je več kot tri desetletja po pesnikovi smrti naslikal njegov prijatelj iz novomeškega obdobja Ivan Vavpotič, razstavljen je v veži Dolenjske galerije, ki leži ob starem muzejskem poslopju. V Dolenjskem muzeju hranijo tudi njeno podobo. Na Glavnem trgu stoji kamniti mestni vodnjak, narejen po načrtih Marjana Mušiča. Na obodu vodnjaka so vklesani verzi iz pesmi Dragotina Ketteja Na trgu, ki je posvečena Angeli Smola. Angela je stanovala v bližini vodnjaka v Bergmanovi hiši (Glavni trg 1), ki zaključuje zgornji del Glavnega trga in je bila najimenoitnejša hiša na trgu. Na drugi strani vodnjaka stoji Germova hiša. V njej se je leta 1891 rodila pisateljica Ilka Vašte.

Med potjo proti središču mesta smo se ustavili ob še eni muzi: Leopoldini Kuraltovi – mladostni ljubezni Simona Jenka (11. november 1840, Ljubljana – 26. marec 1876, Novo mesto). Pesnik Simon Jenko se je vanjo zaljubil, ko je poučeval njena brata na njihovem gradu Podturnu pri Semiču. Večina Jenkovih ljubezenskih pesmi je nastala ob spominu na Leopoldino ali Lavoslavo, kakor jo imenuje

poet. Njen nagrobni spomenik se nahaja v spominskem parku Knjižnice Mirana Jarca Novo mesto. Pesnik in pisatelj Jenko (27. oktober 1835, Podreča pri Mavčičah – 18. oktober 1869, Kranj) je sicer šest let obiskoval novomeško gimnazijo. Po njem se imenuje tudi ulica v Novem mestu.

V Novo mesto je prišel kot kazensko upokojeni profesor leta 1867 tudi Janez Trdina (29. maj 1830, Mengeš – 14. julij 1905, Novo mesto), pisatelj. Po njem se imenuje osrednji novomeški kulturni center KC Janeza Trdine, Trdinova nagrada, Trdinova pot in ulica v Novem mestu. Pred Mestno hišo na Glavnem trgu stoji njegov doprsni kip, ki je delo kiparja Jakoba Savinška. Trdina je bil velik občudovalec Prešerna in se je zanimal za vse, kar je bilo povezano z njim. Selitev v Novo mesto naj bi bila povezana prav z Julijo, ki naj bi si jo želel videti. Trdina je imel v Novem mestu priložnost veliko izvedeti o Prešernu tudi zato, ker so tam živeli številni izobraženci (Andrej Vojska, Janez Ažman, Ludvik Ravnikar idr.), ki so pesnika poznali, ki so bili v službi na sodišču, kjer jim je bil predstojnik Jožef pl. Scheuchenstuel, Julijin soprog. Trdina je Juliji posvetil poetično bajko Doktor Prežir, ki je bila objavljena leta 1885 v Ljubljanskem zvonu, dogaja pa se v Novem mestu. Trdinovih bivališč v Novem mestu pa je kar nekaj:

Cilindrova krčma v Bršljinu: Trdina je v njej stanoval od leta 1867 do 1871, dokler si ni v Novem mestu poiskal primernejše sobe. V Bršljin je prišel okoli 8. oktobra skupaj z reškim gospodarjem Florijanom Virkom, ki je pritlično hišico v Bršljinu kupil z namenom, da v njej odpre krčmo.

Kraljevkina hiša: Kje natanko je Trdina stanoval po preselitvi v Novo mesto, pisatelj ni nikjer natančno označil. Najverjetneje je od leta 1871 do približno leta 1878 stanoval pri Kraljevki, to je na današnji Muzejski ulici 3.

Hiša na Vrhovčevi ulici 3: Tu je Trdina živel od leta 1879 do 1880. Z okna svoje sobe je imel lep pogled na vrt gostilničarke Jermanice. Tja naj bi rad zahajal na kozarec vina in ko je Jerman umrl, se je Trdina 25. maja 1882 oženil s krčmarico Uršo Grohar, por. Jerman, vdovo po krčmarju Francu Jermanu.

Brunnerjeva hiša: Naslednje znano Trdinovo stanovanje naj bi bilo, kot je na podlagi poročnih knjig ugotovil urednik Trdinovega Zbranega dela prof. Janez Logar, na današnji Cvelbarjevi ulici 7. Tukaj naj bi Trdina bival krajši čas leta 1882.

Hiša na Streliški: Na Streliški ulici 2 je Trdina živel od poroke z Uršo Grohar do svoje smrti leta 1905. Hišo je Trdina po ženini smrti podedoval leta 1890. Na hiši je vzdana spominska plošča v njegov spomin. (https://sl.wikipedia.org/wiki/Literarno_Novo_mesto, citirano: 26.2.2019)

Med potjo smo si ogledali tudi hišo oz. spominsko ploščo, kjer so 6. januarja 1848 novomeški rodoljubi prvič na Slovenskem in v slovenskem jeziku uprizorili Linhartovo komedijo Ta veseli dan ali Matiček se ženi.

Pot smo zaključevali na, po Otonu Župančiču poimenovanem, Župančičevem sprehajališču. Gre za sprehajalno pot ob reki Krki od konca Pugljeve ulice do Bršljinskega potoka.

Od tu se lepo vidi gradič Neuhof, kjer je od leta 1850 do svoje smrti 1864 živela Julija Primic – Prešernova muza. Skupaj z možem in materjo je živela v današnjem delu novomeške bolnišnice, na desnem bregu Krke. V neposredni bližini dvorca, kjer je bil nekoč park, je danes urejena pešpot, imenovana Julijino sprehajališče. Skupaj z materjo pa sta pokopani na pokopališču v Šmihelu.

Pogosto so Juliji zapeli kakšno podoknico dijaki »novomeške pomladi«, med katerimi je bil morda tudi pesnik Anton Podbevšek (13. junij 1898, Novo mesto – 14. november 1981, Ljubljana). Del njegove rokopisne zapuščine hrani Knjižnica Mirana Jarca v Novem mestu. Po njem se imenuje leta 2005 ustanovljeno novomeško gledališče Anton Podbevšek teater (APT), po njem pa je poimenovana tudi

ulica v Novem mestu. Tudi njegov sodobnik Miran Jarc (5. julij 1900, Črnomelj – 24. avgust 1942, Pugled pri Starem logu), pesnik, pisatelj in dramatik, je v Novem mestu preživel svoja otroška in dijaška leta. Po njem se od leta 1953 imenuje knjižnica v Novem mestu, v kateri se nahaja njegov kip.

Ob čudoviti reki Krki, ki je bila in bo mnogim umetnikom navdih za njihovo ustvarjanje, smo svoj literarni sprehod zaključili.

4. ZAKLJUČEK

V šoli smo nato z dijaki opravili evalvacijo in ugotovila sem, da so si preko gibanja na prostem in opazovanja na terenu samem veliko več zapomnili, kot bi si sicer v klasični učilnici. Mislim, da bo znanje, pridobljeno na ta način, trajnejše. Dijakom pa je bilo najbolj všeč, da so lahko bili na svežem zraku ter ves čas v gibanju. Prav vsak je bil tudi sicer dejaven, tako pri recitiranju pesmi ali pa branju proznih odlomkov predstavljenih književnikov. Vsi si želijo, da tak način poučevanja ponovimo.

5. LITERATURA

1. <https://www.delight-office.si/nova-krivulja-ucenja/>, citirano:26.2.2019
2. <http://www.avevita.si/brain-gym>, citirano:26.2.2019
3. https://sl.wikipedia.org/wiki/Literarno_Novo_mesto, citirano: 26.2.2019

ŠC Novo mesto, Srednja elektro šola in tehniška gimnazija

Darja Marjanovič

Lektor: Tina Cvijanovič

ANGLEŠKI ALI SLOVENSKI ZAJTRK – KAJ JE BOLJ ZDRAVO?

ENGLISH OR SLOVENE BREAKFAST – WATH IS HEALTHIER?

POVZETEK:

Zajtrk telesu že na začetku dneva zagotovi energijo za delo ali igro in učinkovito razmišljanje ter pripomore k boljšemu razpoloženju. Tradicionalni slovenski zajtrk je na splošno sestavljen pretežno iz polnovrednih žitnih izdelkov v kombinaciji z beljakovinskimi živili, z dodatkom sadja ali zelenjave. Tradicionalni angleški zajtrk je obilen topel obrok, ki bolj spominja na kosilo kot na zajtrk. Dijaki 3. letnika programa tehniška gimnazija so primerjali sestavine obeh zajtrkov, oba zajtrka pripravili doma z družino in na koncu ugotovili, da je zajtrkovanje zelo dobrodošlo, vendar pa je potrebno paziti na uravnotežen vnos raznolikih živil ter izvor le-teh.

KLJUČNE BESEDE: tradicionalni zajtrk, uravnotežen obrok, lokalna pridelava

ABSTRACT:

At the beginning of the day breakfast provides energy for work or playing as well as efficient thinking and also stimulates good mood. Traditional Slovene breakfast generally consists of whole wheat products combined with proteins and added by fruit or vegetables. Traditional English breakfast is an abundant warm meal which resembles lunch more than breakfast. Third year secondary students of technical gymnasium compared the components of both types of breakfasts, prepared them at home and eventually found out that having breakfast is really beneficial for your body. However, it is necessary to consider balanced diet of various foods and their origin.

KEYWORDS: traditional breakfast, balanced meal, local production

1. Uvod

V zadnjih letih je zaradi nezdravega načina življenja- nezdrave prehrane in premalo gibanja, veliko otrok in najstnikov tarča debelosti in boleznim, ki so s tem povezane. Zdrav način življenja pomeni tako zdravo in uravnoteženo prehrano kot tudi gibanje. Skozi idejo o nujnosti zajtrkovanja spoznamo, da je potrebno biti pozoren na to, da izberemo kakovostna in hranilna živila, ter da je lokalna hrana najboljši izbor. Tukaj ne gre samo za zavedanje o zdravem načinu življenja, ampak tudi za pomen zdravih tal in okolja, kjer lahko pridelamo varno in kakovostno hrano, kar pa je tesno povezano z lokalno pridelavo in predelavo živil.

2. Zakaj zajtrkovati?

Zajtrk telesu že na začetku dneva zagotovi dovolj energije za kakršnokoli kvalitetno delo ali brezskrbno igro in učinkovito razmišljanje ter pripomore k boljšemu razpoloženju. Prav tako pa redno zajtrkovanje zmanjša občutek lakote skozi dan in željo po prigrizkih ter posledično povečanje kilogramov, zaradi česar se zmanjšuje možnost pojava kroničnih bolezni, sladkorne bolezni ter bolezni srca in ožilja.

3. Tradicionalni slovenski zajtrk

Tradicionalni slovenski zajtrk je na splošno sestavljen pretežno iz polnovrednih žitnih izdelkov (kruh in kaše) v kombinaciji z beljakovinskimi žvili (mleko in mlečnimi izdelki), z dodatkom sadja ali zelenjave. Pri sestavi tradicionalnega slovenskega zajtrka imajo veliko vlogo sezonska hrana, lokalno pridelana živila in preprostost priprave. Najpogosteje na jedilniku tradicionalnega slovenskega zajtrka najdemo črn, polnozrnat ali ajdov kruh z maslom in medom ali marmelado, navadni jogurt ali kislo mleko, mlečni zdrob ali proseno kašo s suhim sadjem, ovsene kosmiče z lešniki ali orehi in mlekom ter polento z mlekom. Pojavi se tudi pečeno ali kuhano jajce. Zaradi vnosa vitaminov je priporočljivo zaužiti sadje, najpogosteje izberemo jabolko. Tako na začetku dneva zaužijemo približno 300 do 500 kalorij.

4. Tradicionalni angleški zajtrk

Tradicionalni angleški zajtrk je obilen topel obrok, ki bolj spominja na kosilo kot na zajtrk. Angleži si ga ponavadi pripravijo ob vikendih, ko si lahko privoščijo čas tako za pripravo kot za uživanje ob slastni hrani. Običajno na krožniku najdemo ocvrta jajca, popečeno slanino, klobasice, popečeni paradižnik, ocvrte gobe, toast. Poleg tega se pogosto na seznamu najdeta tudi t.i. black pudding (vrsta krvavice) in pečen fižol. Seveda pa ne sme manjkati skodelica odličnega starega angleškega čaja. V zadnjih letih Angleži namesto čaja spijejo kavo ali pomarančni sok. Tradicionalni angleški zajtrk je veliko bolj kaloričen in nasiten od slovenskega, in je res prava energijska bomba oz. popotnica za odličen začetek dneva. Težavo lahko predstavlja velika količina maščob, kar ni ravno najbolje za vse ljudi. Običajno pri angleškem zajtrku pojemo od 1000 do 1200 kalorij, vendar pa če si ga pripravimo premišljeno in se z njim razvajamo vsake toliko časa, s tem ni nič narobe.

5. Zavedanje mladostnikov glede pomembnosti zajtrkovanja

V tednu pred praznikom Dan slovenske hrane in tradicionalnim slovenskim zajtrkom so dijaki 3. letnika programa tehniška gimnazija pri pouku angleščine raziskovali in ugotavljali razlike med tradicionalnim angleškim in slovenskim zajtrkom. Informacije o tradicionalnem angleškem zajtrku so poiskali na spletu, o tradicionalnem slovenskem zajtrku pa so se pozanimali kar pri starših in starih starših, večina se je s projektom srečala že v osnovni šoli. Poiskali so tudi recepte za pripravo tradicionalnih jedi, ki si jih za zajtrk pripravimo Slovenci in tistih, ki sestavljajo tradicionalni angleški zajtrk, ter ugotavljali, kaj je bolj zdravo glede na sestavine. Spodbudila sem jih tudi, da vsak dan zajtrkujejo in razmislijo, ali se počutijo kaj drugače, kot takrat ko zajtrka ne zaužijejo. Na podlagi

različnih pridobljenih informacij so si dijaki v tem tednu najpogosteje izbrali črn ali polnozrnat kruh z maslom in medom ali marmelado, ter spili čaj ali mleko. Drugi so namesto namaza izbrali navadni jogurt in ga pojedli s kosmiči. Nekateri so si za na pot v šolo vzeli tudi jabolko. Ko so primerjali svoj običajen zajtrk s tradicionalnim, so ugotovili, da sicer mladostniki ponavadi ne jedo tradicionalnih sestavin, kot sta maslo in med, ampak imajo raje pašteto, kremne ali čokoladne namaze, hrenovke ali konzervirane ribe. Poleg tega smo se tudi dogovorili, da v soboto skupaj s starši pripravijo tradicionalni slovenski zajtrk, v nedeljo pa angleškega. Predlagala sem, da živila za zajtrk nabavijo pri lokalnem pridelovalcu hrane, na bližnjih kmetijah ali pa v trgovinah izberejo živila, za katera lahko presodijo, da izvirajo iz kontrolirane pridelave. Odzivi na idejo so bili več kot zadovoljivi- pri pripravi obeh vrst zajtrka so sodelovali vsi člani družine, preživeli so lepo jutro in ugotovili, da je tako druženje zelo pomembna vrednota, na katero prevečkrat pozabimo, saj si premalokrat vzamemo čas za miren in sproščen obrok. Ponekod so se zajtrku pridružili tudi stari starši in se ob tem spomnili, da je v preteklosti zajtrk predstavljal skoraj najpomembnejši del dneva, ko so se vsi člani številne družine zbrali in se dobro okrepčali preden so se lotili dela ali vsakdanjih opravkov tako na kmetiji kot drugod. Dijaki so ugotovili, da so po tradicionalnem slovenskem zajtrku hitreje postali lačni in kmalu potrebovali prigrizek, saj živila niso tako zelo hranljiva, medtem ko so po tradicionalnem angleškem zajtrku zdržali brez prigrizka do kosila. Ko so poskušali najti razloge za to, so primerjali sestavine obeh zajtrkov in ugotovili, da je slovenski zajtrk pretežno sestavljen iz mlečnih beljakovin z malo maščob, angleški pa vsebuje mesne beljakovine in precej maščob, kar jih je bolj nasitilo.

6. Zaključek

Kaj je torej bolj zdravo? Dejstvo je, da je nujno zajtrkovati, pri tem pa je tudi potrebno paziti na uravnotežen vnos žitnih izdelkov, beljakovin ter sadja ali zelenjave. Veliko vlogo pri določanju ali je hrana zdrava ali ne ima tudi dejstvo, kje so bila živila pridelana ter kako so bila predelana. Gre za spodbujanje zavedanja in pomena domače samooskrbe, hkrati pa ohranjanje čistega in zdravega okolja. Hrana iz lokalnega okolja je namreč sezonsko dostopnejša in bolj hranljiva, okus je bogat in tradicionalen, sadje in zelenjava imata več vitaminov. Poleg tega pa s tem podpiramo domačo proizvodnjo, ohranjamo podeželje in hkrati varujemo okolje zaradi krajših transportnih razdalj in manjše uporabe embalaže.

7. Literatura:

1. http://www.mkgp.gov.si/si/medijsko_sredisce/novica/10116/
2. <http://www.tradicionalni-zajtrk.si/>
3. <https://slv.worldtourismgroup.com/where-did-full-english-breakfast-originate-76546>
4. <https://sl.brovarnya-rivne.com/articles/recepti/angliskij-zavtrak-8-receptov-tradicionnogo-prigotovleniya.html>

MOTNJE HRANJENJA V MLADINSKEM LEPOSLOVJU NA PRIMERU IZBRANIH ROMANOV

EATING DISORDERS IN SELECTED YOUTH NOVELS

POVZETEK:

Prispevek obravnava motnje hranjenja v sodobnem mladinskem leposlovju na izbranih romanih *Debeluška* (J. Vidmar) in *Lepe punce lepo bruhajo* (A. Hrvatin). Motnje hranjenja so pri mladih zelo razširjene, zato smo jim pozornost namenili tudi v bralnem klubu. Branje knjig na tematiko, s katero se lahko dijaki poistovetijo, je primerna in učinkovita oblika ozaveščanja in izobraževanja. Obravnava je spodbujala kritično razmišljanje in prepoznavanje odnosa do hrane, prehranjevalnih navad in do obolelih.

KLJUČNE BESEDE: motnje hranjenja, mladinski socialno-psihološki roman, anoreksija, bulimija

ABSTRACT:

The article deals with eating disorders in contemporary youth literature in selected novels *Debeluška* (J. Vidmar) and *Lepe punce lepo bruhajo* (A. Hrvatin). Eating disorders are very widespread among young people, which is why we also paid attention to them in our book club. Reading topic books by which students can identify themselves is an appropriate and effective form of awareness and education. The discussion encouraged critical thinking and recognition of the attitude towards food, eating habits and sick people.

KEYWORDS: eating disorders, youth socio-psychological novel, anorexia, bulimia

1. UVOD

Motnje hranjenja so v porastu in pojavljajo se v novih oblikah. Če je včasih veljajo, da so bolezen deklet, je po najnovejših raziskavah diagnosticiranih vedno več fantov. Motnje so še vedno tabuizirane. Ker imajo tako močan vpliv na mlada življenja, menimo, da jim je treba pozornost nameniti tudi v šolah. Literatura je vsekakor ena od primernih in učinkovitih oblik izobraževanja. Kot knjižničarka v srednji šoli lahko to uresničujem v bralnem klubu. Trudim se, da mladim ponudim varno in zaupljivo okolje, kjer lahko na glas izrazijo mnenje o prebranem, podajo svoja doživljanja do obravnavanih tem, kritična razmišljanja; če želijo, lahko delijo tudi svoje zgodbe. Sami izražajo, da bi radi brali »drugačno« literaturo kot pri pouku. To je vsekakor prednost pri izbiri in z veseljem izbiramo problemsko čtivo, v kateri je snov odnos do sebe in drugih.

Mladinsko leposlovje ni primerno le za mladostnike, ampak primerno in priporočljivo tudi za vse, ki smo z njimi v stiku (starši, učitelji, sorodniki idr.). Tudi odrasli bralci lahko marsikaj odkrijemo o sebi in svojem odnosu do mladostnika, skozi zgodbo jih lahko lažje razumemo; morda se ob tem spomnimo tudi nase, kako smo v tem zahtevnem življenjskem obdobju sami doživljali in zaznavali notranji in zunanji svet. Še posebej dragoceni so romani, ki popisujejo stvarno življenje, junake, s katerimi se lahko mladi poistovetijo in snov povežejo (aktualizirajo) z odnosi in čustvovanjem v svojem življenju. Takšna sta tudi izbrana romana: Debeluška Janje Vidmar in Lepe punce lepo bruhajo Asje Hrvatini, ki smo se jima posvečali v bralnem klubu.

2. DEBELUŠKA IN LEPE PUNCE LEPO BRUHAJO – MLADINSKA ROMANA O MOTNJAH HRANJENJA

Žanrsko sta obe deli mladinska socialno-psihološka romana. Dragica Haramija (v Skok, 2017: 14) za žanr zapiše, da je značilen natančen opis glavnega literarnega junaka, ki je mladostnik v težavnem pubertetnem in popubertetnem obdobju, in da sta zanj natančno določena književni čas (sodobnost) in prostor ter da junak pripoveduje o svojem življenju, sferi zasebnega. Mladinski roman Haramija (prav tam: 12) opredeli kot formo, po kateri posegajo najstniki v zadnji triadi OŠ in v SŠ, saj so šele v obdobju abstraktne inteligence (12–16/17 let) njihova količina izkušenj in psihični razvoj omogočata zmožnost razumevanja daljših in zapletenejših književnih del.

2.1. Janja Vidmar: Debeluška

Roman priljubljene pisateljice Janje Vidmar (1962), obravnava dve obliki motenj hranjenja: anoreksijo nervozo in bulimijo nervozo. Preko Urše spoznavamo anoreksijo, Žana pa je ujeta v pekel bulimije. V zgodbi se vse vrti okrog hrane, ki je posledica notranjih stisk, izpraznjenih družinskih odnosov in strahu pred odraščanjem v žensko.

Glavna junakinja je osnovnošolka Urša, ki je žrtev boleznih in neizpolnjenih ambicij lastne matere Dunje, ki se ji nikoli ni uspelo uveljaviti kot uspešna manekenka. Pod materinim budnim očesom se mora Urša prehranjevati z zdravo in nizkokalorično hrano ter obiskovati manekenski tečaj, čeprav si tega ne želi. Njeno največje hrepenenje je ugajati staršem, zato naredi vse, samo da bi jo Dunja opazila. Pripravljena se je celo izstradati do smrti. Urša poskuša najti naklonjenost tudi pri očetu, a je kot uspešen pisatelj preveč zaposlen, da bi se ukvarjal s hčerjo. Vlogo mame Urši na nek način nadomešča babica, h kateri se zateče v stiski in kjer lahko jé, ne da bi ji babica odtegovala hrano, še več, pripravlja ji najljubše jedi. V nadaljevanju se izkaže, da je babica enako počela s svojo hčerjo, Uršino mamo, in da Dunja ponavlja zgodbo svoje mame, babica pa v resnici s tem, ko hrani Uršo, želi Dunji le nagajati. Babičin odnos do Dunje je namreč enak odnosu Dunje do Urše. Gre za podedovan družinski vzorec.

Urša hrano skriva v sobi in se ponoči nažira, potem pa strada. Vsake toliko ponagaja materi in se pred njo nalašč baše z visokokalorično hrano. Vedno bolj odklanja prijateljstvo Karin, ki jo popačeno vidi debelo, a ji zavida topel odnos z njeno mami. Na manekenskem tečaju, kamor jo vpiše Dunja, da bi uspela na lepotnem tekmovanju v Milanu, spozna Žano, s katero se vedno bolj druži. Urša ji zavida njen talent in suhost. Izkaže se, da ima Žana bulimijo, saj je njena nažiranja z ogromnimi količinami slaščic v bližnji slaščičarni končajo z bruhanjem na stranišču. Žana Urši svetuje, naj tudi sama poskusi, češ da bo lahko jedla, kar bo hotela, in ostala suha; seveda če bo želodec pravočasno izpraznila. Urša sicer poskusi, a jo bruhanje zelo izčrpa, zato še naprej rajši strada. Po eni od požrtij se Žana onesvesti in pristane v bolnišnici, kjer kmalu tudi umre za posledicami bolezni bulimije nervoze. Urša pa se izstrada tako daleč, da se med poukom onesvesti in tekmovanje zanjo odpade. Karin jo odpelje v bolnišnico in tudi dopolni njen zapis za natečaj in Uršin naslov Bajsa spremeni v Debeluška, ki zmaga.

Tudi resno zdravstveno stanje ne spremeni hladnega in odtujenega odnosa staršev do Urše. Zgodba se konča z besedami: »Lahko me rešujejo pred mojim lastnim življenjem, kolikor hočejo. Vendar nič ne pomaga. En zdrs. In potem bom znova poskusila. Enkrat mi bo že uspelo.« (Povzeto po Skok, 2014: 20, 21 in Bibliotekarji o romanih)

Odpri konec romana ponuja možnost diskusije, kar smo izkoristili tudi v bralnem klubu.

2.2. Asja Hrvatini: Lepe punce lepo bruhamo

Roman mlade pisateljice Asje Hrvatini (1990) obravnava bulimijo nervoso. V zgodbi nobena od oseb ni poimenovana (ona, sestra, mama, prijateljica ...), avtorica je tako lažje izpostavila problem vseh oseb, ki trpijo za motnjami hranjenja.

Glavna junakinja je Ona: 18-letna gimnazijka s težavami ob soočanju s smrtjo očeta. Svoje hude notranje stiske in bolečine rešuje s prenajedanjem, bruhanjem, kajenjem in predajanjem spolnim užitek. Prenajeda se na stranišču, na skrivaj, potem pa vse izbruha. »Bruhanje je moja komunikacija s svetom,« zase pravi. Ujame se v začarani krog bulimije, v katero se vedno bolj pogreza. Čeprav se zaveda, da je nekaj hudo narobe in bi rada končala ta smrtonosni ples, nikakor ne najde pravega načina. Nenehno bije notranje bitke sama s sabo in z nevidnimi ljudmi, ki so sinonim za njeno bolezen. Spolnost je njen beg, trenutek, ko pozabi na vso bolečino. Večkrat se z avtobusom ali vlakom odpelje se v neznanost, kjer je nihče ne pozna in je lahko kdor koli. Takrat pozabi na preostale, sanje, upanje, pričakovanja, želje, skrbi in spomine in da je odgovornost brez zveze. Pozabljanje je zanjo najboljši darilo, kar jih lahko dobi za rojstni dan.

Bruhanje in goltanje hrane ji povzročita poškodbe na požiralniku, večkrat pa mora zaradi hudih bolečin v želodcu na urgenco. Mama, sestra in prijateljica ji želijo pomagati na različne načine (z grožnjami, letaki za skupino za samopomoč, s prošnjami, kričanjem, kuhanjem nizkokaloričnih obrokov, pogovorom, klici ob nemogočih urah, pogovorom z zdravnico, tekom, fitnessom, pisanjem, psihologom ...). Sestra iz obupa, ker ne ve več, kako bi pomagala, poskuša celo s samomorom, mama pa vzame teden dni dopusta, da nadzoruje hčer. Vendar nič od tega ne pomaga, dokler se ona sama ne odloči, da bo stvari vzela v svoje roke in se soočila s svojimi težavami. Šele takrat se lahko začne zdravljenje in moč nevidnih ljudi je vedno manjša, čeprav jo še vedno begajo. Počasi začne odraščati in prevzemati odgovornost za svoje življenje. (Skok, 2014, str. 24, 31, 32)

3. MOTNJE HRANJENJA

Motnje hranjenja so opredeljene kot bolezni; duševne motnje, ki se kažejo v spremenjenem odnosu do hrane. So zunanji izraz globoke duševne in čustvene vznemirjenosti in nesprijemanja sebe, saj hranjenje ali odklanjanje hrane postane izraz osvoboditve notranjih, bolečih in neprepoznanih čustev mladostnikov, ki se doživljajo grde, nesposobne, neuspešne.

3.1. Vrste motenj hranjenja

Stroka loči anoreksijo nervozo, bulimijo nervozo in kompulzivno prenajedanje ter novi obliki ortoreksijo nervozo in bigoreksijo nervozo.

- Anoreksija nervoza

Oseba čuti intenziven strah pred debelostjo, ki se ne zmanjša niti ob zniževanju telesne teže. Ves čas je prepričana, da je debela, četudi so v resnici že izražene telesne posledice podhranjenosti. Simptomi: zavračanje hrane oz. izgubljanje teže, pretiran strah pred pridobivanjem teže in debelostjo, pretirana pozornost telesni teži in telesnih oblik, izguba menstruacije, popačena podoba lastnega telesa. Obstajata 2 tipa anoreksije: purgativni tip (vzdrževanje nizke telesne teže z bruhanjem, jemanjem odvajal in/ali diuretikov) in restriktivni tip (odklanjanje vseh vrst hrane ali le ogljikovih hidratov in kalorične hrane, pretirana telesna aktivnost).

- Bulimija nervoza

Pri osebi z bulimijo nervozo se izmenjujejo obdobja prenajedanja (»volčja lakota«, hrana je visoko kalorična, sestavljena predvsem iz ogljikovih hidratov in maščob) in različni neustrezni mehanizmi zmanjševanja telesne teže (bruhanje, jemanje odvajal, stradanje, pretirana telesna aktivnost). Prisotna je preokupiranost z obliko svojega telesa, težo, stalen strah pred debelostjo in občutki pomanjkljivega nadzora nad hranjenjem. Osebe z bulimijo nervozo imajo večinoma ustrezno ali nekoliko povečano telesno težo. Prenajedanja se sramujejo, zato ga izvaja skrivaj, do bolečin v želodcu. Sledi občutek krivde in posledični vedenjski vzorci za zniževanje telesne teže. Obstajata 2 podtipa bulimije nervoze: purgativni tip (prenajedanju sledi bruhanje, jemanje odvajal in/ali diuretikov), nepurgativni tip (prenajedanju sledi stradanje, odklanjanje hrane, pretirana telesna aktivnost).

- Kompulzivno prenajedanje

Oseba s to motnjo hranjenja se prenajeda (nažira, baše) s hrano, ob tem ima občutek izgube nadzora nad lastnim hranjenjem. Bolniki jedo pogosto, ko niso lačni, in bistveno hitreje kot zdrav človek, vse do neprijetnega občutka polnosti. Prehranskega vedenja se sramujejo, zlasti zaradi količine zaužitega, zato so med napadi prenajedanja najraje sami. Obdobjem prenajedanja pa ne sledijo mehanizmi za zniževanje telesne teže.

- Ortoreksija nervoza

Dr. Steven Bartman jo je leta 1997 opredelil kot patološko obsedenost z biološko čisto hrano, ki vodi do izrazitih prehrabnih restrikcij. Obolevajo pretežno ženske v poznem mladostniškem in zgodnjem ter srednjem odraslem obdobju.

- Bigoreksija nervoza

Obsedenost s potrebo po mišičastem telesu je prvi opisal Roberto Olivardia leta 2001. Obolevajo pretežno moški v poznem mladostniškem ali zgodnjem odraslem obdobju. Pogosto zlorabljajo anabolne steroide.

Motnje hranjenja pogosto predstavljajo kot bolezen žensk, vendar je vsaj desetina obolelih moških. Motnjo hranjenja kot bolezen mora vedno diagnosticirati strokovnjak: zdravnik, psiholog ali otroški oziroma mladinski psihiater. Zdravljenje motenj hranjenja poteka ambulantno ali bolnišnično in je najuspešnejše, kadar je motivacija osebe z motnjo visoka. Ozdravitev ne pomeni le odsotnosti simptomov motnje hranjenja, temveč tudi zadovoljujoče psihosocialno funkcioniranje. (Povzeto po Erzar, 2007: 145–149 in Serbec, 2009: 249–253)

4. ZAKLJUČEK

Z obravnavo romanov smo želeli pri dijakih spodbuditi kritičen in razmišljujoč odnos do problematike. Cilj se je uspešno potrdil v praksi, saj so dijaki zelo sodelovali, bili zaprepadeni nad živimi opisi vedenjskih in prehranjevalnih vzorcev v romanih. Tema se jih je zelo dotaknila in tako pritegnila, da so želeli pogovor nadaljevati tudi na naslednjem srečanju, ob koncu pa so povedali, da so spoznali in se naučili veliko novega, kar bodo lahko uporabili v svojem življenju. Ena dijakinja je delila podobno zgodbo sošolke iz osnovne šole in izražali so pogostnost vsaj kakšnega opisanega simptoma motenj. Tudi sama sem podala svoja razmišljanja in odnos do motenj hranjenja.

Obravnavanje motenj hranjenja skozi literaturo je lahko eno od orodij za ozaveščanje zdravega/nezdravega načina prehranjevanja, vzpostavljanje zdravega odnosa do hrane in prepoznavanja različnih oblik motenj hranjenja kot rezultat nizke samopodobe mladostnika. Skupaj smo ugotovili, kako potreben je zdrav odnos do hrane in prehranjevanja ter opazili veliko odstopanj v vsakodnevnem šolskem in življenjskem tempu. Zagotovo je tema, ki ji je treba v različnih oblikah (npr. medpredmetno povezovanje) nameniti še več pozornosti.

5. VIRI IN LITERATURA

1. Bibliotekarji o romanih. WikiProjekt. Wikipedija. Pridobljeno: 19. 2. 2019. Dostopno na: <https://sl.wikipedia.org/wiki/Debelu%C5%A1ka>
2. Erzar, T. Duševne motnje: psihopatologija v zakonski in družinski terapiji. Celje: Celjska Mohorjeva družba. 2007.
3. Hrvatin, A. Lepe punce lepo bruhajo. Ljubljana: Mladinska knjiga. 2012.
4. Serbec, K. Motnje hranjenja v: Zdravstvena nega in zdravljenje motenj v duševnem zdravju (ur. Pregelj, P., in Kobentar R.). Psihiatrična klinika Ljubljana. Založba Rokus Klett. 2009. Str. 249–254.
5. Skok, M. Motnje hranjenja kot tema v sodobnih slovenskih mladinskih romanih. Diplomsko delo. Univerza v Ljubljani: Filozofska fakulteta. 2014.
6. Vidmar, J. Debeluška. Ljubljana: Mladinska knjiga. 1999.

Strokovni izobraževalni center Ljubljana

Lea Janežič

Lektor: Anja Janežič

VPLIV AKRILAMIDA NA ZDRAVJE IN VIRI

THE INFLUENCE OF ACRYLAMIDE AND WHERE IT IS LOCATED

POVZETEK:

Akrilamid je karcinogena snov, ki nastaja naravno, če se živila, predvsem proizvodi na osnovi krompirja ali žit, kava in kavni nadomestki, cvrejo, pražijo ali pečejo pri temperaturi nad 120 °C. Evropska agencija za varnost hrane je leta 2015 potrdila, da se lahko zaradi akrilamida poveča tveganje za razvoj raka. V prispevku je predstavljena Maillardova reakcija, ki prispeva k nastajanju akrilamida v živilih in škodljivi vplivi akrilamida na zdravje.

KLJUČNE BESEDE: Akrilamid, kancerogenost, zdrava prehrana

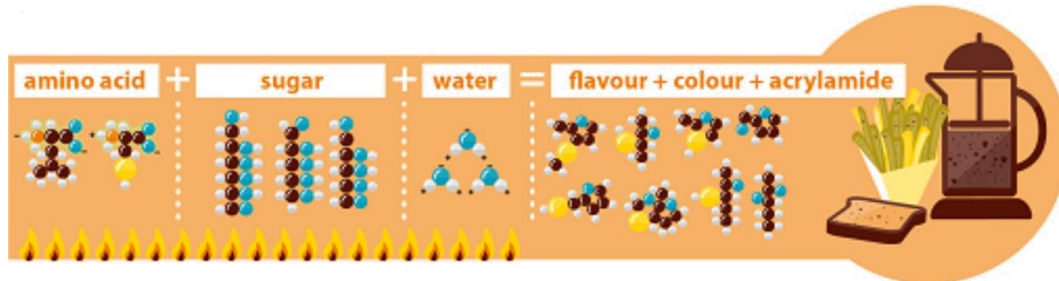
ABSTRACT:

Acrylamide is a carcinogenic substance that is naturally occurring in foods, in particular potato or cereal-based products, coffee and coffee substitutes, when they are roasted or baked at a temperature above 120°C. The European Food Safety Authority confirmed in 2015 that acrylamide can increase the risk of developing cancer. Paper presents Maillard reaction, source of acrylamide and health risks of consumption.

KEYWORDS: acrylamide, carcinogen, healthy food

1. UVOD

Akrilamid spada med procesna onesnaževala, ki nastanejo pri toplotni obdelavi živil - pri praženju, cvrtju in peki - pri temperaturah nad 120°C. Pri tej temperaturi praženja živil, ki vsebujejo nekatere aminokislino in reducirajoče sladkorje, nastaja akrilamid. Tako se akrilamid nahaja v pomfritu, čipsu, piškotih, praženi kavi ... Za nastanek akrilamida je odgovorna Maillardova reakcija, ki je vzrok za rjavenje živila pri pečenju, praženju in cvrenju.



Slika 2: Maillardova reakcija

Maillardova reakcija poteka med spojinami s karbonilno in amsko skupino (med sladkorji in proteini).

Akrilamid je vodotopna organska molekula, ki se uporablja v proizvodnji poliakrilamida, ki ga uporabljamo kot zgoščevalno sredstvo. Skrb vzbujajoč je akrilamid postal leta 2002, ko so ga raziskave (Biedermann in drugi, 2002) našle v živilih. Tvori se v procesu Maillardove reakcije, ki poteka med nekaterimi aminokisljinami, najpogosteje asparaginom in reducirajočimi sladkorji.

Toksikološke lastnosti akrilamida so dobro raziskane in vključujejo nevrotoksičnost, genotoksičnost, kancerogenost in reproduktivno toksičnost.

Organizacije, vključno s Svetovno zdravstveno organizacijo, Evropsko agencijo za varnost hrane (EFSA) in znanstvenimi svetovalnimi odbori Združenega kraljestva, so ocenile tveganja, ki jih predstavlja akrilamid.

Številne evropske države spremljajo akrilamid od leta 2002. Leta 2007 je Evropska komisija izdala priporočilo, da morajo države članice izvajati spremljanje prisotnosti akrilamida v živilih, za katera je znano, da vsebujejo visoke stopnje te organske molekule in / ali znatno prispevajo k izpostavljenosti ljudi. Na podlagi rezultatov spremljanja v državah članicah v obdobju 2007–2011, je evropska komisija določila „okvirne vrednosti“ za akrilamid v različnih živilih.

Leta 2015 je EFSA objavila svojo oceno tveganja akrilamida v živilih. Ocena potrjuje, da ravni akrilamida, ki jih najdemo v živilih, lahko povečajo tveganje za nastanek raka za ljudi vseh starosti. Vendar pa ni mogoče oceniti, koliko se tveganje poveča.

2. NAHAJALIŠČA AKRILAMIDA IN VPLIVI NA ORGANIZEM

Največ akrilamida so našli v hrani rastlinskega izvora. Našli so ga v večini pečenih, ocvrtih in praženih živil z visoko vsebnostjo ogljikovih hidratov. Taka živila so: pečen, pražen krompir, čips, pomfrit, izdelki iz žit: toast, keksi, krekerji, kruh, industrijsko pred obdelana hrana: krispi, koruzni kosmiči...

Zavedati se je potrebno, da je tudi pražena kava, ki je ne popijemo tako malo, dokajšen vir akrilamida. Drugi vir akrilamida so kajenje, tudi pasivno, embalaža za živila, kozmetika.

Koliko akrilamida zaužijemo je odvisno od posameznikovih prehranskih navad. Pomembno ni samo katera živila uživamo, temveč tudi kako pogosto so na našem jedilniku. Ne smemo pozabiti na živila, ki sicer vsebujejo manj akrilamida, vendar pa jih uživamo vsak dan.

Vsebnosti akrilamida nekaterih živil prikazuje Tabela 1. Dnevni vnos akrilamida, ki na zdravje posameznika nima bistvenega vpliva, je 2µg na kilogram telesne teže, kar pomeni, da oseba teža 80kg lahko zaužije 160µg akrilamida dnevno. (EPA, 2010)

Tabela 5: Količina akrilamida v živilih. Vir: <http://www.nijz.si/sl/akrilamid-v-zivilih>

VRSTA ŽIVILA	KOLIČINA AKRILAMIDA V MIKROGRAMIH/KILOGRAM ŽIVILA
Pomfrit, čips	≤ 50- 3500
Krompirjevi ocvrtki	170-2287
Pekarski izdelki	≤ 50- 450
Piškot, toast, krekerji	≤ 30-3200
Kruh	≤ 30- 162
Žita za zajtrk (kosmiči, misliji)	≤ 30-1346
Panirana perutnina	39- 64
Panirane ribe	30- 39
Mleta kava	170- 230

2.1. Akrilamid in človeški metabolizem

Zaužiti akrilamid lahko razstrupljamo v telesu, če ga predelamo skozi naš encimski sistem in ga pretvorimo v glicidamid, ali če ga povežemo z molekulami antioksidantov, ki vsebujejo žveplo in se imenujejo glutation.

Kljub našim presnovnim sposobnostim metabolizma pri razstrupljanju akrilamida, so lahko metabolne poti preobremenjene z razstrupljanjem in organizem izpostavimo tveganju zaradi presežne izpostavljenosti tej oranski molekuli. Dejstvo, da ima naš organizem razstrupljevalno sposobnost, pomembno prispeva k zmanjšanemu tveganju za težave zaradi akrilamida. Predpogoj so zaloge glutationa v naših presnovnih rezervah. (WHO, 2002)

Eden od načinov za podporo naše oskrbe z glutationom je uživanje živil, ki vsebujejo žveplo (kot so čebula, česen in križnice), in zlasti živil, ki vsebujejo znatne količine aminokislina cisteina, saj je cistein ena od ključnih sestavin glutationa. (Robič, 2014) Rastlinska živila, kot so brokoli in brstični ohrovt, čebula, česen, avokado in rdeča paprika, so živila, ki lahko zagotovijo višje količine aminokislina. Perutnina, jogurt in jajca so živila živalskega izvora, ki imajo višje koncentracije cisteina.

2.2. Priporočila za zmanjšano zaužitje akrilamida

Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) je pripravila priporočila za industrijo in potrošnike. Objavila je načine preventivne skrbi za zmanjšanje tveganja poškodb celic zaradi novih ugotovitev o akrilamidu v hrani.

- (1) Pri pripravi hrane naj prevladujejo predvsem naslednji postopki toplotne obdelave: kuhanje, dušenje in parjenje hrane pri temperaturi pod 120°C.

Pečenje in cvrtje pri višjih temperaturah naj se manj uporablja, saj zdravju nevaren akrilamid nastaja v živilih, ki jih obdelujemo dalj časa pri višji temperaturi. Pri temperaturi pod 175°C nastaja akrilamid počasneje, nad to mejo pa zelo pospešeno.

- (2) Pomembno je spremeniti prehranske navade: raznovrsten jedilnik s čim več surovega sadja in zelenjave bo omilil vplive akrilamida na naš organizem. Pečena in ocvrta hrana naj bo na jedilniku le izjemoma, prevladuje naj kuhana in dušena hrana. Zmanjšati moramo uživanje industrijsko pripravljene hrane v kateri je akrilamid prisoten brez da živila še dodatno toplotno obdelamo (krompirček, krispi, pražena kava...).
- (3) Dodajanje vode pri pečenju upočasni nastajanje akrilamida.
- (4) Prehrambena industrija in gostinska dejavnost naj pripravita smernice za spremenjene načine priprave hrane.
- (5) Za pripravo nadaljnjih ukrepov je potrebno čim prej vzpostaviti svetovno podatkovno mrežo o ogroženosti z akrilamidom.

3. OZAVEŠČANJE DIJAKOV IN RAZPRAVA

Z dijaki 2.letnika SSI programa je bila v okviru predmeta biologija izpeljana diskusija na temo »Onesnaževalci pri pripravi živil«. Dijaki so pred začetkom same diskusije vsak zase zapisali onesnaževalce pri pripravi živil. Vsi dijaki so med onesnaževalce navedli škodljive bakterije, ki kvarijo živila in se namnožijo kot posledica nepravilnega shranjevanja in priprave živil. Nekaj dijakov je navedlo trans-maščobne kisline, ki nastajajo pri toplotni obdelavi rastlinskih maščob. Samo dve dijakinji sta navedli akrolein, noben od dijakov pa ni navedel akrilamida. Posledično je bil namen ozaveščanja o akrilamidu in njegovem nastajanju še toliko pomembnejši, saj lahko kot posamezniki pomembno prispevamo k zmanjšanemu vnosu akrilamida v organizem.

Dijaki so bili presenečeni nad lastnim vplivom nadzorovanja količine zaužitega akrilamida, saj za »prehranski onesnaževalec« še niso slišali. V medijih in ozaveščanju o zdravem načinu prehranjevanja je ta organska molekula le redko omenjena. Pogostejše so omembe bakterij, kvarjenje živil zaradi neustreznega shranjevanja, skladiščenja ali priprave hrane. Dijaki so zaznali zapis na nekaterih živilih, da ne vsebujejo trans-maščobnih kislin, da vsebujejo manj sladkorja, da ne vsebujejo umetnih barvil in konzervansov ... kar kaže na dobro opazovanje in pozornost pri izbiri živil.

Za dijake je bilo ozaveščanje o nastanku akrilamida pri pripravi hrane zelo pomembno, saj si nekateri v dijaških domovih, drugi pa tudi doma, večkrat pripravijo za prigrizek toast, si za kosilo privoščijo dobro zapečen pomfrit ali pa se »pregrešijo« s čipsom.

Namen ozaveščanja o zdravi pripravi hrane je bil dosežen, saj so dijaki tudi po končani razpravi večkrat na iskali podatke o akrilamidu in živilih, ki ga vsebujejo.

4. LITERATURA

1. American Chemical Society. (2007). What Are The Health Effects Of Acrylamide And How Can It Be Reduced In Food? *ScienceDaily*. Pridobljeno 28. 2. 2019 iz www.sciencedaily.com/releases/2007/08/070821090455.htm
2. Biedermann, M., Biedermann-Brem, S., Noti, A. in Grob, K. (2002). Methods for determining the potential of acrylamide formation and its elimination in raw materials for food preparation, such as potatoes. *Mitteilungen aus Lebensmitteluntersuchung und Hygiene* 93, 653–667.ž
3. EPA (U.S. Environmental Protection Agency). (2010). Acrylamide; CASRN 79-06-1. Pridobljeno 28. 2. 2019 iz https://cfpub.epa.gov/ncea/iris/iris_documents/documents/subst/0286_summary.pdf
4. Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2015). Akrilamid v živilih. Pridobljeno 28. 2. 2019 iz <http://www.nijz.si/sl/akrilamid-v-zivilih>
5. Robič, M. (online) ABC Antioksidantov. Pridobljeno 28. 2. 2019 iz <http://www.abczdravja.si/index.php/8-novice/166-abc-antioksidanti>
6. World Health Organization (WHO). Health Implications of Acrylamide in Food. WHO, June 2002, Geneva, Switzerland. Pridobljeno 28. 2. 2019 iz <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42563/9241562188.pdf;jsessionid=B0D70B95963C86638AE80BA956C5AA91?sequence=1>

Srednja šola za farmacijo, kozmetiko in zdravstvo

Ljubica Gabrovšek

Lektor: Nataša Purkat

MAŠČOBE – ŠIRIMO OBZORJA

FATS – EXPAND YOUR HORIZONS

POVZETEK:

Naravno, pravično in zdravo so pojmi, ki se jih trudim vključevati v sicer tehnološke predmete. Pomembno se mi zdi pri dijakih spodbujati radovednost in povezovanje med stroko in življenjem. Tokrat smo se osredotočili na maščobe, ki jih pogosto uporabljamo pri oblikovanju kozmetičnih in poltrdnih zdravilnih pripravkov, a se hkrati uporabljajo tudi kot hrana ali surovina za pripravo raznih živil.

KLJUČNE BESEDE: maščoba, hrana, kozmetika, seme

ABSTRACT:

Natural, fair and healthy are words which I strive to integrate into technological subjects. In my work with students, I put great value to encourage curiosity and link between profession and life. This time we were focusing on fats that are often used for manufacturing of cosmetic and semisolid pharmaceutical products but are on the other hand used also as an ingredient in the preparation of food or as the food itself.

KEYWORDS: fat, food, cosmetic, seeds

1. UVOD

Masla in olja pridobivamo iz semen in plodov rastlin, uporabljajo se tudi kot hrana in v industrijske namene. Kot učiteljica strokovnih modulov na srednji šoli se pogosto srečujem z vprašanjem, na kakšen način dijakom zbuditi kreativnost in kritično razmišljanje. Da bodo poleg tega, da bodo kompetentni strokovnjaki, kreativni in ozaveščeni ter odgovorni posamezniki. V prispevku predstavljam, kje so maščobe vključene v strokovne vsebine, ki jih poučujem, predstavljam praktično nalogo, pri kateri oblikujejo kozmetični izdelek v skladu s sodobnimi trendi in tudi družbeni vidik uporabe maščob, saj njihova povečana poraba resne človeštvu prinaša resne izzive.

2. UPORABA MAŠČOB

Masla in olja se po vsem svetu uporabljajo tako v hrani kot v industrijske namene. Prehranske aplikacije predstavljajo približno tri četrtine svetovne porabe maščob. V industrijske namene se uporabljajo za proizvodnjo maščobnih kislin, površinsko aktivnih snovi, kot sestavine v izdelkih za osebno nego, in v industriji barv ter maziv. V zadnjem času je prišlo do povečane uporabe olj v industrijske namene, predvsem za proizvodnjo biogoriva (1).

V času izobraževanja dijaki maščobe dodobra spoznajo. Seznanijo se z njihovo strukturo in fizikalno kemijskimi lastnostmi, z njihovo vlogo v telesu in predvsem z njihovo tehnološko uporabo v zdravilnih pripravkih. Naravna rastlinska masla in olja so estri glicerola in različnih višjih maščobnih kislin. Njihova uporaba in konsistenca je odvisna od vrste zaestrenih nasičenih in nenasičenih maščobnih kislin in vsebnosti neumljivih sestavin. Kemijska sestava rastlinskih masel in olj je dobro poznana. Naravne maščobe spadajo med najstarejše mazilne podlage. So ključne sestavine v lipogelih, ki so pomembne mazilne podlage pri izdelavi poltrdnih farmacevtskih oblik, maščobna olja se uporabljajo tudi kot topila (2). Pri izdelavi zdravilnih pripravkov uporabljamo od naravnih masel in olj predvsem oljčno in ricinovo olje, ter arašidovo in laneno olje (3). Iz kakavovega masla izdelujemo svečke, ki so namenjene za rektalno uporabo (4). Monografije rastlinskih olj, ki se uporabljajo za pripravo zdravilnih pripravkov, so vključene v Evropsko farmakopejo, ki je splošno predpisana uradna publikacija znotraj Evropske unije in vsebuje zakonsko obvezujoče predpise za razvoj, izdelavo in preskušanje kakovosti zdravil in njihovih sestavin (5).

Rastlinska masla in olja so prav tako ključne in pogosto uporabljane sestavine v kozmetičnih izdelkih, v katerih se uporabljajo kot emolienti. To so sestavine, ki nadomeščajo naravno prisotne kožne lipide, obnavljajo zaščitno funkcijo kože in izboljšajo vlažnost kože (6). V primerjavi s strogo reguliranim trgom farmacevtskih izdelkov, kjer je učinkovitost vsakega zdravila potrebno izdatno podpreti s kliničnimi študijami, na trgu kozmetičnih izdelkov pomembno vlogo igrajo marketinške spretnosti. V laični literaturi in propagandnih materialih maščobam pogosto pripisujejo učinke, ki ne temeljijo na znanstvenih dokazih. Nedvomno masla in olja dobro negujejo kožo in so dobri vlažilci. Vidik njihovega učinkovanja pa je precej slabše poznan kot njihova sestava (7).

V okviru strokovnega modula Kozmetični izdelki pri praktičnem pouku oblikujemo kozmetične izdelke na način, ki ga predpisuje dobra proizvodna praksa. Kozmetični izdelki, izdelani pri praktičnem pouku, so namenjeni učenju, spoznavanju sestave in izdelave kozmetičnih izdelkov v laboratorijskem obsegu (8). Med dijaki opažam povečano zanimanje za izdelavo kozmetičnih izdelkov iz trenutno priljubljenih vrst olj ali masla, za katere izvedo v medijih. Tako so letos v okviru projektne dela proučili konopljinu in ricinusovo olje, poleg tega so samostojno razvili masažno ploščico in mazilo za ustnice ter ju podarili staršem, ki so se udeležili predstavitve.

Znanje, ki ga pridobimo pri oblikovanju zdravil v laboratoriju, uporabljamo za izdelavo kozmetičnih izdelkov. Oblikovanje in sestava klasičnih kozmetičnih izdelkov namreč v veliki meri temeljita na

znanju farmacevtske tehnologije ter v lekarnah so se in se še vedno pripravljajo kozmetične kreme, ki so kljub poplavi industrijske kozmetike ohranile zveste stranke, ki znajo ceniti lekarniško kakovost.

Pri praktičnem pouku izdelujemo kozmetične izdelke, v katere vgrajujemo poleg ostalih sestavin tudi masla in olja. Izdelujemo kremo za roke z mandljevim oljem, ki ji dodamo kakavovo in karitejevo maslo. Kakavovo maslo uporabljamo tudi kot sestavino pri izdelavi kopalnih kroglic. Izdelujemo piling za telo, katerega osnovna sestavina je sončnično olje. Olja uporabimo za izdelavo šminke ter iz njih izdelujemo vlažilno in hranilno kremo. Pripravljamo tudi zelo priljubljene masažne ploščice, izdelane iz različnih vrst masla in olja (8).

Cilji, ki ji zasledujemo so (9):

- Formula naj bo minimalistična in naj vsebuje čim manj sestavin.
- Ne uporabimo substanc, ki so na seznamu prepovedanih sestavin v kozmetičnih izdelkih (10).
- Uporabimo substance, ki se uporabljajo v kozmetične namene in zanje obstaja literatura o njihovih kemijskih, fizikalnih in farmakoloških lastnostih ter so kemijsko stabilne.
- Uporabimo substance, za katere vemo, kako delujejo v posameznih galenskih oblikah.
- Ne izdelujemo kozmetičnih izdelkov za zaščito pred sončnimi žarki, ker nimamo možnost preveriti, ali so res učinkoviti.
- Ne izdelujemo izdelkov, ki jih lahko uporablja samo izurjeno in ustrezno izobraženo osebje.

3. MOŽGANSKI IZZIV – KOZMETIČNI IZDELKI, KI NE VSEBUJEJO VODE

V praktične vaje vključujem tudi rubriko možganski izziv. Predstavljam možganski izziv izdelave kozmetičnega izdelka, ki vključuje samo lipofilne sestavine in je namenjen za negovanje ustnic ter je primerne konsistence, da se polni v tulec. Oblikovanje kozmetičnih izdelkov, ki ne vsebujejo vode in voda tudi ni potrebna za njihovo uporabo, je sodoben trend, saj je pomanjkanje vode resen globalni problem (11).

Na voljo imamo izbor naravnih masel in olj (kakavovo maslo, kokosovo maslo, karitejevo maslo, čebelji vosek, mandljevo olje, jojobino olje, arganovo olje in avokadovo olje). Zaželeno je, da naredimo čim manj ponesrečenih poskusov; saj to pomeni nastanek odpadkov, temu pa se želimo izogniti. V izdelek ne dodajamo eteričnih olj, temveč ustrezno aromo z uporabo nerafiniranih maščob, ki imajo naraven vonj. Poleg masel in olj uporabimo tudi čebelji vosek – to je sestavina, s katero dosegamo ustrezno konsistenco, da je kozmetična oblika primerna za nanašanje na ustnice v obliki stika. Čebelji vosek je živalskega izvora, če želimo pripraviti izdelke za vegane ga nadomestimo z enim od rastlinskih voskov, kandelilovim ali karnavbovim voskom. Pri sami izdelavi je pomembno upoštevati temperature tališča sestavin, saj v primeru dela pri previsoki temperaturi med ohlajanjem nastane zmes zrnate strukture, kar pa ni zaželeno.

Ni učenja niti napredovanja brez poizkušanja in napak. Ideja (formulacija), ki ni dala kozmetičnega izdelka ustrezne kvalitete, je samo korak na poti do izdelka, s katerim bomo nekoč zadovoljni. Ko nekaj ne gre tako, kot si želimo, se moramo vedno vprašati, kaj in zakaj je šlo narobe. Pri tem je seveda pomembno, da si vsak korak ali spremembo recepture natančno zabeležimo. Tako bomo znali popraviti napako, izdelek še izboljšati in uspeli poskus tudi ponoviti (8). Dijaki so izziv lepo sprejeli in so mazilo za ustnice v stiku, ki so ga izdelali, predstavili na novoletnem bazarju.

4. IZHODIŠČA ZA RAZPRAVO IN KRITIČNO RAZMIŠLJANJE

Nekatera izmed semen in plodov, ki se uporabljajo za pridobivanje masel in olj v kozmetiki, so tudi živila, ki jim pravimo super hrana (12). To dejstvo še povečuje potrebo po njihovi pridelavi. Pridelava mandljev in avokada, katerih olji sta tudi ključni sestavini trendovskih trajnostno naravnanih kozmetičnih izdelkov, je namreč povezana tudi s povečano porabo vode; te pa na področjih, kjer jih

pridelujejo, že tako primanjkuje (13,14,15). Paradoksalno je, da se s pridelavo zdrave hrane in okolju prijazne kozmetike sprožajo novi okoljski izzivi, tj. krčenje deževnega gozda, povečana uporaba pesticidov, povečan ogljični odtis zaradi transporta, kot na primer pri kokosu (16). Pri spoznavanju kakavovega masla kot podlage za oblikovanje svečk si ogledamo posnetek, ki prikazuje otroško delo pri pridelavi kakava na plantažah (17). Leta 2011 je dijakinja, ki se je ukvarjala s peko peciva, pripravila predstavitev o kakavovem maslu; poleg videa o pravični trgovini pa smo si ogledali posnetek, ki prikazuje temno stran čokolade. Takrat sem za ta pereč problem slišala prvič; od takrat se pri obravnavi kakavovega masla kot podlage za svečke vedno dotaknemo tudi te teme (17, 18, 19). Opažam, da se na medmrežju sedaj pojavljajo poročila o pobudah izdelovalcev čokolade, ki skrbijo, da je kakav v njihovi čokoladi pridobljen na pravičen način (20). Ne moremo niti ne smemo se izogniti problemu palmovega olja, ki ga pri vajah v čisti obliki sicer ne uporabljamo. V izdelke pa vgrajujemo površinsko aktivne snovi, pridobljene iz palmovega olja. Zaradi hitrega širjenja plantaž z oljnimi palmami na račun deževnega gozda v Indoneziji in Maleziji so ogrožene divje živali, predvsem orangutani, zelo pa trpi tudi lokalno prebivalstvo (20, 21). Palmovo olje se uporablja tudi v kozmetični industriji in za proizvodnjo površinsko aktivnih snovi, manjši delež pa se uporablja kot biogorivo (23). Že leta 2003 se oblikovala skupina, Roundtable on Sustainable Palm Oil (RSPO), ki si prizadeva za proizvodnjo trajnostnega palmovega olja na način, ki ne onesnažuje in ne škodi planetu (24). Tudi v zvezi s tem v zvezi se pojavljajo vedno novi izzivi(25).

5. SKLEP

Ko se dotaknemo teme pravičnosti, dijaki v razpravi pokažejo občutljivost in skrb. Poznana jim je problematika palmovega olja, za ostale teme pa običajno slišijo prvič. V razpravi ugotavljamo, da rešitve niso vedno preproste, bojkotiranje določenih izdelkov in nakupovanje izdelkov iz pravične trgovine ima tudi temne plati. Na področju zelenega in pravičnega podjetništva se zaznava pojav, ki ga imenujemo »Greenwashing«, tako da ni vedno enostavno videti jasno sliko (26). Pravičen svet, v katerem bomo vsi dostojno živeli, se morda zdi utopija. Današnje generacije so zaradi uporabe mobilnih telefonov v primerjavi s predhodnimi marketinško pregledane in njihove nakupovalne navade ponudniki poznajo (27). Z optimizacijo spletnih strani skušajo ponudniki v spletno trgovino privabiti čim več potencialnih kupcev (28). Pogosteje kot bomo v »Google« pri nakupu odtipkali »pravično« ali »okolju prijazno«, bolj bodo ponudniki sledili tem zahtevam. Povpraševanje po naravnih maslih in oljih narašča, tudi kozmetična industrija išče inovativne rešitve ter se spopada z izzivi, ki jih prinašajo zaveze trajnostnega razvoja - tako da velika kozmetična podjetja v svojo kulturo že vključujejo zaveze za trajnostni razvoj (29).

6. LITERATURA:

1. <https://ihsmarkit.com/products/fats-and-oils-industry-chemical-economics-handbook.html>
2. Voigt, Rudolf: Pharmazeutische Technologie. Deutsche Apotheker Verlag, 2010
3. Čerin, Marija: Farmacevtska tehnologija: delovni zvezek za predmet praktični pouk v 3. letniku programa Farmaceutki tehnik, 2. natis. Tehniška založba Slovenije, Ljubljana, 2007.
4. Čerin, Marija: Oblikovanje zdravil – delovni zvezek za praktični pouk. Dostopno na: http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/Strukturni_skladi/Gradiva/MUNUS2/MUNUS2_112OblikovanjeZdravil.pdf (25. 2. 2019).
5. <https://www.jazmp.si/farmakopeja/evropska-farmakopeja/>
6. Svolfšak Mežnaršič, Irena: Kozmetični izdelki. Grafenauer založba, Ljubljana, 2014.
7. Janeš, Damjan, in Kočevar Glavač, Nina, idr.: Sodobna kozmetika. Širimo dobro besedo, Velenje, 2015.
8. Gabrovšek, Ljubica: Interno gradivo za praktični pouk kozmetični izdelki, Ljubljana, 2018.

9. Ellsäßer, Sabine: Körperpflegekunde un Kosmetik, Springer Medizin Verlag, Heidelberg 2008
10. http://www.uk.gov.si/si/delovna_podrocja/kozmetichni_proizvodi
11. <https://www.clariant.com/en/Business-Units/Industrial-and-Consumer-Specialties/Personal-Care/BeautyForward>
12. <https://www.nutfruit.org/consumers/about-nuts/>
13. <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/shortcuts/2015/oct/21/almond-milk-quite-good-for-you-very-bad-for-the-planet>
14. <https://www.theatlantic.com/health/archive/2014/08/almonds-demon-nuts/379244/>
15. <https://www.theguardian.com/commentisfree/2016/aug/12/hispters-handle-unpalatable-truth-avocado-toast>
16. <https://www.onegreenplanet.org/environment/is-your-obsession-with-coconuts-harming-the-environment/>
17. <https://www.imdb.com/title/tt1773722/>
18. <https://www.youtube.com/watch?v=7Vfbv6hNeng/>
19. <https://www.youtube.com/watch?v=mk9b3jbJroM/>
20. <https://www.barry-callebaut.com/en/group/forever-chocolate/cocoa-sustainability/>
21. <https://www.orangutans.com.au/the-problem/palm-oil/>
22. <https://www.rtv slo.si/uredniski-izbor/palmovo-olje-vroca-roba-zaradi-katere-izginja-dezevni-gozd/431172>
23. <http://www.global-greenhouse-warming.com/palm-oil-biofuel.html>
24. <https://www.rspo.org/about>
25. <https://www.theguardian.com/sustainable-business/sustainable-palm-oil-successful-rspo-certification>
26. <https://en.wikipedia.org/wiki/Greenwashing>
27. https://www.huffpost.com/entry/8-key-differences-between_b_12814200
28. <https://www.gorec.si/optimizacija-spletnih-strani/>
29. <https://www.colgatepalmolive.com/en-us/core-values/sustainability/>