



PROGRAM EKOŠOLA

ZBORNIK REFERATOV OSNOVNIH ŠOL
PREDSTAVLJENIH NA MEDNARODNI KONFERENCI
»PREHRANA, GIBANJE IN ZDRAVJE«



Radenci, 9. maj 2019

UVOD.....	6
NAPOLNIMO EKO VREČKO Z JABOLKI	7
ALI VEŠ, KAJ PIJEŠ?	11
JABOLKA NAS DRUŽIJO – LOKALNO IN MEDGENERACIJSKO POVEZOVANJE	17
JEM ZDRAVO, ŽIVIM Z NARAVO	22
ŽLIČKA MEDU NA DAN PREŽENE ZDRAVNIKA VSTRAN	27
JE ZDRAVA HRANA RES ZDRAVA?.....	31
MOČ ZAČIMB.....	35
NAŠE ZDRAVJE JE V NAŠIH ROKAH	40
TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK.....	46
SLADKOR – SKRITI SOVRAŽNIK	49
SKRB ZA ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA.....	55
MATEMATIKA V KUHINJI	61
GIBANJE PRI NARAVOSLOVNEM DNEVU Z MATEMATIČNO VSEBINO.....	65
ZDRAVA PREHRANA IN GIBANJE	69
SLADKOR – TIHI UBIJALEC	74
DO ZDRAVJA Z ZDRAVILNIMI RASTLINAMI.....	80
SADNO DREVJE PRED ŠOLO.....	84
ZMOREM, TOREJ SEM	88
Z GIBANJEM DO ZNANJA	92
»VEŠ, KAJ JEŠ?« ALI »OD KOD PRIHAJA TVOJA HRANA?«.....	99
URBANI SPREHODI V SKLOPU EKO TABORA	103
SAMOOSKRBA – VIZIJA ZA PRIHODNOST	107
»ZDRAVI – ZADOVOLJNI IN USPEŠNI!«.....	111
MOŽNOST IZBIRE – MINUTA ZA ZDRAVJE	117
NAŠ KOTIČEK – SOSEDOV VRTIČEK	121
(NE)ZDRAV ZAJTRK	125
OD MAJHNIH ZRN DO SITEGA TREBUŠČKA	134
KER NAM NI VSEENO	138
PODNEBNE SPREMEMBE V OČEH MLADIH EKOLOGOV.....	142
GIBALNA AKTIVNOSTiB – KLJUČ DO DOBREGA POČUTJA IN USPEŠNEGA DELA V ŠOLI.....	147
POMEN HRANE IN GIBANJA ZA CELOTEN RAZVOJ OSNOVNOŠOLCEV	152

ŠOLSKI VRT V UČNEM PROCESU IN ŠOLSKI KUHINJI	157
PO POTI PIKAPOLONICA DO ZDRAVJA IN KULTURNE DEDIŠČINE	162
POMEN GIBANJA V OKVIRU DODATNE STROKOVNE POMOČI	166
KAKO KONZERVIRAMO?	171
TEHNIŠKI DAN V 2. RAZREDU: JABOLKO	175
PLESNO GIBALNA SPROSTITEV	180
EKOTABOR OB MEJNI REKI	184
PRESNE SLADICE PO NEMŠKO	188
OKRASNI VRT — UČILNICA ZA UČENJE ODGOVORNEGA ODNOSA DO NARAVE	192
PA KAJ, ČE DEŽUJE!.....	197
VABLJENI NA ČAJANKO.....	201
VPLIV ZDRAVE PREHRANE NA PSIHOFIZIČNE SPOSOBNOSTI UČENCEV V OSNOVNI ŠOLI	205
ZDRAVJE V SRCU LITERATA.....	209
NAŠE SPOROČILO: »MED JE ŽIVILO, NE ZDRAVILO!«	212
EKO DAN NA OSNOVNI ŠOLI TONETA PAVČKA	216
ENO JABOLKO NA DAN ODŽENE ZDRAVNIKA STRAN	219
KOŠARICA POLNA ZDRAVJA.....	223
ZDRAV OBROK IN HITER KORAK – MOJA ŽIVLJENJSKA ZAVEZNIKA	226
POMEN GIBANJA ZA PRIHODNOST	229
MED – ZDRAVO DARILO NARAVE	232
EKO VRT OŠ XIV. DIVIZIJE SENOVO.....	235
DEDIŠČINA PRETEKLOSTI – SMERNICE ZA PRIHODNOST	239
NAJ BO PREHOD MEHAK (SKRB ZA MENTALNO ZDRAVJE)	243
ZDRAVA PREHRANA PRI POUKU SLOVENŠČINE	247
SITI LAČNEMU NE VERJAME – OBRAVNAVA LITERARNEGA BESEDILA IN ZDRAVA PREHRANA.....	252
Z GIBANJEM DO BOLJŠIH UČNIH REZULTATOV	255
VRZI ME IN SE RAZMIGAJ	259
VODENJE ŠOLSKE IN VRTČEVSKÉ PREHRANE – VELIK IZZIV IN ŽALOSTNA RESNICA	263
ŠPORT IN ŠPAS – DRUŽENJE IN GIBANJE VSEH GENERACIJ.....	267
ZDRAVJE IN UMETNOST	272
SADJE IN ZELENJAVA V ŠOLSKEM PROSTORU	276
A JE ŽE KONEC?!	280

AKTIVNO PREŽIVLJANJE PROSTEGA ČASA V SOŽITJU Z NARAVO.....	284
Z GIBANJEM DO UČENJA ANGLEŠČINE.....	288
ODGOVORNOST ZA ZDRAVJE NOSIMO SAMI.....	293
POZNAM IN JEM RAZNOVRSTNO ZELENJAVO IN SADJE	296
JEM DRUGAČE, JEM DOMAČE.....	299
AKTIVEN UČITELJ, AKTIVEN UČENEC.....	308
Z MLADIMI PO GORNIŠKIH POTEH.....	311
TEDEN MOBILNOSTI 2018	314
VPLIV MINUTE ZA ZDRAVJE IN AKTIVNEGA ODMORA NA KONCENTRACIJO UČENCEV MED POUKOM ...	318
USTVARJANJE ELEMENTARNIH GIBALNIH IGER V ODDELKU PODALJŠANEGA BIVANJA.....	322
GIBANJE ZA ZDRAVJE OTROK	328
Z GIBANJEM DO ZDRAVJA IN ZNANJA.....	339
UČILNICA NA PROSTEM II. DEL.....	343
NE ZAVRZIMO ODVEČNE HRANE.....	347
UREJENOST Z ZDRAVIM ALGORITMOM	350
V NARAVI SE VSE NA PRAVO MESTO POSTAVI	354
PO POTI KULTURNE DEDIŠČINE Z IZDELAVO IZDELKOV	357
AKTIVNOSTI ZA BOLJ ZDRAVE IN DOJEMLJIVE OTROKE.....	361
ZELIŠČARSKI DNEVNIK	364
MEDPREDMETNO POVEZOVANJE PRI POUKU ŠPORTNE VZGOJE.....	368
ŽIVIMO ZDRAVO, RAZGIBAJMO TELO IN MOŽGANE.....	372
ŠOLSKI ZELIŠČNI VRT.....	376
ZDRAV VSAKDAN	380
V KNJIŽNICO PO DOBRO POČUTJE	385
EKO DNEVI NA NAŠI ŠOLI	389
SENZORNO GIBANJE.....	392
UŽITNE IN NEUŽITNE PLESNI	403
TABOR ZA NADARJENE UČENCE V NARAVI	408
ZELO LAČNA GOSENICA.....	411

**ZBORNİK REFERATOV OSNOVNIH ŠOL PREDSTAVLJENIH NA MEDNARODNI KONFERENCI
»PREHRANA, GIBANJE IN ZDRAVJE«**

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

Izdajatelj: Društvo DOVES – FEE Slovenia, Portorož

Uredila: Nataša Erjavšek

Maj 2019

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

COBISS.SI-ID=300756224

ISBN 978-961-94558-3-8 (pdf)

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

OŠ Ivana Tavčarja

Jana Oblak

Lektor: Rosina Dolenc

NAPOLNIMO EKO VREČKO Z JABOLKI

LET'S FILL THE ECO BAG WITH APPLES

POVZETEK:

Prispevek prikazuje pot od družinskega branja eko slikanice do izdelave nakupovalnih vrečk za večkratno uporabo, ki jih napolnimo z zdravo hrano. S krčenjem izbora zdrave hrane, ki jo drugošolci že znajo naštet, so mesto v vrečki dobila jabolka. Pouk, opisan v prispevku, je niz dejavnosti, ki spodbujajo učence in tudi njihove družine k večji skrbi za okolje in lastno zdravje.

KLJUČNE BESEDE: družinsko branje, eko vrečka, sadje, jabolka, zdravje

ABSTRACT:

The article shows the way from family reading an eco picture book to making reusable shopping bags, which we fill with healthy food. By reducing the choice of healthy food enumerated by second graders, the place in the bag was given to apples. The lessons described in the article are a series of activities that encourage the students and their families to take better care of the environment and their own health.

KEYWORDS: family reading, eco bag, fruit, apples, health

1. UVOD

Družinsko branje, izdelava eko vrečk iz odpadnih majic in raziskovanje jabolk so dejavnosti, ki smo jih izpeljali z drugim razredom v času od oktobra 2018 do konca januarja 2019. Dejavnosti so si spontano sledile, povod za vse pa je bila pravljica Potovanje male plastične vrečke.

Pouk je omogočal veliko medpredmetnih povezav, bistveni cilji iz učnega načrta za spoznavanje okolja pa so naslednji: učenci vedo, da jim zdrav način prehranjevanja omogoča rast in razvoj ter jim pomaga ohranjati zdravje; znajo pojasniti, kako sami dejavno prispevajo k varovanju in ohranjanju naravnega okolja ter k urejanju okolja, v katerem živijo; znajo ustrezno ravnati z odpadki; usmerjeno opazujejo, uporabljajo več čutil, opazovano narišejo ali napišejo; primerjajo; razvrščajo in urejajo po eni ali dveh spremenljivkah; iz podatkov oblikujejo tabele; rišejo stolpčne in vrstične prikaze; anketirajo; povezujejo vzrok s posledico (ker, zato); poročajo; analizirajo; po načrtu izdelajo izdelek in se znajo za delo pripraviti ter po končanem delu pospraviti.

2. Z DRUŽINSKIM BRANJEM DO EKO VREČKE

V podporo bralni pismenosti v razredu že vrsto let uporabljamo potujočo bralno mapo, ki spodbuja družinsko branje. Gre za razredno mapo z izbrano knjigo in zvezkom, ki jo učenec nese domov, kjer jo družina skupaj prebere, se pogovori o vsebini in v zvezku pusti svoj pečat. Ko učenec mapo vrne, se vsi z zanimanjem zberemo v krogu in si vse natančno ogledamo ter preberemo. V enem šolskem letu običajno pošljemo mapo na pot dvakrat. Eko pravljica Potovanje male plastične vrečke, avtorice Mojiceje Podgoršek, govori o potovanju male plastične vrečke od njenega nastanka do poti v trgovino, kjer jo napolnijo z jabolki, s čimer se njeno pravo popotovanje šele začne. Ko vsa raztrgana po več letih prispe do velikega oceana, se za njo izgubi vsakršna sled. Slikanica z nagovorom dr. Lučke Kajfež Bogataj in zaskrbljujočimi podatki ob koncu knjige bralca zdrami in ga ne pusti ravnodušnega. Prav zaradi tega sem izbrala to knjigo, da torej odprem oči učencem in opomnim odrasle, kajti vsak ima možnost vplivati na boljši svet.

Zvezek se je napolnil s čudovitimi izdelki. Eden izmed predlogov v zvezku je bil, kako iz stare majice narediti uporabno nosilno vrečko. Ker nam je bila ideja zelo všeč, smo organizirali tehniški dan, na katerega smo povabili tudi starše in druge družinske člane. Izdelali smo unikatne vrečke za večkratno uporabo, ki jih od tistega dne vsi z veseljem uporabljamo.



Slika 1: Vrečke iz odpadnih majic

3. RADI IMAMO JABOLKA

O dejavnikih, ki vplivajo na zdravo življenje, smo se z učenci pogovarjali že v prvem razredu. Učenci vedo, kako pomembni so gibanje, počitek, higiena, obisk (zobo)zdravnika in zdrava hrana. V slednjo smo se tokrat poglobili malo bolj. Učenci so v parih zapisovali primere zdrave hrane. Navedli so veliko vrst zelenjave in sadja ter mlečne izdelke, oreščke, žitarice, meso in med. Sledilo je vprašanje Imaš rajši sadje ali zelenjavo?, na katerega je vsak učenec odgovoril sam. Velika večina učencev (16 : 4) je izbrala sadje. Sledilo je delo po skupinah, ko so učenci na liste pisali vrste sadja, ki ga poznajo. Skupine so naštele od 9 do 22 vrst sadja. Z naslednjo mini raziskavo smo želeli ugotoviti, katero sadje

učenci 2. a najpogosteje jedo. Vsak učenec je lahko na listek napisal le tri vrste sadja. Rezultati so pokazali, da učenci pojedjo največ jabolok, drugo in tretje mesto so zasedle mandarine in banane. Ostalo sadje je bilo zastopano precej manjkrat. Teden dni kasneje so učenci s prikazom s stolpci ponazorili, katero sadje imajo najrajši. Tokrat je imel vsak učenec le eno izbiro. Ponovno je prvo mesto zasedlo jabolko, na drugo mesto pa so učenci postavili banano in kaki. S tem smo prišli do zaključka, da naše eko vrečke napolnimo z jabolki. Nenazadnje že star pregovor pravi, da eno jabolko na dan odžene zdravnika stran.

3.1. Jabolka so različna po izgledu in po okusu

V prvem razredu so učenci od blizu spremljali spreminjanje jablane od prvih brstov do cvetov in prvih plodov. Tokrat so dobili nalogo, naj v šolo prinesejo vsak po eno jabolko. Na pladnju se je tako pojavilo 20 različnih jabolok, ki smo si jih podrobno ogledali. Učenci so jih razvrstili po svojih kriterijih: večji/manjši, ima pecelj/nima peclja, bolj/manj rdeč, lepši/manj lep (obtolčen, nagnit, pikast, črviv), težji/lažji, domač/iz trgovine. Tudi zadnji kriterij jim ni povzročal težav, saj so učenci znali povedati, ali so prinesli domače ali kupljeno jabolko. Izmed 20 jabolok je bilo kupljenih le 5, kar ne preseneča, saj smo vaška šola in prav vsi učenci živijo v hišah z vrtovi in sadovnjaki. Jabolko smo si nato ogledali tudi v notranjosti in poimenovali njegove dele (seme – pečke, peščišče, meso, pecelj, muha, lupina/olupek).

Sledil je test okušanja; učenci so z zavezanimi očmi okušali dve različni jabolki (domače in kupljeno v trgovini). Test smo naredili individualno, rezultati pa so pokazali, da je bil enajstim učencem bolj všeč okus kupljenega jabolka, devetim pa okus domačega jabolka.



Slika 2: Jabolka so različna

Ko sem učence vprašala, katero jabolko je lepše, so odgovorili, da tisto iz trgovine. Na vprašanje, katero jabolko je bolj zdravo, so enoglasno odgovorili, da domače. Učenci namreč že vedo, da so velika, lepa, rdeča jabolka zagotovo kemično zaščitena in zato manj zdrava kot domača, četudi so manjša, zgubana, pikasta in neprivlačna.

3.2. Jabolka v šoli in doma

Učenci so preučevali šolski jedilnik in ugotovili, da se sveže sadje pri malici pojavlja dva- do trikrat na teden, od tega imamo enkrat tedensko shemo šolskega sadja, zelenjave in mleka. O vrsti sadja in dobavi smo se pogovarjali tudi s kuharico, ki nam je povedala, da šola večinoma izbira lokalno sezonsko sadje. Poleg jabolok se na jedilniku večkrat pojavijo tudi suhi jabolčni krljci ali domač jabolčni sok. Eno jabolko vsak ponedeljek pa je dobrodošlica v začetku tedna tudi za vse zaposlene.

Tri tedne so učenci doma beležili v t. i. sadni koledar, kdaj in katero sadje jedo. Analiza je pokazala, da učenci, z izjemo učenke, ki je jedla sadje samo štirikrat, doma redno jedo sadje. S sadjem so imeli zapolnjenih od 9 do 21 dni sadnega koledarja, nekateri so v istem dnevu pojedli tudi več vrst sadja. Največkrat zaužito sadje je bilo jabolko, sledila je banana, precej manj so učenci pojedli mandarin, kivijev in pomaranč, še manj kakijev in ananasa ter drugih vrst sadja.

Na vprašanje, čigava jabolka jedo, so učenci odgovorili, da iz domačega sadovnjaka. Ko jih zmanjka, jih dobijo od sorodnikov ali znancev oz. jih dokupijo v trgovini. Pri štirih učencih jedo doma skozi celo

leto izključno svoja jabolka. Zbirali smo tudi imena sort jablan, ki jih imajo v domačem sadovnjaku. Večkrat naštete sorte so: carjevič, bobovec, voščenska, kosmač, gloster, jonatan, beličnik, gambovec, idared, topaz, zlati delišes, jonagold, mošancar, krivopecelj, fuflar, kanadka, špiček, brdar, elstar in gala.

3.3. Vse o jabolkih

Za zaključek so učenci podatke o jabolkih iskali še v knjigah, priručnikih in pravljičah. Delo je bilo organizirano po skupinah. Ob koncu so skupine ob plakatih predstavile svoja spoznanja. Tako smo prišli tudi do razlage, zakaj je jabolko zdravo. Učenci so povzeli bistvo iz Zgodbe o jabolkih, kjer v uvodniku Merljakova razlaga: »V jabolkih so snovi, ki skrbijo, da smo zdravi. Pravimo jim vitamini in rudninske snovi. Sočna jabolka nas odžejajo, posladkajo in poskrbijo, da imamo zadovoljen trebušček, lepe in čiste zobe in rožnatih lic zdravi tekamo naokrog.« (Sinkovič, 2014).

Doma so učenci povprašali še po pogovorih o jabolkih in receptih za jedi z jabolki, le-teh se je nabralo veliko: testenine z jabolki, jabolčna čežana, jabolčni biskvit, jabolčno pecivo s kokosom, jabolčna pita s kisló smetano, jabolčno pecivo s keksi, jabolčni kompot, jabolčni zavitek, atomski kolač, jabolčni smuti, pečena jabolka, nadevana jabolka, jabolčne rezine in jabolka v srajčki.



Slika 3: Iskanje podatkov o jabolkih v knjigah

4. ZAKLJUČEK

Opisane dejavnosti so potekale postopoma več mesecev. Pred novim letom smo se ukvarjali predvsem s pravljičo, vrečkami in zdravo hrano, januar pa smo posvetili jabolkom. Pričakovano je bilo, da bodo ugotovitve razrednih raziskav precej odvisne od časa raziskav (torej zime) in s tem povezane ponudbe svežega sadja. Vendar pa je slovensko sadje – jabolko – v vseh primerih izstopalo.

Dejavnosti smo sooblikovali skupaj z učenci, medpredmetno povezovanje se je ponujalo samo od sebe, tako da smo temo na svoj način vključili tudi k drugim predmetom. Opisan pouk je bil tako meni kot učencem v veliko veselje, saj je z menjavanjem različnih oblik in metod dela vse potekalo zelo sproščeno. Učenci so pridobili novo znanje, na katerega so zelo ponosni, saj se radi pohvalijo, da eko 2. a veliko zna. Če drži, da jabolko ne pade daleč od drevesa, se nam za prihodnost vendarle ni treba bati. Da bi šla ekološka osveščenost in delovanje v pravo smer, smo za vsak slučaj malo podrezali tudi v domove učencev, saj vemo, da smo odrasli bolj kot učitelji in vzgojitelji – zgled.

5. LITERATURA

1. Podgoršek, M. in Simčič, D., 2015. Potovanje male plastične vrečke. Domžale: Epistola.
2. Sinkovič, M. in Jakič, D., 2014. Zgodba o jabolkih. Ljubljana: Forma 7.
3. http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_spoznavanje_okolja_pop.pdf (Dostop 26. 1. 2019)

OŠ Brinje Grosuplje

Barbara Švarc Fajdiga

Lektor: Sabina Jevšenak

ALI VEŠ, KAJ PIJEŠ?

DO YOU KNOW WHAT YOU DRINK?

POVZETEK:

Sladkor in sladke pijače so vse pogosteje prisotne v prehrani mladostnikov. Ker nam ni vseeno, kaj pijejo naši učenci, smo se odločili, da izvedemo anketni vprašalnik na temo sladkih pijač. Ugotovili smo, da vsak tretji učenec poseže vsaj 1x dnevno po sladki pijači, da se več kot tri četrtine učencev najpogosteje odžaja z vodo brez okusa in da se večina učencev zaveda, da prekomerno pitje sladkih pijač škodi njihovem zdravju.

KLJUČNE BESEDE: osnovnošolci, pijače, sladkor, sladke pijače

ABSTRACT:

Sugar and sweet drinks are more and more present in the diet of adolescents. Because we care about what our students drink, we have decided to conduct a questionnaire on the topic of sweet drinks. We have concluded that every third student reaches after a sweet drink at least one time per day, that more than three quarters of pupils most often drink water without taste and that most students are aware of the fact that excessive drinking of sweet drinks is harmful for their health.

KEYWORDS: primary school students, drinks, sugar, sweetened beverages

1. UVOD

V prispevku želimo predstaviti, kako pogosto učenci OŠ Brinje Grosuplje posegajo po sladkih pijačah in ali se zavedajo, koliko sladkorja se skriva v brezalkoholnih pijačah.

V prispevku je obravnavan sladkor v pijači in njegov vpliv na zdravje. Analizirana je pogostost uživanja sladkih pijač, vrsta in količina popite tekočine, preverjanje informacij o količini sladkorja na embalaži živil in poznavanje učinkov sladkorja na zdravje. Z anketo smo želeli osvetliti problematiko uživanja sladkih pijač med učenci, ki v veliki meri vplivajo na njihovo zdravje, in nastanek nekaterih kronično nenalezljivih bolezni.

1.1. Sladkor v pijači

Mladostnik potrebuje glede na svojo telesno maso dnevno približno 1,5 litra napitkov. Najprimernejša pijača za odžejanje in nadomeščanje izgubljene tekočine je pitna voda, prav tako je za mladostnike ustrezna mineralna voda. Od pijač, ki vsebujejo sadni in zelenjavni delež, je priporočljivo uživati sokove brez dodanega sladkorja (juice). Zaradi visokega deleža sadnega sladkorja je dobro, da se jih razredči z vodo. Za žejo se priporočajo tudi nesladkani zeliščni in sadni čaji. Manj primerne za pitje so negazirane in gazirane aromatizirane brezalkoholne pijače ter aromatizirani čaji. Te pijače so pogosto vir praznih kalorij, saj je v njih, razen velikih količin dodanega sladkorja, za telo le redko kaj uporabnega. Večje količine sladkorjev v teh pijačah se hitro absorbirajo iz črevesja in povzročajo hitre dvige glukoze v krvi. »Lahke« negazirane in gazirane aromatizirane brezalkoholne pijače sicer vsebujejo manj kalorij, imajo pa dodana umetna sladila, ki v večjih količinah za mladostnike niso priporočljiva (Blaznik in sod., 2013).

Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) se slovenski otroci uvrščajo v sam vrh evropskih držav po količini zaužitih sladkih pijač. Pijače z dodanim sladkorjem predstavljajo skoraj polovico dnevno zaužitih tekočin pri slovenskih otrocih in mladostnikih, kar resno ogroža njihovo zdravje. Pogosto pa se mladostniki in njihovi starši sploh ne zavedajo, koliko sladkorja vsebujejo pijače z dodanim sladkorjem, ki jih otroci, mladostniki uživajo dnevno. Med to vrsto pijač spadajo vode z okusom, ledeni čaji, sladkani čaji, energijske pijače, pijače za športnike, sadni sirupi, gazirane sladke pijače in sadni nektarji (Kobe in sod., 2012).

Uživanje živil z visoko vsebnostjo sladkorja povečuje tveganje za razvoj kroničnih nenalezljivih bolezni. Najpogostejše bolezni, ki jih povzroči čezmerno pitje pijač z dodanim sladkorjem, so debelost, sladkorna bolezen tipa 2, zvišana vrednost krvnega sladkorja na tešče, povišan krvni tlak, motnje v presnovi krvnih maščob pa tudi zmanjšanje kostne gostote in zobna gniloba (Fidler Mis, 2013).

Osebe, ki popijejo eno ali več pijač z dodanim sladkorjem na dan (3,5 dl ali več), imajo za 26 % povečano tveganje za razvoj sladkorne bolezni tipa 2 v primerjavi s tistimi, ki popijejo manj kot eno na mesec. Pijače z dodanim sladkorjem vsebujejo »nevidne kalorije«. Energije v tekoči obliki organizem ne zazna dovolj dobro, kar poruši uravnavanje apetita. Pitje pijač z dodanim sladkorjem (kot tudi pijač s sladili) povzroči povečan vnos energije in poveča željo po sladki hrani, kar vodi do nezdravih prehranski navad (Fidler Mis, 2013).

2. EMPIRIČNI DEL

2.1. Opredelitev problema

Odločili smo se, da s pomočjo anketnega vprašalnika ugotovimo, v kolikšni meri je sladkor prisoten v pijačah učencev OŠ Brinje Grosuplje.

2.2. Namen in cilji

Naš namen je bil učencem naše šole prikazati, koliko sladkorja vsebujejo pijače, po katerih učenci najraje posegajo. Zastavili smo si naslednje cilje:

- Ugotoviti, kako pogosto učenci posežejo po pijačah z dodanim sladkorjem.
- Ugotoviti, katero vrsto pijače učenci največkrat pijejo.
- Ugotoviti, koliko tekočine dnevno popijejo učenci.
- Ugotoviti, ali so učenci pozorni na informacije o vsebovanosti sladkorja v živilih.
- Ugotoviti, ali se učenci zavedajo, da prekomerno pitje pijač, škodi njihovemu zdravju.

2.3. Raziskovalne hipoteze

Glede na postavljene cilje, smo opredelili naslednje hipoteze:

- Hipoteza 1: Vsaj 50 % učencev vsakodnevno posega po pijačah z dodanim sladkorjem.
- Hipoteza 2: Učenci najpogosteje pijejo vodo brez okusa.
- Hipoteza 3: Vsaj 40 % učencev dnevno popije 1,5 litra tekočine ali več.
- Hipoteza 4: Več kot 50 % učencev nikoli oz. skoraj nikoli ne preveri informacij o količini sladkorja na embalaži.
- Hipoteza 5: Velika večina učencev se zaveda, da prekomerno pitje sladkih pijač škodi njihovemu zdravju.

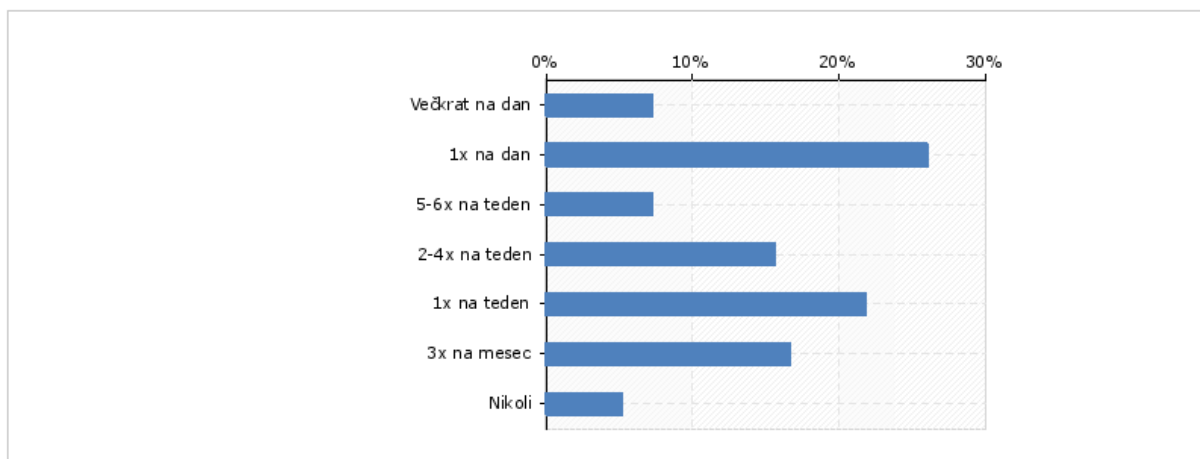
2.4. Metoda dela

V raziskavi je sodelovalo 98 učencev 6. in 7. razreda ter 100 učencev 8. in 9. razreda. Skupaj je bilo del raziskave 198 učencev naše šole.

Podatke smo zbirali preko odprtokodne aplikacije 1KA, ki omogoča spletno anketiranje.

2.5. Rezultati z razpravo

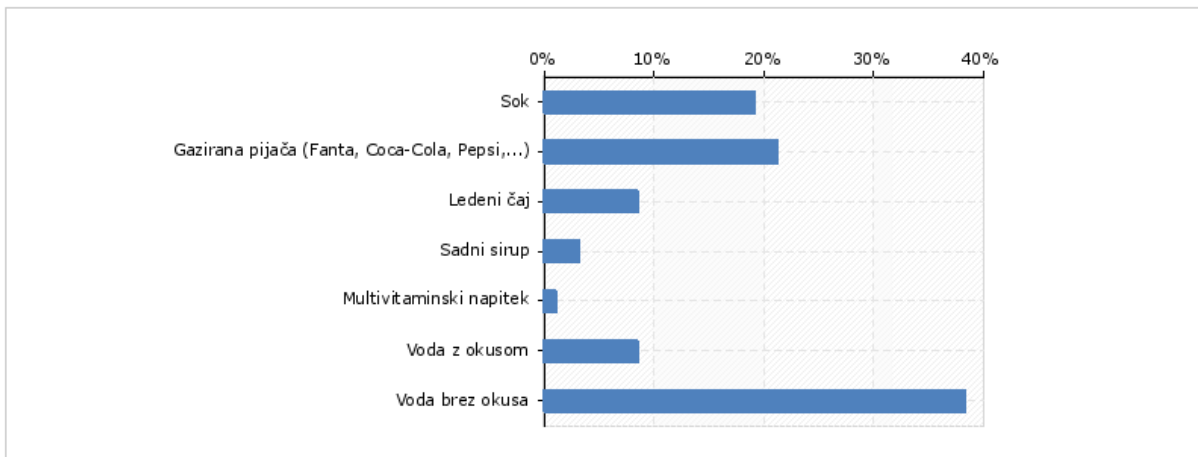
Od anketirancev smo želeli izvedeti, kako pogosto posegajo po pijači z dodanim sladkorjem.



Grafikon 1: Odstotek anketiranih učencev glede na pogostost uživanja pijač z dodanim sladkorjem

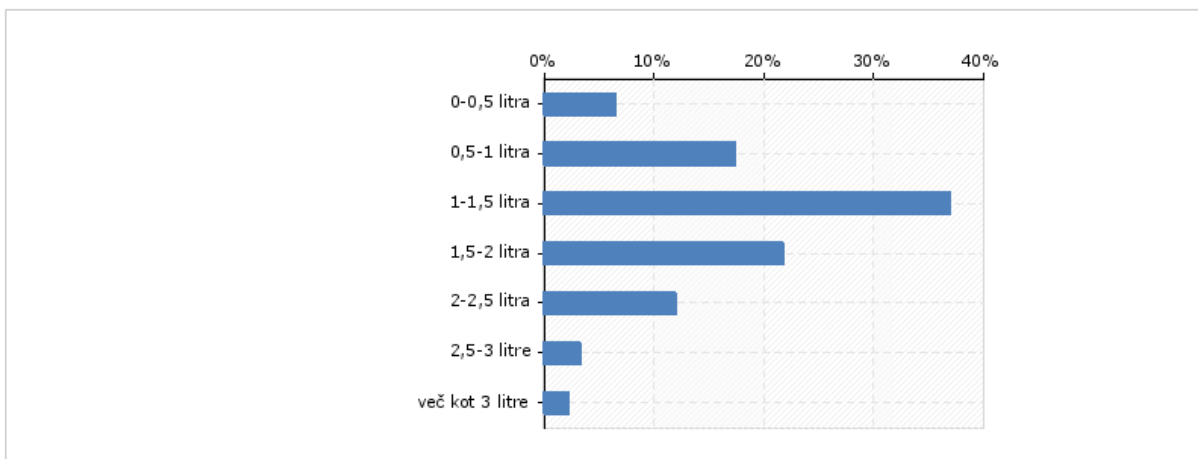
Iz grafikona 1 je razvidno, da 32 % anketiranih učencev poseže 1x dnevno ali pogosteje po pijači, ki vsebuje dodani sladkor, medtem ko jo enkrat na teden ali redkeje uživa 37 % anketirancev. Na podlagi podatkov iz grafikona 1 lahko ovržemo hipotezo 1, ki pravi, da vsaj 50 % učencev vsakodnevno posega po pijačah z dodanim sladkorjem.

V nadaljevanju smo ugotavljali, katero vrsto pijače učenci največkrat zaužijejo ter koliko pijače dnevno popijejo.



Grafikon 2: Odstotek anketiranih učencev glede na vrsto pijače

Iz grafikona 2 lahko razberemo, da učenci najpogosteje pijejo vodo brez okusa. Hipoteza 2 je potrjena.

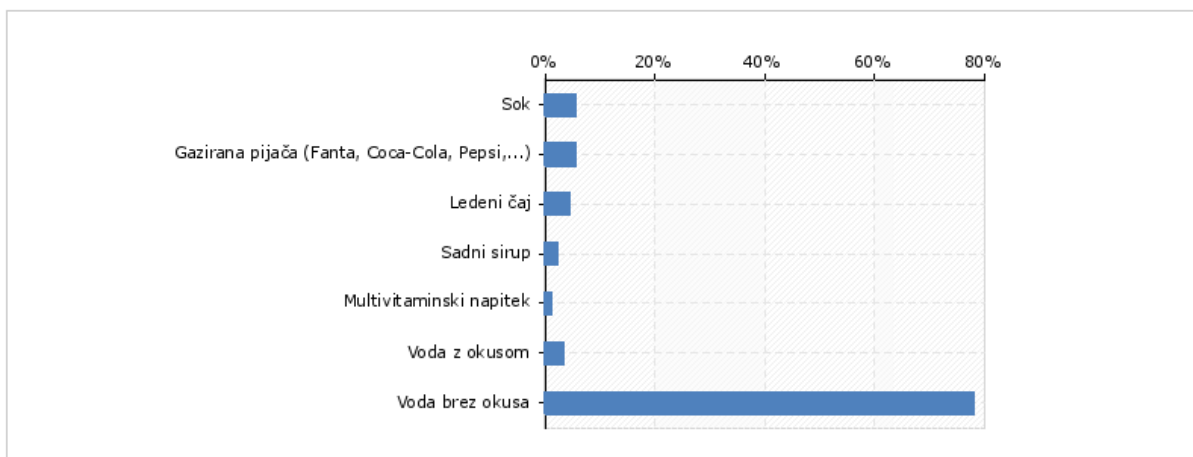


Grafikon 3: Odstotek anketiranih učencev glede na dnevno količino popite tekočine

Največji delež anketirancev dnevno popije 1–1,5 litra tekočine na dan (37 %). Sledijo jim tisti, ki popijejo 1,5–2 litra tekočine na dan (22%) in tisti, ki popijejo, od 0,5–1 litra tekočine (17 %). Glede na priporočila o količini zaužite vode je delež mladostnikov, ki zaužijejo 1,5 litra tekočine in več, 39 %. Več kot polovica vseh mladostnikov (61 %) dnevno torej zaužije manj kot 1,5 litra tekočine.

Iz naše ankete je razvidno, da 1,5 litra tekočine in več popije 39 % anketirancev. Hipoteza 3 je potrjena.

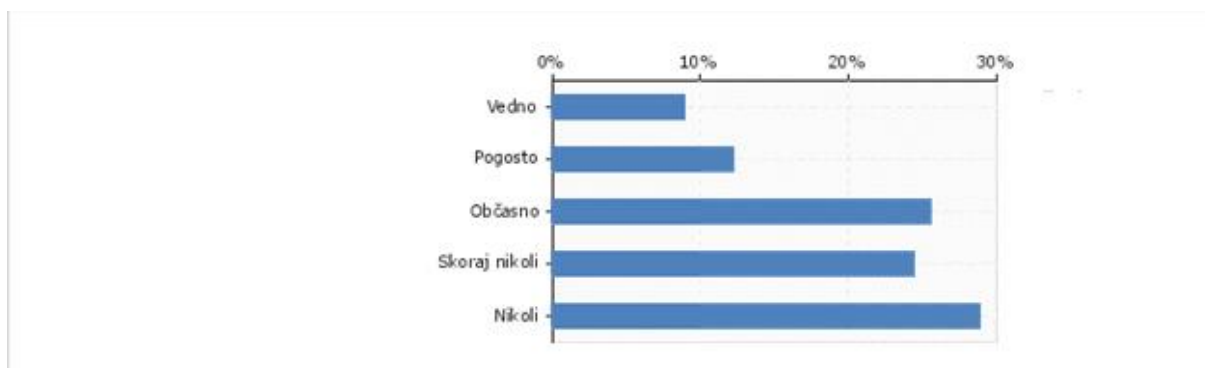
Anketirance smo tudi spraševali, s katero pijačo se najpogosteje odžejajo.



Grafikon 4: Odstotek anketiranih učencev glede na vrsto pijače, s katero se najpogosteje odžejajo

Največji delež anketirancev je na vprašanje, s katero pijačo se najpogosteje odžejajo, odgovorilo z vodo brez okusa (78 %). S tem lahko potrdimo hipotezo 2, ki pravi, da učenci najpogosteje pijejo vodo brez okusa.

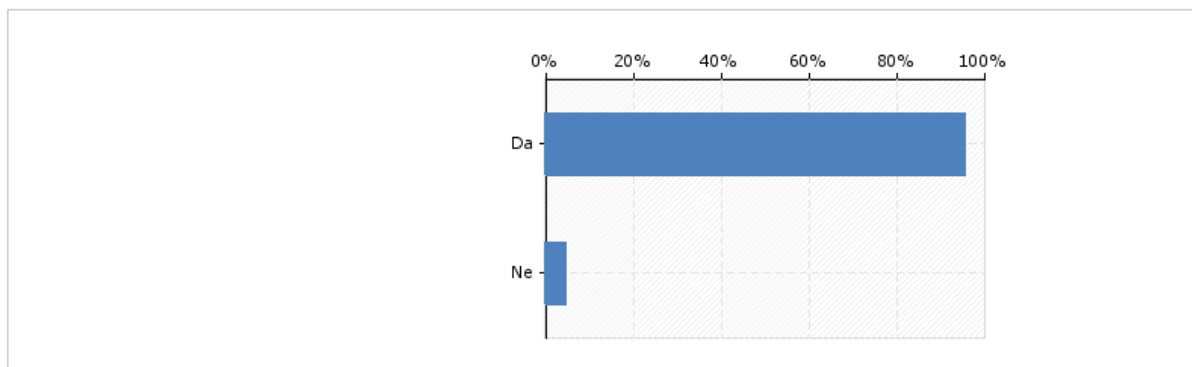
V raziskavi nas je zanimalo, ali so učenci pozorni na informacije o količini sladkorja na embalaži živil.



Grafikon 5: Odstotek anketiranih učencev glede na pozornost informacij o količini sladkorja na embalaži živil

Visok delež anketirancev (53 %) nikoli oz. skoraj nikoli ne preveri informacije o količini sladkorja na embalaži. Hipoteza 4 je potrjena.

V raziskavi nas je zanimalo še, v kolikšni meri se anketiranci zavedajo, da prekomerno pitje sladkih pijač škodi njihovem zdravju.



Grafikon 6: Odstotek anketiranih učencev glede na zavedanje, da prekomerno pitje sladkih pijač škodi njihovem zdravju

Kar 95 % vseh anketirancev se zaveda, da prekomerno pitje sladkih pijač škodi njihovemu zdravju. Hipoteza 5 je potrjena.

3. ZAKLJUČEK

V anketi, ki smo jo opravili med učenci OŠ Brinje Grosuplje, smo želeli raziskati, kako pogosto učenci posegajo po sladkih pijačah in ali se zavedajo, koliko sladkorja se skriva v brezalkoholnih pijačah.

Podatki, ki smo jih pridobili med učenci naše šole kažejo, da 32 % anketiranih učencev poseže 1x dnevno ali pogosteje po pijači, ki vsebuje dodani sladkor, medtem ko enkrat na teden ali redkeje uživa pijačo z dodanim sladkorjem 37 % anketirancev. Odličen podatek je, da učenci najpogosteje posegajo po vodi brez okusa. Dnevno 39 % vseh anketirancev popije 1,5 litra in več tekočine, kar je glede na priporočila o količini zaužite vode vzpodbuden podatek. Žal pa visok delež anketirancev (53 %) nikoli oz. skoraj nikoli ne preveri informacij o količini sladkorja na embalaži. Večina anketirancev (95 %) se zaveda, da prekomerno pitje sladkih pijač škodi njihovemu zdravju.

Glede na priporočila, da naj sladkor in živila z visoko vsebnostjo sladkorja ne bi prispevala več kakor 10 % dnevnega energijskega vnosa ocenjujemo, da naši učenci pijejo preveč pijač z dodanim sladkorjem, kar škoduje njihovemu trenutnemu zdravju, kot tudi zdravju v kasnejšem obdobju.

Zato smo s skupino šestošolcev naredili plakat o sladkih pijačah, kjer smo s pridobljenim znanjem branja hranilne vrednosti iz embalaž izdelkov ugotavljali količine sladkorja v različnih pijačah. Plakat smo obesili v jedilnici naše šole kot opomnik, da moramo biti pri izbiri pijače previdni.

4. LITERATURA

1. Blaznik, U., Fajdiga-Turk, V., Gregorič, M. (2013). Priporočila glede uživanja tekočin. Pridobljeno, 3.10.2013, s http://www.ivz.si/Mp.aspx?ni=76&pi=3& 3_id=2324& 3_PageIndex=1& 3_groupId=225& 3_newsCategory=& 3_action=ShowNewsFull&pl=76-3.0.
2. Kobe, H., Štimec, M., Hlastan-Ribič, C., Fidler-Mis, N. (2012). Food intake in Slovenian adolescents and adherence to the Optimized Mixed Diet: a nationally representative study. V Public Health Nutrition: 15(4), 600-608. Medical Faculty, Department of Public Health, University of Ljubljana, Ljubljana, Slovenija.
3. Fidler Mis, N. (2013). Sladkor v prehrani mladostnikov. Pridobljeno, 21.9.2013, s <http://ava.rtv slo.si/predvajaj/sladkor-v-prehrani-mladostnikov-doc-dr-natasa-fidler-mis-strokovnjakinja-z-ljubljanske-pediatricne-klinike-in-vodja-projekta-voda-zmaga/ava2.157326555/>.
4. Klemenčič, M. (2014). Sladkor v prehrani mladostnikov. Ljubljana: Pedagoška fakulteta, Univerza v Ljubljani.

OŠ Antona Aškercia Rimske Toplice

Klara Trkaj

Lektor: Karmen Ulaga

JABOLKA NAS DRUŽIJO – LOKALNO IN MEDGENERACIJSKO POVEZOVANJE

APPLES UNITE US – LOCAL AND INTERGENERATIONAL INTEGRATION

POVZETEK:

V letošnjem šolskem letu sem v 1. razredu izvedla razredni projekt, katerega prvotni namen je bil, da učenci dodobra spoznajo sadovnjak v lokalnem okolju in pomen lokalno pridelane hrane. Naravoslovnemu dnevu sem še dodala kuharsko-pekovske delavnice, preko katerih so učenci pridobili konkretne izkušnje uporabe jabolka v prehrani. Ob tem smo krepili medgeneracijsko sodelovanje več generacij.

KLJUČNE BESEDE: sadovnjak, jabolka, lokalno povezovanje, medgeneracijsko sodelovanje

ABSTRACT:

During this school year I have carried out a class project in my first grade classroom. The purpose of this project was to educate first graders about the local orchard and the importance of locally produced food products. In addition, the Science day continued with cooking and baking workshops with a view to provide pupils concrete experiences in using apples in a healthy diet. The goal of strengthening intergenerational cooperation was achieved as well.

KEYWORDS: orchard, apples, local integration, intergenerational cooperation

1. UVOD

Prehrana ima skozi celotno življenje posameznika velik pomen, še posebej v obdobju otroštva, ko se oblikujejo zdravi oz. manj zdravi prehranski vzorci. Pomembno je, da v tem času otrokom ponudimo zdravo, pestro, raznoliko hrano. V vsak obrok je potrebno vključiti sadje in/ali zelenjavo in čim pogosteje izbirati lokalno pridelano svežo zelenjavo in sadje.

Jabolka so sadje, ki ga v Evropi in Aziji gojijo že več tisočletij. Zmerno toplo podnebje z enakomerno razporejenimi padavinami skozi vse leto predstavlja najbolj ustrezne pogoje za rast jablan in zaradi tega ni presenetljivo, da so jabolka najpogosteje pridelan sadež pri nas (Prehrana.si, 2019).

Jabolka, ki smo jim v razrednem projektu posvetili kar nekaj časa, so bila osrednja tema naših učnih ur. Hkrati pa so bila vezni člen med lokalnim okoljem in šolo na eni strani ter med starejšo in mlajšo generacijo na drugi strani.

2. OPIS RAZREDNEGA PROJEKTA

2.1. Obisk sadjarske kmetije – povezovanje z lokalnim okoljem

Naša šola je postavljena v vaško okolje. Res je, da moramo za obisk nakupovalnega centra sesti v avto, prav tako potrebujemo avto za obisk kina, koncerta, restavracije s hitro prehrano ... Po drugi strani pa smo srečni, ker za prihod do travnika, gozda, vrta, polja, potoka ali reke potrebujemo le par korakov. Pomembno življenjsko okolje, sadovnjak, ki smo ga s prvošolci raziskovali v tem šolskem letu, lahko prav tako opazujemo skozi okno naše učilnice, le da za obisk tega potrebujemo daljši sprehod.

S sadjarsko kmetijo v našem kraju sodeluje tudi naša šola v širšem smislu, saj z nje prihajajo jabolka, jabolčni krhliji in jabolčni sok za našo šolsko malico, za projekt Shema šolskega sadja in mleka ter projekt Tradicionalni slovenski zajtrk. Kot je zapisal Nacionalni inštitut za javno zdravje, je ena izmed prioritarnih nalog naše države povečati oskrbo gospodinjstev in javnih zavodov z lokalno pridelanimi živili, prav tako pa tudi vzpostaviti t. i. »kratke verige« med pridelovalcem in potrošnikom. In tu smo kot javni zavod že na dobri poti uresničevanja zastavljenega cilja. Nadalje NIJZ navaja pomembno ugotovitev, in sicer da »z dostopom do zdravih izbir v času šolanja ne vplivamo le na dobro prehranjenost za optimalno rast in razvoj ter osvajanje zdravih prehranjevalnih navad, temveč lahko vplivamo tudi na boljši učni uspeh ter celovito doseganje kakovostnega znanja in izobraženosti učencev. Slabo prehranjeni otroci težje sodelujejo v pedagoškem procesu in dosegajo slabše rezultate« (Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2019).



Slika 1: Obisk sadjarske kmetije

V začetku šolskega leta sem se odločila, da bomo z učenci podrobneje spoznali življenjsko okolje – sadovnjak. Ker sta najpomembnejša splošna cilja predmeta spoznavanja okolja razumevanje okolja in razvijanje spoznavnega področja in se oba uresničujeta z aktivnim spoznavanjem okolja, sem si zadala, da se bomo z učenci dejansko odpravili v sadovnjak in ga ne le spoznavali skozi fotografije (Učni načrt, 2011).

V okviru naravoslovnega dne smo se na sončno septembrsko jutro odpravili peš do sadjarske kmetije in tako začeli dan z gibanjem, ki je prav tako pomembno za naše zdravje. Na sadjarski kmetiji so nas prisrčno sprejeli in nam predstavili delo v sadovnjaku v različnih letnih časih ter nas popeljali na ogled njihovega sadovnjaka. Spoznavali smo koristne in škodljive obiskovalce v sadovnjaku, preizkusili smo se v pravilnem obiranju jabolk, hkrati pa smo lahko tudi opazovali obirače med delom. Za pokušino so nam pripravili različne sorte jabolk in proizvode iz njih. Učenci so z veseljem okušali ponujeno in ugotavljali, katera jabolka so komu slastnejša.

Vemo, da je lokalno pridelana hrana kakovostnejša, saj ima višjo biološko in hranilno vrednost in je praviloma manj obremenjena s sredstvi za podaljševanje svežine. Kakovostna hrana pa je eden od temeljev zdravja. Ob učnih urah, ki smo jih preživeli v sadovnjaku, so učenci prav tako ozavestili, zakaj je pomembna kratka transportna pot in zakaj ves čas poudarjamo, da je lokalna hrana večinoma najboljša izbira (Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2019).

Na sadjarsko kmetijo v našem kraju se radi vračamo. Je kmetija, kjer nas vedno z odprtimi rokami pričaka mlajši in starejši rod. Medgeneracijsko sodelovanje je pri njih velikega pomena, saj vodenje tako velike kmetije brez porazdelitve dela ne bi bilo mogoče. Medgeneracijsko sodelovanje tudi poskrbi, da se neprenehoma izmenjujejo znanja in izkušnje (ZDUS, 2019).

2.2. Priprava jabolčnih dobrot in medgeneracijsko povezovanje

Po obisku sadjarske kmetije je v meni začela dozorevati nova ideja. Želela sem, da učenci поблиže spoznajo pomen in uporabnost jabolk v prehrani, saj so pomembno sadje v prehrani različnih narodov, tudi nas. Sveža jabolka so zdrava hrana, lahko pa so tudi okusna in sočna obogatitev katerekoli jedi ali preprost poobedek. Jabolka vsebujejo veliko vode, zato nas lahko odžejajo, naravni



Slika 2: Priprava jabolčnih dobrot

sladkor, ki je v njih, pa nam daje energijo. Pomembni v njih so tudi vitamini in vlaknine (E-vitamin, 2019). Za spoznavanje uporabnosti jabolk v prehrani sem si zamislila kuharsko-pekovske delavnice, na katerih bi se otroci seznanili s pripravo določenih jedi iz jabolk, jih pripravili in tudi pojedli. Delavnice smo izvedli v mesecu oktobru, in sicer v tednu otroka. Ker sem želela, da bi bili v učnem procesu aktivni vsi učenci in ker vem, da vodenje skupine štiriindvajsetih učencev pri takšni dejavnosti ni ravno preprosto, sem za pomoč pri izvedbi prosila babice treh naših prvošolcev. Vse tri so se z veseljem odzvale mojemu povabilu. Pri pogovoru z njimi so same izpostavile svoje močno

področje pri peki oz. kuhanju in se tako tudi opredelile, katero delavnico bodo vodile. Pripravile smo tri različne delavnice, v katere so se učenci, glede na svoj interes, približno enakomerno razporedili. V prvi delavnici so kuhali jabolčni kompot. S pomočjo babice so opravili celoten proces, od umivanja jabolk, lupljenja, rezanja, odstranjevanja pečk do kuhanja. Ko je bil kompot kuhan, so ga razdelili v skodelice in postregli. V drugi delavnici so pripravljali sadne kohlje za sušenje v sušilniku sadja in zelišč ter sadna nabodala iz jabolk in drugega sadja. Tretja delavnica je bila namenjena pripravi in peki jabolčnega zavitka. Učenci so skupaj z babico pripravili domače vlečeno testo. Medtem ko je testo počivalo, so oprali, olupili in naribali jabolka ter pripravili nadev iz skute in kisle smetane.

Zabavno je bilo opazovati otroške obraze, medtem ko so mesili testo, ga vlekli, prvič držali v rokah lupilec, strgalo, nekateri tudi nožek, pomivali, preizkušali ... V učilnici je najprej dišalo po surovih jabolkih, pridružil se je vonj po kompotu in nazadnje vonj po jabolčnem zavitku. Ko je bilo vse kuhano oz. pečeno in gospodinjska učilnica pospravljena, so nam skupine postregle pripravljeno. Po tem, ko smo si zaželeli dober tek, je v učilnici nastala tišina, saj smo bili vsi zaposleni z okušanjem pripravljene. Prav vsi učenci so poskusili vse jedi iz jabolk in potrdili, da smo pripravili odlične jedi. Babice so bile presenečene nad učenci, saj vse štiri ure našega skupnega druženja niso upadli njihov interes, želja po spoznavanju novega in pripravljenost za delo.



Slika 3: Pripravljeno za pokušino

Na delavnicah smo bili aktivni prav vsi, zraven pa smo zadovoljili tudi potrebo po druženju. Naša šola že vrsto let izvaja projekt Simbioz@, ki se mu je nekaj let nazaj pridružil projekt Simbioza giba in tako skrbi za medgeneracijsko sodelovanje. Tovrstnega druženja je v hitro se vrtečem svetu vse manj, odtujenost med generacijami je vse večja in prav zato se mi zdi izvedba takšnih ali podobnih uric druženja izrednega pomena. Starejši so namreč vir informacij, so kvalitetni prenašalci znanja, če jim le to dopustimo.

Tudi v priročniku za izvajanje medgeneracijskih aktivnosti, Sadeži družbe (2011), je zapisanih veliko pozitivnih vplivov medgeneracijskega prostovoljnega sodelovanja, kot npr. aktivna poraba prostega časa, medsebojna pomoč in podpora, ohranjanje tradicije, razvijanje spretnosti, pridobivanje izkušenj, razvoj empatije in solidarnosti, pridobivanje socialnih veščin, dvig samopodobe, samospoštovanja ... Verjamem, da je naše aktivno druženje pozitivno vplivalo tako na babice kot tudi na učence.

3. ZAKLJUČEK

Za najmlajše učence sta konkretno delo in praktične izkušnje bistvenega pomena. Večino učnih ciljev je moč realizirati na otrokom prijazen, igriv način. S projektom Jabolka nas družijo smo na omenjen način realizirali več ciljev spoznavanja okolja in drugih učnih predmetov. Veliko pa je bilo ciljev, ki se jih ob načrtovanju takih dejavnosti včasih niti ne zavedamo, če o tem ne razmišljamo.

Medgeneracijsko sodelovanje je pozitivno vplivalo tako na starejše kot na mlajše udeležence delavnic. Žarek sreče ob druženju je sijal v vseh – tako v vnučkih, ki so imeli ob sebi babice, kot tudi v babicah, ki so vsaj za kratek čas začutile, da so za nas, mlajše, izrednega pomena. V uricah skupnega druženja je veliko modrosti starejših prešlo tudi na mlajšo generacijo. Tudi sama se ob takšnih uricah marsikaj naučim in gledam na starejše kot na pomemben vir informacij.

Želim si, da bi imeli vsi otroci v času odraščanja možnost preživljanja kvalitetnega prostega časa tako s starši, kot tudi s starimi starši in da bi imeli vsi starejši možnost predajanja svojih izkušenj na mlade. Verjamem, da s takšnim projektom in njemu podobnimi kot šola vsaj kanček pripomoremo k medgeneracijskemu sodelovanju.

4. LITERATURA

1. E-VITAMIN. Jabolko. [Online]. [Citirano 5. februar 2019; 23.40]. Dostopno na spletnem naslovu: <http://www.e-itamin.si/jabolko.html>.
2. NACIONALNI inštitut za javno zdravje. Izbirajmo lokalno pridelano hrano. [Online]. [Citirano 30. januar 2019; 21.10]. Dostopno na spletnem naslovu: <http://www.nijz.si/sl/izbirajmo-lokalno-pridelano-hrano>.
3. PREHRANA.SI. Nacionalni portal o hrani in prehrani. Jabolka. [Online]. [Citirano 5. februar 2019; 22.30]. Dostopno na spletnem naslovu: <https://www.prehrana.si/clanek/259-jabolka>.
4. SADEŽI družbe: Priročnik za izvajanje medgeneracijskih aktivnosti. Ljubljana: Slovenska filantropija, Združenje za promocijo prostovoljstva. 2011. Str. 82.
5. UČNI načrt. Program osnovna šola. Spoznavanje okolja. [Online]. [Citirano 30. januar 2019; 21.40]. Dostopno na spletnem naslovu: http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_spoznavanje_okolja_pop.pdf.
6. ZDUS. Zveza društev upokojencev Slovenije. Medgeneracijsko sodelovanje. [Online]. [Citirano 3. februar 2019; 23.02]. Dostopno na spletnem naslovu: <http://www.zdus-zveza.si/medgeneracijsko-sodelovanje>.

OŠ Kidričevo

Valerija Krivec

Lektor: Brigita Seidl

JEM ZDRAVO, ŽIVIM Z NARAVO

I'M HEALTHY, I LIVE WITH NATURE

POVZETEK:

Naša šola veliko pozornost namenja skrbi za zdravje učencev. Učence v okviru pouka in pri različnih dejavnostih učimo, da pot do zdravja vključuje uživanje pestre in polnovredne prehrane, pitje čiste vode, redno telesno aktivnost, zadosten počitek in skrb za osebno higieno. V prispevku je predstavljen naravoslovni dan z naslovom »Jem zdravo, živim z naravo«. Učenci so v različnih delavnicah spoznavali pomen zdrave in lokalno pridelane hrane za zdravje posameznika.

KLJUČNE BESEDE: zdravje, lokalno pridelana hrana, narava

ABSTRACT:

Our school dedicates great attention to the health of our pupils. Pupils are thought that the path to health involves the consumption of a varied and full-bodied diet, drinking of clean water, regular physical activity, and adequate rest as well as the care for personal hygiene in the classroom and in various other activities. The article introduces a science day called "I'm Healthy, I Live with Nature". In different workshops pupils learned about the importance of healthy and locally produced food for the health of each individual.

KEYWORDS: health, locally grown food, nature

1. UVOD

Hrana je vir energije za delovanje organizma. Pomembna je za rast in razvoj, obnavljanje, gibanje in vzdrževanje telesne temperature. Kaj jemo in koliko pa ima vpliv tudi na naše zdravje. Človek je dandanes z vseh strani obdan s takšnimi in drugačnimi nasveti in navodili glede zdrave prehrane. Komu verjeti? Že pred skoraj dvajsetimi leti je svetovno znani nutricionist, dr. Paavo O. Airola, zapisal nekaj preprostih temeljev zdrave prehrane, ki se jih moramo držati, če si želimo ohraniti zdravje. Ker so to načela, ki jim lahko naša zdrava pamet prikima, jih navajam:

- Jejte samo naravno hrano.
- Jejte samo popolno hrano, ki vsebuje vse prehranske snovi, ki jih je dala narava.
- Jejte čim več surove hrane.
- Jejte samo hrano brez strupov, saj so ti največja nevarnost za zdravje.
- Poskusite sami pridelati čim več svoje hrane ali pa kupujte tako hrano, ki je pridelana ekološko.

Zadnje čase lahko opazimo vedno več pozivov k nakupovanju in uživanju lokalno pridelane hrane, saj ima ta veliko prednosti. Sezonska zelenjava in sadje iz lokalnega okolja sta običajno bolj optimalno dozorela in imata višjo biološko (hranilno) vrednost, saj sta pobrana v optimalni zrelosti, medtem ko so pridelki iz tujine obrani pred tehnološko zrelostjo in kasneje umetno dozori med transportom in skladiščenjem. Z daljšanjem verige od pridelovalca do potrošnika se drastično zmanjša vsebnost C-vitamina v zelenjavi, prav tako se zmanjšajo vrednosti vitaminov A, B in E. Možno je torej, da bo hrana, za katero je jasno, da bo podvržena dolgemu transportu in skladiščenju, zaradi nujnih obsežnih agrotehničnih ukrepov pri njeni proizvodnji, manj kakovostna. Pri sadju in zelenjavi domačega izvora zaradi bližine pridelave ni potrebno uporabljati konzervansov, zato sta sicer lahko manj obstojna, vendar pa prepoznavna po bogatem in tradicionalnem okusu. Ne smemo pa pozabiti, da z dolgimi transportnimi potmi tudi zelo onesnažujemo okolje. Pri prevozu lokalno pridelane hrane do trgovin se ustvari bistveno manj toplogrednih plinov, kot če je hrana do našega krožnika prepotovala več tisoč kilometrov. Če pa je ta hrana poleg tega še iz ekološke pridelave, se stopnja ogljikovih izpustov v primerjavi s hrano, pridelano na konvencionalen način, zmanjša še za dva do štirikrat. Lokalna trajnostna oskrba pa ima poleg kakovostnejših živil še širši družbeni pomen, saj pomembno vpliva na ohranitev in razvoj podeželja ter skladen regionalni razvoj.

2. MEDPREDMETNI PROJEKTNI DAN

Na naši šoli veliko dni dejavnosti organiziramo za vse učence šole v obliki projektnega dela. Takšna oblika dela s strani vodje projektnega dneva zahteva vnaprejšnjo pripravo in sodelovanje s sodelavci. Ko sem določila temo dneva – JEM ZDRAVO, ŽIVIM Z NARAVO, je sledil sestanek s timom učiteljev, ki so razmislili o ponudbi delavnic za različne skupine učencev. Pri izvedbi delavnic smo prisluhnili idejam učencev, saj naj bi učitelj podpiral in osvetljeval dogajanje, ne pa vsiljeval osebnega mnenja skupini. Preko učencev smo k sodelovanju povabili tudi njihove starše, dedke, babice. Ko smo imeli seznam delavnic, je sledilo oblikovanje skupin učencev, pri čemer smo v čim večji meri upoštevali tudi njihove interese in močna področja. Potrebno je bilo razdelati še prostorsko organizacijo, nabavo materialov in pripomočkov.

Pri izvedbi dneva so sodelovali učitelji biologije, slovenščine, zgodovine, geografije, tehnike in tehnologije, računalništva, kemije, matematike in gospodinjstva.

2.1. Potek in dejavnosti dneva

Učiteljice od 1. do 5. razreda so dan izvedle z učenci svojega razreda. Spoznavali so smernice zdravega življenja in zdrave prehrane, risali prehranjevalne piramide, pripravili sadna nabodala, sadno-zelenjavne napitke in sadne malice. Obiskali so tudi dve lokalni kmetiji.

V nadaljevanju bom natančneje predstavila izvedbo naravoslovnega dne za učence od 6. do 9. razreda.

2.2. Uvodno predavanje o lokalno pridelani hrani

Zjutraj smo se vsi skupaj zbrali v jedilnici šole. Lokalni pridelovalec sadja in zelenjave nam je predstavil prednosti lokalno pridelane hrane. Natančneje nam je predstavil svojo dejavnost: pridelavo jagod, jabolk, jabolčnega soka in paprike. S seboj je prinesel tudi različne sorte jabolk, ki smo jih razrezali in degustirali.



Slika 1: Degustacija različnih sort jabolk

2.3. Delo v delavnicah za učence od 6. do 9. razreda

Delo je aktivno potekalo v osmih različnih delavnicah. Delavnice so vodili učitelji in zunanji sodelavci.

Tabela 1: Delavnice projektnega dne

DELAVNICE	AKTIVNOSTI
Novinarstvo	<ul style="list-style-type: none">• anketa učencev o zajtrkovanju• intervju z upokojeno učiteljico o zajtrku nekoč in danes• spremljava in fotografiranje dela v delavnicah• priprava povezovalnega besedila za zaključno predstavitev• priprava biltena o projektne dnevu
Sadna nabodala, zelenjavni in sadni napitki	<ul style="list-style-type: none">• pogovor o pomenu uživanja sadja in zelenjave• pogovor o prednostih lokalno pridelanega sadja in zelenjave• priprava različnih sadnih nabodal, napitkov• razvijanje ročnih spretnosti
Lokalno pridelano mleko in mlečni izdelki	<ul style="list-style-type: none">• pogovor o prednostih lokalno pridelane hrane• priprava sadnega jogurta iz navadnega

	<ul style="list-style-type: none"> • priprava sadne in zelenjavne skute
Jabolko na dan, odžene zdravnik stran.	<ul style="list-style-type: none"> • priprava zdravih sladici: jabolčna pita, pečena jabolka, jabolčna čežana • natančno branje receptov • razvijanje ročnih spretnosti
Jabolko na dan, odžene zdravnik stran.	<ul style="list-style-type: none"> • priprava zdravih sladici: prosen narastek z jabolki, rajska jabolka z orehi • jabolko za malico malo drugače • natančno branje receptov • razvijanje ročnih spretnosti
Obisk kmetije Skok	<ul style="list-style-type: none"> • predstavitev delovanja kmetije • predstavitev priprave jogurtov in skute
Obisk lokalnega čebelarja	<ul style="list-style-type: none"> • ogled notranjosti in zunanosti čebelnjaka • poznavanje postopka od čebele do medu • prikaz točenja medu
Sladke pijače – kaj vse popijemo?	<ul style="list-style-type: none"> • pogovor o pomenu uživanja vode • branje deklaracij na različnih pijačah • grafična predstavitev količine sladkorja v različnih pijačah • tehtanje količine sladkorja, ki ga vsebujejo posamezne sladke pijače
Zdravo kosilo	<ul style="list-style-type: none"> • priprava jedi: bučna juha, pečena polenta z zelenjavo, ajdova kaša s smetano, pisane solate • natančno branje receptov • razvijanje ročnih spretnosti

2.4. Predstavitev dela

Ob koncu dneva smo se ponovno zbrali vsi skupaj. Posamezne skupine so predstavile svoje izdelke in rezultate dela. Potek predstavitve so povezovali učenci novinarske delavnice, ki so predstavili zanimiv intervju z upokojeno učiteljico o zajtrku nekoč in danes pa tudi rezultate ankete o zajtrkovanju učencev naše šole.

Dan smo zaključili z razstavo in degustacijo hrane, ki so jih pripravile spretno in pridne roke učencev, ki so sodelovali v kuharskih delavnicah.



Slika 2: Razstava jedi



Slika 3: Degustacija jedi

3. ZAKLJUČEK

Naravoslovni dan »Jem zdravo, živim z naravo« je bil načrtovan tako, da je v čim večji meri pripomogel k uresničevanju zastavljenih ciljev s področja zdrave prehrane. Pri pripravi hrane smo v veliki meri uporabljali lokalno pridelane sestavine. Učenci so skupaj z učitelji in zunanjimi sodelavci raziskovali, izvajali različne aktivnosti, se navajali na samostojnost in prevzemanje odgovornosti za svoja ravnanja. Pri delu so bili zelo motivirani, saj so razvijali praktična znanja in različne veščine, pomembne za življenje. Na koncu so svoje delo, rezultate in izdelke suvereno predstavili.

Za izvedbo takšnega projektne dne bi bilo v prihodnje smiselno načrtovati dva dni, saj bi tako lahko učencem omogočili sodelovanje v različnih delavnicah.

4. VIRI

1. Izbirajmo lokalno pridelano hrano. Pridobljeno 22. 1. 2019 s spletne strani <http://www.nijz.si/sl/izbirajmo-lokalno-pridelano-hrano>
2. Klander, K. (2013). 6 zlatih načel zdrave prehrane. Pridobljeno 22. 1. 2019 s spletne strani <https://www.aktivni.si/prehrana/zdrava-prehrana/6-zlatih-nacel-zdrave-prehrane/>
3. Lokalno pridelana zelenjava. Pridobljeno 22. 1. 2019 s spletne strani http://www.mkgp.gov.si/delovna_podrocja/promocija_lokalne_hrane/lokalno_pridelana_zelenjava/

OŠ Gorišnica

Andreja Masten

Lektor: Tihana Bezdrob

ŽLIČKA MEDU NA DAN PREŽENE ZDRAVNIKA VSTRAN

A SPOONFUL OF HONEY A DAY KEEPS THE DOCTOR AWAY

POVZETEK:

Naša šola veliko pozornost namenja skrbi za zdravje učencev. Učence v okviru pouka in pri različnih dejavnostih učimo, da pot do zdravja vključuje uživanje pestre in polnovredne prehrane, pitje čiste vode, redno telesno aktivnost, zadosten počitek in skrb za osebno higieno. V prispevku je predstavljen naravoslovni dan z naslovom »Jem zdravo, živim z naravo«. Učenci so v različnih delavnicah spoznavali pomen zdrave in lokalno pridelane hrane za zdravje posameznika.

KLJUČNE BESEDE: projektno učno delo, medpredmetne povezave, med, čebela, zdrava prehrana.

ABSTRACT:

At our school we are aware, that it is necessary to introduce children with ECO-related topics and environmental issues at a very young age. In my article I introduced our project school work, which lasted the whole school year with the children from extended day program, with goal of learning about honey, its healing effects, the life of bees and the importance of their existence, deepening knowledge about healthy nutrition and the need to conserve nature. With this kind of work they have gained a lot of experience and new knowledge.

KEYWORDS: project school work, cross-curricular connections, honey, bee, healthy nutrition

1. UVOD

Da med že od nekdaj velja za posebno darilo narave, pričajo besede grškega matematika in misleca Pitagore: »Če ne bi dnevno užival medu, bi umrl štirideset let prej.« in Alberta Einsteina: »Ko bo izginila še zadnja čebela, bo človek preživel le štiri leta. Ko ni več čebel, ni več opravevanja, ni več rastlin, ni več živali, ni več ljudi.«

2. ANALIZA STANJA IN NAČRTOVANE AKTIVNOSTI

Naša šola je vključena v program Ekošola. Zavedamo se pomembnosti seznanjanja učencev z zdravo prehrano, pridelano v lokalnem okolju. Skozi praktične aktivnosti uporabljamo različna živila, jih pripravljamo in postrežemo na mizi, učence pa učimo spoštovanja narave nasploh. Pri tem zasledujemo lastno ustvarjalnost, inovativnost, sposobnost samoorganiziranja učencev in sodelovanja v skupini ter z učitelji.

Da bi učencem popestrila pouk v jutranjem varstvu in oddelku podaljšanega bivanja, ki se prepleta z ostalimi učnimi vsebinami v 1. triadi, sem se odločila za projektno učno delo skozi celo šolsko leto. Tako smo učno snov popestrili in poglobljali s pomočjo dejavnosti, ki sem si jih zastavila skupaj z učenci v različnih dejavnostih s pomočjo medvrstniškega sodelovanja.

Poudarek je bil na učenčevi praktični in raziskovalni aktivnosti. Učenje z odkrivanjem oz. lastnim spoznanjem temelji na integraciji vsebin, povezanih z različnimi pedagoškimi področji. Pomembna je konkretnost teme z usmerjenostjo na življenjsko, za učence smiselno situacijo, sam način projektne dela pa je spodbujal tudi uspešen socialno-čustveni razvoj otrok.

3. CILJI PROJEKTNEGA DELA

Cilji projektne dela so:

- spoznati koristi čebel za ljudi in naravo,
- spoznati kranjsko sivko,
- zakaj med pomaga in ohranja zdravje,
- aktivno sodelovanje pri projektu »Tradicionalni slovenski zajtrk«,
- sodelovanje na natečaju Eko smreka,
- dvakrat mesečno samostojna priprava zajtrka,
- peka medenega peciva,
- zaužiti žličko medu na dan,
- zaključna predstavitev projekta.

4. IZVEDBA PROJEKTA

4.1. Obisk bližnjega čebelnjaka

Iz varne razdalje smo si ogledali čebelnjak, poslušali brenčanje čebel, opazovali panje, pogledali, kje pristajajo čebele, kakšne so panjske končnice ... Še bolj zanimivo je bilo opazovanje z daljnogledom, v varni oddaljenosti od čebelnjaka.

4.2. Učenci čebelarskega krožka

Povabili smo učence čebelarskega krožka, ki so predstavili čebeljo družino, zgradbo žuželk, vlogo članov čebelje družine, bivališče čebel in razvoj čebel. Poudarili so, kako pomemben je odnos do čebel, kako se moramo vesti v bližini čebel in kako ravnamo, če nas piči čebela. Učenci so tudi spoznali, zakaj za nekoga pravimo, da je »priden kot čebela«. Poiskali pa smo tudi pogovore o čebelah:

- Kar so pri čebelah piki, to so pri ljudeh – jeziki.

- Kolikor dni sneg leži - toliko dni smreka medu.
- Čebela taka je kot njiva: če hočeš, da kaj da ti, ji moraš tudi dati in ne samo jemati.
- Čas, ko ajda zadiši, čebelarjem up zbudi. Kadar pa ajde je konec, je največkrat - prazen lonec.

4.3. Obisk čebelarja

Obiskal nas je čebelar in nam predstavil vlogo in zdravilne učinke medu, dejavnost čebel v naravi in njihovo življenje v panju. Učenci so videli različne medene izdelke in pokusili več vrst medu. Spoznali so, da med varuje pred številnimi bakterijami in nekaterimi glivicami, pospešuje celjenje ran, vnetij in opeklin. Zaradi svojih pomirjevalnih učinkov omogoča boljši, globlji spanec. Pomaga pri kašlju, prehladih, hripavosti, vnetju grla, olajša dihanje in lajša težave pri astmi, pomaga pri blaženju mišičnih krčev, prebavnih procesih, blaži zgago, razjede na želodcu ali dvanajstniku ter deluje rahlo odvajalno, saj krepi gibljivost črevesja.

4.4. Preizkusili smo se v peki medenjakov

Učenci so doma poiskali različne recepte iz medu, ki so jih potem v šoli predstavili in zbrali v knjigi Recepti iz medu. V decembru smo se lotili peke medenjakov. S prvo peko smo se posladkali, z naslednjo smo medenjake zapakirali v majhne vrečke in jih darovali za šolski bazar, ki ga vsako leto izvedemo v začetku decembra, ko zbiramo prostovoljne prispevke za šolski sklad.

4.5. Likovno ustvarjanje



Slika1: Ustvarjanje

Lotili smo se tudi likovnega ustvarjanja. Iz odpadne embalaže smo naredili med drugim čebelnjak, naslikali cvetoč travnik in čebelico s satovjem ter poslikali panjske končnice.

Z izdelki smo sodelovali na natečaju Medenka in natečaju Eko smreka. Učenci so spoznali kranjsko čebelo, ogledali so si prispevek Ribiča Pepeta, v katerem je zelo lepo predstavljena kranjska sivka.

4.6. Tradicionalni slovenski zajtrk

V naš projekt smo vključili tudi sodelovanje v projektu Tradicionalni slovenski zajtrk, vanj je že več let vključena cela šola. Vsi učenci šole, ki so želeli so se lahko udeležili zajtrka, ki je bil sestavljen iz domačega kruha z maslom in medom, skodelice mleka in jabolka. Da bi tradicionalnemu slovenskemu zajtrku dali še večji pomen, smo v jedilnici šole pripravili krajši kulturni program, pri katerem so aktivno sodelovali tudi učenci jutranjega varstva. Izdelali so čudovito sceno za oder, se naučili Župančičevo pesem Ciciban in čebela, ki so jo predstavili na kulturni prireditvi. Ob harmonikarski spremljavi so zapeli tudi Slakovega Čebelarja. Za konec so zaplesale deklice jutranjega varstva, ki so se gibalno predstavile s plesom na pesem Čbelica Maja.



Slika2: Priprava razstave

4.7. Žlička medu na dan

Vsak dan smo z učenci jutranjega varstva poskrbeli tudi za to, da smo zaužili vsaj eno žličko medu. Lahko smo jo pojedli na kruhu, včasih smo jo spili v čaju ali mleku, dodali kosmičem, včasih pa smo se z njim le posladkali, saj smo od lokalnega čebelarja prejeli več vrst medu, ki so ga učenci z veseljem uživali in pokušali. Nekaterim medom so bile dodane jagode, maline, fige, ingver, čokolada ...

4.8. Dvakrat mesečno priprava zajtrka

Celo šolsko leto smo veliko pozornost namenjali spodbujanju rednega uživanja zajtrka in po dogovoru z vodstvom šole dvakrat mesečno zanj tudi poskrbeli. Učenci so samostojno pripravili jedilnik, izbirali so zdrave sestavine. Pri delu so bili samostojni in zelo zainteresirani. Velik poudarek smo namenili ne samo uživanju in pripravi zajtrka, ampak smo se tudi veliko pogovarjali o pravilnem odnosu do njegove priprave. Naučili smo se pravilne uporabe pribora, priprave pogrinjkov, vedno poskrbeli, da so bile sestavine domačega slovenskega izvora, če je bilo možno tudi lokalnega ali kar iz šolskega vrta.

5. EVALVACIJA

Učenci so doumeli pomembnost zdravega prehranjevanja in pestre izbire živil, pogovarjali smo se tudi o tem, da je lepo okrašena in pripravljena miza del kulturnega prehranjevanja. Ugotovili so, kako pomemben je zajtrk, še posebej z medom, pokušali več vrst medu in pekli medenjake.

Spoznali so slovensko čebelo, kranjsko sivko, pomembnost vloge čebel v življenju človeka in njene vloge v naravi. Navdihnila jih je tudi pri likovnem ustvarjanju.

Posebnost projekta je bila v tem, da je potekal celo šolsko leto, kar je še posebej dragocena izkušnja za učence, saj si na tak način pridobijo pridobljeno znanje kot »pravilo« za vse življenje.

6. ZAKLJUČEK PROJEKTA

Pripravili smo razstavo za starše, babice, dedke, bratce in sestre ... Učenci so pripravili vodstvo po razstavi – pripovedovali o izdelkih in dejavnostih projekta. Skupaj smo zapeli pesmico Čebelica. Obiskovalcem smo postregli s čajem z medom, z medenjaki, ki smo jih sami spekli in jih povabili na pokušino različnih vrst medu, ki smo jih dobili od lokalnega čebelarja. Na koncu smo skupaj zaplesali »čebelji« ples.

Odnos do hrane se je zelo spremenil, pri učencih sem opazila, da vedno vzamejo na začetku manj hrane, da je ne bi po nepotrebem metali v stran. Kultura hranjenja se je pri obrokih zelo spremenila, pri pripravi zajtrka so učenci vztrajni, natančni ...

Znanja in izkušnje, ki so jih pridobili skozi dejavnosti projekta, so pokazali na sprejemanje potrebnosti zajtrkovanja, izbiro domačih izdelkov, poznavanje zdravih učinkov medu, spoštovanje do čebel, zdravega načina življenja in ne nazadnje do spoštovanja narave in njenih zakonitosti nasploh.

7. LITERATURA

1. www.tradicionalni.slovenski.zajtrk
2. Milan Meglič, Čebelji pridelki, 2018, Čebelarstva zveza Slovenije
3. Marija Mlaker – Šumenjak, 2011, Čebelarstva zveza Slovenije
4. Borut Juranec, Slovenski čebeljak, 2018, Čebelarstva zveza Slovenije
5. Boštjan Noč, Brez čebel, ki ponekod že izginjajo, ne bo hrane, Delo, 09. 05. 2018
6. Bezjak, J. (1997): Projektno učno delo pri pouku tehnike kot uspešna oblika in metoda sodobne inženirske pedagogike. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo in šport.

OŠ Ivana Tavčarja Gorenja vas

Katarina Mezeg

Lektor: Rosina Dolenc

JE ZDRAVA HRANA RES ZDRAVA?

IS HEALTHY FOOD REALLY HEALTHY?

POVZETEK:

V okviru naravoslovja se petošolci seznanijo s pomenom uravnotežene prehrane. Pa je hrana, ki jo uživamo tudi zdrava? Ali resnično vsebuje to, kar nam proizvajalci obljublajo? Namen naše raziskave je bil vzgojiti potrošnika hrane, ki zna izbrati zdrave prehranske izdelke. Skozi potek dejavnosti so učenci razmišljali o jedeh in razvijali odgovornost do hrane. Zaključili smo z ugotovitvijo, da nam največ ponuja lokalno pridelana hrana.

KLJUČNE BESEDE: zdrava hrana, zdravje, sladkor, sadje, ozaveščenost

ABSTRACT:

Fifth grade pupils are introduced to the importance of a balanced diet at home economics and natural science lessons. However, is the food we eat also healthy? Does it really contain what the manufacturers' attractive package promises to? The aim of our research is to raise a critical food consumer that can choose nutritional products. During the activities, they were thinking about the dishes and they were developing a respectful and responsible attitude towards food. We ended the activities with findings that food grown locally provides us with higher nutritional value.

KEYWORDS: healthy food, health, sugar, fruit, awareness

1. UVOD

Navajanje otrok na zdravo prehranjevanje je naloga domačega okolja in šole. V okviru medpredmetne povezave gospodinjstva in naravoslovja so se učenci petega razreda srečali s prehransko piramido, ki nam narekuje, da je naša prehrana uravnotežena. Skozi učne vsebine so spoznavali, da pestra prehrana vsebuje raznovrstna živila. Le tako lahko zagotovimo organizmu zadosten vnos ogljikovih hidratov, beljakovin, vitaminov, mineralov, maščob, prehranskih vlaknin in tekočine. Vprašanja, ki smo si jih skupaj z učenci zastavili, so bila naslednja. Ali je hrana, ki jo uživamo, tudi zdrava? Ali izdelki, ki nam jih proizvajalci ponujajo v privlačni embalaži in v velikem številu, res vsebujejo to, kar obljublajo? Ali resnično vemo, kaj kupujemo, ali nas v nakup v prvi vrsti prepriča privlačna embalaža?

Hiter tempo življenja in pomanjkanje časa sta velikokrat vzrok, da posegamo po že pripravljenih živilih. Z učenci petega razreda smo v okviru dodatnega pouka vzeli pod drobnogled sadni jogurt, ki ga učenci pogosto vključujejo v svoj jedilnik. Navadni jogurt je vsekakor odlično živilo, hranljivo in lahko, ki je zelo primerno za vključitev v vsakodnevno uravnoteženo prehrano. Nas so zanimali sadni jogurti, ki naj bi bili zdravi, beljakovinsko-vitaminski napitki. Sadje je pomemben vir vitaminov, mineralnih snovi in prehranskih vlaknin. Kvalitetne beljakovine iz jogurta pa sodelujejo pri izgradnji telesa in so še posebej pomembne za otroke in mladostnike. Jogurti, ki smo jih analizirali, so bili kupljeni v naših trgovinah in naključno izbrani. Zavedamo se, da dobre prehranjevalne navade, pridobljene v otroštvu, vplivajo na prehranjevanje tudi kasneje. Prav zato je ozaveščenost o pomenu zdrave, lokalne in trajnostno pridelane hrane še kako pomembno. Namen naše raziskave je bil vzgojiti kritičnega potrošnika hrane, ki zna spremeniti nakupovalne navade in daje prednost lokalni hrani, ki je resnično zdrava. Prav tako so učenci skozi lastne aktivnosti pri sestavljanju, nadgradnji in pripravi jedi razvijali spoštljiv odnos do hrane. Obenem smo jih spodbujali, da uživajo lokalno pridelana živila, ki imajo višjo hranilno vrednost, več vitaminov in mineralov, ampak manj konzervansov. Z izbiro teh živil pa razvijajo tudi odgovornost za svoje zdravje in zdravje našega okolja.

Cilji učnih dejavnosti so bili naslednji:

- poznati hranilno vrednost živila,
- spoznati razliko v hranilni vrednosti zdravega in nezdravega živila,
- spoznati in osvojiti načine, kako nezdrave komponente jedi nadomestiti z zdravimi (primerjava zdrave in nezdrave variante iste jedi),
- motivirati učence za zdrav način prehranjevanja.

2. DEJAVNOSTI

2.1. Ugotavljanje količine sadja v jagodnem jogurtu

Prehrana in zdravje sta tesno povezana. S pravilno in zdravo prehrano varujemo in krepimo naše zdravje. Pravilna izbira živil nam zagotavlja, da zaužijemo hranilne in zaščitne snovi, ki jih potrebujemo za rast, razvoj in pravilno delovanje telesa. Samo pestra prehrana zagotavlja vse potrebne snovi, ki jih naše telo potrebuje. Pravilne prehranske navade v otroštvu so temelj za zdrav način življenja v odraslem življenjskem obdobju. Prav tako pravilno izbrana hrana zmanjšuje tveganje za nastanek kroničnih bolezni, povezanih s prehrano. Zaradi hitrega tempa življenja vse pogosteje posegamo po že pripravljenih živilih, ki nam obljublajo bogat vir vitaminov in drugih hranilnih snovi. Ponudba v naših trgovinah je velika. Privlačna embalaža je velikokrat tista, ki nas prepriča v nakup določenega izdelka. Kljub temu da prehranski izdelki, ki jih kupujemo, morajo imeti na embalaži ustrezne podatke in oznake, prevečkrat nismo dovolj pozorni nanje.

Učenci petega razreda so pri dodatnem pouku v svoji raziskavi ugotavljali količino sadja v sadnem jogurtu. Odločili so se, da natančneje ugotovijo prisotnost jagod v jagodnem jogurtu. Jogurt je odlično živilo, hranljivo in lahko, ki je zelo primerno za vključitev v vsakodnevno uravnoteženo prehrano. Je mlečni izdelek, ki vsebuje veliko beljakovin, kalcija, maščob, mineralov in vitaminov B.

V prvi dejavnosti so učenci raziskovali vsebnost jagod v naključno izbranih jagodnih jogurtih, ki so na voljo v naših trgovinah. Izbrali so osem različnih lončkov jagodnega jogurta.

Vsebnost jagod v jogurtu lahko preberemo na seznamu sestavin, a pogosto ni preprosto razbrati teh informacij. Pri določanju količine jagod smo naleteli na problem, saj je bil pri vseh osmih vzorcih na embalaži označen le odstotek sadnega pripravka, ki je vseboval več sestavin. Sadni pripravek je poleg jagod vseboval še: zgoščene sokove črnega korena, rdeče pese, grozdja, jabolka in limone, sredstva za zgostitev, arome, barvila, sladkor, bananino kašo, jagodno kašo, jagodni sok, koncentrat limoninega soka in koncentrat jagodnega pireja.

Naša ugotovitev je bila, da nam embalaža obljublja polno jagod, vendar jih je v lončku zelo malo. Z dodatki proizvajalci skušajo izboljšati okus in vonj izdelka. Sredstva za zgostitev pa dajo jogurtu gosto in kremasto strukturo. Količina jagod je v lončku jogurta zanemarljiva.

2.2. Ugotavljanje količine sladkorja v jagodnem jogurtu

V drugi dejavnosti so učenci raziskovali vsebnost sladkorja v izbranih jagodnih jogurtih.

V izbranih vzorcih jagodnega jogurta so učenci v svoji raziskavi zasledili visoko vsebnost sladkorja. Izbrani jogurti so vsebovali od 10,5 do 14,9 gramov sladkorja na 100 gramov izdelka. Običajno pojemo cel lonček jogurta naenkrat in tako z enim lončkom, ki vsebuje od 140 do 250 gramov, zaužijemo od 16 do 26,5 gramov sladkorja. Če vsebnost sladkorja v gramih primerjamo s številom kock sladkorja, zaužijemo štiri do šest kock, glede na to, da kocka vsebuje štiri grame. Z lončkom, ki vsebuje 500 gramov jogurta, bi zaužili 63 gramov sladkorja oziroma kar 15 kock sladkorja.

Za jagodni jogurt torej lahko rečemo, da je sladica. Večina vsebuje le malo sadja, medtem ko je sladkorja v njih veliko.

2.3. Priprava lastnih receptov za sadne jogurte

Za pripravo lastnih sadnih jogurtov smo se odločili, ker smo želeli pripraviti zdravo vitaminsko živilo brez dodanih arom, barvil in drugih umetnih dodatkov. Pri izbiri sestavin smo se odločili, da izberemo lokalno pripravljene navadne jogurte in sezonsko sadje, ki uspeva v naši domači pokrajini.

RECEPTI

Jabolčni jogurt

Sestavine:

- 1 večje jabolko,
- 1 lonček navadnega jogurta,
- 1 žlička cimeta,
- 1 žlička medu,
- 1 žlička zdrobljenih orehov.

Postopek priprave: Večje jabolko olupimo in narežemo na manjše kocke. Narezane koščke jabolka damo v ponvico in jih dušimo na zmernem ognju toliko časa, da se zmehčajo. Koščke spasiramo, da dobimo jabolčno čežano. Dodamo žličko medu in premešamo. Jabolčno čežano stresemo v skodelico

in jo potresemo z žličko cimeta. Na vrh čežane dodamo lonček navadnega jogurta. Pripravljen sadni jogurt potresemo z zdrobljenimi orehi.

Jogurt z gozdnimi sadeži

Sestavine:

- 3 žlice gozdnih jagod,
- 3 žlice borovnic,
- 1 lonček navadnega jogurta,
- 1 žlička medu.

Postopek priprave: Gozdne jagode in borovnice stresemo v skodelico. Na vrh sadja dodamo lonček navadnega jogurta. Za slajši okus dodamo žličko medu.

3. ZAKLJUČEK

Prehrana in zdravje sta povezana. S pravilno in zdravo hrano varujemo in krepimo zdravje. Namen naših dejavnosti je bil, da učenci postanejo kritični pri izbiri živil. Želeli smo, da spoznajo možnost izbire zdravih jedi in možnost zamenjave nezdravih sestavin z zdravimi. Skozi sam potek aktivnosti smo jih želeli spodbuditi, da razvijejo večino priprave zdravega sadnega jogurta, ki ga bodo lahko vključili v svoj vsakodnevni jedilnik.

4. LITERATURA

1. BELOVIĆ, Branislava, idr. 2013. Praktični pristopi spodbujanja zdravja otrok: priročnik za vzgojitelje in učitelje. Murska Sobota: Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota in Samouprava županije Zala.
2. Jogurt [online]. 2019. Wikipedia, prosta enciklopedija.[Pridobljeno 20. jan. 2019;10:50]. Dostopno na spletnem naslovu: < <https://sl.wikipedia.org/wiki/Jogurt> >.
3. KOCH, Verena, HITTI, Tjaša, HRIBAR-Kojc, Simona. 2016. 1. ponatis. 1. dotis. Gospodinjstvo 6: učbenik za gospodinjstvo v šestem razredu osnovne šole. Ljubljana: Mladinska knjiga.

OŠ Kajetana Koviča Radenci

Simona Celec

Lektor: Zdenka Šiplič

MOČ ZAČIMB

THE POWER OF SPICES

POVZETEK:

Nekoč so bile začimbe dostopne le vladarjem in bogovom. Danes, ko si jih lahko privošči vsakdo izmed nas, pa jih je industrija zamenjala s kemičnimi dodatki. Zaradi tega poskušam učencem začimbe približati na preprost način ter jih pripeljati do spoznanja, da jih naj uživajo že s preprostimi čaji, napitki, kot dodatke v hrani ali pa v doma pripravljeni kozmetiki, saj imajo v sebi ogromno antioksidantov.

KLJUČNE BESEDE: začimbe, antioksidanti, čaji, kozmetika

ABSTRACT:

In the past, only leaders and God were allowed to possess spices. Nowadays, almost everybody can buy spices. The industry uses chemicals instead of traditional spices. This is one of the reasons, why I am trying to get my students to use herbs on a daily basis. I taught the children to use spices to make tea, different drinks, use them as food and to create home made cosmetics, because there are a lot of antioxidants in them.

KEYWORDS: spices, antioxidants, tea, cosmetics

1. NEKAJ ZANIMIVOSTI O ZAČIMBAH

Nekoč so o začimbah vedeli veliko več kot vemo danes. Namenjene so bile predvsem bogovom in vladarjem, svoje mesto so imele v templjih pri molitvah, pri maziljenju umrlih ter pri balzamiranju vladarjev, preprostim ljudem pa so bile zaradi visokih cen nedostopne. Da so bile nekoč začimbe dragocene, nam govori »Cimetova pot«, ki je dobila ime prav zaradi trgovanja z njim, ki je bil v tistem času najbolj iskano blago, saj je simboliziral nesmrtnost. Pot je potekala 2000 let pr. n. št. Kitajci so začimbe uporabljali tudi kot dišave v religioznih obredih ter kot zdravila. Medicina v tistem času je že poznala anestetike, operacije na možganih, vedela je celo, katera začimba deluje na določeni organ. Razširjeno uporabo začimb v zdravstvene namene opisuje sirijska knjiga iz 5. stoletja, ki je bila pogosto prepisovana v tedanji Evropi. V 14. stoletju, ko je svet zajela največja epidemija kuge, so Židje zbolevali manj od drugih, ker so imeli boljšo prehrano, bogato z začimbami z antibakterijskim delovanjem. Naše babice so imele še praznanje svojih babic, saj so vedele, katero začimbo morajo dati v določeno jed, niso pa več znale, zakaj je tako. V zadnjem obdobju jih je industrijska družba v hrani zamenjala s kemičnimi dodatki. Večina ljudi se sploh ne zaveda, kaj smo s tem izgubili. Ne moremo trditi, da so začimbe čudež, ki nas bo rešil, so le ščepec v verigi rešitev, ki jih potrebujemo, da zaživimo z vso energijo, ki jo premoremo.

2. ZAČIMBE KOT ANTIOKSIDANTI

V telesu neprestano nastajajo prosti radikali. Njihova količina se zaradi škodljivih dejavnikov, kot so onesnažen zrak, sevanje, kajenje, alkohol, UV-svetloba, stres ... lahko poveča. Prosti radikali poškodujejo celice in s tem povzročajo njihov propad, prezgodnje staranje. Naloga antioksidantov je, da proste radikale lovijo in s tem preprečujejo, da bi le-ti delali v telesu škodo. Zaradi tega se dandanes veliko govori o antioksidantih, ki se ponujajo predvsem v obliki prehranskih dopolnil. Med najmočnejše antioksidante sodijo začimbe, ki so popolnoma naravne. Raziskave so pokazale, da z zaužitjem le 2 g cimeta vnesemo v telo več antioksidantov, kot jih je v 100 g svežih jabolk.

Tudi učenci so izpostavljeni škodljivim dejavnikom in število prostih radikalov se pri njih lahko prav tako poveča. Na to učence opozarjam ter jim svetujem, da naj uživajo antioksidante, ki proste radikale lovijo. Tako so v okviru pouka pri naravoslovju in tehniki spoznavali najmočnejše antioksidante, ko smo pripravljali različne čaje iz začimb in zelišč, pekli pecivo ter naredili kremo z zeliščem.

Moč začimb se skriva v količini eteričnih olj in zato je pomembno, da pri nabiranju začimbnic upoštevamo naravne ritme ali setveni koledar po metodi Marije Thun, ki pravi, da jih moramo nabirati na »dan za cvet«, dopoldan, ko je najbolj prisoten eter svetlobe, ki vpliva na količino eteričnega olja v rastlinah. V teh dneh rastline tudi najbolj dišijo. Nikakor jih ne smemo nabirati na »dan za list«, ker njihovi listi takrat vsebujejo veliko vlage in jih bomo težko posušili. Poleg tega bodo dobile še zatohel vonj. Sušimo jih na prepihu, v senci pod streho.

Preden smo se lotili priprave čaja, smo seveda upoštevali vsa prej naštetá dejstva: pri pripravi smo uporabljali le pravilno sušena ali sveža zelišča.

Na spletu smo poiskali recept za čaj iz začimb ter ga v okviru naravoslovja tudi skuhal. Izbrali smo začimbe, ki jih je dobro uživati pozimi, ker pomagajo pri prehladih.

3. ČAJ IZ CIMETA, LOVORJA IN KLINČKOV

Ker je za lovor dobro, da se nekaj časa kuha z drugimi sestavinami, saj potem razvije posebno sladkasto aromo, smo ga kuhali 10 minut skupaj z ekološko pridelano palčko cimeta ter klinčki. Učenci so prinesli doma vzgojeni in posušeni lovor ter domači med za sladkanje. Okus čaja smo okrepili še z limoninim sokom. Čaj, pripravljen za pitje, lahko vidimo na sliki 1.



Slika 1: Čaj iz cimeta, lovorja in klinčkov

4. POLETNI SADNI ČAJI

Vitamini in antioksidanti, ki so v sadnih čajih, skupaj z začimbami krepijo naš obrambni sistem, zlasti pozimi. Poleti pa si lahko pripravimo sadni čaj, ki nas bo hladil. Ker je bil letošnji september kar precej topel, smo z učenci 5. razreda pripravili sadni čaj iz lupinice in soka limone, sveže melise in mete ter celega kardamoma. V hladno vodo smo dali semena kardamoma, segrevali in tik preden je voda zavrela, smo jo odstavili ter pustili, da se je ohladila do mlačnega. Potem smo dodali lupinico in sok eko limone ter sveže liste mete in melise. Te začimbe telo hladijo. Pili smo mlačen čaj, ker hladni čaji ob vročih dnevih povzročijo v telesu šok, temu pa sledi hitro ogrevanje telesa.

Z začimbami si lahko lajšamo določene težave

5. INGVERJEV ČAJ Z LIMONO

Ingverjev čaj pomaga proti potovalni slabosti. Kar nekaj učencev v razredu ima s tem težave. Odločila sem se, da učence naučim pripraviti ingverjev čaj, saj so mnoge študije dokazale, da je ingver najučinkovitejši pri težavah s slabostjo in bruhanjem. Režine ingverja smo dali v vrelo vodo in kuhali 15 minut. Ohlajenemu čaju smo na koncu dodali še limonin sok. Zaradi pekočega okusa, nekaterim učencem čaj ni bil prav posebej všeč. Ker ingver redči sluz, sem učencem povedala, da se ga priporoča piti kot pomoč pri kašlju.

Cimet sodi med tople začimbe, ki v telo prinašajo suhost in toploto, zato ga je dobro uživati pozimi, saj pomaga pri prehladih ter krepi imunsko odpornost. Ameriški raziskovalci iz Beltsvilla so dokazali, da cimet omogoča telesu, pravilno uravnavanje sladkorja v krvi. Klinčki olajšajo bolečino zob, blažijo vnetja, krepijo dlesni. Predstavljajo najmočnejše antioksidante. Lovor lajša izkašljevanja ter vnetja grla, pomaga pa tudi pri motnjah koncentracije. Je edina začimba, pri kateri nabiramo lanskoletne liste, ki imajo več arome. Dobro je, da se nekaj časa kuha, saj s tem prideta aroma in njegove zdravilne sestavine bolj do izraza.

6. NARAVNI SIRUP IZ LOVORJEVIH LISTOV

Zimski čas je čas prehladov. Ker je v mesecu januarju kar precej učencev kašljalo, smo v okviru naravoslovja pripravili naravni sirup iz lovorjevih listov. V 2,5 dl vode smo 10 minut kuhali 6 lovorjevih listov. Nato smo liste odstranili, dodali 6 žličk nerafiniranega trsnega sladkorja in ko se je sirup ohladil, smo dodali še sok 1 limone. Ko jih je napadel kašelj, so popili 1 žličko sirupa, ki jim je lajšal izkašljevanje. Vidno na sliki št. 2.



Slika 2: Naravni sirup, ki lajša izkašljevanje

7. ZAČIMBE UPORABLJAMO PRI PRIPRAVI HRANE

Mesec december je mesec, ko so naše mize bogato obložene, med drugim tudi z raznoraznim pecivom. Z učenci smo zbirali recepte za zdrave praznične piškote. Pri tem nam je bilo merilo zdrava moka, zdrav sladkor in začimbe. Predvsem rožičeva moka in janež dajeta pridih prazničnega vzdušja. Ker med prazniki pojemo več kot ponavadi, moramo za pecivo izbirati začimbe, kot sta cimet in ingver, ki znižata glikemični indeks, rožičeva moka pa nam vrne minerale, ki nam jih je porabil sladkor. Recepte so učenci prepisali in naredili smo posebno stensko zbirko z zdravimi recepti.

Ker so medenjaki značilno pecivo za hladne dni, smo jih izbrali za našo peko. Za sladilo smo uporabili med, ki med peko razvije prav poseben, močan okus. Še več toplote pa medenjacom dajo začimbe: cimet, piment, mleti klinčki, limonina lupina ter mleti ingver.

8. UPORABA ZELIŠČ PRI PRIPRAVI NARAVNE KOZMETIKE

Zelišča so dobrodošla tudi pri pripravi naravne kozmetike. Že stari Rimljani in Egipčani so se zavedali moči ognjiča. Le-ta pomaga pri celjenju ran, pomirja od sonca razdraženo in pozimi zaradi centralnega ogrevanja izsušeno kožo. Deluje protibakterijsko, protivnetno in protivirusno.

Ker nas letos čaka zimska šola na Voglu, smo se z učenci že v jeseni začeli pripravljati nanjo. Večino dneva bomo preživel na snegu, zato smo se odločili, da bomo poleg smučarske opreme, poskrbeli še za našo kožo, ki bo tiste dni bolj izpostavljena UV-žarkom kot ponavadi. Pripravili smo si naravno ognjičevo kremo. Pol litra olivnega olja in pol litra ognjičevih cvetov smo nad soparo segrevali. Ko je



tekočina postala motna in rumena, smo jo pustili stati 10 minut, nato smo jo precedili. V mešanico smo dodali 12 dag čebeljega voska. Ko se je masa raztopila, smo jo prelili v za to pripravljene posodice. Kremo smo postavili na hladno, da se je lepo strdila. Priprava ognjičeve kreme je vidna na sliki št. 3.

Slika 3: Priprava ognjičeve kreme

9. ZAKLJUČEK

Danes si v domači kuhinji težko predstavljamo dobro jed brez začimb, saj le-te dajo jedem pestrost in bogat okus ter pričarajo prijeten vonj. Poleg tega so bogate z antioksidanti, ki blagodejno vplivajo na naš organizem, bodisi v obliki napitkov ali dodane k hrani. Ob preprostih napitkih in domačih naravnih kremah spoznavajo njihovo moč tudi naši učenci.

10. LITERATURA

1. Lončar S., Topolovec S., Kočevar Fetah M., Bačac N. (2011). Ščepec rešitve, Zamolčane zdravilne moči začimb. Ljubljana: Svetovanje Aleš Pevc s.p.
2. Lončar S., Topolovec S., Kočevar Fetah M., Bačac N. (2016). Ščepec ustvarjanja, Kako od začimb dobiti največ. Ljubljana: Jasno in glasno, d.o.o.
3. Kothe H.W. (2012). Zelišča, Zbirka Praktični vodnik. Tržič: Učila International, založba, d.o.o.
4. Topolovec, Sabina: Skupaj za zdravje človeka in narave. Kaj zares potrebuje otroška koža?, 2015. Pridobljeno 7.1.2019 s <http://www.zazdravje.net/razkrivamo.asp?art=849>
5. KRKA, tovarna zdravil, d. d. , Novo Mesto: Prosti radikali. Kdaj nastajajo prosti radikali? Novo Mesto, april 2018. Pridobljeno 19.12.2018 s <https://www.ezdravje.com/zdravje-in-dobro-pocutje/vitamini-in-minerali/vitamini/prosti-radikali/>
6. A.K., MAJA: To je čaj ki zdravi in neguje. Limonin čaj z ingverjem je odličen za zdravje ter nego las in kože. December 2018. Pridobljeno 15.1.2019 s <https://njena.svet24.si/clanek/zdravo-zivljenje/5c20c26831782/to-je-caj-ki-zdravi-in-neguje>
7. K.Z.: Nadležni kašelj lahko pozdravite v nekaj trenutkih. 8.1.2017. Pridobljeno 9.1.2019 s <https://mojaleta.si/Clanek/Nadlezni-kaselj-lahko-pozdravite-v-nekaj-trenutkih>

OŠ Mala Nedelja

Nataša Vrabi

Lektor: Bojana Marin

NAŠE ZDRAVJE JE V NAŠIH ROKAH

OUR HEALTH IS IN OUR HANDS

POVZETEK:

Otroke v šolah od prvega razreda naprej učimo, da je za optimalen razvoj človeka potrebnih več dejavnikov: zdrava/uravnotežena prehrana, dovolj počitka/spanja, osebna higiena ter zadostna mera gibanja. Žal pa ta dejstva velikokrat ostanejo le v teoriji, pri besedah. Učenci se te podatke naučijo na pamet, jih »zrecitirajo« in že čez nekaj dni pozabijo. Zato smo se na Osnovni šoli Mala Nedelja odločili za spremembe. Teorijo smo pričeli po korakih spreminjati v prakso.

KLJUČNE BESEDE: učenec, zdrava prehrana, gibanje, zdravje

ABSTRACT:

Since the first grade, children in schools have learned that for the optimal development of a person, several factors play an important role: healthy/balanced diet, sufficient rest/sleep, personal hygiene and sufficient measure of exercise. Unfortunately, these facts often remain only in theory, in the words. Pupils memorize this information, they "recite" them and they forget them in a few days. It is time for a change was the motto at the primary school Mala Nedelja. Little by little we turn theory into praxis.

KEYWORDS: pupils, healthy diet, exercise, health

Zadnje čase veliko slišimo o zdravi prehrani, pomembnosti gibanja, zdravju ... Iz vseh smeri nas bombardirajo z informacijami o fit ljudeh in super živilih. Obljubljajo nam vse mogoče naprave, pripomočke, pripravke, dopolnila za zdravo telo. V besednjaku je moderno uporabljati na novo skovane besede, ki označujejo zdravje, gibanje, prehrano. In nadvse imenitno se je postavljati pred drugimi in naštevati, kaj vse novega smo že preizkusili.

Vendar se tukaj porodi vprašanje. Zakaj je kljub vsem ponujenim novostim na področju zdravja vse več ljudi s prekomerno težo, vse več ljudi s srčno žilnimi obolenji, vse več je »hrbteničarjev« in pri učencih – vse manj so motorično spretni.

S sodelavci smo se o tem veliko pogovarjali in prišli do ugotovitve, da je vse preveč teorije. Veliko se govori, govori in govori, vendar se le malo stori. O zdravem načinu življenja ljudje resnično vemo veliko. Če prosimo kogar koli, naj nam navede nekaj dejstev in predlogov za naše zdravje, bomo v nekaj minutah sestavili celo knjižico z nasveti. Ko pa povprašamo, koliko teh nasvetov pa so preizkusili in tudi vztrajali pri njih, dobimo realno stanje. Veliko teorije – malo prakse.

Tako je v veliko primerih tudi v šolah. Vse preveč je besed in sedenja v učilnicah. Učenci sedijo pri svojih mizicah in se »učijo« o zdravem načinu življenja!!!

Na naši šoli smo kaj hitro ugotovili, da je potrebno nekaj spremeniti. Teorijo je potrebno spremeniti v prakso. Otrokom je potrebno na konkretnem nivoju prikazati, kako sami poskrbimo za zdrav način življenja. Ni rešitev le v trgovinah, rešitev je tudi v naravi. Le izkoristiti jo moramo!

Na Osnovni šoli Mala Nedelja smo lahko srečni, saj se naša šola nahaja na podeželju. Tako imamo vse potrebne pogoje za izvajanje prakse na dlani. Le iz učilnice se je potrebno premakniti. In to smo tudi storili!

Naša načrtovanja so izhajala iz tega, da smo želeli učencem približati celotno sliko – od začetka do konca – od semena, rasti rastline, uporabe pridelka v prehrani, vpliva hrane na telo/zdravje/energijo, energije za gibanje/šport, pomembnost gibanja.

Oblikovali smo cilje, ki jih želimo doseči:

- učenci spoznavajo semena, rastline;
- učenci sejejo semena in skrbijo za rastline;
- učenci spoznavajo, kaj potrebuje rastlina za svojo rast;
- učenci se spoznavajo s pridelavo hrane in spoznavajo pomen lastnega pridelovanja hrane ter razvijajo odgovornost;
- učenci se seznanijo s pripravo hrane in jo tudi pripravijo;
- učenci se zavedajo pomembnosti zdrave prehrane;
- učenci se zavedajo pomena gibanja;
- učenci se zavedajo, da smo za svoje zdravje odgovorni sami;
- učenci razvijajo dobre medsebojne odnose in gradijo prijateljstva.

Na podlagi teh postavk smo naše aktivnosti razporedili v tri sklope:

- 1. Urejanje šolskega vrta (Od semena do pridelka) – PRIDELAM SAM**
- 2. Zdrava prehrana (Uporaba naših pridelkov v prehrani) – PREDELAM SAM**
- 3. Gibanje (Gibalne in športne aktivnosti) – MIGAM SAM**

1. UREJANJE ŠOLSKEGA VRTA (OD SEMENA DO PRIDELKA) – PRIDELAM SAM

Že pred časom se je na šoli porodila ideja o šolskem vrtu. Vsakemu razredu je bila dodeljena gredica. Na ravni šole smo se dogovorili za kolobarjenje. Vsak razred je izdelal načrt, s katerim delom kolobarja bo pričel.

Primer kolobarja:

1. leto je na mestu KORENINA,
2. leto je istem mestu LIST,
3. leto CVET,
4. leto PLOD,
5. leto pa se tja presadi TRAJNICE.

Aktivnosti so se pričele že pozimi. Učenci so od doma prinesli domača semena. Pripravili smo lončke z zemljo in semena posadili ter posejali. Ves čas smo pridno spremljali rast rastlin. Opazovali smo napredek, se pogovarjali o kalivosti semen, skrbi za rastline, kaj rastline potrebujejo za zdrav razvoj in to primerjali s človekovimi potrebami. Naše rastline so v lončkih pridno rastle in pomlad je čas za delo na vrtu. Najprej smo zemljo na gredicah prekopali, zrahljali in pognojili, saj rastline tako hitreje rastejo in obilneje obrodijo. V pripravljeno zemljo smo posadili naše sadike. Ob vsaki priložnosti smo hodili opazovat rast naših rastlin, ki so postajale iz dneva v dan večje. Vsak dan smo se naučili kaj novega in s pridom izkoriščali, kar so nam ponujale.



Slika 1: Od semena do pridelka

Naš trud in delo sta čez nekaj mesecev obrodila sadove tako kot naš vrt. Učenci so opazili prve plodove in bili navdušeni nad našimi pridelki.

V tem sklopu smo se naučili, kako pridelati hrano, kakšna je pot od semena do ploda oz. pridelka.

Pri učencih se je takoj porodilo vprašanje, kaj pa bomo s pridelki. Spontano so se »rodile« ideje za naslednji sklop aktivnosti. Seveda, plodove je potrebno pobrati in jih nekako uporabiti.

2. ZDRAVA PREHRANA (UPORABA NAŠIH PRIDELKOV V PREHRANI) – PREDELAM SAM

Pridelek smo pobrali in si ogledali, kaj nam je vrt podaril. Učenci so dobili nalogo, da raziščejo, kako bi lahko te plodove uporabili v prehrani. Kakšne jedi bi lahko iz njih pripravili. Idej je bilo na pretek. V



Slika 2: Uporaba naših pridelkov v prehrani

našem razredu smo se skupnimi močmi odločili, da bomo pripravili različne namaze. Učenci so prinesli različne recepte. Pregledali smo jih in izbrali štiri najprimernejše. Otroci so bili razdeljeni v štiri skupine. Naloga vsake skupine je bila pripraviti seznam potrebnih sestavin in ga oddati šolskim kuharicam, da te sestavine priskrbijo. Naš pridelek pa smo med tem časom primerno uskladiščili.

Na dan priprave namazov so učenci dobili recepte in samostojno delali po skupinah. Predhodno smo se seveda pogovorili o pripravi delovnega okolja, varnosti pri delu, osebni higieni, higieni delovnega prostora, urejenosti in serviranju hrane.

2.1 Recepti

SKUTNO-ČEBULNI NAMAZ

- 20 dag skute
- 3 do 4 velike žlice kisle smetane
- 1 mala čebula
- 1 žlička mlete rdeče sladke paprike
- sol po potrebi

Priprava:

Skuto prepasiramo, dodamo kisló smetano, sesekljamó čebulo, rdečo papriko ter dodamo sol.

SKUTIN NAMAZ Z ZELIŠČI

- 250 g puste skute
- 2 žlici kisle smetane
- 2 žlici jogurta
- sol po potrebi
- 1 do 2 žlici drobno sesekljanih zelišč (peteršilj, drobnjak, bazilika ...)

Priprava:

Skuto prepasiramo, dodamo kisló smetano in jogurt, na drobno sesekljamó zelišča ter dodamo sol.

SADNI NAMAZ

- 4 kuhana jabolka
- 2 banani
- limonov sok
- malo cimeta

Priprava:

Jabolka olupimo in jih dušimo do mehkega, dodamo banane, ki jih prej pokapamo z limonovim sokom, da ne počrni. Vse skupaj zmešamo s paličnim mešalnikom.

KORENČKOV NAMAZ

- 12,5 dag masla
- 2 surova korenčka
- malo majoneze
- ščepec soli

Priprava:

Korenček na fino naribamo, dodamo vse ostale sestavine in dobro zmešamo v namaz.

Učenci so ob delu neizmerno uživali in nastala je slastna domača pojedina. In kljub temu, da se pri šolski malici kar nekaj učencev zmrduje, kadar vidijo na mizah namaze, ki jih niso vajeni, je tokrat bilo drugače. Z užitek so zmazali kruhke, namazane z njihovimi namazi.

Med druženjem ob okusni hrani smo imeli priložnost za pogovor glede pomembnosti doma pridelane hrane in doma pripravljenih uravnoveženih obrokov, saj nam dajejo moč in energijo za vsakodnevne aktivnosti. Ugotovili smo, če jemo nekvalitetno, neuravnoveženo prehrano, smo utrujeni, brez energije, celo zbolimo lahko. Kadar pa je naša prehrana primerna, imamo moč za učenje, gibanje, smo boljše volje, kar pa vpliva na naše zdravje, rast in razvoj.

Sedaj nam manjka le še gibanje. In katere aktivnosti smo izvedli?

3. GIBANJE (GIBALNE IN ŠPORTNE AKTIVNOSTI) – MIGAM SAM

Čeprav spadamo med manjše šole, se pri nas izvaja široki spekter športno-gibalnih aktivnosti, saj se zavedamo, da je gibanje ključnega pomena za psihično in fizično zdravje otrok.

Naštela bom le nekaj dejavnosti:

- **minutka za zdravje** – izvaja se v razredih na pobudo učencev ali učitelja, ko vidi, da je potreben premor med delom;
- **rekreativni odmor** – učenci med odmorom trikrat na teden pod vodstvom učitelja izvajajo telesne aktivnosti na prostem;
- **športni dnevi** – raznovrstno zasnovani (športne igre, moštvene igre, drsanje, plavanje, kros, orientacijski tek, jahanje, atletika, igre brez meja);
- **pohodi** – gozdni pohod, orientacijski pohodi, »navadni« pohodi;
- **plavalni tečaji** – se izvajajo od prvega do tretjega razreda, tudi v petem razredu;
- **izbirni predmeti** – učencem se je ponudil bogat nabor športnih aktivnosti (odbojka, nogomet, ples ...);
- **šport za zdravje** – izvajajo se raznolike športne aktivnosti, ki krepijo naše zdravje;
- **športna tekmovanja** – učencem omogočimo sodelovanje na različnih športnih tekmovanjih med šolami (za učence razredne stopnje: kros, med dvema ognjema, atletika, tek prijateljstva; za učence predmetne stopnje: atletika, odbojka, nogomet, namizni tenis, badminton, kros);
- **kolesarjenje za učence;**
- projekta Zlati sonček in Krpan;
- izvenšolske športne dejavnosti, ki potekajo v šolskih prostorih (judo, nogomet, namizni tenis, ples, košarka).

Seveda na naši šoli poteka še več različnih aktivnosti vezanih na te teme. Nekatere so zastavljene dolgoročno, nekatere za krajši čas. Za nekatere dejavnosti je potrebno dolgo načrtovanje in temeljiti razmislek, nekatere pa se porodijo v hipu in jih tudi glede na dani trenutek izvedemo.

Zaposleni na Osnovni šoli Mala Nedelja upamo in si želimo, da se vsa ta naša prizadevanja dotaknejo otrok in vplivajo na ozaveščenost naših učencev glede zavedanja pomembnosti pravilne prehrane, kvalitetnih sestavin in gibanja za naše zdravje.



Slika 3: Gibalne in športne aktivnosti

Upamo in si želimo, da smo v učence vcepili dejstvo, da smo za svoje zdravje odgovorni le mi. Le vsak posameznik lahko poskrbi zase, za svoje telo in um, saj je naše zdravje v naših rokah!

Mi smo jim pokazali pot in lahko le upamo in si želimo, da jo bodo nadaljevali v tej smeri.

4. LITERATURA

1. Merljak, M. in Koman, M. (2008). Zdravje je naša odločitev. Ljubljana: Prešernova družba.
2. Fowler, A. (2011). Užiten vrt ali Kako imeti svoj vrt in ga jesti. Maribor: Videotop d. o. o.
3. Pušenjak, M. (2010). Moj ekovrt. Ljubljana: ČZD Kmečki glas.
4. Eyikan, A. (2015). Zdrava hrana: zelena energija za življenje, Brezovica: Cangura.com.
5. Poličnik R., Šenk Zidar M. (2012). Otroci jejmo zdravo, Zavod za zdravstveno varstvo Kranj, Mestna občina Kranj.
6. Spletni vir: <http://www.nijz.si/sl/publikacije/minuta-za-gibanje-v-razredu>
7. šolski arhiv fotografij

OŠ Dragomelj

Mojca Grad

Lektor: Barbara Rogelj

TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK

THE TRADITIONAL SLOVENE BREAKFAST

POVZETEK:

Tretji petek v mesecu novembru že nekaj let zapored poteka vseslovenski projekt Tradicionalni slovenski zajtrk. Letos smo ta dan na naši šoli obogatili tako, da smo organizirali naravoslovni dan za vse učence šole. Pripravili smo različne dejavnosti. Ker na šoli poteka projekt botrstvo, so se med seboj družili starejši in mlajši učenci. V drugem razredu, kjer poučujem, so učencem botri osmošolci. Zjutraj ob pol osmih so se vsi učenci šole zbrali v telovadnici, kjer so zapeli Slakovo pesem Čebelar. Po nagovoru gospoda ravnatelja so odšli na skupen zajtrk. Po zajtrku so osmošolci pripravljali rogljičke za svoje varovance in zase, drugošolci pa so se šli v telovadnico razgibat. Učili so se afriških plesov. Nato so dejavnosti zamenjali, le da drugošolci niso pekli rogljičkov, ampak poseben kruh. V testo iz pirine moke so zamešali začimbe, kar je dalo kruhu poseben okus, dobro pa je bilo tudi za prebavo. Poimenovali so ga »zdrav kruh«. Po vrnitvi osmošolcev so se vsi posladkali s sveže pečenimi kvašenimi rogljički. Nato smo poslušali Zgodbo o kameni juhi, ki so se prebrala osmošolka. Zgodba govori o tem, kako se je utrujeni popotnik ustavil v ravni vasi, kjer vaščani svoje hrane niso želeli deliti. Popotnik jih je pripravil do tega, da so s skupnimi močmi in s sodelovanjem skuhalo odlično juho. Ker vemo, da moramo za to, da smo zdravi, jesti tudi sadje, so učenci tako kot vaščani v prej omenjeni zgodbi skupaj pripravili sadno solato. Starejši učenci so rezali sadje, mlajši pa so ga delili v skodelice. Prav veselje jih je bilo opazovati pri skupnem delu. Ko so se najedli in so bili želodčki že pošteno polni, so se šli razgibat na šolsko igrišče. Po vrnitvi pa so poskusili še »zdrav kruh«, ki je bil vsem zelo všeč. Vsi so bili mnenja, da bi morali tak naravoslovni dan še večkrat ponoviti.

KLJUČNE BESEDE: zajtrk, botrstvo, sodelovanje, kruh, gibanje

ABSTRACT:

Every third Friday in November the Traditional Slovene Breakfast has been carried out for several years now all over the country. This year we decided to enrich this particular day by organising a science day for all students. Various activities were prepared. The project went hand in hand with another project at our school – sponsorship, namely the elderly bonded with the younger students. In the second grade that I teach the elderly pupils were eighth-graders. At half past seven in the morning students of the entire school gathered at the gymnasium where Lojze Slak's Čebelar was sung. After the headteacher's speech the students had breakfast together. After breakfast the eighth-graders baked croissants for their proteges as well as for themselves, whereas the second-graders did some exercises at the gym. They have learned about the African dances. Afterwards, they switched activities. The difference was that the second-graders did not bake croissants but they baked special bread. Not only did they mix spices into the spelt dough which gave bread a special flavour, but it also contributed to a better digestion. They called it »the healthy bread.« When the eighth-graders returned, they all enjoyed freshly baked leavened croissants. After that, we listened to a story of the stone soup read by an eighth-grade girl. The story is about a tired traveller who stopped in a poor village. But the local people did not want to share their food with him. The traveller made them cook an excellent soup that was a result of cooperation and team work. Because

we are well aware of the fact that for being healthy it is necessary to eat fresh fruit, the students just like the villagers from the story made a fruit salad together. The elderly students cut fruit where as the younger students put it into the cups. It was a pure joy observing them working together. After they treated themselves with what they had prepared, they went outside to the school playground for exercise. When they returned, they also tried »the healthy bread« which they all loved. All students agreed that such a science day should happen again.

KEYWORDS: breakfast, sponsorship, cooperation, bread, exercise

1. UVOD

Vemo, da je zajtrk najpomembnejši obrok dneva, saj vpliva na posameznikovo dobro počutje in zdravje. Slovenski pregovor pravi: »Zjutraj jej kot kralj, opoldne kot meščan, zvečer kot berač.« Sama dajem zajtrku zelo velik pomen in tako učim tudi svoje učence. Pomembno je, da se zavedajo, da »prazna vreča ne stoji pokonci«.

Že nekaj let zapored v Sloveniji poteka projekt Tradicionalni slovenski zajtrk in z njim povezane aktivnosti. Na naši šoli dajemo ta dan velik poudarek slovenski hrani, predvsem lokalni. Učence ozaveščamo, kje v svojem okolju lahko kupijo doma pridelano sadje in zelenjavo, mleko in mlečne izdelke, med in ostala živila, ki dobro vplivajo na zdravje. Na ta dan običajno pripravimo različna predavanja o tem, kako lahko sami poskrbimo za lastno oskrbo s sadjem in zelenjavo. Letos pa smo se usmerili predvsem na zdravo hrano.

2. NARAVOSLOVNI DAN

Tretji petek v novembru, torej na dan, ko poteka vseslovenski projekt Tradicionalni slovenski zajtrk in dan slovenske hrane, smo imeli naravoslovni dan za vse učence šole. Poleg zajtrka so se izvajale tudi učne vsebine in vzporedne aktivnosti za vse učence.

Ob pol osmih zjutraj so se vsi učenci zbrali v šolski telovadnici. Po pozdravnem nagovoru gospoda ravnatelja smo vsi zapeli Slakovo pesem Čebelar. Sledil je odhod v učilnice, kjer smo imeli zajtrk.

Na naši šoli že nekaj let poteka projekt Botrstvo, kar pomeni, da vsak prvošolec dobi svojega botra – učenca 7. razreda. Botri spremljajo svoje varovance do 3. razreda. Botri in njihovi varovanci se srečujejo na skupnih dejavnostih in zato so se združili tudi na tradicionalnem slovenskem zajtrku.

2.1. »Zdrav kruh«

V 2. razredu, kjer poučujem, so učencem botri osmošolci. Starejši učenci so pri zajtrku mlajšim učencem pomagali pri mazanju masla in medu na kruh in pri nalivanju mleka. Med zajtrkom so imeli priložnost poklepetati in si povedati kakšne zanimive dogodivščine. Po zajtrku so sledile dejavnosti. Drugošolci so odšli v telovadnico na spoznavanje afriških plesov, osmošolci pa so med tem pripravljali kvašene rogljičke zase in za svoje varovance. Po tej dejavnosti so se drugošolci vrnili v razred, osmošolci pa so odšli spoznavat afriške plesne. Med tem časom, ko osmošolcev ni bilo, so drugošolci zanje pripravljali prav poseben kruh. Preden smo začeli s peko, smo se pogovarjali o tem, kakšne vrste kruha vse poznamo. Učenci so znali naštetih veliko vrst kruha. Razložila sem jim, da peki, da ohranjajo kruh dlje časa svež, dodajajo v testo razne emulgatorje, torej umetne snovi, ki ohranjajo svežino. Povedala sem jim, da lahko spečemo tudi kruh brez dodanih emulgatorjev, ki ni samo dober, ampak tudi dobro vpliva na naše zdravje. Da je kruh dober za zdravje, mu moramo dodati »zdrave« sestavine. Tako smo za peko namesto pšenične moke uporabili pirino moko, namesto kvasa pa vinski kamen. Med moko smo zamešali začimbe: timijan, origano in kurkumo, kar je dalo kruhu poseben okus, odlično pa je bilo tudi za prebavo. V testo smo, da bi bil kruh bolj voljan, dodali tudi nekaj žlic olivnega olja.

Učenci so delali po skupinah. Delo v skupini so si razdelili. Ko je bilo testo zgneteno, smo ga dali peč. Po vnetem mešenju in pripravi kruha, je bilo potrebno pospraviti prostor in ga pripraviti za prihod botrov, ki so se vrnil s polnimi pladnji sveže pečenih rogljičkov. Razložili so nam, kako so jih pripravili, drugošolci pa so osmošolcem povedali, kako so pekli svoj kruh. Iskali smo podobnosti in razlike v pripravi obeh pekovskih izdelkov. Učenci so skupaj ugotovili, da je kruh drugošolcev glede na sestavine bolj zdrav kot rogljički, zato so ga poimenovali kar »zdrav kruh«.

2.2. Zgodba o kameni juhi

Ko smo se vsi skupaj najedli rogljičkov, smo poslušali Zgodbo o kameni juhi, ki jo je prebrala osmošolka. Zgodba govori o tem, kako je popotnik, ki je po dolgi in naporni poti povsem sestradan prispel do neke vasi, pri vaščanih zaman prosil za kakšen kos hrane. Zaradi suše je hrane v vasi primanjkovalo, zato je vaščani niso želeli deliti. Popotnik se je nazadnje ustavil pred koč, kjer je živela starejša ženica. Tudi ona mu ni mogla ničesar ponuditi, zato jo je prosil za posodo, v katero bi lahko skuhal juho iz jušnega kamna. Ženica mu je z zanimanjem prinesla lonec, poln vode ter leseno kuhalnico. Popotnik je zakuril ogenj, iz žepa pa potegnil kamen in ga vrgel v lonec z vodo. Ko je nekaj časa juho dobro mešal, je na glas razmišljal: »Mmm, tole bo prav okusna juha, le še malo soli in popra manjka.« Ženica je takoj prinesla sol, poper in še nekaj začimb po vrhu. Ni si mogla misliti, da se prav zares lahko skuha juha iz jušnega kamna. Kmalu je k popotniku in ženici radovedno pristopilo še nekaj drugih vaščanov. Tudi njim se je zdela juha iz jušnega kamna nadvse imenitna zadeva, prav vsak si jo je želel okusiti. Popotnik je vrelo juho previdno okusil in navdušeno vzkliknil: »Zares je odlična ta juha! Le še kakšen kos zelenjave z vrta dodamo ali žito z bližnjega polja, pa bo juha popolna.« Vaščani so v hipu prinesli različne kose zelenjave, zelišč, zdrob in celo nekaj ostankov od kosila. Prav vsak si je želel sodelovati pri kuhanju takšne izvrstne juhe, ki je doslej še niso poznali. Ko je bila juha skuhana, so si jo med seboj z veseljem razdelili in se ravno prav najedli. Juhe kar niso mogli prehvaliti, tako jim je šla v slast. Strinjali so se, da je juha, v katero vsak nekaj prispeva in začini z lepimi mislimi, če posebej dobra. Še ves dan so se dobre volje družili in kramljali med seboj. Jušni kamen pa so shranili kot dragocen spomin in ga še mnogokrat uporabili pri družabnem kuhanju juhe.

Učenci so hitro ugotovili, da je sporočilo zgodbe pomen medsebojnega povezovanja in sodelovanja ter kako lahko vsak posameznik doprinese k skupnemu dobremu. Zato smo se tudi mi odločili, da skupaj pripravimo nekaj dobrega – sadno solato. Starejši učenci so rezali sadje, mlajši pa so ga delili v skodelice. Prav veselje jih je bilo gledati pri medsebojnem sodelovanju. Na koncu so se skupaj posladkali.

Ker so bili želodčki že pošteno polni, so se šli vsi skupaj razmigat na šolsko igrišče. Fantje so igrali nogomet, dekleta pa so se šla igro med dvema ognjema. Po odmoru so se vrnil v učilnico. Poskusili so še »zdrav kruh«. Po gibanju na svežem zraku jim je prav pošteno teknil. Vsi so ga pohvalili.

Skupni naravoslovni dan smo zaključili z mislimi učencev o tem, kaj so se novega naučili in kaj so pridobili. Tako starejši kot mlajši učenci so bili mnenja, da bi tak naravoslovni dan morali večkrat ponoviti.

3. LITERATURA

1. Zgodba o kameni juhi: URL naslov: <http://www.zdrava-juhica.si/article/id/30>

OŠ Dramlje

Andreja Črešnar

Lektor: Karla Urleb in Mitja Logar

SLADKOR – SKRITI SOVRAŽNIK

SUGAR – HIDDEN ENEMY

POVZETEK:

Večina ljudi, predvsem pa otroci, imajo radi sladko hrano in pijačo. Kar sicer ni nič spornega, če uživamo sladkor v zmernih količinah in če je sladkor naraven. Žal pa se vse prevečkrat zgodi, da zaužijemo ogromno sladkorja in se tega sploh ne zavedamo. V ta namen smo z učenci 3. razreda OŠ Dramlje naredili kratko raziskavo o tem, koliko in katere sladkarije in sladke pijače uživajo omenjeni učenci ter koliko sladkorja se skriva v izbranih sladkarijah in sladkih pijačah.

KLJUČNE BESEDE: sladkor, sladkarije, sladke pijače

ABSTRACT:

The majority of people, but children in particular, love sugary foods and drinks. This fact is not controversial in itself, provided we consume sugar in moderation and in its natural form. Unfortunately, we far too often consume large quantities of sugar without being aware of doing so. Therefore, the 3rd grade students at Primary School Dramlje conducted a short survey, about the quantity and the types of sweets and sugary drinks they consume and the quantity of sugar in those sweets and drinks.

KEYWORDS: sugar, sweets, sugary drinks

1. UVOD

Sladkor lahko uvrščamo med skrita živila, saj ga vsebujejo tako mnoge pijače in sokovi, ki jim je dodan sladkor kot tudi torte, pecivo sladoleđ ... Zato je smiselno pred uživanjem vedno preveriti vsebnost dodanega sladkorja in če se le da taka živila zamenjati z živilimi brez dodanega sladkorja.

2. SLADKOR V HRANI

Kuhinjski sladkor spada med enostavne ogljikove hidrate. Enostavni sladkorji naj ne bi prispevali več kot 10 % dnevnega energijskega vnosa. Sladice običajno vsebujejo veliko sladkorja, zato je takšna hrana energijsko gosta ter hkrati hranilno revna in je pogost dejavnik tveganja za nastanek prekomerne prehranjenosti otrok in mladostnikov (Hlastan-Ribič, 2008).

Kaj je primerno uporabljati v zmernih količinah:

- nadomestke za beli sladkor (med, posušeno sadje ...),
- sveže zamrznjeno sadje namesto kompota,
- sladice brez dodanega sladkorja,
- naravne sokove brez dodanega sladkorja (juice, limonada),
- kosmiče (sport musli, otrobi ...) brez dodanega sladkorja, sadje in polnozrnatih prigrizke za premostitvene obroke.

Čemu se moramo izogibati:

- uporabi belega sladkorja v večjih količinah,
- presladkim dekoracijam,
- sladkarijam za premostitvene obroke.

3. SLADKOR V PIJAČI

Telo potrebuje v povprečju 1,5 do 3 l tekočine na dan. Potreba po tekočini narašča s težo, s telesno aktivnostjo in glede na zunanjo temperaturo in vlago v zraku. Za nadomeščanje tekočine je priporočena le pijača brez dodanih sladkorjev, to je navadna voda, mineralna voda ali različni sadni oziroma zeliščni čaji itn. Dodani ali naravni sladkorji v različnih napitkih so pomemben dejavnik tveganja pri nastanku debelosti pri otrocih in mladostnikih, celo bolj pomemben kot energijsko gosta hrana z veliko ogljikovimi hidrati (Hlastan-Ribič, 2008).

Kaj je priporočeno uporabljati:

- vodo, ki jo ponujamo pri vsakem obroku in preko dneva (navadno, mineralno),
- vodo z dodatkom sveže iztisnjene limone ali pomaranče,
- zeliščne in sadne čaje,
- razredčene sveže sadne ali zelenjavne sokove v razmerju 1:1 (kot del obroka),
- mlečne napitke, katerim dodamo sveže ali zamrznjeno sadje (kot del obroka).

Čemu se moramo izogibati:

- pijačam, tudi z zelo malo alkohola, kofeina, dodanega sladkorja oziroma umetnih sladil in drugih aditivov.

4. PREHRANSKE NAVADE OTROK IN MLADOSTNIKOV

Zdrava in uravnotežena prehrana otrok in mladostnikov je eden glavnih varovalnih dejavnikov zdravja, saj v fazi rasti in razvoja energetska in hranilna vrednost živil nista samo energija za vsakdanje delo, ampak tudi nujno potrebna energija in gradivo za rast in razvoj telesa ter

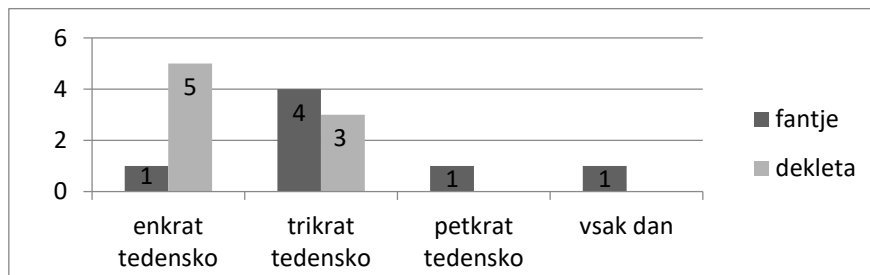
psihosocialni razvoj. V mladostništvu, ki ga zaznamujeta hitra rast in razvoj, kar vpliva na naraščajoče potrebe po energiji, proteinih, vitaminih in elementih, se dogajajo temeljne biološke, čustvene, socialne in kognitivne spremembe zaradi prehoda v odraslo obdobje. Pomembno je, da otroci razvijejo zdrave prehranjevalne navade že v otroštvu in mladostništvu, saj so možnosti, da se bodo zdravo prehranjevali, kot odrasli tako mnogo večje. Po 12. letu starosti je možnost vplivanja na otrokove prehranjevalne navade in na njegovo izbiro živil bistveno manjša kot v mlajšem starostnem obdobju (Jeriček, Lavtar in Pokrajac, 2007).

Prepogosto uživanje živil z visokim deležem sladkorja ni priporočljivo, saj vpliva na slabšo oskrbo s pomembnimi hranilnimi snovmi in povečuje tveganje za razvoj debelosti, diabetesa tipa II in drugih civilizacijskih bolezni (WHO, 2003).

5. KJE SE SKRIVA SLADKOR

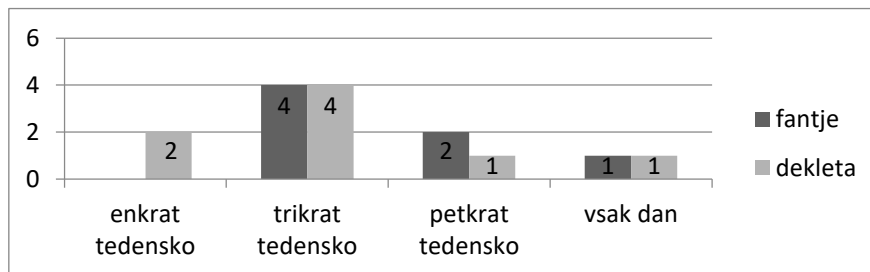
Večina otrok in mladostnikov ne pozna dobro sestavo sladkih pijač in sladkarij, zato z njimi v svoje telo vnese več energije, kot jo potrebuje. V ta namen sem s svojimi učenci, tretješolci, izvedla manjšo raziskavo. Namen je bil, da učenci spoznajo, koliko sladkorja se skriva v pijačah, ki jih pijejo, in sladkarijah, ki jih radi jedo. Preden pa smo se raziskave lotili, so učenci rešili kratko anketo o tem, koliko in katere sladke pijače pijejo in koliko in katere sladkarije jedo. V anketi je sodelovalo petnajst otrok 3. a razreda OŠ Dramlje, sedem dečkov in osem deklic.

Odgovori na vprašanje, kako pogosto uživajo sladkarije in prigrizke, so razvidni iz grafa.



Na vprašanje, katera je njihova najljubša sladkarija oziroma prigrizek, so trije fantje odgovorili, da je to čokolada, dva sta se odločila za bonbone, eden je izbral čokoladne kosmiče in eden čips. Pri dekletih sta dve izbrali bonbone, ena liziko, ena čokolado, ena čokoladne napolitanke, ena jogurt, dve pa sta izbrali domače pecivo in torto.

Odgovori na vprašanje, kako pogosto pijejo sladke pijače, so razvidni iz grafa.



Na vprašanje, katera je njihova najljubša sladka pijača, so trije fantje odgovorili, da je to Coca-Cola, po en fant pa je navedel sok Pingo, Fanto, Solo multivitamin ter Aloeverso z jagodo. Pri dekletih sta dve izbrali vodo z okusom, po ena deklica pa je navedla Cedeviso, sok Pingo, Coca-Colo, bezgov sok, jabolčni sok ter domač sok.

Odgovori na vprašanje, zakaj jedo sladkarije in prigrizke ter pijejo sladke pijače, so si bili precej podobni. Naštevali so: ker so dobre, okusne, sladke, ker so mi všeč, ker se mi jih lušta, ker mi teknejo in ker sem jih željna.

Na vprašanje, ali se jim zdi pogosto uživanje sladkarij in prigrizkov ter sladkih pijač zdravo, so vsi odgovorili, da ne. Svoj odgovor so utemeljili z naslednjimi besedami: ker ni zdravo, ker je to preveč sladkorja, ker se potem slabo počutimo in ker lahko dobimo sladkorno.

Nato smo se z učenci dogovorili, da v šolo prinesejo prazno embalažo sladkih pijač in sladkarij, ki jih uživajo doma. Najprej smo zbrano embalažo pregledali in razvrstili v dve skupini, in sicer na sladke pijače ter sladkarije in prigrizke.

Sladke pijače:

- Dana, ledeni čaj, okus breskev,
- Zala, okus malina,
- Pingo,
- Ora,
- Čokoladno mleko (Milki),
- Happy day, 100 % ananasov sok,
- Dana, 100 % ananasov sok,
- Fuze tea, okus limona,
- Fruc, okus pomaranča,
- Fanta,
- Coca-Cola,
- Sky Cola,
- Multi Sola,
- čokoladno mleko.

Sladkarije in prigrizki:

- Lindt, temna čokolada,
- Kinder Chocolate,
- Ferrero Rocher,
- After Eight, čokoladne palčke,
- Milka, bela čokolada,
- Haribo, gumi bonboni z okusom breskve,
- Smarties, čokoladni bonboni,
- Haribo dinos, gumi bonboni,
- Cedevita, bonboni z okusom pomaranče,
- Chio chips s kislom smetano in čebulo,
- Pringled čips s kislom smetano in čebulo,
- Oki doki, jogurt z vanilijo in čokoladnimi bonboni,
- Crunchips, paprika,
- Skittles bonboni.

Nato smo izvedli glasovanje, v kateri sladki pijači ter sladkariji in prigrizku je najmanj oziroma največ sladkorja. Večina učenk in učencev je bila mnenja, da je v čipsu najmanj sladkorja oziroma, da sladkorja v čipsu sploh ni. Prav tako je bila večina učenk in učencev mnenja, da je največ sladkorja v čokoladi, in sicer v Ferrero Rocher in Milka, beli čokoladi. Prav tako je bila večina učenk in učencev

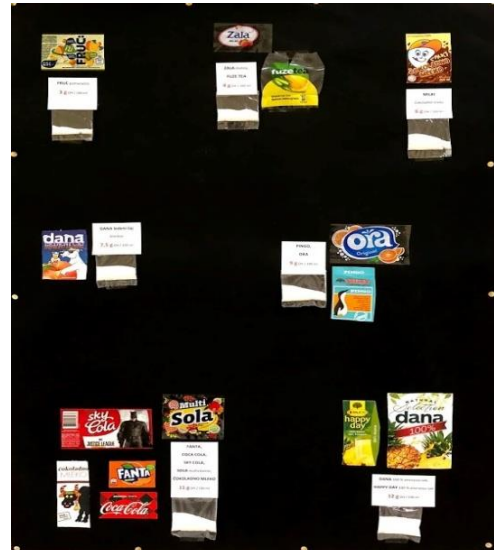
mnenja, da ima Coca-Cola največ sladkorja, medtem ko naj bi najmanj sladkorja po mnenju večine imela voda z okusom maline, Zala.

Po izvedenem glasovanju smo se naučili, da je potrebno prebrati deklaracijo na hrbtni strani, saj so v njej zapisani podatki, koliko sladkorja se skriva v živilu oziroma pijači. Nato smo skupaj poiskali potrebne podatke. Ker pa nam zapisane številke niso povedale dovolj, smo se odločili, da bomo za vsako pijačo in sladkarijo posebej na tehtnici odmerili količino sladkorja. Pri pijačah smo prikazali, koliko sladkorja je v 100 ml, pri sladkarijah pa, koliko sladkorja je v 100 g.

Rezultati, ki smo ji dobili, so sledeči (razvrščeni od najmanj do največ sladkorja).

Sladke pijače:

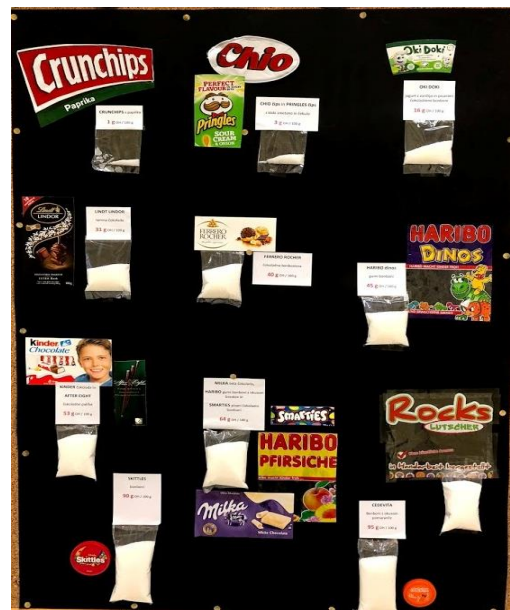
- Fruc, okus pomaranča – 3 g OH/100 ml
- Zala, okus maline in Fuze tea, okus limone – 4 g OH/100 ml
- čokoladno mleko (Milki) – 6 g OH/100 ml
- Dana, ledeni čaj z okusom breskve – 7,5 g OH/100 ml
- Pingo in Ora – 9 g OH/100 ml
- Sky Cola, Fanta, Coca-cola, Multi Sola in čokoladno mleko – 11 g OH/100 ml
- Happy day, 100 % ananasov sok in Dana, 100 % ananasov sok – 12 g OH/100 ml



Slika 1: Koliko sladkorja se skriva v izbranih sladkih pijačah?

Sladkarije in prigrizki:

- Crunchips papika – 1 g OH/100 g
- Chio chips in Pringles čips z okusom kisle smetane in čebule – 3 g OH/100 g
- Oki doki, vanilijev jogurt s čokoladnimi bonboni – 16 g OH/100 g
- Lindt, temna čokolada – 31 g OH/100 g
- Ferrero Rocher – 40 g OH/100 g
- Haribo dinos, gumi bonboni – 45 g OH/100 g
- Kinder Chocolate in After Eight – 53 g OH/100 g
- Milka, bela čokolada, Haribo, gumi bonboni z okusom breskve in Smarties, čokoladni bonboni – 64 g OH/100 g
- Skittles bonboni – 90 g OH/100 g
- Cedevita bonboni z okusom pomaranče – 95 g OH/100 g



Slika 2: Koliko sladkorja se skriva izbranih sladkarijah in prigrizkih?

Ob koncu naše raziskave so učenci rešili kratko anketo. Na vprašanje, kaj so izvedeli novega, je devet učencev kot novost zapisalo, da imajo Cedevisa bonboni največ sladkorja, pet učencev je ugotovilo, da vsebujejo sladkarije veliko sladkorja, en sam pa je na novo izvedel, da ima čips najmanj sladkorja. Na vprašanje, kaj jih je v raziskavi najbolj presenetilo, jih je največ, devet, odgovorilo, da so presenečeni nad Cedevisa bonboni, ker vsebujejo največ sladkorja, za štiri učence je presenečenje, da se v čipsu nahaja sladkor, dva učenca pa sta presenečena, koliko sladkorja se skriva v hrani in pijači. Na vprašanje, ali bodo glede na novo pridobljeno znanje kaj spremenili, jih je devet zapisalo, da bodo jedli manj sladkarij, dva sta zapisala, da bosta pila samo vodo, en učenec je zapisal, da bo zmanjšal sladkor pri pijači in hrani, trije pa ne želijo ničesar spremeniti.

6. ZAKLJUČEK

Številne raziskave potrjujejo dejstvo, da sladkor, če ga uživamo v preveliki meri, slabo vpliva na naše zdravje. Prav tako je znano, da se prehranjevalne navade oblikujejo ravno v otroštvu. Zato je prav, da začnejo starši o tem otroke učiti že v zgodnjem otroštvu, torej še pred vstopom v šolo, kasneje pa se temu pridružimo še učitelji. Izrednega pomena je tudi to, da otroke naučimo, jih ozavešimo in jim pokažemo, kje vse je sladkor »skrit«. Le tako se mu bodo lahko v večji meri izognili, s tem pa poskrbeli za svoje zdravje ne samo v otroštvu, ampak bodo dobre prehranjevalne navade kasneje prenesli tudi v odraslo dobo.

7. VIRI IN LITERATURA

1. Hlastan-Ribič, C. (2008). Praktikum jedilnikov zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (od prvega leta starosti naprej). Ljubljana: Ministrstvo za zdravje: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
2. Jeriček, H., Lavtar, D. in Pokrajac, T. (2007). Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
3. WHO (2003). Diet, nutrition, and Pprevention of chronic diseases. Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. Geneva: WHO Technical Report Series 916.

OŠ Sveti Jurij, Rogašovci

Klavdija Gomboc

Lektor: Tatjana Grah Marič

SKRB ZA ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA

CARING FOR THE HEALTHY LIFESTYLE

POVZETEK:

Zdravo prehranjevanje in redna telesna dejavnost sta med ključnimi dejavniki varovanja in krepitev zdravja, ki prispevata k boljšemu zdravju, večji kakovosti življenja in med odraščanjem zagotavljata optimalno rast in razvoj. Ugotovili smo, da vzpodbudno šolsko okolje, ki promovira zdravje, lahko zelo uspešno ustvarimo s sodelovanjem učiteljev, učencev, staršev in lokalno skupnostjo. V prispevku želim predstaviti, kako smo skupaj s šolskim okoljem izvedli različne dejavnosti, s katerimi smo spodbujali in skrbeli za zdrav način življenja učencev.

KLJUČNE BESEDE: zdrava prehrana, gibanje, zdravje, zdrav način življenja

ABSTRACT:

Healthy nourishment and regular physical activity are important factors for health protection and enhancement. It all contributes to a better health and a better life quality. While growing up it ensures an optimal development and growth. We found out that encouraging environment that promotes healthy way of living can influence a successful cooperation with teachers, pupils, parents and a local community. In our contribution we want to present, how we made various activities with our school environment to promote and care for the healthy lifestyle of our pupils.

KEYWORDS: healthy food, physical exercise, healthy lifestyle

1. UVOD

Zdravo prehranjevanje in redna telesna dejavnost sta med ključnimi dejavniki varovanja in krepitev zdravja, ki prispevata k boljšemu zdravju, večji kakovosti življenja in med odraščanjem zagotavljata optimalno rast in razvoj. Zdravo prehranjevanje in telesna dejavnost vplivata na zdravje posamično in skupaj v sinergiji, učinki obeh se dopolnjujejo – od zdravja učencev je odvisno prihodnje zdravje družbe. Raziskave prehranskih navad in telesne dejavnosti otrok in mladostnikov kažejo, da se le-ti prehranjujejo nezdravo ter so premalo telesno dejavni. Zato je zelo pomembno, da družina in šola spodbujata zdrav način življenja. Vzpodbudno šolsko okolje, ki promovira zdravje, lahko zelo uspešno ustvarimo s sodelovanjem učiteljev, učencev, staršev in lokalno skupnostjo. Že nekaj let na OŠ Sveti Jurij skrbimo in spodbujamo zdrav način življenja z različnimi dejavnostmi.

2. PREHRANA UČENCEV

Prehrani učencev namenimo veliko pozornost, saj le-ta predstavlja enega najpomembnejših dejavnikov za nemoten razvoj učenca in za varovanje zdravja. Učence navajamo na priporočeno in primerno kulturno prehranjevanje. Prednost dajemo polnovredni in lokalno pridelani hrani, ki je boljšega okusa in hranilno bogatejša. obroki so raznoliki in pripravljene na učencu privlačen način.

Na šoli je poskrbljeno za zajtrk, malice, kosilo in popoldanske malice učencev. V šoli je ob predložitvi zdravniškega potrdila zagotovljena tudi dietna prehrana.

Vzgojno-izobraževalne dejavnosti, povezane s prehrano, in dejavnosti, s katerimi spodbujamo zdravo prehranjevanje ter kulturno prehranjevanje:

- pri rednem pouku (učne vsebine, povezane s prehrano – pri spoznavanju okolja, naravoslovju in tehniki, gospodinjstvu, naravoslovju, biologiji ...),
- pri razrednih urah (različne teme o prehrani ob svetovnem dnevu hrane, delavnice o zdravi prehrani ...),
- pri naravoslovnih dnevih (dan slovenske hrane, Tradicionalni slovenski zajtrk in pomen zajtrka ...),
- pri projektih (Shema šolskega sadja, Odgovorno s hrano, Tradicionalni slovenski zajtrk, Zdrava šola ...),
- v oddelkih podaljšanega bivanja (kultura prehranjevanja, praznovanje rojstnih dni s sadjem ...).

V nadaljevanju bom podrobneje opisala že nekaj let uspešno izvedene dejavnosti na področju prehrane.

2.1. Dan slovenske hrane in Tradicionalni slovenski zajtrk

Z vseslovenskim tradicionalnim zajtrkom naj bi na naših šolah in vrtcih izboljšali zavedanje o pomembnosti hrane, pridelane v lokalnem okolju. Poudarja se pomen kmetijstva in čebelarstva ter se spodbuja k pravilni in zdravi prehrani.

Tudi na naši šoli vsako leto izpeljemo ta zajtrk, ki ga sestavljajo: kruh, med, maslo, mleko in jabolko. Takšen zajtrk je zelo zdrav in je teknil prav vsem učencem. Poleg tradicionalnega slovenskega zajtrka smo na 1. triadi izvedli tudi naravoslovni dan na temo – dan slovenske hrane. Izvedli smo še niz dejavnosti, s katerimi smo učence ozaveščali o pomenu zdrave prehrane, rednih dnevnih obrokih in odnosa do hrane.

Po uvodnem zajtrku so analizirali anketo, v kateri so zbrali podatke, koliko učencev redno zajtrkuje. Podatek je spodbuden, saj ni otroka, ki nikoli ne bi zajtrkoval in le nekaj je takih, ki občasno zajtrk

izpustijo. V nadaljevanju so zapisali, katere jedi bi želeli za zajtrk. Nekaj besed smo namenili tudi pomenu zajtrka in kakšne so njegove koristi ter izdelali zdrave krožnike. Na šoli smo potem natančno ob 10.00 pod vodstvom naše učiteljice glasbe Mateje Klement zapeli skupaj vsi učenci matične šole ter tri skupine vrtca priljubljeno Slakovo pesem Čebelar.



Slika 1: Tradicionalni slovenski zajtrk

Pesem nas je vse razveselila, posebej pa je segla do srca tudi domačima čebelarjema iz našega čebelarskega društva (Hermanu in Andreju Kisilaku), ki sta bila ta dan na obisku v prvih dveh razredih osnovne šole, kjer sta predstavila življenje čebele in delo čebelarja. Za posebno in zdravo sladico pa so učenci 3. razreda naredili jabolčno čežano in spekli jabolčno pito, ki so jo z veseljem delili tudi med ostale učence.

2.2. Shema šolskega sadja

Naša šola je vključno s Podružnično šolo Pertoča vključena v projekt Shema šolskega sadja. Namen tega projekta je ustaviti trend zmanjševanja porabe sadja in hkrati omejiti naraščanje pojavnosti prekomerne telesne teže in debelosti pri otrocih. Slednje namreč povečuje tveganje za nastanek številnih bolezni sodobnega časa. S tem projektom spodbujamo ekološko in integrirano pridelavo slovenskih kmetov, delovanje trga in pospešujemo pridelavo ter porabo domačih izdelkov. Zavedamo se, da z manj transporta po svetu ohranjamo čisto in zdravo okolje. Na šoli smo pripravili podroben program razdeljevanja sadja kot dodaten obrok. Aktivno sodelujemo z okoliško kmetijo, ki nam vsak ponedeljek dostavlja ekološko sadje (jabolka, hruške, jagode, češnje, slive ...).

2.3. Odgovorno s hrano

Že tretje leto zapored sodelujemo v okviru Ekošole v projektu Odgovorno s hrano, katerega osrednja tema je hrana, vpliv hrane na naše zdravje in življenjski slog, obravnava pa tudi okoljske, gospodarske in varnostne vidike prehranjevanja. Ugotavljamo namreč, da je potrebno učence vseskozi ozaveščati o odgovornem ravnanju s hrano. S pregledom hrane so rezultati pokazali, da so naše prednosti zdravje in življenjski slog, lokalna hrana, slabosti pa kultura prehranjevanja in količina zavržene hrane. Na podlagi teh rezultatov smo skupaj z učenci eko odbora izpostavili ta problem in izdelali akcijski načrt, ki nam pomaga z različnimi aktivnostmi približati se odgovornemu prehranjevanju in ravnanju s hrano.

V sklopu tega projekta izvajamo naslednje dejavnosti:

- učenci imajo možnost, da pri malici in kosilu vzamejo toliko hrane, kot je lahko pojedjo;
- poskušamo jih navajati, da poskusijo tudi nove jedi;
- hrana, ki ostane pri obrokih, se odloži v samopostrežni kotiček. Namenjena je učencem, ki so po končanem pouku lačni;
- v jedilnik smo vnesli en brezmesni dan;
- spodbujamo jih k pitju vode iz pipe s filtrom;
- veliko se pogovarjamo o bontonu pri jedi in kulturi prehranjevanja;
- izvedli smo tudi akcijski dan na temo odgovorno s hrano. Učenci so poslušali predavanje o zdravem načinu življenja. Sledile so delavnice, kjer so učenci po oddelkih ustvarjali različne izdelke, povezane z odgovornim odnosom do hrane. Zanimiv in poučen dan smo zaključili z ogledom razstave Zdrav življenjski slog ter obiskom tržnice lokalnih pridelovalcev hrane z degustacijo.

2.4. Zdrava šola

Ta projekt ni povezan samo z zdravim življenjskim slogom, ampak zdravje kot vrednoto štejemo med najpomembnejše prioritete in se zavedamo, da na zdravje pomembno vplivajo številni dejavniki, kot so fizično okolje, socialno ekonomski položaj, vrednote, običaji, navade, medsebojni odnosi in drugi. Zato kot šola skrbimo, da je dobro počutje vsakega učenca na prvem mestu.

3. SPODBUJANJE GIBANJA

Gibanje je eno najpomembnejši področij v otrokovem razvoju. Je vir zdravja, ki nas oblikuje, radosti in polni od zgodnjega otroštva do pozne starosti. Gibanje je v povezavi z zdravo prehrano pomembno področje, ki oblikuje zdrav slog življenja. Zato je vloga nas učiteljev med drugim tudi v tem, da učence spodbujamo in jih na primeren način motiviramo za zdrav življenjski slog. Vse to poskušamo doseči z različnimi aktivnostmi, ki so del obveznega pouka ali razširjenega programa.

3.1. Ure športa

V okviru rednega pouka in obveznega programa osnovne šole so učencem od 1. do 6. razreda namenjene tedensko 3 ure predmeta šport, medtem ko imajo učenci od 7. do 9. razreda še uro manj, torej le 2 uri športa na teden.

Učenci od 4. do 6. razreda so si izbrali tudi šport kot enega izmed neobveznih izbirnih predmetov in poteka eno uro tedensko.

V okviru obveznih izbirnih predmetov od 7. do 9. razreda sta v letošnjem šolskem letu izbrana dva predmeta, in sicer šport za sprostitev ter izbrani šport nogomet.

3.2. Športni dnevi

Obvezni program OŠ vključuje tudi dneve dejavnosti za učence. Tako za učence od 1. do 9. razreda na začetku šolskega leta načrtujemo 5 športnih dni v vseh letnih časih. Učencem pripravimo pohode, atletske športne dni, orientacijo s športnimi igrami. Učenci od 6. do 9. razreda opravijo en zimski športni dan na Pohorju.

Že tradicionalno pa vsako prvo soboto v juniju šola skupaj z Občino Rogašovci organizira prireditev Rogašovski tek, kjer se učenci pomerijo v teku na različne razdalje.

Vsaka šola organizira en dan odprtih vrat za zunanje obiskovalce. V lanskem letu je bil ta dan športni dan na temo skrbi za zdrav način življenja. Dan se je začel z vadbo in plesom v amfiteatru šole. Vadbo je vodil gospod Dejan Zečevič iz plesne šole Zeko. Sledilo je še učenje plesa, ki so ga učenci na koncu tudi obiskovalcem pokazali. Po 45-minutnem razgibavanju so se učenci zbrali v dvorani šole. Sledilo je predavanje o pomembnosti gibanja, ki sta ga za nas pripravila fizioterapevtka in kineziolog iz Zdravstvenega doma Murska Sobota. Učenci so izvedeli nekaj o hrbtenici, koliko časa naj bi se mladi gibali, o pravilnem dvigovanju bremen, o tem, kakšen pomen ima gibanje ... Naredili smo tudi nekaj osnovnih vaj za razgibavanje mišic, vaj za ravnotežje in moč. Za konec je sledil še pohod po okolici šole, ki so se ga udeležili tudi nekateri starši in stari starši učencev.



Slika 2: Vadba in učenje plesa

3.3. Športne interesne dejavnosti

Interesne dejavnosti na šoli so del razširjenega programa OŠ. Učenci so si izbrali naslednje interesne dejavnosti: folklorno-plesni krožek (za učence od 1. do 4. razreda), športni krožek – 3 skupine (za učence od 1. do 9. razreda) in atletika.

3.4. Šola v naravi

Šola v naravi je del obveznega programa učnega načrta osnovne šole. V petem razredu se za učence organizira poletna šola v naravi s tečajem plavanja, ki je zdaj že nekaj let na Debelem rtiču.

Učenci 7. razreda pa so v naravoslovnem tednu na ČŠOD aktivni v različnih gibalnih sposobnostih.

3.5. Športna programa Zlati sonček in Krpan

Že več let zapored na šoli uspešno poteka program športne značke Zlati sonček za učence prvega triletja osnovne šole. Gibanje je lahko učenje novih spretnosti, osebno ustvarjanje, način uresničevanja svojih želja, razvijanje in primerjanje gibalnih sposobnosti, ohranjanje zdravja. Športni program Zlati sonček pri najmlajših ponuja možnost za uresničevanje vsega tega. Učenci izvajajo privlačne aktivnosti, kot so rolanje, smučanje, drsanje, plavanje, pohodništvo, spretnosti z žogo. Namen programa je najmlajše motivirati za gibalno dejavnost, predvsem pa v njih spodbuditi željo, potrebo, navado po športni igrivosti v vseh starostnih obdobjih.

Športni program Krpan je namenjen otrokom, starim od 9 do 11 let. Cilj programa je v bogatenju življenja z raznovrstnimi športnimi vsebinami v vseh letnih časih. Program ni tekmovanje, temveč igra, pravi cilj ni osvajanje medalje, ampak dejavnost sama. Pomembno je sodelovanje v programu in ne storilnost, zato je program zasnovan tako, da je vabljen in uresničljiv tudi za manj zmogljive. Učitelji največ pozornosti posvetijo igri in vadbi, ki sta prijetni in prilagojeni učencu. Neuspešnih otrok naj ne bi bilo.

Priznanje v prvi vrsti pomeni, da je učenec vključen v program, zato naj vsi učenci prejmejo priznanje, seveda pa ne brez njim ustreznega procesa. Manj uspešne učence spodbujamo, jim posvetimo več pozornosti in jim prilagodimo naloge. Učenec spozna, da je z voljo in pomočjo mogoče marsikaj doseči, priznanje pa mu je spodbuda za njegov napredek.

3.6. Tečajne športne oblike

V sodelovanju z zunanjimi sodelavci – plesno šolo Zeko – je na šoli organiziran plesni tečaj za učence naše šole.

Za učence 3. razredov organiziramo vsako leto 20-urni tečaj plavanja v bazenih v Radencih, kjer se učenci naučijo osnovnih tehnik plavanja, se seznanijo z vodnimi športi in opravijo preizkus plavanja. Učenci 6. razreda pa v tistem tednu en dan opravijo preverjanje plavalne pismenosti.

3.7. Športna tabora in delavnica

V mesecu juniju organiziramo dvodnevni športno-naravoslovni tabor za učence od 4. do 9. razreda. Za učence prve triade pa se bo izvedel tabor Bilo je nekoč. Letos junija je bil uspešno izveden prvič. Na njem so učenci obujali življenje nekoč, plesali plesne, spoznavali hrano nekoč in jo tudi pripravili ter pojedli.

V mesecu maju pa bomo z učenci 1. in 2. razreda skupaj z njihovimi starši preživeli športno popoldne, se podali na pohod po okolici šole ter ga zaključili z zabavnimi športnimi igrami.

4. VZGOJA ZA ZDRAVJE V OSNOVNI ŠOLI

Program Vzgoja za zdravje je pomemben in nepogrešljiv del promocije zdravja. Je širjenje informacij in informiranje ter aktivni proces učenja ob upoštevanju lastnih izkušenj in socioekonomskih faktorjev. Namen vzgoje za zdravje je informirati in motivirati posameznika ali skupino k skrbi za svoje zdravje.

Vsako leto na šolo pride izvajalka ali izvajalec iz Zdravstvenega doma Murska Sobota. Za vsak razred osnovne šole pripravi po eno delavnico. Delavnice se dotikajo ključnih tem zdravega načina življenja otrok in mladostnikov in spodbujajo k bolj zdravim navadam (zdrave navade, osebna higiena, zdrav način življenja, preprečevanje poškodb, zasvojenost, odraščanje, pozitivna samopodoba, medosebni



Slika 3: Obisk zobne asistentke

odnosi, vzgoja za zdravo spolnost). Učenci na zanimiv način pridobivajo znanje o zdravem načinu življenja. Urejeno je tudi sodelovanje s šolsko pediatrično ambulanto, kjer učenci 1., 3., 6. in 8. razreda opravljajo redne sistematske preglede in obvezna cepljenja. Vsak mesec učence obišče tudi šolska zobna asistentka, ki učencem na zanimiv način, preko igre, približa pomen zdrave prehrane in rednega umivanja zob. Vsi učenci tudi opravijo kontrolni pregled pri šolskem zobozdravniku in se na ta način seznanijo s pomenom in skrbjo za zdravo ustno higieno.

5. ZAKLJUČEK

Naš cilj je živeti zdravo. To uresničujemo skozi različne dejavnosti, akcije, sodelovanja in povezovanja s podobno mislečimi. Učencem nudimo zdravo prehrano, zagotavljamo jim varno in vzpodbudno okolje in jih spodbujamo h gibanju. Končni cilj je zavedanje v tem smislu, da bi tovrstno razmišljanje postalo samoumevna stalnica vsakega posameznika, učenca ali učitelja, da bi postal zdrav življenjski slog način življenja. S promocijo zdravja bomo nadaljevali še naslednje leto. Izvajali bomo podobne ali pa morda nove dejavnosti.

6. LITERATURA

1. LDN OŠ SVETI JURIJ 2017/2018, 2018/2019
2. Senker, C. 2004. *Zdravo prehranjevanje*. Ljubljana: Založba Grica.
3. Zurc, J. 2018. *Biti najboljši: pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost*. Didakta. Radovljica.
4. <http://www.nijz.si/sl/vzgoja-za-zdravje-za-otroke-in-mladostnike>, pridobljeno 20. 10. 2018.

MATEMATIKA V KUHINJI

MATHEMATICS IN THE KITCHEN

POVZETEK:

V prispevku je predstavljeno ekološko osveščanje v kuhinji v povezavi z matematiko. Iz viškov sestavin, ki ostajajo pri pripravi obroka in jih ponavadi zavržemo, jih tokrat uporabimo v novem receptu. Orisuje, kako učenci v praksi utrjujejo veščine, ki so jih osvojili pri klasičnem pouku matematike. Potrjuje predvidevanje, da bodo učenci ob okušanju pripravljene jedi navdušeni in bodo našli večji smisel v dolgotrajnem učenju matematike.

KLJUČNE BESEDE: matematika, ekološko osveščanje, kuhinja, recepti

ABSTRACT:

The paper presents ecological awareness in the kitchen in relation to mathematics. From the surplus of ingredients which remain in the preparation of a meal and which is usually discarded, we use it in the new recipe this time. It outlines how pupils can use the skills they have adopted in classical mathematics lessons. It confirms the anticipation that pupils will be delighted when tasting the prepared dish, and will find greater meaning in the long-lasting learning of mathematics.

KEYWORDS: mathematics, ecological awareness, kitchen, recipies

1. UVOD

Za izvedbo aktivnosti na temo matematika v kuhinji sem se odločila v prvi vrsti zato, da bi poudarila vlogo, ki jo ima matematika v vsakdanjem življenju in razbila zmotno prepričanje nekaterih učencev, da je matematika nezanimiva in neuporabna. Učenci z aktivnim učenjem z medsebojnim sodelovanjem in lastnimi izkušnjami razumejo snov bolje in poglobljeno, svoje znanje nadgrajujejo in utrjujejo, s tem se povezujejo učne vsebine in cilji. Pri njih razvijamo ustvarjalnost in se zbudi želja/zmožnost/nuja povezovanja različnih vsebin. Odločila sem se prilagoditi učenje matematike.

Istočasno pa sem razmišljala o tem, da prebivalec Slovenije v enem letu v povprečju proizvede skoraj pol tone različnih vrst komunalnih odpadkov, podobno povprečje zasledimo v Evropski skupnosti. (<http://www.nijz.si/>, NIJZ - Nacionalni institut za javno zdravje)

Z učenci smo izdelali plakat z namenom osveščanja o ločevanju komunalnih odpadkov. To je prvi del aktivnosti, ki vodi nato k posebni obravnavi ločevanja in zbiranja organskih kuhinjskih odpadkov. Pomembno je, da se učenci zavedajo pravilnega ločevanja teh odpadkov, da se zmanjša njihova količina na odlagališčih, na eni strani. Manj organskih odpadkov pomeni manj toplogrednih plinov in predelavo v kompost, da se vrnejo v naravni snovni krog. Na drugi strani pa se veliko bioloških viškov, ki se ne porabijo pri pripravi jedi, tudi zavrže, čeprav niso pokvarjeni ali neužitni. Največji vpliv na še povečano zmanjševanje onesnaževanja narave dosežemo z uporabo užitnih viškov iz kuhinje tako, da jih ponovno uporabimo za pripravo nove jedi.

Sama izvedba aktivnosti je trajala od decembra 2018 do aprila 2019.

2. IZVEDBA PRVE AKTIVNOSTI - PLAKAT

Komunalne odpadke delimo na biološke ali organske odpadke, papir in karton, tekstil, steklo in keramiko, plastične mase in gume, les in kovine.

V domači kuhinji nastajajo različni odpadki: steklenice, kozarci, aluminijaste pločevinke in konzerve, plastična embalaža, plastične folije, plastenke, vrečke, časopisi, kemikalije, olja in organski odpadki. Naštete odpadke zbiramo ločeno. Približno tretjina vseh gospodinjskih odpadkov so biološko razgradljivi odpadki. Med biološko razgradljive kuhinjske odpadke sodijo zelenjavni odpadki (čebulni in krompirjevi olupki, odpadki solate, zelja, korenja, redkve, zelene itd.), olupki in ostanki sadja, kavna gošča in kavni filtri, čaj in čajne vrečke, ostanki hrane, jajčne lupine, pokvarjeni prehranski izdelki rastlinskega izvora (brez tekočin in embalaže), papirnate vrečke za sadje in zelenjavo, papirnati robčki itd. Posode za biološke odpadke so običajno rjave barve (s prostornino od 80-240 litrov). Običajno v te posode najprej položimo vrečko in pomembno je, da je biološko razgradljiva tudi le-ta. Vanjo odlagamo prej naštete kuhinjske organske odpadke iz gospodinjstva in zeleni vrtni odpad.

3. IZVEDBA DRUGE AKTIVNOSTI - RAČUNANJE S KOLIČINAMI SESTAVIN IN PRENOS MATEMATIČNIH REŠITEV NA PRAKTIČNI PRIMER

Z učenci smo ponovili že usvojeno znanje iz sklopa: POVEZANOST KOLIČIN in ga razširili. Reševali smo naloge s sklepanjem iz enote na množino in obratno, sklepali iz množine na množino ter uporabljali sklepnih račun pri reševanju besedilnih nalog. S sklepnim računom smo zapisali nekaj situacij iz vsakdanjega življenja.

Učenci so že nestrpno čakali na naslednjo uro, ko smo ponovljeno znanje razširili na našo končno nalogo. Učenci so si ob rokovanju s sestavinami postavljali vprašanja, ki so izhajala iz življenjske situacije, kako pravilno izračunati in izmeriti pravo količino posameznih sestavin. Pozorna sem bila na učenčevo razumevanje procesa izračunavanja in merjenja količin, s tem so razvijali tudi proporcionalno razmišljanje. Postopek, ki smo ga izvajali v predhodnih urah matematike, smo sedaj

prenesli na praktični primer priprave pice z zelenjavnim nadevom. Zasedovali smo cilje, ki so vključeni v učni načrt matematike v osnovni šoli, v drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju.

Povezava:

www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_matematika.pdf (stran 32). Pripravo prigrizka iz viškov v kuhinji bi lahko umestili tudi med matematične vsebine v tretjem izobraževalnem obdobju. (glej spodnjo tabelo)

Matematika - računanje s količinami sestavin	
Drugo vzgojno-izobraževalno obdobje:	Tretje vzgojno-izobraževalno obdobje:
Sklop: Povezanost količin	<p>► 7. razred</p> <p>Odstotni račun</p>
Sklepanje iz enote na množino in obratno	<p>► 8. razred</p> <p>Premo sorazmerje</p>
Sklepanje iz množine na množino	<p>► 9. razred</p> <p>Razmerja in sorazmerja</p>
Uporaba sklepnega računa	Razdelilni račun

Tabela 1: Matematika - računanje s količinami sestavin

4. IZVEDBA TRETJE AKTIVNOSTI - NASVETI ZA DOMAČO KUHINJO

Pomembno je, da učence osveščamo o velikih količinah hrane, ki jo vsakodnevno zavržemo, čeprav je užitna in hranljiva. Veliko zavržene hrane nastane zaradi prekomernih količin, ki jih kupujemo in jih ne pojemo. Osveščati je potrebno tudi o izbiri izdelkov, ki so pakirani v povratno embalažo ali ki imajo manj embalaže. Potrebno je osveščati tudi o tem, da je smiselno na jedilnik dati zelenjavni dan vsaj enkrat tedensko. Brezmesni dan tedensko pripomore k varovanju narave in tudi zdravja. Pomembno je, da se surovine kupujejo lokalno na tržnicah ali neposredno pri kmetih. Učenci tako spoznavajo, da se s tem vzdržuje lokalno gospodarstvo, zmanjšujeta ogljični odtis in učinek tople grede, ki se ustvari, ko se izdelke prevaža z enega konca sveta na drugega.

V prispevku obravnavam predvsem osveščanje o bioloških viških, ki se ne porabijo pri pripravi jedi in jih zato zavržemo, kajti ne zadostujejo za samostojno jed ali pa kot viški ostajajo neuporabljeni v hladilniku, dokler jih ne zavržemo, čeprav niso pokvarjeni ali neužitni. Te užitne in hranljive viške uporabimo za pripravo nove jedi. Kot vemo, imajo otroci radi pico, zato smo pripravili testo za pico iz jogurta.

Učenci so se razdelili v različno velike skupine, vsaka za svojo delovno površino. Vsaka skupina je imela za nalogo narediti svojo pico. S tem so posledično morali izračunavati različne količine posamičnih sestavin. Vsaka skupina je izmerila pravo količino sestavin, glede na svoj izračun. Pred samo izvedbo so se skupine učencev zarotirale v smeri urinega kazalca in preverile izračune in meritve prejšnje skupine. Ko so se prepričali, da izračuni in izmerjene količine držijo, so se skupine vrnile k svoji prvotni delovni površini. Začeli smo z delom. Večina sestavin je višek surovin iz šolske kuhinje.

Sestavine za pripravo testa za pico iz jogurta:

- 1 navaden jogurt,
- 2,5 jogurtova lončka moko,
- 3 jušne žlice olja,
- 1 jušna žlica mleka,
- 1 zavitek pecilnega praška,
- 1 žlica medu,
- malo soli.

Vse sestavine damo v skledo in gnetemo tako dolgo, da se testo ne lepi več na roke. Sol in pecilni prašek dodamo v maso ločeno. Po potrebi dodajamo moko ali mleko. Ko je zgneteno, testo razporedimo po pekaču. Uporabili bomo surovine, ki so ostale od današnje malice in kosila. Našlo se je nekaj korenja, polovico bučke, neporabljena kislja smetana in paprika, por, košček ene vrste sira in košček druge vrste sira, sol in druge začimbe. Učenci so med pripravo spoznavali, da je večina sestavin, vključno z jogurtom za testo, predstavljal višek v kuhinji, ostanek, ki bi bil kot neuporabljen odvržen v smeti. Korenčke so naribali na debelejšje rezance, prav tako bučko, por na kolesca, sir na majhne koščke. Vse to so zmešali s kisljo smetano in dodali sol ter začimbe. Testo obložimo z viški iz kuhinje in pečemo, da je zlato rumene barve (približno 15-20 minut pri 200 stopinjah).

Pomen te aktivnosti je spoznanje učencev, da je tudi v domači kuhinji mogoče uporabiti hranljive ostanke od priprave glavne jedi. Prav tako spoznajo, da je mogoče sploh pri certificiranih ekoloških surovinah uporabiti tudi to, čemur običajno rečemo biološki odpadki, npr. olupki od korenčka, lupine od bučke in druge zelenjave. Vse, kar v hladilniku že dlje časa zaseda prostor, je mogoče pripraviti tako, da uporabimo dele, neuporabne pa zavržemo.

5. ZAKLJUČEK

V vsakdanjem življenju ostaja veliko hranljivih viškov v kuhinji, ki jih zavržemo kot biološki odpad. Učence je potrebno o tem osveščati in zato smo izvedli zgoraj opisane aktivnosti. Cilj, ki smo ga zasledovali, je zmanjšanje količin odpadkov in povečanje deleža njihove ponovne uporabe oziroma porabe.

Pri aktivnosti Matematika v kuhinji so učenci spoznavali matematiko preko izkustva materialnega sveta. Običajno je matematika za učence nezanimiva, kajti zelo težko povežejo smisel in uporabnost tega predmeta v vsakdanjem življenju. Koristnost učenja matematike se zavedo šele skozi življenjsko situacijo, ko praktičen primer povežejo s svojim znanjem. Učenci so najprej po skupinah sami preverjali lastne izračune in izračune drugih skupin. S tem sem jih mimogrede spodbudila k aktivni odgovornosti za lastno znanje. Nato so tehtali s tehtnico, primerjali količine, jih pretvarjali in jih tako prenesli v realnost. Z aktivnim vključevanjem realne situacije v poučevanje matematike, je bil pouk matematike veliko bolj zanimiv za učence in pot do njihovega razumevanja zadanih ciljev veliko lažja.

Moj temeljni namen je bil, da učenci na drugačen način s svojim delom in izkustvenim učenjem pridobijo nova znanja, saj se na tak način največ naučijo. Med drugim sem jih želela opozoriti na varčno ravnanje s surovinami.

6. LITERATURA IN VIRI

1. <http://www.nijz.si/>, NIJZ - Nacionalni inštitut za javno zdravje
2. UČNI načrt. Program osnovna šola. Matematika [Elektronski vir] / predmetna komisija Amalija Žakelj ... [et al.]. - El. knjiga. - Ljubljana : Ministrstvo za šolstvo in šport : ZavodRS za šolstvo, 2011

OŠ Ivana Tavčarja Gorenja vas

Darja Krek

Lektor: Jana Rihtaršič

GIBANJE PRI NARAVOSLOVNEM DNEVU Z MATEMATIČNO VSEBINO

MOVEMENT AT THE NATURAL DAY WITH MATHEMATICAL CONTENT

POVZETEK:

Aktivnost je koristna za naše telo, saj z njo ohranjamo formo. Telesna dejavnost je dobra za srce, mišice in kosti, sploh ko še rastemo. Če smo v dobri telesni pripravljenosti, smo bolj budni in živahni. Celo šolska opravila nam gredo takrat lažje od rok. Zato se tudi pri pouku matematike trudimo, da v učne ure vnesemo gibanje. Za učence bi bilo pet ur matematike na naravoslovnem dnevu prenaporno, zato skušamo v naravoslovni dan vnesti čim več gibanja.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, naravoslovni dan, matematika

ABSTRACT:

Activity is good for our body, it keeps us in shape. Physical activity is good for the heart, muscles and bones, especially in time of growing. Good physical condition keeps us awake and lively. We can also do better at schoolwork because of it. That is why we try to move our bodies even at mathematics lessons. Five lessons of mathematics at a natural sciences day is too tiresome, and it is the reason to include physical activities into the natural sciences day.

KEYWORDS: moving, natural sciences day, mathematics

1. UVOD

Naša telesa so bila ustvarjena za to, da so v gibanju. Zdaj pa se pogosto zgodi, da večino dneva presedimo v službi ali šoli, popoldne pa pred računalnikom ali televizijo. Tak neaktiven življenjski slog pa je škodljiv za naše zdravje.

Priporočljivo je, da si vsak dan vzamemo vsaj eno uro za telesno aktivnost, pa naj bo to preprosta hoja, kolesarjenje, preskakovanje kolebnice ... Ko telovadimo, nam postane toplo, smo zadihani in srčni utrip se nam pospeši. Po tem, ko smo nekaj časa telovadili, imamo polno energije in to je čudovit občutek. Kadar pa se ne gibljemo zadosti, nimamo kondicije, zato nam srce, pljuča, kri, kosti in mišice ne delujejo, kot bi morali.

Telesna vadba je dobra za telo in um. Ugodno vpliva na naše splošno počutje, motorične sposobnosti, imunski sistem, srce, krvni sistem, rast, telesno maščobo, telesno držo, pljuča, kosti, prebavo, kožo, mišice in spanec. Poleg ugodnega vpliva na naše telo pa imamo od vadbe tudi psihološke koristi, saj nam pomaga ohranjati čustveno in duševno zdravje. Vadba nas spravi v dobro voljo. Po vadbi smo manj napeti, napolni nas z energijo, s svojim sprostilnim učinkom vpliva na sposobnost koncentracije, da se lažje učimo, rešujemo probleme in se spopadamo z vsakodnevnimi skrbmi. Telesna vadba pozitivno vpliva tudi na našo samopodobo. Spoznavamo nove ljudi. Vadba, ki zahteva okretnost, koordinacijo gibov in koncentracijo pa uri tudi naš spomin.

Zaradi vseh ugodnih vplivov na naše telo in duha se tudi na naši šoli trudimo, da v šolsko dopoldne vnesemo čim več gibanja. Tako imamo vsak dan v začetku četrte šolske ure minutko za zdravje, kjer vsak učitelj po svoji presoji naredi nekaj raztezni ali aerobnih vaj. Poleg tega imamo rekreativne odmore, kjer učenci svojo odvečno energijo porabijo pri tekanju, metanju na koš, brcanju žoge ...

In ko smo pred leti učiteljice matematike dobile nalogo, da za učence osmega razreda pripravimo naravoslovni dan z matematično vsebino, smo temu namenile precej časa. Vedele smo, da bo celo dopoldne računanja za učence naporno in dolgočasno, zato smo si za temo izbrale sklop obdelava podatkov. Dan smo si zamislile tako, da smo matematiko povezale s športom in zdravim življenjskim slogom.

2. POTEK NARAVOSLOVNEGA DNE

Naravoslovni dan poteka takole:

1. Šolska ura

Učenci oddelka so razdeljeni v dve skupini. Učitelj svojo skupino odpelje v telovadnico, kjer enega od učencev zadolži za ogrevalne gimnastične vaje. Pred začetkom vadbe je namreč zelo pomembno, da se dobro ogrejemo. Ogrevanje z lahkimi vajami nam postopno dviga srčni utrip in pospeši dihanje, poleg tega nam ogreje tudi mišice, tako da so poškodbe manj verjetne. Ogrevanje začnemo z vajami, kot so hitra hoja, lahkoten tek, kroženje z rokami in počepi. Poleg tega pred vadbo poskrbimo tudi za raztezanje mišic, ki jih bomo uporabljali. Ko so učenci ogreti, se razdelijo v pare. Vsak par dobi kolebnico in listek, kamor si zapisuje svoje rezultate in štoparico. Naš cilj je namreč zbrati podatke, ki jih bomo kasneje obdelovali. Eden v paru



Slika1: Ogrevanje



Slika2: Skakanje s kolebnico

štopa, drugi pa pol minute preskakuje kolebnico in šteje poskoke. Nato se zamenjata in tako se menjata, da vsak petkrat po pol minute preskakuje kolebnico.

Ko par konča in če ostali še niso, si izbere kako od športnih aktivnosti – metanje na koš, podajanje žoge, badminton

Ko imajo vsi zabeležene podatke, vadbo upočasnimo in se ohladimo. Delamo iste vaje kot za ogrevanje in raztezamo mišice, ki smo jih uporabljali. Vrnemo se v učilnico.

2. šolska ura

V učilnici učenci dobijo učni list, s pomočjo katerega se seznanijo s tem, kaj sploh je podatek, kako lahko podatke zbiramo, kako jih urejamo, kako podatke predstavimo, jih analiziramo in interpretiramo. Učitelj učencem predstavi preglednico, stolpcični, tortni in točkovni diagram ter pove, kako se računa aritmetična sredina.

Nato učenci samostojno ali ob pomoči rešujejo naloge, ki so zapisane na učnem listu.

3. šolska ura

Učenci izdelujejo diagrame za podatke, ki so jih prvo uro zbrali v telovadnici. Pri risanju in barvanju diagramov jih vzpodbudim, da si poiščejo položaj, ki jim najbolj ustreza. Lahko sedijo za mizo ali na tleh, lahko delajo leže na tleh, lahko se vmes sprehodijo ... Želim, da so učenci sproščeni in v položaju, ki jim v danem trenutku najbolj ustreza.

Do konca šolske ure rešijo še nekaj nalog o obdelavi podatkov.

4. šolska ura

Učence odpeljem ven na svež zrak. Preden odidemo, si učenci pomerijo srčni utrip. Primejo se za zapetje, tako da vsi zatipajo utrip, nato pa jaz štopam minuto in učenci štejejo utripe. Zapomnijo si podatek. Nato se sprehodimo do bližnjega gozdička, kjer se za par minut posvetimo globokemu dihanju, nato pa tečemo nazaj do šole. Pri šoli si po teku ponovno pomerijo srčni utrip. Spregovorimo o tem, zakaj se utrip poveča in ugotovimo, da bi za obdelavo podatkov lahko izbrali tudi srčni utrip po različnih vadbah.

Ker je ta ura namenjena medpredmetnemu povezovanju, se z učenci pogovorimo tudi o zdravi prehrani. Ker smo pravkar tekli, torej se ukvarjali s športom, dam poudarek predvsem na prehrano, ki je primerna za športnike. To so ogljikovi hidrati, beljakovine, sadje in zelenjava. Izogibati pa se je treba sladkim živilom, ker po prvotnem dvigu energije kasneje povzročijo večjo utrujenost.

Učence opozorim, da po obilnem obroku ni dobro takoj pričeti z intenzivno, naporno vadbo, ampak je priporočljivo počakati vsaj dve uri. Če med samo vadbo, na primer daljšo hojo ali kolesarjenjem,

potrebujemo dodatno energijo, pa jo najhitreje dobimo s prigrizki, ki vsebujejo ogljikove hidrate, na primer suhim sadjem.

Med vadbo moramo biti posebej pozorni tudi na zadosten vnos tekočine, ki jo s potenjem izgubljam. Postanemo namreč lahko dehidrirani, kar pa po nepotrebem obremenjuje naše srce in druge organe. Zato je potrebno pred vadbo in po njej popiti veliko vode.

5. šolska ura

Učence peljem v računalniško učilnico, kjer se naučijo uporabljati računalniški program za obdelavo podatkov Microsoft Excel. Tam s pomočjo programa obdelajo podatke, ki so jih pridobili prvo uro – narišejo različne diagrame, izračunajo povprečje ...

3. ZAKLJUČEK

Zdi se mi, da smo s tem naravoslovnim dnevom uspele povezati vsebine iz več predmetnih področij. Dan je zadosti razgiban, da učencem hitro mine in da pri vseh dejavnostih lahko zbrano sodelujejo. Vidijo tudi, da matematika ni nujno suhoparna, ampak se jo lahko vnese v vsakdanje življenje.

4. LITERATURA

1. GOODMAN, Polly. 2006. Šport in tvoje telo. Ljubljana: Grlica. (Zbirka zdravo telo). ISBN 961-244-036-0
2. SENKER, Cath. 2006. Šport in igra. Ljubljana: Grlica. (Zbirka zdravo telo). ISBN 961-244-024-7
3. BERK, Jože, idr. 2013. Skrivnosti števil in oblik 8: učbenik za matematiko v 8. razredu osnovne šole. Ljubljana: Rokus Klett. ISBN 978-961-271-224-2

OŠ Neznanih talcev Dravograd

Nataša Kovše

Lektor: Irena Jeseničnik

ZDRAVA PREHRANA IN GIBANJE

HEALTHY DIET AND MOTION

POVZETEK:

Ni vseeno kaj zaužijemo. Za zdravje svojega telesa pa lahko največ sami naredimo. Predvsem z zdravim načinom življenja, s pozitivnim dojemanjem sveta okrog sebe in z uživanjem zdrave prehrane in veliko gibanja. Veliko raziskav dokazuje, da s pravilno izbiro hrane lahko sami največ storimo za svoje zdravje in procese v našem telesu. Pomembno je, da pri pripravi hrane izbiramo sestavine, ki so sveže in pridelane naravi in ljudem na zdrav način.

KLJUČNE BESEDE: zdrava prehrana, gibanje, zdravo življenje

ABSTRACT:

What we consume matters and we are the ones who can do the most for the health of our bodies. Mostly with maintaining a healthy lifestyle and a positive outlook of the world around us and movement. A lot of researches show that with the right choice of diet we ourselves can do most for our health and processes in our body. It is also important that ingredients which are used in the process of food preparation are fresh and grown in people and nature healthy ways.

KEYWORDS: healthy diet, movement, healthy lifestyle

1. UVOD

Hrana je prva in najpomembnejša človekova pravica, katere pa ne morejo uveljaviti vsi ljudje po svetu. Za zdravo telo je poleg zdrave hrane potrebno tudi redno gibanje. Gibalna aktivnost pa je nujna za aktivno učenje otrok, hkrati pa je to otrokova potreba in je del našega vsakdana.

Z učenci smo si zastavili razredni projekt Zdrava prehrana in gibanje. Peš smo se odpravili na ogled bližnje kmetije, kjer smo si ogledali lokalno in sezonsko hrano, ki jo pridelujejo. Taka pridelava je okolju prijazna in okolja ne obremenjuje. Nato pa smo naše aktivnosti nadaljevali na šoli in šolskem vrtu.

V naši državi se vedno bolj nagibamo k uporabi lokalne in domače hrane. Potrošniki si želimo več ekoloških živil in izdelkov. Tudi na naši šoli vedno bolj strmimo k uporabi lokalno pridelanih živil in s tem spoznavamo pomen zdrave prehrane. Vedno bolj se zavedamo, da s hrano vplivamo na svoje telo, saj je znano, da hrana, ki jo zaužijemo, še dolgo vpliva na stanje organizma in splošno počutje.

Mislim, da prihajamo v obdobje, ko bo lastni košček obdelovalne zemlje vedno bolj pomemben. Sama se pri pouku z učenci o zdravi prehrani veliko pogovarjam. Včasih učencem vse razlage niso najbolj razumljive, zato sem se odločila, da bomo skupaj raziskali delo na kmetiji in pot hrane, predvsem lokalne in sezonske, do naših gospodinjestev.

2. OBISK KMETIJE

2.1. Lokalna in sezonska hrana

Večji del zgodovine je bila dostopnost hrane omejena le na lokalne vire. Z napredkom tehnologije v transportu in predelavi hrane, uporabi umetnih gnojil in pesticidov ter mehanizacija kmetijstva so omogočili dostopnost hrane na svetovni ravni.

V nadaljevanju je kmet učencem razložil pomen sezonske hrane. Do sedaj tega niso najbolje razumeli, saj se v trgovini lahko kupi sadje in zelenjava čez celo leto. Izvedeli so, da je to tista hrana, ki je v določenem geografskem območju, času in podnebnih razmerah zrela za pobiranje oziroma spravilo z vrta in njive. Zaradi tega na različnih delih sveta uspevajo različne rastline, ki so se na dano okolje prilagodile.

Sezonsko hrano obiramo, ko sta okus in kakovost sadja ali zelenjave na vrhuncu. Živila so bolj sočna, hranilna in zdrava. Ta hrana tudi ne pripotuje dolge razdalje, zato tudi ohranja dragocena hranila. Ta živila so zdravju bolj prijazna kot tista, ki pripotujejo z drugega konca sveta.

Kakovostno ekološko in lokalno pridelano zelenjavo in sadje odlikuje:

- polni okus in intenzivnejša aroma in vonj,
- visoka biološka in hranilna vrednost,
- ne vsebuje nevarnih pesticidov in drugih škodljivih snovi,
- prijaznejši način pridelave do okolja,
- ohranjanje in razvoj podeželja,
- z večanjem potrošnje in proizvodnje odpira nova delovna mesta.

2.2. Domači izdelki

Učence je zelo zanimalo, kaj naredijo z žitom in poljščinami, ki jih niso uporabili za krmo živali. Izvedeli smo, da so na kmetiji zelo pridni, saj so nam pokazali zelo veliko različnih izdelkov, ki so jih na kmetiji sami naredili. Videli smo mlečne izdelke (jogurt, sir, skuto, maslo, sirotko, kislá smetana...), kosmiče in mueslije, žita, stročnice, sojine izdelke, semena, maščobe in olja, med, oreščke, suho sadje, testenine, vloženo zelenjavo, marmelade, kompote, izdelke iz paradižnika, začimbe, kis in

mesne izdelke (salame, pašteto, klobase, suho svinjino...). Ko je zelenjava dovolj zrela, jo oberejo, očistijo in še isti dan vložijo v kozarce skupaj z najboljšimi sestavinami iz ekološke pridelave kot so kis (jabolčni, vinski, balzamični, kis iz žit), morska sol, pšenični slad, začimbe...

Na kmetijah so kmetje že od nekdaj pridelovali različne vrste žit in iz njih mleli moko, zdrobe... Žita so pomemben sestavni del slovenske hrane, saj žita in žitni izdelki vsebujejo mnogo koristnih snovi. Brez njih ne bi bilo testenin, kruha, kosmičev ali zdroba. Vedno bolj pogosto pa posegamo po polnozrnatih izdelkih, saj so tehnološko neobdelana žita bolj bogata z vlakninami, vitamini in minerali.

Mleko je bogat vir življenjsko pomembnih aminokislin in maščobnih kislin.

Pri predelavi mesa zagotavljajo kakovost s tem, da ne uporabljajo nobenih drugih konzerviranih sredstev, razen soli.

3. AKTIVNOSTI NA ŠOLI

Polni lepih vtisov smo zapustili kmetijo. Odločili smo se, da bomo naše delo nadaljevali v šoli.

Izdelali smo si razredni načrt:

- na šolskem eko vrtu, si bomo sami privzgojili ekološko zelenjavo,
- proslavili dan slovenske hrane in si ogledali razstavo žit,
- skuhalo in spekli ekološke dobrote,
- za konec pa se preizkusili v kvizu iz zdrave prehrane in gibanja.

3.1. Šolski vrt

Tudi naša šola je bila vključena v projekt Šolski eko vrtovi. Z učenci smo si ogledali šolski vrt. Poprosili smo učiteljico naravoslovja, da nam je na kratko predstavila delo in sam nastanek šolskega vrta.

Povedala nam je nekaj zanimivosti:

- najpomembnejša je skrb za rodna tla, katera čim manj prekopavamo in hodimo po gredah, vedno morajo biti pokrita in gnojena z organskimi gnojili,
- obvezno moramo imeti lastni kompostni kup,
- natančno moramo načrtovati pravilno zasaditev rastlin in izbor le teh,
- sejati in saditi moramo ekološka semena in sadike,
- na zelenjavnem vrtu kolobarimo,
- pripravki za krepitev in varstvo rastlin morajo biti na osnovi rastlinskih izvlečkov, ki jih pripravimo sami iz različnih rastlin, zelišč in plevelov,
- vse opore, potke, ograje morajo biti iz naravnih materialov,
- vsi vrtni dodatki morajo biti iz naravnih materialov.



Slika 1: Delo na šolskem vrtu

Šolski eko vrt je bilo potrebno dobro načrtovati. Natančno je bilo potrebno razmisliti o materialih na vrtu, gredicah (oblika, nizke, visoke) in pripravi le teh, izdelavi kompostnika ter o pravilni izbiri rastlin in njihovi razporeditvi. Seveda niso pozabili tudi na cvetje, ki daje vrtu pravi okras. Na vrtu so učenci

skupaj z mentorico uredili tudi potke za boso hojo, uredili ribnik in vanj naselili ribice, postavili leseno uto in sedeže za »učilnico v naravi«.

Učenci šolski vrt vsako leto uredijo in zasadijo z rastlinami, ki so značilne za naše področje in so pomembne pri ohranjanju naravnega ekosistema. Temu smo se pridružili tudi učenci na razredni stopnji. Pri zasaditvi smo uporabili naravna, avtohtona in doma pridelana semena in sadike. Plevela in »škodljivce« pa odstranjevali na naravi prijazen način (slika 1). Skrbno smo hodili opazovat posajene rastline in jih po potrebi zalivali, tudi v času poletnih počitnic. Pridelali smo si svojo zelenjavo, katero smo uporabili pri kuhanju zelenjavne juhe.

3.2. Dan slovenske hrane in razstava žit

V tem šolskem letu je bila že dvanajsta obletnica vseslovenskega medenega zajtrka, ki poteka v sklopu Tradicionalnega slovenskega zajtrka ob Dnevu slovenske hrane. Na šoli smo imeli poleg zajtrka (domači rženi kruh, maslo, med, mleko in jabolko), ki je vseboval lokalno pridelana živila, tudi razstavo žit in s tem spoznavali pomen zdrave prehrane. To ni bil samo zajtrk, pač so ob tem nastali številni projekti in zgodbe, ki otroke skozi igro seznanjajo s pomenom čebel, čebelarstva in ohranjanja okolja. To leto smo projekt v večini vzgojno izobraževalnih ustanovah nagradili s pobudo, da ustvarimo najštevilčnejši pevski zbor, ki bo usklajen in kot čebelja družina zapel vsem dobro poznano in priljubljeno pesem Čebelar ansambla Lojzeta Slaka. Naši učenci so se s pesmijo, ob spremljavi mladega harmonikarja, izvrstno predstavili.

V avli šole pa je Aktiv kmečkih žena pripravil razstavo žit, otroci pa so z veseljem poizkušali različne vrste kruha.



Slika 2: Razstava žit na šoli

3.3. Ekološke dobrote

Naše celoletno delo se je nadaljevalo v gospodinjski učilnici. Naše pridelke smo morali uporabiti in iz njih pripravili prave razredne dobrote. Iz pridelane zelenjave smo skuhali zelenjavno juho (slika 3), iz ekoloških sestavin (moke, jajca, pšenični slad, med, maslo) pa smo pripravili odlične piškote. Učenci so iz sestavin pripravili testo, ga razvaljali in z modelčki izdoblili različne oblike keksov. Zložili smo jih na pekače ter jih spekli v pečici. Peko so vsi skrbno spremljali in nečakano čakali, da se bo peka zaključila. Ko smo končali z delom, smo morali vse temeljito počistiti. Po celi šoli se je širil prijeten vonj po keksih. Naše delo smo nadaljevali v učilnici, kjer smo se z našimi dobrotami posladkali.



Slika 3: Priprava zelenjave za zelenjavno juho

4. ZAKLJUČEK

Za zaključek smo se preizkusili v kvizu. Z učenci smo ugotovili, da so se veliko naučili. Zavedajo se, da nas naravoslovne vsebine spremljajo na vsakem koraku. V tem razrednem projektu smo se bolj posvetili pridelavi in izdelavi vrtnih pridelkov. Prav je, da se zavedamo, da bomo s takšnim načinom obdelovanja zemlje naravi naredili veliko korist, posledično pa tudi sami sebi, saj smo od naravnih dobrin popolnoma odvisni.

Zavedamo se, da z zdravim načinom prehranjevanja in raznoliko prehrano storimo zelo veliko za svoje zdravje. Poleg zdravega prehranjevanja pa je zelo pomembno gibanje, saj je zelo povezano z naravo. Tako smo v našem projektu združili gibanje, delo ter zdravo prehranjevanje.

5. LITERATURA IN VIRI

1. Učni načrt za osnovno šolo – Družba (Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport, Zavod Republike Slovenije za šolstvo, Ljubljana, 2011).
2. Učni načrt za osnovno šolo – Športna vzgoja (Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport, Zavod Republike Slovenije za šolstvo, Ljubljana, 2011).
3. Družba in jaz 1 – učbenik za 4. razred OŠ (Maja Umek, Olga Janša Zorn, Modrijan, 2015).
4. Za moje okolje – učbenik za izbirni predmet okoljska vzgoja v 7., 8. in 9. razredu OŠ (Lucija Lah, Didakta, 2009).
5. Postani ekofaca (Kim McKay, Jenny Bonnin, Rokus Klett, Ljubljana, 2010).
6. Šolski ekološki vodnik (Jose Tola, Eva Infiesta, Tehniška založba Slovenije, 2005).
7. http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/gibanje_za_zdravje_otrok_-_power_point.pdf.

OŠ Kajetana Koviča Radenci

Renata Kolbl

Lektor: Nada Klemenčič

SLADKOR – TIHI UBIJALEC

SUGAR – THE SILENT KILLER

POVZETEK:

Zdravje je največja vrednota človeka. Namen prispevka je predstaviti nevarnosti sladkorja za zdravje otrok in odraslih. To spoznanje smo vključili v učne dejavnosti z aktivnim sodelovanjem učencev 2. razreda osnovne šole. Znanje učencev smo nadgradili z novimi izkušnjami in spoznanjem o nevarnostih sladkorja za zdravje ljudi. Šola in širša družba je zato pozvana, da okrepi ozaveščenost učencev in njihovih staršev o zdravi prehrani.

KLJUČNE BESEDE: sladkor, zdravje, brezalkoholne pijače, piškoti, čokolada

ABSTRACT:

Health is the most important thing in human's life. The purpose of this paper is to present the risks of sugar consumption on health of children and adults. We included this topic in learning activities with the active participation of pupils of the second grade of primary school. We upgraded pupils' knowledge with new experiences and lessons about the dangers of sugar for human health. The school and the wider society are therefore called upon to increase the awareness of pupils and their parents about healthy eating.

KEYWORDS: sugar, health, non-alcoholic beverages, biscuits, chocolate

1. UVOD

Sladkor je živilski ogljikov hidrat, ki ima za človeške brbončice sladek okus. Le kako je lahko sladkor škodljiv, ko pa je tako dober? S sladkorjem imamo vedno prijateljsko – sovražni odnos. Gabričeva (2014) pravi, da sladkor povzroča zobno gnilobo, debelost, hipoglikemijo in bolezni srca. Telo potrebuje stalen dotok sladkorja, ki je najpomembnejši vir energije za celice. Možgani za svoje delovanje potrebujejo skoraj izključno sladkor. Možganske celice porabljajo približno 80 mg sladkorja na minuto, druge celice v telesu pa pri počitku porabijo okoli 50 mg. Hranjenje in oskrbovanje vedno lačnih živčnih celic z energijo je ena najpomembnejših nalog telesa, navaja Fittante (2008).

Ogljikovi hidrati, ki jih jemo in pijemo, so danes bolj zahrbtni kot kdaj koli prej. Zaradi predelanih ogljikovih hidratov (beli kruh, torte in hitri prigrizki) lahko količina krvnega sladkorja strmo naraste. Če dodamo še mastno hrano, velike porcije, pomanjkanje gibanja, smo priča krizi zaradi sladkorja v krvi. Ko začne skriti krvni sladkor povzročati škodo, se razvije bolezen. Sladkorna bolezen doda nova zdravstvena tveganja, kot so težave z vidom, odpoved ledvic, poškodba živčnega sistema po vsem telesu.

2. HOMEOSTAZA

Naše telo je zdravo, če smo v homeostazi. To pomeni pravilno delovanje notranjih dejavnikov, potrebnih za rast. Vsak dan nam lahko marsikaj poruši kemijo telesa in nas s tem pahne iz homeostaze. Sladkor je eden izmed največjih rušilcev homeostaze. Prva žleza, ki začuti zaužiti sladkor, je trebušna slinavka. Po zaužitju sladkorja se poveča količina sladkorja v krvi in trebušna slinavka izloči inzulin, da bi vzpostavila homeostazo. Če zaužijemo preveč sladkorja, kot ga prenese trebušna slinavka, začne izločati preveč ali premalo inzulina. Če ga izloči preveč, kri prejme premalo sladkorja. Če ga izloči premalo, kri absorbira preveč sladkorja, pravita Appleton in Jacobs (2011). Sladkor oslabi imunski sistem in tako se telo še težje bori proti okužbam in boleznim.

3. ZGODOVINA SLADKORJA

Naši predniki prečiščenega sladkorja niso poznali. Nekateri so včasih pojedli nekaj medu in žvečili sladkorni trs. Jedli so tako hrano, kot še danes jedo vse živali, samo eno jed naenkrat in še ta je bila nepredelana. Trebušni slinavki ni bilo treba niti enkrat v človekovem življenju izločiti toliko inzulina, kot ga mora izločati zdaj skoraj vsak dan. Šele v 20. stoletju so se začela pojavljati svarila pred nevarnostmi, ki se skrivajo v prečiščenem sladkorju. Ob vedno večjem številu bolezni, ki so posledica uživanja belega sladkorja, bi morali sladkor uvrstiti na seznam zdravju nevarnih snovi, pravijo Leighton, Bethea, Andrews in Balart (1998).

Namen prispevka je predstaviti nevarnosti sladkorja za zdravje otrok in odraslih. To spoznanje smo vključili v učne dejavnosti z aktivnim sodelovanjem učencev. V akcijski raziskavi je sodelovalo 17 učencev 2. razreda OŠ Kajetana Koviča Radenci.

4. GAZIRANE PIJAČE IN ČOKOLADA

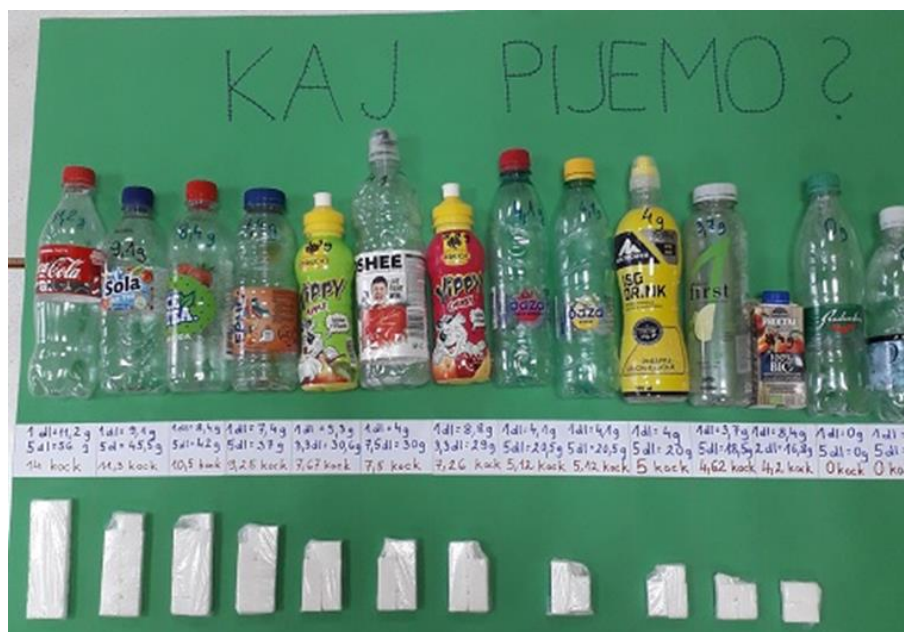
Gazirane pijače in druge brezalkoholne pijače vsebujejo veliko sladkorja. Pri pijačah brez sladkorja uporabljajo proizvajalci pijač umetna sladila, s katerimi jim dodajo okus po sladkorju. Take pijače so škodljive, ker oseba, ki jih pije, zaužije dodaten sladkor ali druga sladila. Vsaka taka pijača pripomore k presežku zaužitih kalorij in s tem pri pridobivanju teže.

Velikokrat slišimo, da je čokolada koristna. Kakavova zrna vsebujejo veliko antioksidantov, ki znižujejo vrednost holesterola in krvnega sladkorja. Vendar to velja za kakavov napitek, narejen iz surove čokolade, kakršnega pijejo Indijanci v Panami na otočju San Blas. Industrijsko narejena čokolada vsebuje goro dodanega sladkorja, navajata Appleton in Jacobs (2011). S predelavo kakavovih zrn se

zmanjša koristnost antioksidantov v končnem izdelku. V mlečni čokoladi je kakava veliko manj kot sladkorja, zato ima ta čokolada manj antioksidantov kot vse druge vrste čokolad.

5. SLADKOR V PIJAČAH

Učenci so prinesli v šolo prazne plastenke pijač, ki jih pijejo doma. Pogledali smo, koliko sladkorja vsebuje 1 dl in izračunali, koliko sladkorja vsebuje cela plastenka. Količino sladkorja smo prikazali s sladkorčki. Pri tem je ena kocka sladkorja teža 4 grame. Ugotovitve smo zabeležili v tabeli. Vsi sokovi in brezalkoholne pijače vsebujejo sladkor v različnih količinah. Spoznali smo, da učenci zaužijejo preveč sladkorja, ki se skriva v brezalkoholnih pijačah in sokovih. Samo voda je tista pijača, ki ne vsebuje sladkorja, kar je za zdravo življenje zelo pomembno.



Slika 1: Količina sladkorja v posamezni brezalkoholni pijači.

Tabela 1: Količina sladkorja v posamezni brezalkoholni pijači

PIJAČA	SLADKOR V GRAMIH		SLADKOR V KOCKAH
	1 dl	5 dl	1 kocka = 4 g
Coca Cola	11,2 g	56 g	14 kock
Yippy	9,3 g	30,69 g	7,67 kock
Sola	9,1 g	45,5 g	11,3 kock
Yippy	8,8 g	29 g	7,26 kock
Ice tea	8,4 g	42 g	10,5 kock
Fructal	8,4 g	16,8 g	4,2 kock
Fruc	7,4 g	37 g	9,25 kock
Oaza	4,1 g	20,5 g	5,12 kock
Iso drink	4 g	20 g	5 kock

First	1 dl = 3,7 g	5 dl = 18,5 g	4,62 kock
Oshee	1 dl = 4 g	7,5 dl = 30 g	7,5 kock
Voda	0 g		0 kock

6. SLADKOR V PIŠKOTIH

Učenci so prinesli v šolo prazno embalažo različnih piškotov, ki so jih pojedli doma. Pogledali smo, koliko sladkorja vsebuje 100 g piškotov. Količino sladkorja smo prikazali s sladkorčki. Pri tem je ena kocka sladkorja težka 4 grame. Ugotovitve smo zabeležili v tabeli. Ugotovili smo, da imajo bolj priljubljeni piškoti več sladkorja. Večina teh še ima čokoladno polnilo ali preliv. Piškoti, ki se nahajajo levo na plakatu, vsebujejo manj sladkorja. Bolj se pomikamo po plakatu na desno, več sladkorja vsebujejo. Potrebo po sladkem je bolj zdravo potešiti s sadjem kot s sladkorjem polnimi piškoti.



Slika 2: Količina sladkorja v posameznih piškotih

Tabela 2: Količina sladkorja v posameznih piškotih

PIŠKOT (100 g)	SLADKOR V GRAMIH	SLADKOR V KOCKAH 1 kocka = 4 g
Bosanski lokum	15,4 g	3,85 kock
Vanili rogljički	17,3 g	4,32 kock
Dunajski obroči	22 g	5,5 kock
Domačica	24 g	6 kock
Activ (Mercator)	25 g	6,25 kock
Kavno pecivo	25 g	6,25 kock
Elvita z jagodo	26 g	6,5 kock
Kavno pecivo s kokosom	27 g	6,75 kock
Dvojni lešnikovi keksi	30 g	7,5 kock

Hit, dvojni limonini keksi	31 g	7,75 kock
Soft keksi z mandlji in brusnicami	34 g	8,5 kock
Masleni vafli	36 g	9 kock
Dvojni čokoladni keksi	36 g	9 kock
Čokoladne rolice	36,4 g	9,1 kock
Oreo	38 g	9,5 kock
Čokoladni Leibniz	41 g	10,25 kock
Fondi s kokosom	42,3 g	10,57 kock
Lešnikove palčke	43,9 g	10,97 kock
Soft cake	52 g	13 kock

7. SLADKOR V ČOKOLADAH

Učenci so prinesli v šolo prazno embalažo čokolade, ki so jo doma pojedli. Pogledali smo, koliko sladkorja vsebuje 100 g čokolade. Količino sladkorja smo prikazali s sladkorčki. Pri tem je ena kocka sladkorja težka 4 grame. Ugotovitve smo zabeležili v tabeli. Ugotovili smo, da vsebuje temna čokolada manj sladkorja, kot svetla. Učence je presenetila ugotovitev, da ima najbolj priljubljena čokolada Milka največ sladkorja. Sklepali so, da sta čokolada in priljubljenost v sorazmerju. Čim bolj je neka čokolada dobra, tem več sladkorja vsebuje. Potrebo po sladkem učenci lahko zadovoljijo s sadjem.



Slika 3: Količina sladkorja v posamezni čokoladi

Tabela 3: Količina sladkorja v posamezni čokoladi

ČOKOLADA	SLADKOR V GRAMIH	SLADKOR V KOCKAH
(100 g)		1 kocka = 4 g

Črna čokolada	14 g	3,5 kock
Čokolino fit	19 g	4,75 kock
Čokolada z mandlji	38 g	9,5 kock
Truffes in tortice	39,9 g	9,97 kock
Merci	44,4 g	11,1 kock
Milka praline	45 g	11,25 kock
KitKat mini	47,9 g	11,97 kock
Gorejinka	51 g	12,75 kock
Choco banane	52,9 g	13,22 kock
Kinder	53,3 g	13,32 kock
Dorina	54 g	13,5 kock
Milka	58 g	14,5 kock

8. ZAKLJUČEK

Odlični reklamni oglasi za sladko pijačo, slastne kekse in čokolado premamijo marsikoga, da poseže po nezdravem živilu. Pijačo lahko zamenjamo z vodo, kekse in čokolado pa s sadjem, ki se hitro prebavi. Živa hrana vsebuje veliko vlaknin, ki uravnavajo telesno težo in delovanje prebavil.

Znanje učencev smo nadgradili z novimi izkušnjami in s spoznanjem o nevarnostih sladkorja za zdravje ljudi. Šola in širša družba je zato pozvana, da okrepi ozaveščenost učencev in njihovih staršev o zdravi prehrani.

9. LITERATURA

1. Appleton, N. In Jacobs, G. N.: Samomor s sladkorjem. Filargo Publishing, Ljubljana, 2011.
2. Fittante, A.: resnica o sladkorju. Temza d.m o. o., Ljubljana, 2007.
3. Gabrič, J. D.: Njami. Buča, Ljubljana, 2014.
4. Steward, H. L., Bethea, M. C., Andrews, S.S.: Proč s sladkorjem. Mladinska knjiga, 2001.

OŠ Gorišnica

Anja Kancler

Lektor: Mihaela Žgalin

DO ZDRAVJA Z ZDRAVILNIMI RASTLINAMI

USING MEDICINAL PLANTS TO GET HEALTH

POVZETEK:

V današnjem sodobnem času obstajajo le še redki ljudje, ki poznajo zdravilne rastline in njihove zdravilne učinke. Znanje o naravi, ki so ga naši predniki še imeli, se izgublja in pozablja, saj človek nima časa prisluhniti naravi. Da bi ta znanja, ki so še ostala, ohranili in da bi bili učenci čimbolj povezani z naravo, smo si v razredu zadali cilj, da v obliki projektne dela spoznamo čim več zdravilnih rastlin in njihovo zdravilno moč ter uporabnost.

KLJUČNE BESEDE: zdravilne rastline, projektno delo, narava

ABSTRACT:

In today's modern times, there are not many people who still know medicinal plants and their healing effects. Knowledge about nature, which our ancestors had is getting lost and forgotten because people do not take time to listen to nature. In order to preserve this knowledge and to keep students closely connected with nature, we set the goal in class to get to know as many medicinal plants as possible, their medicinal properties and usability.

KEYWORDS: medicinal plants, project work, nature

1. UVOD

Ljudje že od nekdaj uporabljamo zdravilne rastline in zelišča. Včasih so sestavni deli obrokov, včasih po njih posežemo, ko smo bolni, ali pa so samo za preventivo. Zeliščarstvo je bilo na Slovenskem v preteklosti eno najbolj razširjenih oblik zdravilstva.

Nekoč ljudje niso hodili k zdravniku toliko kot danes, zato so poskrbeli, da so imeli doma vedno pri roki zdravilna zelišča sušena ali pripravljena na najrazličnejše načine. Danes se človek vedno bolj zaveda daru in moči narave in vedno bolj posega po zdravilnih rastlinah, ki jih goji na domačem vrtu, na okenskih policah ali pa jih nabira v neonesnaženih naravnih okoljih. Dobro kuharice so včasih vedele, da tudi v kuhinji brez začimb in zelišč ne gre, obogatile pa so marsikatero skromno jed, ki bi bila drugače pusta in prazna. Na svojih vrtovih so gojile vse, kar so potrebovale. S čaji so odpravile marsikatero zdravstveno nevednost in tako krepile telo ter preprečevale bolezenska stanja.

Glavni namen in cilj projekta je bil, da učenci spoznajo zdravilne rastline in njihovo koristnost in da si z njimi lahko izboljšajo kakovost in zdravje svojega življenja.

Naravno okolje je za otroka najboljša izkušnja pri spoznavanju in spodbujanju čutnih zaznav. Učenci morajo doživeti in čutiti dejstva, ki jim jih navajamo pri pouku. Ni dovolj, da jih samo slišijo in vidijo, morajo jih začutiti z vsemi čuti. Zdravilne rastline so opazovali, nabirali, jih tipali, okušali in vonjali ter tako dobili konkretno izkušnjo, ki se je mnogo trajneje vtisnila v spomin kot kateri koli drugi način učenja.

Projektno delo je omogočilo, da so učenci aktivno sodelovali pri pouku. Stekla je medsebojna komunikacija, diskutirali so o problemih in sodelovali pri nastajanju. Projektno delo je omogočilo boljšo socializacijo in medsebojno sodelovanje učencev.

2. NAČRTOVANJE PROJEKTA

Osnutek smo pripravili, potem ko je bila pobuda predstavljena. V načrtu je bil nakazan cilj, ki smo ga želeli doseči z določeno akcijo. Upoštevali smo interese učencev, ki so dopolnjevali načrtovanje s svojimi idejami. Dogovorili smo se, katere materiale in pripomočke bomo potrebovali.

Za doseganje ciljev smo zdravilne rastline spoznavali preko različnih dejavnosti:

- spoznavanje najpogostejših zdravilnih rastlin;
- spoznavanje njihove uporabe in koristnosti;
- sejanje in sajenje zdravilnih rastlin;
- raziskovanje rastlinskega sveta na terenu;
- nabiranje plodov in rastlin, spoznavanje veččin nabiranja, sušenja in pravilnega shranjevanja;
- spoznavanje uporabe zdravilnih rastlin nekoč in danes (obisk Dominkove domačije);
- ustvarjanje izdelkov: poslikava lončnic, šivanje blazinic z dišavnicami plakati;
- raba zelišč in začimb pri pripravi hrane in čajev.

3. IZVEDBA PROJEKTA

Naše delo se je skozi celoten proces medpredmetno povezovalo. Pri slovenskem jeziku smo obravnavali različna neumetnostna besedila na temo zdravilnih rastlin. Naše dejavnosti smo prepletli tudi z umetnostnimi besedili. Pravljičica o Petelinčku nas je vzpodbudila, da smo v razredu pripravili zdravilni napitek iz žajblja, spoznali njegovo uporabo in koristnost. Med celotnim projektom nas je spremljala knjiga Polonce Kovač Zelišča male čarovnice.

Naravoslovni dan smo namenili pripravi zeliščnega namaza. Ob tem so učenci spoznali rastlino čemaž, njegove koristne učinkovine, opozorila ob nabiranju čemaža in njegovo uporabo. Spoznali

smo še različne začimbe. Čeprav so učenci pri hrani zelo izbirčni, jih je namaz prepričal s svojimi okusi. Tudi zaradi tega, ker so rastline nabrali sami in jih nato sami še pripravili.



Slika 1 : Priprava namaza š čemažem

Učenci so raziskovali in spoznali ljudi, ki se ukvarjajo z zdravilnimi rastlinami ter od njih kot ustno izročilo izvedeli še marsikaj zanimivega. Odkrili smo veliko domačih in uporabnih receptov. Dedek zeliščar nas je obdaril z zdravilnimi čaji za srečo in obilo zanimivih nasvetov.

Obiskali smo Dominkovo domačijo, kjer smo izvedeli, kako so zdravilne rastline uporabljali nekoč, ko je bila njihova uporaba še zelo dragocena. Spoznali smo zeliščarko Kato, ki je nekoč živela na domačiji in so k njej prihajali različni ljudje, ki so potrebovali njeno pomoč. Izvedeli smo tudi grenko plat zgodbe dobrih zeliščark, saj so jih mnogokrat ljudje razglasili za čarovnice in jim nemalokrat škodovali.

Okrasili smo glinene lončke, vanje posejali in posadili nekatere zdravilne rastline, za njih skrbeli in opazovali njihovo rast.



Slika 2: Sejemo in sadimo zdravilne rastline

Za sproščanje in razvijanje fine motorike smo se preizkusili v šivanju. Zašili smo preproste žepke, katere smo napolnili z različnimi posušenimi dišavnicami, ki lahko prav tako blagodejno vplivajo na naše zdravje.

Učenci so izdelovali plakate, razvrščali zelišča in začimbe ter iskali podatke o njih.

Naučili smo se, da poznamo več različnih vrst zdravilnih rastlin. Gojimo jih lahko doma, na vrtni gredi ali v lončkih na okenskih policah. Nekatere zdravilne rastline imajo lepe cvetove, ki jih lahko uživamo sveže ali posušene. Naučili smo se, kako zelišča sušimo in kdaj jih nabiramo.

4. ZAKLJUČEK

S projektom smo v razred in med učence uspeli vnesti veliko čudovitih vonjav, dobrih okusov in koristnih nasvetov za boljše življenje. Pomembno je, da se znanje in izročilo naših prednikov ne izgubi, saj bi s tem izgubili pomemben stik starih običajev, oblik zdravljenja, uporabnosti in pomembnosti zdravilnih rastlin.

Opaziti je bilo, da nekaj znanja o zdravilnih rastlinah in njihovi uporabi učenci še imajo, predvsem tisti, ki imajo doma kotiček z zdravilnimi zelišči, ki ga uporabijo ob boleznih ali slabem počutju, in stare starše, ki prenašajo znanje naprej. V današnjem času je želja po zdravem in naravnem načinu življenja vse močnejša.

Vesela sem bila, da so zelišča in začimbe učence navdušila, saj je bilo med delom opaziti veliko veselja. S tem so učenci bolje spoznali še eno uporabo naravnih dobrin in razlog, zakaj je potrebno tako zanje ohranjati za naslednje rodove.

Po projektu nam bodo ostali lepi spomini na učenje, kjer je bilo pomembno še kaj drugega, kot samo zvezek in ocene. Projektno delo je zaradi svoje oblike omogočalo drugačnost, možnost aktivnega raziskovanja in spodbujalo učence k medsebojnemu sodelovanju, ozračje v razredu je bilo bolj sproščeno, učenci so delali z navdušenjem. Naučili smo se tudi različnih oblik medsebojnega komuniciranja, usklajevanja in reševanja konfliktov, ki se pojavljajo v vsakdanjem življenju. Vsi so se strinjali, da je bilo vloženo veliko truda, saj so delali z veliko vnemo. Presenetili so tudi učenci s slabšim učnim uspehom, saj so pokazali veliko zainteresiranost za delo in hkrati imeli veliko več možnosti, da izpostavijo svoja močna področja. Dosegli smo vse zastavljene cilje. Od načrtovanja projekta do pozitivni končnih rezultatov pa se nam je porodilo veliko novih zamisli za nove projekte.

5. VIRI

1. Zittlau J. , Kriegisch N., Heinke D. (1999) Domača lekarna. Ljubljana: Prešernova družba
2. Kovač, P. (2012) Zelišča male čarovnice. Ljubljana: Mladinska knjiga
3. Golub, Z. (2009). Na mavrični strani Haloz. Ljubljana: Grafis Trade
4. Projektno učno delo. Pridobljeno s http://kompetence.uni-mb.si/FerkSavec_ProjektnoUcnoDelo_koncnaVerzija.pdf (15.1.2019)
5. Učni načrt. Pridobljeno s http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_spoznavanje_okolja_pop.pdf (15. 1. 2019)

OŠ Notranjski odred Cerknica

Martina Marc

Lektor: Magdalena Skuk

SADNO DREVJE PRED ŠOLO

FRUIT TREES IN FRONT OF SCHOOL

POVZETEK:

V letošnjem šolskem letu z učenci 8. in 9. razredov spoznavamo značilnosti lokalnega okolja. Spoznavamo, kaj vse nam nudijo visokodebelne rastline in sadovnjaki. Z učenci smo spoznali, kako se cepi sadno drevje, kaj vse se lahko pridela iz plodov šolskega sadovnjaka in z destilacijo pridobili eterično olje črnega bora.

KLJUČNE BESEDE: sadovnjak, cepljenje, jabolčni sok, kis

ABSTRACT:

With 8 and 9 grade students we learn about the biotic characteristics of the local environment. We learn about autochthonous trees and orchards. The research was made about grafting fruit trees and what can be made of fruits. We have distilled black pine tree and made aromatherapy oil.

KEYWORDS: orchard, grafting, apple juice, vinegar

1. SADOVNJAK V OKOLICI ŠOLE

1.2 Kje začeti?

V učnem načrtu osnovne šole je navedenih več učnih ciljev, ki so povezani z zavedanjem o pomenu domačih avtohtonih rastlinskih vrst. Zaželeno je tudi, da se znanje na učence prenaša s praktičnimi demonstracijami, ki si jih lažje zapomnijo. Še veliko bolje pa je, če učenci izvajajo dejavnosti sami, kar jim zagotovi, da snov tudi razumejo.

Ker smo osnovna šola, se zavedamo, da učencem podajamo osnovno znanje, ki je bistvenega pomena za kasnejše razumevanje pojmov in konceptov, ki se bodo opirali na zdaj pridobljeno znanje. Eden izmed načinov je, da učenci raziščejo postopke, ki jih v vsakdanjem življenju vedno težje srečajo, saj je doma izdelanih, živil vedno manj. Motivacija ni problem, saj živila poznajo in ko ugotovijo, kako so izdelana jih to navduši. V mozaik znanja sem torej želela dodati manjkajoče procese, saj učenci poznajo le produkte.

1.2 Didaktičen vidik

V učnem načrtu izbirnega predmeta organizmi v umetnem in naravnem okolju (ONA) je kot splošen cilj zapisano, da učenci spoznanja pridobivajo z aktivnim delom, torej z izkušnjo. Ker so si učenci izbirni predmet izbrali po interesu je motivacija visoka. Hkrati so skupine običajno manjše, kar pomeni, da je omenjen cilj lažje dosežemo.

Tudi pri obveznem programu so didaktična priporočila podobna, na primer pri kemiji je kot splošen cilj naveden: sodobno poučevanje kemije temelji na eksperimentalnem in problemsko naravnem pouku (eksperimentalnoraziskovalni pristop, izkustveno in problemsko učenje). Zato smo dejavnosti izvajali pri kemiji v obeh razredih. V osmem razredu smo pri tematskem sklopu kemijske reakcije opazovali alkoholno vrenje in merili pH v šoli izdelanega jabolčnega kisa, slednja dejavnost se ujema sklopom kisline in baze. V devetem razredu pa pri sklopu družina ogljikovodikov s polimeri ter organska kisikove spojine, saj smo izvedli fermentacijo in destilacijo.

Enako smo našli vsebine in cilje, ki so se ujemale z našimi dejavnostmi, tudi pri biologiji. O cepljenju starih drevesnih vrst, smo govorili pri sklopih, biotske pestrosti in vplivih človeka na okolje, kje najdemo operativni cilj spoznajo, da je človek že zelo zgodaj uporabljal organizme za proizvodnjo različnih dobrin (npr. uporaba kvasovk pri proizvodnji kruha, piva in vina; uporaba mikroorganizmov pri proizvodnji mlečnih izdelkov).

1.3 Ideja se rodi

Z izbirnim predmetom ONA smo raziskovali rastline v okolici šole. Eden izmed operativnih ciljev tega predmeta je tudi, da s pomočjo slikovnih ključev določimo živa bitja v svoji neposredni okolici. Na spletu smo našli zanimivo aplikacijo, ki s pomočjo fotografije, ki jo naredimo, določi, za katero rastlinsko vrsto gre. Tako smo prišli tudi do šolskih jablan. Zanimivo je bilo, da nekateri učenci sploh niso vedeli, da imamo ob šoli tudi nekaj jablan. Ko smo si jih ogledali, smo našli tudi jabolka, ki smo jih pobrali. Tako se je rodila ideja o raziskovanju. Z učenci devetih razredov smo pri rednih urah kemije, biologije, izbirnem predmetu ONA in interesni dejavnosti ekokrožek ugotavljali, kaj vse se lahko naučimo s pomočjo šolskih jablan.

1.4 Kako smo povezani z jablano

Ena izmed tem v 9. razredu je bila kulturna dediščina in lokalno rastje, zato smo povabili predstavnika lokalnega društva Modro nebo, da nam predstavi visokodebelne sadovnjake in avtohtone vrste jablan. Na žalost smo ugotovili, da sorte jablan, ki dobro uspevajo na našem območju počasi izginjajo in jih je vedno manj. Ugotovili smo tudi, da je na mestu, kjer sedaj stoji naša šola, včasih rasel zelo

velik sadovnjak. Vse to je učencem dalo občutek povezanosti z naravo. Zato smo se odločili, da medse še enkrat povabimo gospoda, da nam pokaže, kako se cepi sadno drevje.

1.5 Cepljenje sadnega drevja



Spoznali smo pet načinov cepljenja (cepljenje na budno oko, speče oko, ploščičasta okulacija, T- okulacija, žlebičkanje). Učenci so najprej prisluhnili teoriji o cepljenju sadnega drevja in si ogledali demonstrativni prikaz vseh petih načinov. Nato so se v tem preizkusili še sami. Kaj kmalu smo ugotovili, da so bili cepiči obrnjeni narobe, da je bila zarezna prevelika ali premajhna in da je tudi pravilno ravnanje z vrtnimi škarjami večšina, ki jo lahko urimo le z vztrajnostjo. Skratka, ni bilo lahko, a znanje nam ostaja.

Slika1: Učenci cepijo sadno drevje

2. IZDELKI IZ JABOLK – SOK

Najprej smo naredili jabolčni sok. Iz jabolk smo s pomočjo sokovnika iztisnili sok, ki smo ga pasterizirali in zaprli v steklenico. Kot medpredmetno povezovanje smo s sokom dopolnili obrok, ki so ga pripravili učenci pri izbirnem predmetu sodobna priprava hrane. Učenci so v sklopu SPH pripravili pico s polnozrnatim testom, zraven pa se je odlično podal naš sok.

V 9. razredu pri urah biologije, natančneje pri vsebini, biotehnologija, smo govorili o mikroorganizmih in njihovem vplivu na hrano. Tako smo spoznali pasterizacijo in tudi druge postopke za podaljšanje uporabnosti živila kar na primeru domačega soka.

3. IZDELKI IZ JABOLK – KIS, ETANOL



Od sočenja jabolk so ostala vlakna oziroma jabolčne tropine. Teh nismo zavrgli ampak smo jih pripravili na dva različna načina. Polovico tropin smo zalili z vodo, pokrili s papirnato brisačo in pustili na sobni temperaturi. Z univerzalnimi pH lističi smo merili kislost. Na začetku smo namerili 4, čez nekaj tednov pa že 3. Ker lističi niso najbolj natančni, smo si pomagali tudi z vohom. Zmes je imela po nekaj tednih izrazito kiselkast vonj. Učenci so pravilno sklepali, da nastaja jabolčni kis. Kisanje smo spremljali pri urah kemije tako v 8. kot v 9. razredu. V tabeli smo beležili datume, izmerjen pH in vonj.

Drugo polovico tropin smo dali v stekleno posodo in jo zaprli z zamaškom, ki je imel luknjico. Iz luknjice je bila speljana cevka, katere konec je bil potopljen v vodo. Z učenci smo tudi tej zmesi merili pH. Ugotovili smo, da se zmes ne kisa in da ima po nekaj tednih še vedno prijeten vonj po jabolkih. Opazovali smo lahko celo, kako se iz cevke na vsake toliko spusti balonček plina. Učenci so s pomočjo spleta raziskovali in ugotovili, da v posodi

Slika 2: Merjenje pH zmesi, v kateri poteka alkoholno vrenje

poteka alkoholno vrenje, pri katerem se sprošča ogljikov dioksid, CO₂. Ugotovili so tudi, da gre za reakcijo, ki poteka brez prisotnosti zraka, natančneje kisika. Posodo smo zato zaprli in tako preprečili dostop zraka. Učenci so nekaj tednov spremljali in primerjali reakcijo kisanja in alkoholnega vrenja. Sproti so si beležili opažanja. Najbolj jih je navdušilo dejstvo, da iz istih tropin lahko nastaneta dve različni snovi že samo zato, ker je ena v stiku z zrakom in druga ne. Poiskali smo tudi teoretično ozadje. Vse to se ujema tudi z učnim načrtom kemije v osnovni šoli.

4. ETERIČNO OLJE

Za konec smo se odločili, da v 9. razredu izvedemo še destilacijo in tako pridemo do končnega produkta alkoholnega vrenja – etanola. Vendar je bilo naše zmesi premalo, zato smo se odločili, da bomo destilirali eterično olje iz iglic črnega bora. Tako smo učencem predstavili še zadnji korak pri pridobivanju alkohola. Učenki, ki jih eterična olja zelo zanimajo, sta pripravili kratko teoretično predavanje o zdravilnih učinkih eteričnih olj. Predstavili sta tudi zgodovino le teh. V razredu pa smo to uro namenili tudi aromaterapiji, saj smo lahko vonjali različne prijetne vonjave, ki sta jih predstavili učenki. Učenci so si lahko ogledali, kako poteka postopek destilacije ter ugotovili kje se pare ohlajajo in kondenzirajo. Dognali so kaj je to hidrolat in kje se uporablja. Presenečeni so bili, kako malo olja smo dobili v dveh šolskih urah.

5. ZAKLJUČEK

Zgodbo smo po naključju začeli pri izbirnem predmetu ONA. Ta se je odvijala od šolskih jablan, ki so bile do sedaj prezrte, do domačega jabolčnega soka, kisa, alkohola in eteričnih olj. Učenci so tako lahko izdelke, ki jih poznajo iz vsakdanjega življenja povezali s postopki in pojmi in jih sedaj tudi razumejo. Ure pouka so bile tako bolj pristne in bližje učencem. Ker so bili tudi sami aktivni, so si snov boljše zapomnili.

6. LITERATURA

1. Malovrh, P., 1999: Vsebnost alkoholov v domačih žganjih. D. N., Ljubljana, BF, Oddelek za živilstvo.
2. Starčič Erjavec, M. in Klokočovnik, V., 2013. Dotik življenja Učbenik za biologijo v 9. razredu osnovne šole. Ljubljana: Rokus Klett.
3. Tišler, M.: organska kemija, druga izdaja, Državna založba Slovenije, Ljubljana, 1988.
4. Učni načrt. (2011). Program osnovnošolskega izobraževanja. Spoznavanje okolja (pripravila Predmetna kurikularna komisija za spoznavanje okolja Dušan Krnel ... et al). – 1. natis. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
5. Vinkovič, D. 1994: Kontrola izdelave jabolčnega kisa. D. N., Ljubljana, BF, Oddelek za živilstvo.
6. Biotehnologija. 2008. Predstavitev biotehnologije. Dostopno prek: http://www.biotehnologija.org/BTH_uvod (12 november 2019).

OŠ Rače

Brigita Voga

Lektor: Polona Šibila

ZMOREM, TOREJ SEM

I CAN, THEREFORE I AM

POVZETEK:

Za zdravje otrok in mladostnikov je odgovorna tako družina kot tudi vrsta institucij: od države, zdravstvenega, vzgojno-izobraževalnega in socialnega sistema ter drugih. V okviru omenjenih sistemov je mogoče ustvariti pogoje za zdrav in vsestranski razvoj otrok in mladostnikov, ki vključuje tudi dobro zdravje. V skrb za zdravje sodi tudi učenje, informiranje, ozaveščanje o zdravju in zdravem načinu življenja. Prispevek govori o dejavnostih, ki jih izvajam v procesu učenja na temo Prehrana, gibanje in zdravje.

KLJUČNE BESEDE: moje telo, prehrana, gibanje za zdravje

ABSTRACT:

The health of children and adolescents depends on both the family and the type of institution: the state, health care system, education and schooling, social system and others. In the scope of these systems it is possible to create the conditions for a healthy and versatile development of children and adolescents. Taking care of one's health includes learning, informing and raising awareness on health and healthy lifestyle. The article discusses the activities that I carry out in the process of learning on the topic of Nutrition, exercise and health.

KEYWORDS: my body, nutrition, exercise for health

1. UVOD

Velikokrat slišimo: »Skrb za zdravje in dobro počutje otrok in mladih je naložba za prihodnost družbe!« S trditvijo se seveda lahko v veliki meri strinjamo. Digitalizacija in sodobne družbene spremembe tudi pri otrocih in mladostnikih prinašajo nove oblike vedenja, odzivanja, s tem pa nove oblike težav. Današnji otroci in mladostniki so, kar se tiče kontinuuma zdravja in bolezni, vse bolj heterogena skupina, pri kateri naraščajo težave na področju duševnega zdravja in tudi poraba zdravil za vedenjske in čustvene težave, pojavljajo pa se tudi nove težave in izzivi, ki jih še vedno ne znamo ustrezno naslavljanje in se z njimi soočati, tudi v šolskem prostoru. Za uspešno delo z otroki in mladostniki je pomembno, da razumemo tako značilnosti teh težav in izzivov, njihov celoten družbeni kontekst, kot tudi značilnosti različnih generacij ter njihove vrednote in način razmišljanja. Vse to nam lahko pomaga, da bomo znali prepoznati nove oblike težav in ustrezno odreagirati.

1.1. Zdravje mladih

Čeprav gre pri otrocih za »najbolj zdravo« starostno populacijo, ki večinoma še ne čuti posledic nezdravega življenjskega sloga, se danes zavedamo, da lahko nezdrave izbire v otroštvu in mladosti pripeljejo do razvoja mnogih kroničnih bolezni in drugih motenj v zdravju, ki se kažejo v kasnejših obdobjih življenja, kar nekaj pa se jih odraža že v otroštvu in mladosti. Zato se zdi logično, da bi morala širša družbena skupnost skrbeti tudi za zdravje otrok in mladih, še posebej pri spodbujanju zdravega življenjskega sloga (duševnega in spolnega zdravja, gibanja, uravnoveženega prehranjevanja ter pri preprečevanju zasvojenosti s tobakom, alkoholom, prepovedanimi drogami in drugimi oblikami zasvojenosti). Da to lahko trdimo, pa je potreben miselni preskok na vsaj dveh ravneh: zdravje ni zgolj odsotnost bolezni in za zdravje nikakor ni odgovoren zgolj zdravstveni sektor. Za zdravje otrok je odgovorna tako družina kot tudi vrsta institucij, med drugimi tudi šola kot vzgojno-izobraževalna institucija.

1.2. Pomembnost gibanja za učno uspešnost otrok

Šolski sistemi v industrijski družbi so prevzeli tudi industrijski način pouka, ki temelji na pretežno sedečem poučevanju večjega števila otrok. Še pred tremi desetletji tak način izobraževanja ni predstavljal ovire za zdrav gibalni razvoj otrok, saj siceršnji življenjski slog otrok ni bil obremenjen s sedečimi priložnostnimi dejavnostmi – s prihodom zabavne elektronike in računalnikov v naše domove ter z izgubo zunanjega prostora na račun prometa pa se je priložnostna telesna dejavnost otrok zelo skrčila. Zaradi teh sprememb so pri otrocih postale bolj očitne tako učne kot vedenjske težave, kar je ob naraščanju učne snovi še dodatno začelo obremenjevati delo učiteljev. Ko se je pri različnih predmetih začela kazati še potreba po dodatnem času, pa so mnogi šolski sistemi po svetu žrtvovali čas, ki je bil prej namenjen športni vzgoji in tako še dodatno poslabšali razvojne možnosti otrok. Na srečo v slovenskem šolskem sistemu te napake nismo naredili, kar se nam danes obrestuje, saj slovenski otroci na mednarodnih testiranjih znanja dosegajo zelo visoke rezultate.

2. VZGOJA ZA ZDRAVJE

V Sloveniji vzgoja za zdravje ni umeščena kot samostojen predmet in poteka nesistematično, vsebine iz področja zdravja, kot so prehrana, gibanje, duševno zdravje, pa so umeščene v posamezne predmete. V šolah, kjer se promovira zdravje, se vsebine in aktivnosti za promocijo zdravja obravnava na celosten in sistematičen način. Ker se na naši šoli kot vzgojno-izobraževalni ustanovi zavedamo pomena zdravja otrok, je naša šola aktivno vključena v promocijo zdravja v okviru projektov: Zdrava šola, Eko šola, Shema šolskega sadja, Zdrav življenjski slog oziroma Gibanje za zdravje. Vsako leto tudi aktivno obeležimo Tradicionalni slovenski zajtrk.

2.1. Zmorem, torej sem

Ker je skrb za zdravo življenje potrebno že zelo zgodaj ozavestiti, so v učnem načrtu pri spoznavanju okolja vnesene tudi teme Živim zdravo in Človeško telo. Temi se kontinuirano ponavljata v prvi triadi. Predstavila bom primer dobre prakse na temo Prehrana, gibanje in zdravje.

V prvem razredu izvedemo naravoslovni dan na temo Moje telo. Cilj tega dne je, da otroci spoznajo glavne dele telesa, osnovne notranje organe ter naše okostje. Dejavnosti potekajo v treh skupinah (učilnica, knjižnica in telovadnica). V učilnici z različnimi dejavnostmi spoznavajo sebe, dele telesa, razlike med deklicami in dečki. Dan začnemo tako, da se predstavi lutka z imenom Jakec in pravi: «Majhno imam glavo, laske in obraz, vrat in pa ušesa, glej, to sem JAZ.» Nato učenci pokažejo na sebi zunanje dele telesa: glava (obraz, oči, usta, nos), roke, noge, telo. Ker pa želimo izvedeti, kaj se skriva pod obleko, kaj se skriva v našem telesu, narišemo na velik list papirja obris dečka in deklice. Nato se odpravimo v knjižnico in s pomočjo literature učenci raziskujejo, kaj se skriva v telesu. Knjige prinesemo v razred in nam služijo kot pripomoček, da v obrise dečka in deklice lepimo slikovni material notranjih delov našega telesa. Nastanejo plakati, ki nam prikažejo, kaj se skriva v telesu. Nato ugotovljamo, zakaj je naše telo pokončno. Odpravimo se v telovadnico. Spoznajo »kostka« in s pomočjo fizioterapevte ob pripovedovanju zgodbe Jadrnica hrbtenica spoznavajo pomen hrbtenice in pomen gibanja. Zgodbo tudi aktivno ponazorijo z gibanjem. Dan zaključimo tako, da pridobljeno znanje na različnih učnih listih zapišejo, narišejo.

V drugem razredu na temo Živim zdravo damo poudarek načinu prehranjevanja in pomenu zdrave prehrane. Učencem pokažem sliko otroka, na kateri je eden prehranjen, drugi podhranjen. Ob danem slikovnem materialu otroci razmišljajo o pomenu hrane za zdravje. Vedo, da moramo uživati raznoliko hrano, vendar nas zanima, katera živila našemu telesu dajejo moč, zaščito, energijo. Zato jim predstavim prehransko piramido. Ugotovijo, da moramo za zdrav razvoj vsak dan zaužiti največ ogljikovih hidratov, manj beljakovin ter najmanj sladkorja in maščob. V šolo prinesejo slikovni material in prazne embalaže različnih živil. Nato spoznavajo namen in pomen posameznih živil in sestavijo veliko prehransko piramido. Iz embalaž živil se naučijo prebrati, katere sestavine vsebujejo živila in kakšna je njihova energijska vrednost. Na osnovi vsega obravnavanega na temo Živim zdravo se je učenec odločil, da bo raziskal, koliko sladkorja je primerno dnevno zaužiti (otroci stari od 4 do 6 let – 19 g sladkorja, od 7 do 10 let – 24 g sladkorja, otroci stari 11 let in več ter odrasli – 30 g sladkorja) in koliko sladkorja je v eni sladkariji. Naredil je plakat in ga primerjalno predstavil s podobnimi živilmi, ki ne vsebujejo toliko sladkorja (čokoladno mleko - navadno mleko, sadni jogurt – navadni jogurt, čokoladi Oreo - Kinder Bueno, pijači Fruc - Cedevita). Plakat je izgledal tako, da je nanj prilepil prazne embalaže zgoraj omenjenih živil in pod njih pritrdil vrečke s stehtano vrednostjo sladkorja v posameznih živilih. Nad predstavitvijo smo bili vsi navdušeni, saj smo spoznali, da moramo biti resnično pozorni na vsebnost sladkorja v živilih.

Nadgradnjo teme Živim zdravo in Moje telo zaključimo v tretjem razredu s projektno nalogo Zmorem, torej sem. Za izvedbo naloge smo namenili šest ur pri predmetu spoznavanje okolja. Na začetku našega projekta sem učence izzvala z možgansko nevihto. Razmišljali so o vprašanju ZAKAJ SEM? in ZAKAJ ZMOREM? Odgovore učencev sem zapisovala. Na osnovi dobljenih odgovorov sem izbrala tiste, ki se navezujejo na temi Človeško telo in Živim zdravo (srce, možgani, notranji organi, mišice, okostje, hrana). Nato so učenci iz ovojnice izvlekli dele sestavljanke, ki predstavljajo zgoraj zapisane besede (slikovni material). V skupine so se zbrali tisti učenci, katerih deli sestavljanke tvorijo sliko. Vsaka skupina je povedala, kaj so sestavili. Dobili so nalogo, da razmišljajo, kaj vedo o sestavljeni sliki. Svoja razmišljanja so zapisovali in poročali o zapisu. Učencem povem, da bomo izvedli projektno nalogo, saj je naš cilj, da izvemo še več o delovanju in zgradbi srca, možganov, notranjih organov,

mišic in okostja. Skupina, ki ima sliko hrane, bo raziskovala, zakaj je pravilna prehrana potrebna za naše telo. Vsaka skupina je dobila naloge in dejavnosti za izvedbo projektnega dela.

Naloge za izvajanje dejavnosti in cilji so:

- spoznajo zgradbo posameznih delov telesa,
- spoznajo pomen in naloge posameznih delov telesa in njihovo vlogo,
- znajo povedati, pokazati, kje v/na našem telesu se nahajajo posamezni deli telesa,
- seznanijo se z delovanjem posameznih delov telesa, notranjih organov,
- znajo razložiti pomen zdravega prehranjevanja,
- znajo razložiti pomen gibanja.

Sledilo je delo v skupinah. Ker so otroci že navajeni takšnega dela, so si delo v skupini razdelili. Učenci so iskali ustrezno gradivo v knjižnici, doma in preko spleta. Ko so zbrali vso gradivo, so svoje ugotovitve zapisovali na plakate. Po opravljenih nalogah je sledila predstavitev plakatov in vrednotenje opravljenega dela.

3. ZAKLJUČEK

Ker otroke učim že tretje leto, smo po opravljenem delu naredili analizo dela (čez triado) o temi Živim zdravo in Moje telo. Učenci so ugotovili, da smo vsa tri leta dodajali nova znanja, nove pridobitve, izkušnje. Na izziv, ali smo se pogovarjali o zdravju, gibanju in prehrani samo v okviru predmeta spoznavanje okolja, so učenci začeli razmišljati in prišli do ugotovitve, da smo veliko dejavnosti za zdravje opravili tako pri uri športa kot skozi ves proces učenja z različnimi gibalnimi nalogami.

4. VIRI IN LITERATURA

1. Koprivnikar, H., dr. med. Pucelj, V.: Vzgoja za zdravje za otroke in mladostnike (0 – 19 let) v primarnem zdravstvenem sistemu v Sloveniji. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS, 2010.
2. Milenković Kikelj, N., Mrak Merhar, I., Pelozo, J., Primožič, R., Pugelj, T.: Priročnik za promotorje zdravja. Ljubljana: Združenje slovenskih katoliških skavtinj in skavtov, 2016.
3. Nadaljevalni program Šole za ravnatelje. Pomen zdravja za vodenje v 21. stoletju. Ljubljana: Šola za ravnatelje, 2019.

Z GIBANJEM DO ZNANJA

FROM MOVEMENT TO KNOWLEDGE

POVZETEK:

Danes vse večkrat slišimo, kako pomembno je gibanje za razvoj možganov: kako se današnji otroci v prostem času premalo gibajo, vse več posegajo po televiziji, računalniških igrah in tabličnih računalnikih. Vendar slednje ne pripomore k zmanjšanju anksioznosti in stresa, v katerem se vse več otrok znajde zaradi lastnih in pričakovanih pomembnih drugih. Dodatno gibanje in vsakodnevna vadba po raziskavah pripomore k temu, da otroci bolje berejo, računajo in pišejo. Najlažje se namreč učijo, ko so sproščeni in ne anksiozni. Učenje je nadstandard in šele ko so zadovoljene vse druge biološke potrebe, ima otrok optimalne pogoje, da se nekaj novega nauči. Gibanje namreč sprosti določene snovi v možganih, ki okrepijo živčne celice in izboljšajo delovanje možganov. Na podlagi zgoraj zapisanega smo se na šoli odločili, da učencem postavimo poligon, kjer se bodo lahko svobodno ali vodeno gibali in s tem krepili svoje telo, ki pripomore k boljšemu počutju.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, možgani, stres, poligon, razvoj

ABSTRACT:

Nowadays the importance of physical activity for brain development is often stressed. Present-day children lack this activity due to increased screen time; TV, computer games and tablets. These things, however, do not contribute to reducing anxiety and stress which more and more children get entangled in due to their own as well as other people's expectations. Researches have shown that additional physical activity and daily exercise reinforce children to read, count and write better. The easiest way for them to learn is when they are relaxed and not anxious. Learning means a higher standard of living and only when biological needs are met, a child has optimal conditions to learn something new. Physical activity stimulates the brain to produce certain substances that cause the nerve cells to strengthen and increase brain function. Accordingly, our school has decided to put up a balance and rotation exercise course for children to engage in free or supervised physical activities and therefore strengthen their bodies which entails improvement in their wellbeing.

KEYWORDS: physical activity, brain, stress, balance and rotation exercise course, development

1. UVOD

»Možgane imamo, ker imamo motoriko, ki nam omogoča, da se oddaljimo od nevarnosti in približamo priložnosti. Izobraževalni sistem, ki zmanjša učenčevo prostrano gibanje zgolj na pisanje črk in števil na list papirja, ne razume veličine motoričnega razvoja.«

Robert Sylvester

Danes živimo v času, ko se vse odvija z vrtoglavo hitrostjo, ljudje želimo v čim krajšem času narediti veliko več. Vse to pa pripelje do tega, da smo pod nenehnim stresom. Česar se odrasli mnogokrat ne uvidimo, je, da tak način življenja vpliva tudi na otroke in mladino. V svojem prostem času se ne gibajo, temveč ga vse več ur preživljajo pred televizorji in računalniškimi igrami. Ne zavedamo se, da gibanje spodbuja miselni razvoj otrok. Pri igranju računalniških iger in gledanju televizije se otroci srečujejo z različnimi dejavniki, ki jih pogosto sploh ne razumejo. Različne situacije, na katere naletijo, jim povzročajo razne skrbi, strahove, nespečnost in druge psihične motnje.

»In kar je najhuje, gibanje kot ena osnovnih bioloških potreb izgublja svojo prvinsko vlogo. Ne samo odrasli, tudi otroci in mladina čutijo vse manj potrebe, vse manj želje po gibanju.« (Pistotnik, 2003)

2. DELOVANJE MOŽGANOV

Nagubana zunanja plast možganov je cerebralni korteks ali možganska skorja, znana tudi kot siva možganovina. Zajema 77 odstotkov celotne prostornine možganskega tkiva, največ skritega v številnih gubah in vijugah. Možganska skorja je večinoma odgovorna za vse oblike zavednega doživetja, vključno z zaznavanjem, čustvi, mislimi, načrtovanjem, gibanjem in koordinacijo ter ravnotežjem. Možganske funkcije so med polovicama možganov – levo in desno hemisfero – podrobno razdeljene. Leva polovica tako pri desničarjih kot tudi levičarjih nadzoruje govor, desna polovica pa umetnost in prostorske predstave. Leva hemisfera nadzoruje desno stran telesa in desna hemisfera levo stran telesa. Obe polovici sta povezani z milijoni živčnih vlaken, ki so združena v kaloznem korpusu. Ta »most« omogoča možganom, da združujejo in koordinirajo sposobnosti in lahko delujejo kot celota.

V predšolskem obdobju se v človeških možganih razvije več kot 70 % povezav med možganskimi celicami. Te povezave imenujemo sinapse. Do petega leta starosti se vzpostavi približno 50 %, do sedmega leta 75 % ter do 12 leta starosti 95 % sinaps. Seveda so možgani organ, ki je zmožen prilagajanja vse življenje, vendar se v otroštvu oblikujejo temelji za vse nadaljnje učenje oziroma uresničevanje bioloških potencialov. Ker je število sinaps pomembno za razvoj miselnih zmožnosti, je koristno otroka spodbujati v procesu razvoja sinaps preko igralnih dejavnosti, ki jih otrok sicer spontano izvaja, denimo ko se vrti okrog lastne osi, skače na mestu, preskakuje, se plazi ...

Ugotovljena dejstva o otrokovem razvoju nam dajo vedeti, da razvoj na različnih ravneh poteka na neki način vzporedno – kar se dogaja na kognitivnem nivoju, se implicira na gibalni, socialni in čustveni razvoj ter obratno. Področja se med seboj dopolnjujejo in praviloma morajo potekati usklajeno, saj se primanjkljaj na enem odraža tudi na drugem področju.

3. KAKO GIBANJE VPLIVA NA DELOVANJE MOŽGANOV

Največja nevrološka korist vadbe je povečana količina kisika v možganih. Možgani posrkajo 20 odstotkov kisika v telesu. Kri dovaja kisik, ki ga možgani tako zelo potrebujejo. Sedeč način življenja lahko poslabša zdravje krvožilnega sistema, kar lahko vodi v zmanjšano delovanje možganov in posledično pešanje uma v starosti.

Telesno ali motorično učenje je temelj vsega učenja, saj je človekovo gibanje močno povezano s čustvenimi in miselnimi dogajanja v možganih. Je hkrati vedenje in praksa, ki človeka usmerja v

raziskovanje strukture lastnega učenja in možnosti lastnega razvoja. Pri tem izhaja iz človekovih lastnih virov, ki mu jih je dala narava, in najboljšega notranjega učitelja – gibanja.

4. GIBANJE MED ODMORI

Sama sem se osredotočila predvsem na pomen gibanja v šolskem okolju med odmori, ki po številnih raziskavah pripomore k sprostitvi učencev, zmanjševanju vpliva stresa in izboljšanju koncentracije na podlagi aktivacije obeh možganskih hemisfer učencev.

Vse večje število učencev se v šoli srečuje s stresnimi situacijami, ki jim povzročajo neprijeten občutek. Poviša se jim srčni utrip, začnejo se potiti, hormonsko ravnovesje v telesu se poruši, raven adrenalina se poveča, krvni pretok v možganski skorji se občutno zmanjša. Da bi učenčevo telo v čim krajšem času ponovno vzpostavilo ravnovesje za optimalno funkcioniranje, smo na šoli s pomočjo barvnih stenskih tapet naredili poligon, kjer se prepletajo osnovne gibalne prvine, enostransko in križno gibanje. Z gibanjem se namreč zniža raven adrenalina, saj misli preusmerijo iz stresne situacije na gibanje. Osnovno gibanje učence umiri, zahtevnejše gibanje pa zahteva tudi razmišljanje, kako uskladiti gibe za uspešno izvedbo vaje, s čimer lahko učenci v celoti preusmerijo misli.

Je pa poligon tudi sredstvo aktivnega preživljanja prostega časa med odmori, kjer si učenci izmislijo svoja pravila, namen in cilj igre, ob tem pa spodbujajo delovanje možganov na višji ravni. Značilnosti igrala so bistvenega pomena za razvoj otroške igre. Tomšič Čerkezova in Zupančič pravita, da »igralo predstavlja umišljeno resnično obliko in pojavnost nekega predmeta. Bolj kot je oblika preprosta in abstraktna, večja je možnost miselne transformacije«.

Kot sem že omenila, je telesno učenje temelj vsega učenja in z gibanjem ustvarjamo povezave med možganskimi celicami. Poligon je ciljno usmerjen tudi k razvoju le-teh. Učenci prve triade v starosti med šest in osem let so v razvojnem obdobju, kjer se te povezave še množično tvorijo. S poligonom jim omogočamo, da jih razvijajo tudi v šolskem prostoru samostojno ali s pomočjo specialne pedagoginje, ki jih usmerja in prikaže pravilno izvedbo posamezne vaje. Slednje je primer dobre prakse predvsem za učence s posebnimi potrebami, ki razvojno odstopajo od vrstnikov.

5. POLIGON V SLIKI

Poligon ima začetek in konec, saj so vaje za vodeno gibanje med seboj povezane v zgodbo, sicer pa jih lahko vsak učenec uporablja mešano, upoštevajoč navodila ali po lastnih zamislih.

Sledi prikaz poligona v sliki z besedilom zgodbe.



Slika 1: Poligon ima začetek in konec, vendar so prvine med seboj ločene, zato lahko učenec uporablja posamične izzive.



LOMLJENA ČRTA:
*Hodi po črti tako,
 da daješ eno stopalo
 pred drugo (mišji koraki).
 Na koncu sonožno
 skoči v kvadrat.*

Slika 2: Med teboj in čudežno deželo, iz katere poletiš tudi v vesolje, je ozka brv, po kateri se moraš sprehoditi kot kažejo navodila. Potrudi se, na drugi strani te čaka nepozabno popotovanje.



KVADRATI:
*V 1. kvadratu naredi tri počepe,
 v 2. kvadratu se v priklonu z
 dlanmi dotakni prstov na nogah,
 v 3. kvadratu 5x sonožno poskoči.
 Dotakni se zvezd.*

Slika 3: Za pot v vesolje moraš biti v dobri fizični kondiciji. Pred tem se razgibaj. V zadnjem kvadratu si že blizu zvezd. Dotakni se jih.



ZVEZDE:
*Med zvezdami teči slalom,
 pri tem se vsaki zvezdi posebej nasmehni.
 Na koncu te čaka lestev,
 po kateri se boš
 spustil ponovno na tla.*

Slika 4: Letiš, nebo je posejano z zvezdami, ki oddajajo neverjetno toploto. Pazi, da se ne opečeš. Spretno teči med njimi in poskušaj doseči lestev, ki te popelje nazaj na naš čudovit planet Zemlja



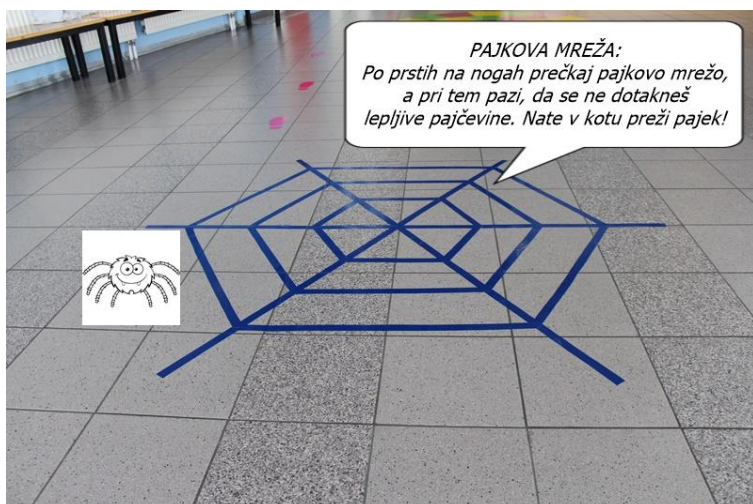
Slika 5: Bravo, uspelo ti je priti do lestve, ki te bo prizemljila.



Slika 6: Stojiš na loputi, ki ti omogoča vstop na Zemljo, kjer je gravitacija povsem drugačna kot v vesolju. Loputa zahteva kodo, da se odpre. Ti bo uspelo?



Slika 7: Ojej, Zemljani se bojimo za svojo zemljo in strah nas je, da si zamaskiran vesoljec. Dokaži, da si eden izmed nas, ki se spretno premikamo tudi po vseh štirih.



Slika 8: Zemljani smo ekološko ozaveščeni. V skrbi za ohranjanje naravnega okolja preverjamo, da ga namerno ne uničujemo. Potrudi se prečkati pajkovo mrežo, brez da jo poškoduješ.



Slika 9: Ko je zemlja vlažna, na dan pokukajo polži. Njihove hišice so čudovite, vsaka nosi vzorec, ki jim ga je namenila mati narava. Vabijo te na igro v svojo domovanje.



Slika 10: Še zadnji most te loči do ciljne črte, ki ti sporoča, da si uspešno prispel na konec svojega neverjetnega popotovanja.

6. ZAKLJUČEK

Poligon smo postavili v tednu otroka. Izkušnje, ki smo jih v tem času pridobili, kažejo pozitivne odzive učencev pri njegovi uporabi. S strani učencev je bil podan predlog, da bi poligon razširili tudi v zgornje nadstropje šole in na zunanje šolske površine. Tako smo s pomočjo učiteljice za tehniko, učiteljice za dodatno strokovno pomoč in učencev z obstojnimi barvami na zunanjih površinah narisali šahovnico, gosenico, sestavljeno iz raznobarnih krogov, polje za igro *človek ne jezi se* in barvne črte, ki označujejo dolžino skoka z mesta. Večina otrok si dnevno izmišlja nove možnosti iger s talnimi oznakami, ki so jim na voljo. Prav tako smo razširili notranji poligon v višje nadstropje, kar je predvsem razveselilo učence, ki imajo tam učilnice.

Poligon je dosegel zelene učinke, saj se učenci v času glavnega odmora in podaljšanega bivanja aktivno poslužujejo prvin, ki so jim na voljo, in to povsem samoiniciativno. Gre za še en dokaz, da je gibanje primarna biološka potreba, po kateri otroci hlepijo, se ob tem počutijo dobro, s tem pa raste njihova samozavest in pozitivna samopodoba.

7. VIRI IN LITERATURA

1. <http://www.zdravjevsoli.si/brosure/MinutaZaGibanjeVRazredu.pdf> (dostopno 16. 2. 2019)
2. https://share.upr.si/PEF/EDIPLOME/DIPLOMSKE_NALOGE/Giorguti_Antolasic_Mihaela_2015.pdf (dostopno 16. 2. 2019)
3. https://www.pef.uni-lj.si/fileadmin/Datoteke/CRSN/NTC/NTC_seminarsko_gradivo.pdf (dostopno 16. 2. 2019)
4. https://www.pef.uni-lj.si/fileadmin/Datoteke/CRSN/NTC/NTC_seminarsko_gradivo.pdf (dostopno 16. 2. 2019)
5. http://www.ursm.gov.si/fileadmin/ursm.gov.si/pageuploads/pdf/ESS_2/10_Gibanje_za_zdrave_gibanje_za_znanje.pdf (dostopno 17. 2. 2019)
6. <https://www.braingym-slovenija.si/2.1/index.html> (dostopno 13. 2. 2019)
7. Hannaford C. (2005). Smart moves. Salt Lake City, Utah: Great river book.
8. Rajović R. (2013). IQ otroka – skrb staršev. Ljubljana: Mensa Slovenija.
9. Rajović R. (2015). Kako z igro spodbujati miselni razvoj otroka. Ljubljana: Mladinska knjiga.
10. The Reader`s Digest Association (2011). Čudoviti možgani. Ljubljana: Mladinska knjiga.
11. Dennison P. E., Dennison G. E. (2004). Brain Gym 201, Optimalna organizacija možganov. Ventura: Edu-Kinesthetics.
12. Dennison P. E., Dennison G. E. (2007). Telovadba za možgane. Ljubljana: Rokus Klett.

OŠ Gorje

Asja Sodja

Lektor: Lucija Šarc

»VEŠ, KAJ JEŠ?« ALI »OD KOD PRIHAJA TVOJA HRANA?«

»DO YOU KNOW WHAT ARE YOU EATING?« OR
»WHERE DOES YOUR FOOD COME FROM?«

POVZETEK:

Pri pouku gospodinjstva se pri poglavju o označevanju živil srečamo tudi z obvezno oznako o izvoru živila. Učencem prek praktičnih aktivnosti, ki obsegajo branje deklaracije in računanje razdalj, na konkreten način prikažemo od kje prihaja hrana, ki jo uživajo. Slovenija se tradicionalno uvršča med uvoznice hrane, ker je stopnja samooskrbe prenizka. Hrana, ki je pripotovala dolge razdalje, je manj sveža in manj okusna od lokalne hrane. Ima tudi negativne posledice za naše okolje. Kot odgovornim potrošnikom nam mora biti mar, od kje prihaja naša hrana.

KLJUČNE BESEDE: označevanje živil, izvor hrane, lokalna hrana, samooskrba

ABSTRACT:

Home economics curriculum comprises major areas of study on food, among which is origin marking of food. Practical activities, which include declaration reading and calculation of transport distances, enable students to apply the information they learn. The distance our food travels has an enormous impact on our lives. In comparison to food miles local food is fresher, tastes better, and supports the community. What's more, trucking, shipping and flying in food from around the globe takes a major toll on the environment and on public health.

KEYWORDS: origin marking of food, food origins, local food, food self-sufficiency

1. UVOD

Učni načrt gospodinjstva (Simčič, 2011) v 6. razredu je razdeljen na tri module. Eden izmed njih je tudi Hrana in prehrana, ki je razdeljen na več enot. V uvodnem delu k vsebini Označevanje živil je zapisano, da je »razumevanje oznak na živilih pomemben del odločanja za nakup. Podatki, zapisani v deklaraciji na živilu, opredeljujejo kakovost živila in rok uporabe, do kdaj je njegova kakovost nespremenjena. Z zapisom o sestavi živila lahko potrošniki izbirajo sebi primerna živila«. Kot cilj te enote je v učnem načrtu navedeno tudi, da učenec »razume informacije, ki jih razbere iz deklaracije« (Simčič 2017, 15). O pomenu te vsebine priča tudi minimalni standard znanja, ki predpostavlja, da mora učenec, če želi doseči pozitivno oceno, znati razbrati osnovne informacije iz deklaracije na embalaži živil.

Eden od obveznih podatkov, ki morajo biti navedeni na deklaraciji vsakega živila je med drugim tudi podatek o državi porekla (Simčič, 2017).

2. OD KJE PRIHAJA TVOJA HRANA?

2.1. Izvedba učnih ur

Pri pouku sem med šestošolci najprej opravila kratko anketo o njihovem odnosu do tega, od kje prihaja hrana, ki jo uživajo. Sodelovalo je 17 otrok. Postavila sem jim dve vprašanji:

1. Ali ti je pomembno, od kje prihaja hrana, ki jo zaužiješ?
2. Od kje po večini prihaja hrana, ki jo ješ?

94 % otrok je pomembno od kje prihaja hrana, ki jo jedo. Le enemu to ni pomembno.

Pri drugem vprašanju sem dobila sedem različnih odgovorov. Razvidni so iz tabele.

iz Slovenije	iz Kitajske	iz Amerike	iz Madžarske	iz tovarn	Ne vem, tega ne gledam
7	2	1	1	1	5

Tabela 1: Od kje prihaja hrana, ki jo ješ

V nadaljevanju nas je zanimalo, ali je temu res tako. Učenci so od doma k pouku prinesli vsak po pet različnih embalaž živil. Pri pouku smo embalaže natančno pregledali in ugotovili, da so živila izvirala iz dvanajstih držav. Največ jih je bilo iz Slovenije in sosednjih držav (Hrvaške, Avstrije, Madžarske in Italije). V naše nakupovalne vrečke pa roma hrana tudi iz bolj oddaljenih držav: Slovaške, Srbije, Nemčije, Belgije, Nizozemske, Pakistana in celo iz Šrilanke. Embalaže smo po državi izvora nalepili na plakate. S pomočjo spletnega pripomočka za računanje razdalj med kraji smo določili tudi oddaljenost med Ljubljano in glavnimi mesti teh držav. Izdelali smo nekakšno dolgo cesto, ki smo jo razprostrli po šolski avli in je ponazarjala pot hrane do naših ust. Tako je himalajska sol, ki jo lahko kupimo v vsaki bolj založeni trgovini in je po podatkih zagovornikov zdravega načina prehranjevanja najbolj priporočljiva za uživanje, pri nutricionistih pa nekoliko manj, po naših izračunih pripotovala več kot 3000 km.

Z učenci smo se pogovorili tudi o posledicah dolgih razdalj od mesta pridelave pa do naših krožnikov na kvaliteto hrane, o vplivu dolgih transportnih poti na podnebje in rabi virov in energije pri njeni proizvodnji. Poudarili smo pomen uživanja lokalne hrane, to je hrane, ki je bila pridelana in predelana na območju Slovenije. Razstava je bila na voljo na ogled vsem učencem in delavcem šole, staršem in ostalim obiskovalcem.

Po podatkih Statističnega urada Republike Slovenije iz leta 2014 je razvidno, da se je skupna količina domače proizvodnje kmetijskih proizvodov v obdobju med leti 2004 in 2013 zmanjšala za 41 %. V tem obdobju se je najizraziteje zmanjšala proizvodnja krompirja. V letu 2013 je domača proizvodnja znašala dobrih 753.000 ton. Od tega so 61 % predstavljala žita, 18 % meso, 10 % zelenjava, 8 % krompir in 3 % jajca. Proizvodnja sladkorja se je po letu 2007 drastično znižala, saj je takrat prenehala obratovati Tovarna sladkorja Ormož. Takrat se je popolnoma ustavila pridelava sladkorne pese. V letu 2013 smo pridelali za 0,3 % domače proizvodnje sladkorja in medu. Na drug strani pa se je v zgoraj omenjenem obdobju povečal uvoz kmetijskih proizvodov za 6 % (leta 2013 je znašal 955.000 ton), največ zelenjave in mesa. Količina uvoženih jajc se je potrojila, mesa pa podvojila. V letu 2013 smo uvozili 42.000 ton več zelenjave kot 9 let prej. Delež žit je znašal 52 % celotnega uvoza kmetijskih proizvodov, zelenjave 16 % in mesa 9 %.

Slovenija je v obdobju teh 9 let tudi izvozila štirikrat več kmetijskih proizvodov. V letu 2013 je izvoz tako znašal 295.000 ton. Najizraziteje se je povečal izvoz žit (171.000 ton), zelenjave (14.000 ton), sladkorja (54.000 ton) in krompirja (8200 ton). Zmanjšala pa sta se deleža izvoza mesa iz 37 % na 15 % in sladkorja iz 32 % na 18 %. Naša država izvozi največ žit (58 %), sladkorja (18 %), mesa (15 %), zelenjave (5 %), krompirja (3 %) in jajc (1 %).

Domača potrošnja kmetijskih proizvodov, ki se porabijo za prehrano, nadaljnjo predelavo, industrijo ali krmo, se je v obdobju 2004–2013 postopno zmanjšala za 22 %. Tako smo leta 2013 doma potrošili okoli 1,5 tone kmetijskih proizvodov. Najbolj se je zmanjšala domača potrošnja sladkorja, saj smo ga pred 9 leti potrošili za 76 % več. Povečala se je potrošnja zelenjave (11 % več, v letu 2013 znaša 14 %) in jajc na 24.000 ton. Več kot polovico količine doma potrošenih kmetijskih proizvodov predstavljajo žita, 12 % meso, 9 % krompir, 6 % sladkor in 2 % jajca. Potrošnja krompirja za prehrano se je v devetletnem obdobju zmanjšala za 19 %. Potrošnja mesa je nižja za 14 %. Razveseljuje pa dejstvo, da se je potrošnja zelenjave za prehrano povečala. Skoraj $\frac{3}{4}$ kmetijskih proizvodov za prehrano so predstavljali deleži žit, mesa in zelenjave. Iz zapsanega sledi, da Slovenija z domačo proizvodnjo na zadosti svojim potrebam po kmetijskih proizvodih. Največji primanjkljaj je pri zelenjavi, krompirju in žitih. Višja stopnja samooskrbe je pri živalskih proizvodih (meso in mleko ter njihovi proizvodi). Samooskrba z žiti je 55 %, s krompirjem 46 % in z zelenjavo 34 %.

Delež potrošene hrane domačega izvora je 40 % in z leti pada. Ostalih 60 % je uvožene hrane (meso, jajca, žita, krompir, zelenjave, sladkor in riž v osnovni in predelani obliki), in sicer iz Madžarske (13 %), Avstrije (10 %), Italije (9 %), Hrvaške (6 %), Nemčije (6 %), Srbije (4 %) in Nizozemske (2 %). Preostalih 10 % je iz drugih držav (Belgija, Poljska, Španija, Slovaška, Češka republika, Francija, Bosna in Hercegovina, Makedonija ...). Največ potrošene hrane (37 %) je bilo torej res uvoženih iz sosednjih držav, tako kot smo z našim preizkusom pokazali tudi z učenci v šoli. Največ uvažamo iz Madžarske (13 %) in sicer žive živali – govedo, prašiče, meso in mesne izdelke, žito in papriko, iz Avstrije (10 %) zlasti žive prašiči in njihovo meso, trdo pšenico, pšenično moko, zdrob in krompir in iz Italije (9 %) zlasti testenine, zelenjavo, pekarske izdelke in prašičje meso. Iz sosednjih držav smo pred 5 leti uvozili več kot 560.000 ton hrane.

Seveda pa pri tem ne moremo mimo dejstva, da je nakup hrane v veliki meri odvisen od naših prehranjevalnih navad in ekonomskega statusa. Tako so na Statističnem uradu Republike Slovenije izračunali, da je leta 2012 posamezen član slovenskega gospodinjstva kupil 34 kg kruha in peciva, 8 kg sladkorja, 5 kg govejega mesa, 4 kg zelene solate, 5 kg jajc, 50 l mleka in 11 l olja. Postopno se zmanjšujeta potrošnji kruha in sladkorja. V istem obdobju se je veliko ljudi še vedno prehranjevalo izven doma. Potrošili so povprečno 120 € letno za prehrano v menzah in 16 € za nakup hitre hrane. Trend prehranjevanja s hitro hrano se po njihovih podatkih zmanjšuje. Za nakup hrane je povprečno slovensko gospodinjstvo potrošilo 200 € na mesec, kar znaša nekaj več kot 2500 € na leto. Največji

delež (26 %) so namenili za nakup mesa, 19 % za žitarice, 17 % za mleko, sir in jajca, 10 % za sladkor in sladkarije, 8 % za zelenjavo, 4% za olja in maščobe ter 3 % za ribe in morske sadeže. Za nakup hrane tako porabimo v povprečju okoli 14 % vseh denarnih sredstev, s katerimi razpolagamo za življenjske potrebščine. Gospodinjstva z višjim statusom porabijo za nakup hrane največ sredstev med vsemi, ampak ti v strukturi njihovih izdatkov predstavljajo najnižji delež. V obdobju med 2008 in 2013 so se cene hrane zvišale za 39 %, najizraziteje so se podražila olja in maščobe (56 %), mleko, mlečni izdelki in jajca (51 %) in zelenjava (45 %).

Prehranjevalne navade Slovencev po mnenju strokovnjakov večinoma niso dobre. Zaužijemo premalo sadja in zelenjave. Na naših jedilnikih se pre pogosto znajdejo energijsko goste jedi, sladki in slani prigrizki ter sladke in gazirane pijače. Kljub številnim priporočilom zaužijemo preveč soli, maščob, premalo sadja in predvsem premalo zelenjave. Opaziti je, da se postopno z leti zmanjšuje trend potrošnje mesa in krompirja in povečuje uživanje zelenjave (Gale 2014).

Za izvedbo te dejavnosti smo potrebovali 2 šolski uri.

3. ZAKJUČEK

Uživanje lokalne in sezonske hrane je zagotovilo, da jemo okusnejšo hrano, ki vsebuje več hranil. Ta hrana ne prepotuje dolge razdalje, kar posledično pomeni tudi manj izpusta ogljikovega dioksida v naše ozračje. Lokalna hrana je dokazano tudi bolj sveža, saj pred transportom ni dodatno tehnološko obdelana z najrazličnejšimi sredstvi za upočasnitev staranja, kot so razni fungicidi in voski. Pri njeni proizvodnji se porabi manj energije (predelava na prostem in ne v ogrevnih rastlinjakih) in vode. Pomemben je tudi finančni vidik, saj je sezonska hrana za potrošnika cenejša. Z nakupom lokalne hrane podpiramo tudi lokalno gospodarstvo (Destree, 2016).

4. LITERATURA

1. Destree, Aurčle (2016). *Jedilnik za spremembo: zakaj je odgovorno prehranjevanje tako pomembno. Vodič za učitelje in učence, ki želijo spremeniti svet*. Praga: Gropolis.
2. Gale, Špela (2014). *Nekaj ščepcev podatkov o hrani*. Ljubljana: Statistični urad Republike Slovenije.
3. Simčič, Irena et al. (2011): *UČNI načrt. Program osnovna šola. Gospodinjstvo*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport in Zavod RS za šolstvo.
http://www.mss.gov.si/fileadmin/mss.gov.si/pageuploads/podrocje/os/devetletka/predmeti_obvezni/Gospodinjstvo_obvezni.pdf
4. Simčič, Irena (2017). *Preučimo označevanje živil*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

OŠ Mladika Ptuj

Silva Ilec

Lektor: Janja Radaš

URBANI SPREHODI V SKLOPU EKO TABORA

ECO CAMP AND JANE'S WALK

POVZETEK:

Pešci smo bolj ali manj vsi in hoja je osnovni način premikanja. Pešačenje kot praktičen vzgled, kako izvajati trajnostno mobilnost, nosi v sebi močan vzgojni moment in vključuje vrednotenje odločitev glede načina premikanja.

Opisan je postopek priprave in izvedbe Urbanega sprehoda ter ugotovitve in mnenja udeležencev.

KLJUČNE BESEDE: eko tabor, trajnostna mobilnost, urbani sprehodi, gibanje, zdravje

ABSTRACT:

The following contribution presents planning and executing the first Jane's walk at Eco camp. The main focus of the camp was sustainable mobility.

We are all pedestrians and walking therefore is one of the basic manners of movement. Walking, as a practical example of how to execute sustainable mobility, in itself carries a powerful educational lesson, that includes assessing decisions regarding the means of transportation resp. manners of movement a person chooses.

The paper focuses on describing the preparation and execution of Jane's walk, including the findings and opinions of the participants.

KEYWORDS: eco camp, sustainable mobility, Jane's walk, movement, health

1. URBANI SPREHODI V SKLOPU EKO TABORA

V okviru ekošole, vsako drugo leto izvedemo eko tabor. Cilji izvedbe se nanašajo na temo, ki jo določimo za rdečo nit. Glavni namen tabora je slediti osrednji temi dogodka.

Hkrati potekajo različne dejavnosti, kjer učenci spoznavajo, se aktivno vključujejo in pridobivajo nova znanja in izkušnje glede okoljskih vsebin.

Na eko taboru, kjer je bila osrednja tema Trajnostna mobilnost, je potekala tudi dejavnost z naslovom Urbani sprehodi.

1.1. Urbani sprehodi Jane`s Walk

Urbani sprehodi Jane s Walk so približno uro in pol dolgi vodeni sprehodi po mestnih četrtih, ki ozaveščajo o pomenu pešačenja po vsakdanjih opravkih in poudarjajo učinek, ki ga imajo lahko pešci na urejanje mestnega prostora. Namenjeni so povezovanju prebivalcev s sosedi in sosesko in spodbujanju pripadnosti območju bivanja. Obenem sprehodi odpirajo priložnost za pogovor o težavah, s katerimi se stanovalci dnevno soočajo, ter omogočajo oblikovanje pobud, kako soseske narediti še privlačnejše za življenje.

Sprehodi izhajajo iz pobude Jane`s Walk, imenovani po ameriški urbanistki Jane Jacobs, ki je izpostavljala, da je perspektiva pešca iz pločnika povsem drugačna od perspektive iz avtomobila, poudarjala je, da mora biti mesto primerno oblikovano za pešce, da mora biti hodljivo in da mora ponuditi vrsto družabnih funkcij, ne pa da je le funkcionalni pripomoček za življenje.

Namen sprehodov je tudi ponovno odkriti skrite razsežnosti naših mest z očmi pešca in radovednega opazovalca. Odkriti kaj je tisto, kar morajo vsebovati pešču prijazne ureditve in kaj dela naše ulice in trge varne za prebivalce in obiskovalce, obenem pa povezovati ljudi v prizadevanjih za vsakodnevnu življenju prijazne mestne četrti.

1.2. Načrtovanje sprehoda

Kot vodja sprehoda, sem se najprej sama pripravila na dogodek. Stopila sem v stik z Inštitutom za politike prostora, kateri v Sloveniji že od leta 2011 podpira Urbane sprehode in popularizira sprehode kot način aktivnega odzivanja na razmere v mestu ter produktivnega povezovanja ljudi z mestom in med seboj.

Po prejetih informacijah sem se aktivno pripravila na vodenje našega sprehoda. Spoznala sem delo Jane Jacobs in se seznanila z njenimi idejami. S pomočjo priročnika za organizacijo Urbanih sprehodov, sem se lotila organizacije.

1.3. Vključenost osrednje teme eko tabora

Trajnostna mobilnost je premikanje na trajnosten način, kar vključuje hojo, kolesarjenje, uporabo javnega potniškega prometa in podobno. Upravljanje trajnostne mobilnosti je koncept, ki spodbuja trajnostni promet in upravlja prometno povpraševanje tako, da spreminja stališča in potovalne navade ljudi, ki danes temeljijo na ne trajnostni mobilnosti (na avtomobilu). Cilj upravljanja trajnostne mobilnosti je zagotavljanje pogojev za povečanje deleža poti, opravljenih na trajnosten način, kot na primer spodbujanje otrok in zaposlenih, da prihajajo v šolo, vrtec ali na delo peš, s kolesom, avtobusom ali vlakom namesto z avtom.

V povezavi s pridobljenimi informacijami o pripravi sprehoda in ciljem upravljanja trajnostne mobilnosti je nastal teoretični načrt našega sprehoda - pešačanja po naši soseski.

Kot vodja sprehoda sem imela sedaj pripravljeno temo, načrt dolžine sprehoda, skupaj s postanki, izdelala zemljevid poti, se dogovorila za določene ogledne na poti in poslala vabila.

1.4. Dan pešačenja

Na drugi dan izvedbe eko tabora, smo se dobili na šolskem dvorišču.

V skupino sem po predhodnem premisleku povabila naslednje člane: ravnatelja, kot predstavnika vodstva šole, nekdanjo učiteljico, ki se aktivno vključuje v delo šole in je hkrati aktivna tudi v drugih društvih, učiteljico, kot predstavnico šole, dva učenca, kot predstavnika skupnosti učencev in predstavnika eko učencev, predstavnico lokalne skupnosti z družino, učenca in mamo, ki je zaposlena v skrbi za javno varnost in red ter še družino našega bodočega prvošolca. Skupina je štela 16 članov.

V toplem in sončnem dnevu, sem po pozdravu in predstavitvi vseh udeležencev razdelila karte mesta z označenimi točkami. Seznanila sem jih s pomenom Urbanih sprehodov in načrtom našega pešačenja. Določila sem 8 postaj.

1. točka – Mestni park
2. točka – Postajališče mestnega avtobusa
3. točka – Prehod v mestno jedro s talnimi označbami na pločniku
4. točka – Kino Ptuj
5. točka – Dvorišče starega mestnega jedra
6. točka – Trg pred Mestno hišo - peš cona
7. točka - Pitnik
8. točka – Podhod pod železniško progo

Udeležencem je bilo pojasnjeno, da se bomo med sprehodom pogovarjali o težavah, s katerimi se dnevno soočajo naši učenci na teh poteh in poskušali oblikovati pobude in zamisli o odpravljanju le teh, hkrati bomo delili svoja mnenja in opažanja.

1. točka: Skupina se je najprej ustavila v mestnem parku. Ugotavljali smo prednosti in pomanjkljivosti zelenega predela mesta. Razpravljali smo o prometu, kateri poteka skozi igrišče in oblikovali pobudo, ki jo bomo v najkrajšem času predali predstavnikom lokalne skupine SPVCP MO Ptuj.

2. točka: Na robu parka ob glavni cesti je postaja mestnega avtobusa. Postajališče je nakazano s prometnim znakom in talno označbo. Uporabo brezplačnega mestnega prevoza se poslužuje veliko naših učencev. Odličen pogoj za zagotavljanje opravljanja poti na trajnosten način.

3. točka: Pot smo nadaljevali s prečkanjem ulice, ki meji mestni park in staro mestno jedro. Tukaj prihajajo naši učenci v šolo in se poslužujejo omenjene poti. Da bi bili učenci na svoji poti v in iz šole še bolj varni, so v društvu naše udeleženke poskrbeli, da so s talno označbo v obliki rdečih srčkov označili varne poti do osnovnih šol. Te označbe naj bi voznike dodatno opozorile na prisotnost otrok v prometu in dodatno zavarovale šolske poti.

Prav zanimivo je bilo opazovati kako lahko je držati ravnotežje med hojo in pogovorom.

4. točka: Na tej točki smo si šli ogledat prostore mestnega kina Ptuj. Vodička nas je seznanila, da je Mestni kino Ptuj s svojimi 120 leti najstarejše aktivno kino prizorišče v Sloveniji. Sledil je ogled prostorov. Pokukali smo v prav vse kotičke kina, od kleti do projekcijske kabine.

Sledila je zabavna razprava o obiskih kina in obudili smo veliko spominov.

5. točka: Ogled enega od zanimivih dvorišč starega mestnega jedra. Napravili smo krajši postanek na prekrasnem zelenem dvorišču. Ob razgledovanju lepot dvorišča smo pogledali knjigo fotografij o ptujskih dvoriščih. Ugotovili smo, da sploh ne poznamo utripa za hišami mestnih uličic. Veliko zelenja, rož in čudovita ureditev notranjosti nam je dala iztočnico za medsebojne razgovore in sledilo je veselo klepetanje s stanovalci.

6. točka: Počasi smo se odpravili med starimi hišami na sprehod po uličicah starega mestnega jedra. Zanimala nas je prometna ureditev in ugotavljali smo kako se počutimo v vlogi pešca. Ustavili smo se na glavni peš coni v mestnem jedru in opazovali utrip v mestu.

7. točka: Od mestne hiše smo se sprehodili do ptujskega pitnika. Soroptimistke so s pomočjo donatorjev občanom in obiskovalcem Ptuja poklonile pitnik. Z zelenico je urejen tudi prostor okrog pitnika, okrog so tudi lično izdelane klopi, kjer se lahko posedi.

Poskusili smo vodo in bili enotnega mnenja, da je ta pridobitev izredno dobrodošla za prebivalce mesta in tudi za turiste.

8. točka: Zadnja točka našega sprehoda je bil podhod pod železniško progo, kjer poteka glavna pešpot naših učencev. Sprehodili smo se skozi in na drugi strani delili mnenja in vtise.

Podhod je dovolj širok in svetel, saj je dobra osvetlitev ključ za zagotavljanje občutka varnosti.

1.5. Vtisi in mnenja udeležencev

Vrnitev na izhodiščno točko je bila zelo zanimiva, saj smo podelili mnenja in vtise s poti:

- Bilo je poučno.
- Nisem vedel, da imamo tako lepa dvorišča.
- Po dolgem času sem bil spet v kinu.
- Lepo se je bilo sprehoditi po našem mestu.
- Voda je bila dobra.

Izkušnje pri izpeljavi Urbanega sprehoda so pokazale, da je tematsko obarvan dogodek prav prijetno zaokrožil osnovno temo eko tabora in hkrati zadovoljil tudi cilje same zasnove pešačenja.

Pozitivne povratne informacije udeležencev so potrdile že znano dejstvo, da je hoja priročna aktivnost, katera ponuja mnogo pozitivnih učinkov za zdravje.

2. LITERATURA

1. Jane`s Walk: Urbani sprehodi za prijaznejša mesta – priročnik
2. Izdal in založil: Inštitut za politike prostora, Ljubljana, marec 2012

SAMOOSKRBA – VIZIJA ZA PRIHODNOST

SELF-SUFFICIENCY – VISION FOR THE FUTURE

POVZETEK:

Hrana pomeni življenje, zato ni dovolj samo to, da jemo, ampak je pomembno tudi, kaj jemo. Dandanes o lokalno pridelani hrani in samooskrbi govorimo že vsi. Zavedamo se, kako pomembno je, od kod prihaja hrana, ki jo jemo. In ravno hrana, ki smo jo pridelali sami, je tista, katere izvor najbolj poznamo.

Osrednja ideja izkustvenega učenja ta, da se največ naučimo, če nekaj delamo sami, in prav zato smo se z učenci preizkusili v izdelavi jabolčnega soka in marmelade.

Učenci so spoznavali sadovnjak kot življenjski prostor, razvijali spoštljiv odnos do narave, se seznanjali s pomembnostjo zdrave prehrane in s pomembnostjo samooskrbe.

KLJUČNE BESEDE: samooskrba, lokalno pridelana hrana, zdrava prehrana, sadovnjak

ABSTRACT:

Food is an essential part of everyone's lives. But then again it is not enough for us to eat. It is wise to know what we eat. Nowadays everyone is talking about locally produced food and self-sufficiency. We are aware of the importance of where food comes from. And the very food we have produced ourselves is the one whose source is best known.

The main idea of experiential learning is that we learn the most, if we do it ourselves. Following that idea, we encouraged our children to make apple juice and marmalade all by themselves. Our students were discovering the orchard as a natural environment and developing a respectful attitude towards nature. They were also getting acquainted with the meaning of healthy way of eating and the importance of self-sufficiency.

KEYWORDS: self-sufficiency, locally produced food, healthy food, orchard

1. UVOD

V preteklosti se o samooskrbi v šolah ni govorilo, danes pa je ta tematika zelo aktualna in se jo vključuje v vse več šol.

O samooskrbi danes pravzaprav govorimo vsi. Čedalje bolj se zavedamo, da je res pomembna. Dandanes ni nobene težave dobiti kar koli kadar koli. To velja tudi za hrano. Obilje v trgovskih centrih ni bilo še nikoli večje, kupimo lahko, kar si poželimo. A hkrati se čedalje bolj zavedamo, da je obilje le navidezno, saj je kakovost hrane velikokrat slaba.

Naša šola leži na podeželju, zato imamo več možnosti za samooskrbo. Tudi v šoli otroke vzgajamo v tej smeri, jih ozaveščamo o pomenu zdrave prehrane ter o pomembnosti doma pridelane hrane in s tem izboljšanju zdravja kot posledici uživanja kakovostne hrane. Hrana, ki jo pridelamo na domači zemlji, je tista, katere izvor vsekakor najbolje poznamo. In zelo pomembno je, da je pot od vira do zaužitja hrane čim krajša, kar nudi večjo varnost in kakovost hrane.

2. DELO V NARAVI IN V UČILNICI

»Kar slišim pozabim,

Kar vidim, si zapomnim,

Kar naredim, razumem in znam.«

(kitajski pregovor) (Marentič, Požarnik, 1987, str.66)

Osrednja ideja izkustvenega učenja je ta, da se največ naučimo, če nekaj delamo sami, tako da smo sami pri učenju aktivni (Marentič Požarnik, 1987, str. 66).

Pri predmetu spoznavanje okolja smo se tako odločili, da obiščemo bližnji sadovnjak, si ogledamo pripravo jabolčnega soka ter se preizkusimo v pripravi marmelade.

Pretekla jesen nas je bogato obdarovala in razveselila. V sadovnjakih so se drevesa kar šibila pod težo svojih plodov. V sadovnjaku je bilo toliko jabolk, da je bilo potrebno razmisliti, kako jih pripraviti za ozimnico, da jih bomo v različnih oblikah uživali še celo zimo.

Z učenci 2. razreda smo spoznavali sadovnjak kot življenjski prostor in tako razvijali spoštljiv odnos do narave. Poudarili smo, kako pomembna je lokalno pridelana hrana in kako pomembno je, kaj zaužijemo. Na lep jesenski dan smo se z otroki odpravili do bližnjega sadovnjaka, kjer nam je lastnik predstavil delo v njem. Popeljal nas je skozi sadovnjak ter nam predstavil avtohtone sorte jablan. Te



sorte jablan so prilagojene lokalni pokrajini ter njenim ravnim razmeram in za svojo rast ne potrebujejo škodljivih škropil. Prav zato imajo veliko vitaminov in hranljivih snovi. Gospod nam je omenil tudi pomembnost ohranjanja avtohtonih sort jablan zaradi ohranjanja naravne in kulturne dediščine ter za zagotavljanje lokalne pridelave hrane.

Predstavil nam je, kako pripravi jabolka za ozimnico, ter nas povabil, da sodelujemo pri

Slika 1: Stiskanje jabolk

pripravi jabolčnega soka. Jabolka smo najprej pomagali nabrati ter očistiti. Nato jih je bilo potrebno zmleti ter z njimi napolniti stiskalnico sadja. Z vrtenjem stiskalnice je čez čas v posodo prišel teči sveže iztisnjen jabolčni sok. Otroci so se takoj osvežili s sladkim sokom.



Da se lahko s sokom sladkamo celo zimo, je potrebno sveže iztisnjen sok pasterizirati. To je postopek, pri katerem s segrevanjem na primerno temperaturo preprečimo škodljivo delovanje encimov in mikroorganizmov. S sokom nato napolnimo steklenice in jih dobro zapremo. Tako lahko pijemo domač jabolčni sok še celo zimo.

Gospod nas je seznanil tudi z ostalimi možnostmi priprave jabolk za ozimnico. Predstavil nam je pripravo jabolčnega kisa. Svež iztisnjen sok zlijemo v sod ter pokrijemo s krpo. Tako ga pustimo stati več tednov in sčasoma iz soka nastane kis. Jabolka, narezana na krahlje, lahko preprosto posušimo in jih shranimo. V taki obliki nam čez celo zimo nadomestijo sladkarije, saj je posušeno jabolko sladko, pa vendar manj škodljivo kot izdelki z umetno dodanimi sladili.

Slika 2: Pitje jabolčnega soka

Ker je bilo jabolk zelo veliko, smo se odločili, da jih nekaj vzamemo v učilnico in tudi sami pripravimo kaj za ozimnico. Iz njih smo skuhali jabolčno marmelado. Jabolka smo najprej olupili, očistili in narezali na manjše koščke. Ker so bila jabolka domača, smo njihovo lupino kar pojedli. Koščke jabolk smo stresli v posodo, pokapljali z limoninim sokom in začeli kuhati. Dodali smo jim malo rjavega sladkorja ter dobro uro kuhali. Nato smo dodali še cimet ter jih z mešalnikom spasirali. Čisto na koncu smo za boljšo aromo in okus v marmelado vmešali še žlico cvetov sivke iz visoke šolske grede.

Med kuhanjem marmelade smo pripravili kozarčke ter jih okrasili z napisom. Še vročo marmelado smo nalili v kozarčke in jih dobro zaprli. Otroci so marmelado skupaj z receptom za pripravo odnesli domov. Recept so preizkusili tudi doma in ravno to je bil naš namen. Otroci svoje izkušnje, znanja in večine prenašajo v domače okolje ter tako tudi sami prispevajo k spreminjanju odnosa do narave in hrane.



Slika 3: Priprava marmelade

RECEPT ZA JABOLČNO MARMELADO:

- 1,2 kg domačih olupljenih in očiščenih jabolk,
- sok ene limone,
- 300 g rjavega sladkorja,
- cimet,
- cvetovi sivke.

3. ZAKLJUČEK

Hiter tempo življenja nas je pripeljal do tega, da je najbolj preprosto vse kupiti v trgovini. A čedalje bolj se zavedamo, da je zelo pomembno, kaj jemo in od kod je prišla hrana, ki se je znašla na naših krožnikih.

Lokalno pridelana hrana ima krajšo pot od njive do krožnika, zato ohrani večjo kakovost. Samooskrba nam ponuja potrditev, da lahko sami poskrbimo zase in za svoje bližnje in izdelamo stvari, ki jih uporabljamo.

Na šoli se trudimo in ozaveščamo učence o tem, kako pomembna je kakovostna doma pridelana hrana. Menimo, da le z izobraževanjem in spodbujanjem samooskrbe lahko vzgojimo generacije, ki bodo še bolj ozaveščene o pomembnosti lokalno pridelane hrane in samooskrbe s hrano. Take generacije bodo odgovorno ravnale z okoljem in hrano ter pozitivno prispevale k dobremu počutju socialnih skupnosti in ne nazadnje celotne okoljske združbe.

4. LITERATURA IN VIRI

1. Levičar, I. (2013). *Kaj lahko vsaka družina stori za samooskrbo s hrano?* URL: [www.viva.si/Mnenja/10545/Kaj-lahko-vsaka-družina-stori-za-samooskrbo-s-hrano](http://www.viva.si/Mnenja/10545/Kaj-lahko-vsaka-druzina-stori-za-samooskrbo-s-hrano) (Povzeto 20. 2. 2019).
2. Marentič Požarnik, B. (1987). *Nova pota v izobraževanju učiteljev*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
3. Slabe, A. (2013). *Samooskrba s hrano?* URL: <http://www.delo.si/revolt/samopreskrba-in-ekologija/samooskrba-s-hrano.html> (Povzeto 18. 2. 2019).
4. Vovk, Korže, A. (2016). *Kako do samooskrbe s hrano?* URL: <https://agrobiznis.finance.si/8845168?cctest&> (Povzeto: 20. 2. 2019).

»ZDRAVI – ZADOVOLJNI IN USPEŠNI!«

»HEALTHY – SATISFIED AND MORE SUCCESSFUL!«

POVZETEK:

Na šoli se zavedamo, da je gibanje osnovna življenjska potreba vsakega posameznika, še posebej za učence, ki učno delo izvajajo pretežno sede. Za procese učenja in dosego visokih dosežkov oz. rezultatov je potrebno dobro telesno, psihično in duševno zdravje. Posebno pozornost namenjamo osveščanju in spodbujanju učencev k dejavnostim, ki vplivajo ter omogočajo način zdravega prehranjevanja in vsakodnevnega gibanja. Dejavnosti, ki jih izvajamo dodatno, poleg rednih ur športa na področju gibanja, omogočajo vsakemu učencu zdrav osebni razvoj, usklajen z njegovimi pričakovanji, zmožnostmi, interesi, talenti in potrebami. Spodbujajo pa tudi ustvarjalnost, oblikovanje pozitivnega odnosa do gibanja, okolja, odgovornost do samega sebe in drugih. Redno gibanje pozitivno vpliva na razvoj in krepitev mišično-skeletnega sistema, motoričnih sposobnosti in na razvoj finomotoričnih sposobnosti, ki jih učenci potrebujejo za učno delo. Nekajminutno vsakodnevno gibanje, različne tehnike sproščanja in dihanja vplivajo na višjo sposobnost koncentracije, sprostitve ter umiritev telesa in misli. Preko ponujenih različnih gibalnih aktivnosti omogočamo vsakemu učencu krepitev zdravja, ki se odraža v njegovem zadovoljstvu in uspehu.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, zdravje, dobro telesno in psihično počutje, uspeh

ABSTRACT:

At our school, we are aware that movement and exercise are fundamental human needs, which is why they are of great importance for the students who do the majority of their schoolwork sitting down. In order to provide quality education and high achievements, it is of great importance to maintain good physical, psychological and mental health. At our school, we try to make students aware and stimulate them to develop healthy eating habits and every day exercise. The activities that are carried out, along the regular sport classes, help every student to develop healthy personal growth, which complies with their expectations, abilities, interests, talents and needs. These activities also stimulate creativity, students' positive attitude towards exercise, environment and responsibility to themselves and others. Regular exercise has a positive influence on the development and strength of muscular-skeletal system, motor skills and the development of fine motor skills that students need in their schoolwork. A few minutes of daily exercise and different relaxation techniques and breathing contribute to higher concentration, relaxation and calming down the students' bodies and thoughts. Different movement activities that our school offers allow each student to improve their health, which eventually results in the students' satisfaction and success.

KEYWORDS: movement, health, good physical and psychological well-being, success

1. UVOD

Zdravje uvrščamo med najvišje vrednote. Še posebej zdravje otrok. Opažamo, da je v današnjem času vedno manj otrok gibalno dejavnih in prekomerno prehranjenih. Zato smo se v šoli odločili, da v okviru razširjenega programa namenimo posebno pozornost načinu zdravega prehranjevanja in organiziramo različne oblike gibalnih dejavnosti. Le-te so dostopne vsem učencem glede na njihove interese, pozitivno pa vplivajo na njihovo dobro telesno, psihično in duševno zdravje. Zavedamo se, da uravnotežena prehrana, zagotavljanje in vzdrževanje rednih gibalnih aktivnosti razvijajo pri učencih zdrav življenjski slog, privzgajajo pozitiven odnos in skrb za varno okolje, način prehranjevanja, dobro počutje, medsebojno sodelovanje, sprostitvev in posledično višjo motivacijo za uspešno učno delo ter dosegajo boljše rezultatev nasploh.

V organizirane različne oblike dejavnosti na področju zdravja spodbujamo in vključujemo vse učence, starše, stare starše in predstavnike lokalnega okolja. Zavedamo se, da druženje različnih generacij omogoča vsem udeležencem izkušnje povezovanja, spoznavanja, izmenjavo izkušenj in duhovno obogatitev.

2. PRIMERI IZ PRAKSE

2.1. GIBANJE ZA DOBRO POČUTJE, KONCENTRACIJO IN SPROSTITEV

V to področje sodijo predvsem dejavnosti gibanja, ki jih izvajamo z namenom zadovoljevanja učencevih osnovnih potreb po gibanju in igri, sposobnosti umiritve, sprostitve ter koncentracije za čim uspešnejše učno in drugo delo.

2.1.1. Aktivni odmor

Že vrsto let ugotavljamo, da učenci v šolah preveč sedijo, kar negativno vpliva na njihovo počutje, motivacijo in zdravje. Zato smo se na naši šoli odločili, da uvedemo aktivni odmor za vse učence od 1. do 9. razreda. Aktivni odmor poteka v obeh glavnih odmorih, aktivni so učenci, ki v tem odmoru nimajo malice.

Učiteljica športa izbere različne skupine učencev prostovoljcev ali posamezni oddelek in z njimi pripravi vaje, ki so primerne za gibanje v razredu. Vaje posnamejo z videokamero in jih opremijo s potrebnimi pisnimi navodili ter glasbo. Vsak učitelj lahko individualno izbere določen sklop oz. posnetek vaj in jih z učenci izvede v času odmora, po potrebi pa dodatno tudi med poukom. Pomembno je, da učitelj izvaja vaje skupaj z učenci. Glavni cilji aktivnega odmora so: razbremenitev učencev med samimi urami, zmanjševanje utrujenosti in negativnih posledic sedenja ter ustvarjanje sproščenega vzdušja, kar dobro vpliva na osredotočenost in reševanje miselnih nalog pri pouku.

2.1.2. Razgibani v nov dan

Dejavnost je namenjena učencem 1. razreda, ki so vključeni v jutranje varstvo. S pomočjo prilagojenih vaj, ki se izvajajo v telovadnici ali razredu, učenci razvijajo in urijo osnovne motorične sposobnosti ter spretnosti. Spoznavajo in izvajajo elemente atletske ter gimnastične abecede. Po končani dejavnosti se odpravijo na zajtrk. Njihovo dobro psihofizično počutje pripomore k boljši zbranosti in motivaciji za učno delo.

2.1.3 Joga za vsak dan

V današnjem času je joga ena izmed najbolj priljubljenih telesnih aktivnosti, ki prinaša popolno psihofizično sprostitvev. Pri izvajanju vaj učenci spoznajo osnovne jogijske položaje in njihov vpliv na telo. Seznanijo se z osnovami jogijskega dihanja in meditacije. Učenci spoznajo različne tehnike sproščanja, ki jih lahko uporabljajo tako v šoli kot tudi v svojem prostem času. Spoznajo tudi osnovne

položaje akrojoge in joge v parih, kjer razvijamo sodelovanje, zaupanje in pomoč drug drugemu.



Dejavnost je namenjena učencem od 2. do 9. razreda.

Slika1: Element izvajanja joge v parih

2.1.3. Odklopi me

Vaje se izvajajo z namenom sproščanja in umiritve za učence od 3. do 9. razreda. Učenci spoznavajo različne oblike sproščanja in izražanja svojega telesa. Pomembno je, da se za izvajanje aktivnosti znajo najprej umiriti, zato jih posledično tudi kakovostnejše izvajajo. V sklop teh vaj sodijo:

- vaje za sproščanje – usmerjanje k čustveno nevtralnim aktivnostim,
- meditacija – spoznavanje učinkov in vrst meditacije,
- telovadba možganov – izvajanje preprostih in lahkotnih gibov za izboljšanje učenja s celotnimi možgani,
- risanje gibov – ustvarjanje čustev skozi ples in likovno umetnost,
- evalvacija – opišejo, zapišejo ali narišejo svoje počutje, doživljanje.

2.1.4. Aktivnosti sproščanja in umiritve

Dejavnost izvaja pedagoginja v trajanju od 8 do 10 minut – rotirajoče v posameznih oddelkih. Aktivnosti sproščanja in umiritve so deležni vsi učenci od 1. do 9. razreda. Pedagoginja zahtevnost omenjene aktivnosti prilagodi starostni stopnji učencev. O terminu izvedbe se predhodno dogovori z dotičnim učiteljem. Aktivnost temelji na vajah vizualizacije, orientacije na sebi, v prostoru in na ploskvi, poslušanja in koncentracije, dihalnih vajah ter sproščanju mišic.

2.2. GIBANJE ZA BOLJŠO GIBALNO UČINKOVITNOST

Pri dejavnosti za boljšo gibalno učinkovitost učenci z različnimi vajami, igrami in športnimi aktivnostmi razvijajo in usvajajo osnovne gibalne sposobnosti oz. urijo in nadgrajujejo svoje spretnosti in veščine, ki se pojavljajo v vseh športnih dejavnostih. Zavedamo se, da osnovne gibalne sposobnosti odločajo o učinkovitosti našega gibanja in so odgovorne za izvedbo naših gibov, zato poudarjamo pomen razvoja primarnih sposobnosti kot so: moč, gibljivost, hitrost, ravnotežje, koordinacija, preciznost – natančnost in vzdržljivost.

2.2.1. Odbij žogico

Aktivnost je namenjena učencem od 4. do 6. razreda, kjer se usvajajo osnovne udarce pri namiznem tenisu. Spoznajo pravila igre, in sicer: posamezno in igre dvojic. Učenci pridobijo osnovna tehnična in taktična znanja igre namiznega tenisa, spoznajo pomen redne vadbe in pozitivne vplive le-te na organizem.

2.2.2. Mi smo košarkarji

Dejavnost poteka za učence od 1. do 9. razreda v več skupinah. Starejši učenci, ki že vrsto let igrajo košarko, urijo svoje spretnosti in veščine ter se udeležujejo košarkarskih tekem, mlajši učenci pa razvijajo svoje osnovne in glavne gibalne sposobnosti, ki so pomembne pri mladih košarkarjih. Ena izmed najpomembnejših gibalnih sposobnosti je koordinacija, ki se kaže v čim bolj usklajenem

gibanju telesa, nog in rok še posebej v situacijah, ki so nepredvidljive, teh pa je v košarki veliko. Zato je zelo pomembno, da koordinacijo pri učencih začnemo razvijati že zelo zgodaj.

2.2.3. Žogarija

Igre z žogo so namenjene učencem prvega vzgojno-izobraževalnega obdobja, ko naj bi otroci usvojili temeljne oblike gibanja in preproste igre z žogo. Le-te imajo ključen pomen pri razvoju naravnih oblik gibanja, ki so potrebne za razvoj športa. Pri tej dejavnosti učenci spoznavajo in se preizkušajo v različnih športno-družabnih igrah z žogo ter spoznajo vse osnovne športe z žogo: mini odbojka, košarka, nogomet, rokomet ... Pri vadbi spodbujamo medsebojno sodelovanje in pomoč ter učence seznanimo s pozitivnimi vplivi redne telesne vadbe na telo.

2.2.4. Vaje za hrbtenico

Zaradi nepravilnega sedenja, sklanjanja nad šolsko klopjo in nošenja težkih torb, ki negativno vplivajo na razvoj, rast in kasneje degenerativne spremembe hrbtenice, smo se odločili za izvajanje preventivnih vaj za ohranjanje zdrave hrbtenice. Učiteljica športa se enkrat tedensko za 15 minut pridruži učencem vseh oddelkov na razredni stopnji pri urah športa in z njimi izvaja vaje za hrbtenico, pri katerih je poudarek na moči, gibljivosti in stabilizaciji mišično-sklepnih struktur, odgovornih za zdravo hrbtenico. Na ta način učenci spoznajo pomen pravilne telesne drže in se naučijo različnih vaj za lepšo držo.

2.2.5. Pospeši svoj utrip



Ta dejavnost se izvaja rotacijsko, pri urah športa za učence od 1. do 5. razreda, kjer se učenci naučijo merjenja srčnega utripa in njegovega pomena za vadbo. Pred tem izvajajo različne aktivnosti kot so: tek, hitra hoja, krožne vadbe, poligoni, vadbe po postajah, obhodna vadba ipd. z namenom pospeševanja njihovega srčnega utripa.

Slika 2: Vadba po postajah

2.3. USTVARJANJE Z GIBANJEM

Gibanje ne zajema samo dejavnosti, ki so povezane z različni zvrstmi športa, temveč predstavlja širši spekter ustvarjalnosti in umetnosti, ki je povezan z gibanjem. S pomočjo te dejavnosti se učenci seznanijo in spoznajo osnovna načela gibanja v prostoru in času. S temi dejavnostmi učenci zadovoljijo potrebo po gibanju, plesu in glasbi. Vse troje uspešno združujejo, pridobivajo novo znanje, ki ga nadgradijo s svojimi idejami, predlogi in ustvarijo ples v umetniško celoto.

V dejavnost so vključeni učenci, ki želijo zadovoljiti potrebo po gibanju in plesnem ustvarjanju. Na tem področju izvajamo dve dejavnosti.

2.3.1. Gibalno ustvarjanje z glasbo

Dejavnost se izvaja z namenom, da učenci zaznajo ritem v gibanju, poznajo pomen takta in tempa v gibanju, upoštevajo zakonitost glasbe, poznajo pestrost gibov, korakov in izraznih možnosti telesa, zaplešejo izbrane otroške, ljudske in družabne plesne, razumejo različnost v gibalni učinkovitosti posameznikov, oblikujejo pozitivne vedenjske vzorce (vztrajnost, samozavest, medsebojno

sodelovanje in pomoč, strpnost, sprejemanje drugačnosti, spoštovanje drug drugega, upoštevanje dogovorjenih pravil), razvijajo kritično mišljenje, ustvarjajo in nadgrajujejo plesne koreografije.

2.3.2. Ljudski običaji in igre naše preteklosti

S pomočjo te dejavnosti učenci pridobivajo znanje in veščine za razvoj lastnega kulturnega nazora ter ohranjajo in oblikujejo pozitiven odnos do nacionalne in svetovne kulturno-umetniške dediščine. Ob tem krepijo in razvijajo prosocialno vedenje, seznanjajo se z ljudskimi običaji širom Slovenije, poznajo otroške plesne in igre preteklosti, ki jih znajo plesati in igrati, poznajo običaje domačega okolja, medsebojno sodelujejo in se navajajo na pridobivanje informacij iz različnih virov (knjižnica, knjige, pokrajinski muzej, kulturno-umetniška društva, ustno ljudsko izročilo, internet ...).

2.4. Z GIBANJEM DO UČINKOVITEJŠEGA POVEZOVANJA IN DRUŽENJA

V okviru razširjenega programa so učenci vključeni v različne gibalne dejavnosti, ki se v zimskem času izvajajo pretežno v učilnici ali telovadnici, v jesenskem in spomladanskem času pa zunaj, na travnatem igrišču, v peskovniku in igralih. Učenci se zelo radi gibajo in igrajo zunaj v naravi, ker imajo več prostora in se nadihajo svežega zraka. Prevladujejo dejavnosti proste in usmerjene igre, samostojne igre, igre v paru ali v skupini. Učenci so gibalno dejavni z igrami, med katere sodijo: ristanc, gumitvist, igre z obroči in stožci, rajalne igre, igre z žogo, nogomet, tekalne igre ipd.

2.4.1 Spoznajmo naše hribovje in Nadebudni pohodnik

Hoja je najpreprostejši način rekreacije, ki si jo lahko vsakdo privošči. Učence navajamo na hojo v naravi in jih seznanimo s pomenom gibanja v naravi za njihovo zdravje. Dejavnosti se izvajata ob sobotah (pet sobot v šolskem letu) za učence od 1. do 9. razreda z namenom gibanja v naravi. Pohodništvo in planinarjenje sta športa, ki omogočata otrokom izboljšanje njihove telesne kondicije, povečanje srčnega utripa, poznavanje orientacije v okolju in na zemljevidu ali GPS-u, razvijanje odnosa in skrb do narave, prevzemanje odgovornosti za svojo varnost in varnost drugih, spodbujanje sodelovanja in strpnosti.

2.4.2. Nordijska hoja v naravi

Dejavnost nordijske hoje v naravi je namenjena učencem od 6. do 9. razreda in se izvaja v več strnjjenih oblikah v trajanju 14 ur. Učenci se učijo pravilne tehnike nordijske hoje. Tovrstna dejavnost oz. vadba, ki poteka s pomočjo palic, predstavlja razgibavanje celega telesa. Ob gibanju nog se gibajo tudi roke in ramenski obroč.

2.4.3. Rolaj in kotalkaj se z meno

Dejavnosti rolanja in kotalkanja se izvajata izven šole v toplejših mesecih (jesen, pomlad) za učence od 1. do 9. razreda v trajanju 15 ur. Obe dejavnosti se izvajata z rekreativnim namenom – izboljšati stabilnost telesa in ravnotežje. Učenci se naučijo osnov rolanja in kotalkanja, igranja različnih iger na rolerjih in kotalkah, premagovanja različnih nalog in preprek na poligonu.

2.4.4. Medgeneracijsko druženje

Ob zaključku šolskega leta smo v sodelovanju s starši in zunanjimi strokovnimi službami izvedli športni dan, ki se je odvijal v športnem parku. Vsi učenci in strokovni delavci smo se do športnega parka odpravili peš. V eno smer smo prehodili 4,5 kilometra. Za prijetno počutje in zdrav psihofizični razvoj smo poskrbeli z različnimi aktivnostmi: plezanje, ples, nogomet, odbojka na mivki, igre z žogo ipd. Staršem smo omogočili udeležbo na testu hoje. Pri organizaciji športnega druženja so nam pomagali člani ekipe iz JZ Zdravstveni dom Ptuj, Plezalni klub Ptuj in Plesni center Mambo. Vzdušje, sodelovanje in vključevanje udeležencev v ponujene aktivnosti je bilo odlično.



Slika 3: Športno-rekreativna prireditev z učenci in starši

Kot šola sodelujemo tudi v različnih športno-rekreativnih dejavnostih, ki so organizirane na nacionalni ali lokalni ravni. Učenci, ponekod tudi (stari) starši, so aktivno sodelovali pri dejavnostih: Tek miru, Športni vikend, Šport in špas, Simbioza giba, »Začni mlad – tekmej pošteno!« in drugo. Na poseben način obeležimo tudi svetovne dneve, in sicer:

- 31. maj – svetovni dan športa,
- 7. april – svetovni dan zdravja,
- 15. oktober – svetovni dan hoje.

3. ZAKLJUČEK

Ugotavljamo, da je raznolikost dejavnosti, ki jih izvajamo na šoli, omogočila učencem vključitev v dejavnosti gibanja, ki jih zanimajo in zadovoljujejo njihove primarne potrebe. Preizkušanje izvajanja dejavnosti v heterogenih skupinah glede na starost se je izkazala kot zelo učinkovita, ker učence spodbuja k sodelovanju in razvija strpnost ter medvrstniško pomoč. Težava, s katero se soočamo, je čas izvajanja dejavnosti, zlasti termin po pouku, saj so mnogi učenci vključeni v dodatne občolske dejavnosti. Menimo, da bi za zadovoljitev primarne potrebe osnovnošolskih otrok po gibanju za dobro telesno in duševno zdravje bilo nujno potrebno vpeljati v obvezni predmetnik dodatno uro raznovrstnega gibanja oz. predmeta za zdravje. Le-ta pa ni mišljen kot ure športa, katerega osnova je gibanje za zdravje, vzgajanje, razvijanje in oblikovanje pozitivnega odnosa do gibanja, hrane in prehranjevanja, okolja, samega sebe in drugih. Cilj vsakega posameznika mora biti v razmišljanju, ravnanju in navadi, da vsakodnevno gibanje postane način življenja.

4. LITERATURA IN VIRI:

1. mag. Nina Scagnetti. Skupaj za boljše zdravje otrok in mladostnikov – ohranjanje in zagotavljanje enakih možnosti. Nacionalni inštitut za javno zdravje. Ljubljana, 2014. Prosto dostopno na: http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/skupaj_za_boljse_zdravje_zbornik_zs_p_op_2016.pdf.
2. Helena J. Klanšček, Saška Roškar, Matej Vinko idr. Duševno zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji (str. 240–249), Nacionalni inštitut za javno zdravje. Ljubljana, 2018. Prosto dostopno na: http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/dusevno_zdravje_otrok_in_mladostnikov_v_sloveniji_9_05_18.pdf.
3. Projektna skupina. Delovno gradivo – Razširjeni program, ZRSŠ, 2018.
4. <http://www.kosarkarski-trenerji.com>.
5. <https://www.fsp.uni-lj.si/cobiss/diplome/Diploma22110078GecBlaz.pdf>.
6. https://teorijasporta.weebly.com/uploads/2/4/8/1/24813267/motori%C4%8Dne_oz._gibalne_sposobnosti.pdf.

OŠ Zadobrova

Lea Arnejšek

Lektor: Katarina Prosenec

MOŽNOST IZBIRE – MINUTA ZA ZDRAVJE

MATTER OF CHOICE – A MINUTE OF HEALTH

POVZETEK:

Ena od najpomembnejših stvari v našem življenju je zdravje. S projektom smo želeli, da učenci ozavešajo, da smo sami odgovorni za svoje zdravje. Poleg zdrave prehrane in zdravega okolja je zelo pomembno tudi gibanje in sprostitev. Zato smo v vsakodnevno šolsko rutino vpeljali različne načine pozdravljanja, gibanja in sprostitve. Pri izbiri le teh pa so imeli učenci možnost izbire, tako da so se sami odločili, na kakšen način bomo tisti dan to izvedli. S tem smo krepili učenčovo samozavest in odgovornost za lastno zdravje in dobro počutje. Projekt bomo izvajali skozi celo šolsko leto.

KLJUČNE BESEDE: možnost izbire, pozdrav, minuta za zdravje, gibanje, sprostitev

ABSTRACT:

One of the most important things in life is health. With this project we wanted kids to learn that we are responsible for our health. Besides a healthy diet and a healthy environment it is also very important to exercise and to relax. That is why we introduced different ways of greeting, exercising and relaxing to our daily school routine. Kids had the opportunity to choose which activity they want to do on a particular day. As a result, we were building the children's confidence and teaching them to take responsibility for their own health. The project lasted the whole school year.

KEYWORDS: matter of choice, greeting, minute for health, relaxation

1. UVOD

Živimo v 21. stoletju, v obdobju polnem sprememb in izzivov. Spreminja se okolje, družba in tudi otroci. Če želimo slediti spremembam in ob enem še vedno kvalitetno živeti, se moramo temu tudi prilagoditi. V naši družbi je polno nemira in hitrega tempa. Posledično so zaradi tega tudi današnji otroci že v zgodnji mladosti podvrženi stresu. V šoli poleg znanja in socializacije učencem pokažemo načine, kako se med odmori umirimo, sprostimo, razgibamo, zadihamo ... Vsa ta občutja, ki pridejo z umiritvijo, pozitivno vplivajo na zdravje, počutje in koncentracijo pri učencih. Ravno iz tega zavedanja pa je sledila ideja, ki se je razvila v projekt **MOŽNOST IZBIRE – MINUTA ZA ZDRAVJE**. Učencem smo med odmorom ponudili različne oblike sproščenih dejavnosti, kjer imajo možnost izbire. S tem, ko se lahko sami odločajo, si krepijo samozavest, se sprostijo in ob enem spoštujejo tudi interese in potrebe drugih učencev v razredu.

2. CILJI PROJEKTA

Učenci:

- imajo možnost izbire in s tem krepijo samozavest,
- se zavedajo pomena gibanja in sprostitve,
- razvijajo dobre medsebojne odnose, spoštovanje drugega mnenja in izbire,
- se zavedajo, da smo za svoje zdravje odgovorni sami,
- gibanje in sprostitve pozitivno vpliva na razredno klimo.

3. IZVEDBA PROJEKTA – MOŽNOST IZBIRE

3.1. Jutranji pozdrav

Pregovor pravi, da se po jutru dan pozna. Zato smo se odločili, da bodo tudi naša jutra v prvem razredu malo drugačna. Želeli smo, da se z učenci povežemo na osebni način že ob vstopu v razred. Z učenci smo se pogovorili, na kakšen način bi se lahko zjutraj ob vstopu v razred pozdravili, da bi se počutili prijetno in da bi nam bilo ob enem tudi zabavno. Skupaj smo izbrali kar nekaj predlogov, nato pa smo izglasovali 6 možnosti. 7 možnost smo pustili odprto, da si pozdrav učenci lahko izmislijo sami. Učenci so narisali in napisali kartice, na katerih so prikazani posamezni pozdravi. Kartice smo plastificirali. Vsako jutro kartice položimo na mizo. Ko učenec stopi v razred, izbere in pokaže na kartici, na kakšen način se želi pozdraviti. Učenec pozdravi, učitelj pa mu pozdrav vrne na enak način, kot ga je učenec izbral.

Možnost izbire jutranjega pozdrava:

- **Objem:** Učenec objame učitelja, učitelj mu objem vrne.
- **Pomežik:** Učenec učitelju pomežikne, učitelj mu pomežikne nazaj.
- **Petka:** Učenec učitelja pozdravi z udarcem ob dlan, učitelj mu pozdrav vrne na enak način.
- **Dobro jutro:** Učenec učitelja pozdravi in mu zaželi dobro jutro, učitelj ga pozdravi nazaj.
- **Pomaha:** Učenec pomaha učitelju v pozdrav, učitelj pomaha nazaj.
- **Poboža:** Učenec učitelja poboža, učitelj poboža učenca.
- **Prazna kartica:** Učenec si sam izbere pozdrav (besedni ali z gibom), učitelj ga pozdravi na enak način, kot si je izbral učenec.

Ugotovili smo, da se učenci pozdrava veselijo, ob enem pa se tudi zabavajo. Učenci, ki so bili na začetku zelo sramežljivi in niso želeli osebnega stika, se sedaj bolj pogosto želijo objeti. In objem je tudi najpogostejša izbira pozdrava. Najmanj se učenci želijo pozdravljati besedno (dobro jutro), saj jim pri tej starosti še vedno veliko pomeni telesni stik z učiteljem. Zaradi drugačnega načina

jutranjega pozdrava, smo se z učenci še bolj povezali in začutili, to pa tudi pozitivno vpliva na razredno klimo.

3.2. Minuta za zdravje

S spremembo načina življenja in prisotnosti moderne tehnologije, se kažejo tudi negativne spremembe na otrokovemu razvoju. Kakšne negativne posledice prinaša takšen način življenja, pa bomo verjetno videli šele čez desetletje. Kljub negativnemu učinku, ki ga sodobno življenje prinaša, pa je tudi na nas učiteljih, da se tega zavedamo in poizkušamo z majhnimi spremembami izboljšati kvaliteto bivanja naših učencev. Zato je zelo pomembno, da opazujemo dinamiko v razredu in ko učenci potrebujejo sprostitev, jim to tudi omogočimo. Raziskave so pokazale, da se učenci bolje odrežejo pri opravljanju preizkusov znanja, kadar so pred tem telesno aktivni. Redni aktivni odmori lahko pomagajo izboljšati učenčevu zbranost in vztrajanje pri nalogi (Šenica, 2014). Kar nekaj raziskav in člankov je bilo narejenih na področju pozitivnih učinkov vadbe grobe motorike na uspešnost otrok pri pouku. Ugotovili so, da imajo učenci boljšo koncentracijo po kakršnikoli obliki telesne aktivnosti pri matematiki, jezikih in spominu. Vaje so izbrane tako, da se lahko izvajajo v učilnici med poukom. Izvajajo jih lahko vsi učenci. Učitelj, ki poučuje, jih uporabi po lastni presoji, seveda naj se ozira na vzdušje v razredu (Fonda et al., 2010).

Vaje opravljamo:

- po daljšem sedenju, pisanju, šolskem delu,
- pred začetkom učne ure,
- na koncu učne ure,
- med odmorom,
- v jutranjem varstvu,
- med podaljšanim bivanjem.

3.2.1. Minuta za zdravje v prvem razredu

Tudi pri izbiri gibanja in sprostitve med odmorom smo skupaj z učenci izbrali različne možnosti sprostitvenih dejavnosti. Učenci so narisali in napisali sličice (kartice), ki smo jih nato plastificirali. Ko v razredu pade koncentracija in se pojavi nemir, položimo na tla kartice in se vsak posameznik odloči, katero sprostitveno dejavnost ali vrsto gibanja si bo izbral. Upoštevamo tisto dejavnost, katero izbere največ otrok. Učenci se redko prepirajo glede izbora, saj jim ponudimo možnost ponovitve še kdaj v dnevu. Učenci se pripravijo za izvedbo, med tem pa prezračimo razred.

Možnost izbire:

- **Poslušanje glasbe, počitek:** Učenci si pripravijo blazino, se uležejo na tla in prisluhnejo sproščujoči glasbi. Pri tem zaprejo oči in ne motijo drug drugega. Na tak način poslušajo glasbo od 5 do 10 minut. Po končani sprostitveni dejavnosti pospravijo blazine in lahko nadaljujemo z delom.
- **Ples:** Učenci si izberejo ples, ki smo se v šoli naučili. Ob poslušanju glasbe ga zaplešejo. Ples lahko tudi večkrat ponovimo.
- **Vadba za dobro držo:** Vadba, ki je predpisana za dobro držo in jo izvajamo v vseh razredih na naši šoli. Vadba poteka tako, da sedimo na stolih. Pri sami izvedbi je pomembno tudi vdih in izdih. Nato sledi zaporedje 10 vaj, ki vključuje dobro držo.
- **Tapkanje oziroma nežno udarjanje po akupunkturnih točkah:** Tapkamo akupunkturne točke obraza in telesa. Tapkamo se po lasišču, nad obrvmi, med obrvmi, pod očmi, ličnicah, pod nosom, prsih, ključnici, rokah, nogah ... S tapkanjem prebudimo limfo in odpravljamo napetost v telesu.

- **Trebušno dihanje:** Izvajamo ga stoje ali sede. Pri vdihu lahko vključimo tudi roki. Dvignemo roki in vdihnemo v trebuh, da se nam napne, zadržimo dih, nato izdihnemo, spustimo roki in izpraznimo zrak iz trebuha. Trebušni dih večkrat ponovimo. Trebušna prepona se pri vdihu zniža, pritisne na trebušno votlino in posledično potisne trebuh ven. S tem rahlo masiramo trebušne organe in srce.
- **Masaža:** Sedimo ali stojimo v krogu, ležimo. Vsak učenec masira svojega predhodnika. Masira ga tako, da ga (*gladi*) po glavi in hrbtu, nato s konicami prstov naredimo valove (*valovi*), s pestmi nežno udarjamo po celotni površini hrbta (*kladivca*), z razprtimi prsti nežno udarja po hrbtu (*pajek*) in z dlanmi nežno udarjamo (*sekire*). Vse vrste gibov večkrat ponovimo. Otroke opozarjamo, da smo pri vseh izvedbah masaže nežni. Na začetku otrokom razložimo, na kakšen način naj se masirajo. Ko vrsto masaže že dobro osvojijo, jim rečemo nap. pajkci in že vedo, kaj morajo narediti.

4. ZAKLJUČEK

Projekt minuta za zdravje se je v šolah pojavila kot potreba po sprostivni, prekinitvi ter trenutnemu odmiku od šolskega dela. Izvaja se v različnih šolah in pozitivno vpliva na zdravje naših otrok.

Naš doprinos je v tem, da se učenci lahko sami odločajo, na kakšen način bodo začeli dan v šoli in na kakšen način si želijo sprostiti med odmori. Učenci imajo možnost izbire, ob enem pa spoštujejo tudi izbiro drugih. Tak način dela je pozitivno vplival na našo razredno klimo. Doprinos učitelja pa je tudi v tem, da z majhnimi koraki lahko prispevamo k bolj prijaznemu in veselemu otroštvu naših učencev.

5. LITERATURA

1. "Ot-mom-learning-activities". Gross-motor-exercises. Dost. 11. 1. 2019 <<https://www.ot-mom-learning-activities.com/gross-motor-exercises.html>>.
2. "Projekt uživajmo v zdravju". Minuta za zdravje. Dost.16. 1. 2019. <<http://www.os-vv.si/index.php/projekti/uzivajmo-v-zdravju/minuta-za-zdravje>>
3. "Cityoga.org".Page joga vaje. Dost 17. 1. 2019. <http://www.cityoga.org/?page=joga_vaje&sub=joga_dihalne_vaje>.
4. Ortner,Nick: Tapkanje revolucionarni sistem za življenje brez stresa, 1. Izdaja. Ljubljana: Primus 2013.

OŠ. dr. Bogomirja Magajne Divača

Andreja Trobec

Lektor: Boris Mahnič

NAŠ KOTIČEK – SOSEDOV VRTIČEK

OUR PLAY – CORNER IS A NEIGHBOUR'S GARDEN

POVZETEK:

Imeli smo majhno željo, ki smo ji sledili. Mednarodni program Ekošola nam je dal prvo vzpodbudo. Sedenje v učilnici smo zamenjali za vrtnarjenje. Naš prvi šolski vrt smo si uredili na opuščnem vrtičku, ki nam ga je odstopila prijazna soseda. In tako je naš novi kotichek postal kar sosedin vrtiček. Na majhnem vrtičku so vzklila majhna semena. Obrodili so prvi plodovi. Niso bili največji, a za nas so bili najslajši. V otroških srcih pa so ostale prijetne sledi v obliki želja po novih vrtnih dogodivščinah.

KLJUČNE BESEDE: učenci, šolski vrt, vrtnarjenje, zelenjava, Ekošola

ABSTRACT:

We had a small wish and we followed it to reality. The international programme eco-school gave us the first incentive. We exchanged sitting in a classroom for gardening. We have created our first school garden on top of an abandoned one, which was given to us by a kind neighbour of the school. And so, our neighbour's old garden became our new play-corner. In the small garden, small seeds sprouted from the ground. Our first work bore fruit in produce. The harvest was not big, but to us, there were none sweeter. And in the children's hearts remained dreams of new gardening adventures.

KEYWORDS: pupils, school garden, gardening, vegetables, Eco-Schools

1. UVOD

Že dolgo vemo, da učenje v zaprti učilnici ni primerljivo z učenjem v naravnih ali drugih primernejših izbranih okoljih izven šolskih prostorov. Okolje, v katerem živimo, nam nudi ogromno bogastvo in prav je, da ga poskušamo čim bolj izkoristiti tako, da učencem damo nova znanja in spoznanja, ter jim omogočimo neposreden stik z naravo. Vse načrtovane dejavnosti se odvijajo z usmerjanjem, a hkrati dopuščajo otroku svobodo pri izvajanju aktivnosti. Obenem pa si vzamemo čas, da jim prisluhnemo in opazujemo v novih spontanah situacijah.

2. OD IDEJE DO VRTIČKA

Že leta smo na naši podružnični šoli v Senožečah gojili tiho željo, da bi si v bližini uredili svoj šolski vrt. Ob lanskoletnem vstopu v mednarodni program Ekošola pa so naše želje postale glasnejše. Odločili smo se, da svoj pravi šolski eko vrt tudi uredimo. Pričeli smo z iskanjem primerne prostora. Kljub temu, da se šola nahaja v podeželskem okolju, smo pri tem imeli veliko težav, saj nismo našli ustreznega koticčka. Pokazalo se je, da moderna ureditev šolske okolice ne dopušča takega prostora. Pri iskanju ugodne rešitve so nam pomagali vaščani in izmed vseh ponujenih smo izbrali opuščen vrtiček naše bližnje sosede, ki nam je tako odprla vrata naše nove učilnice. Kljub vsemu pa si želimo, da bi vrt imeli v prihodnosti ob naši šoli.

3. NAŠ SPROSTITVENI KOTIČEK JE POSTAL ŠOLSKI VRTIČEK

Ko je bil prostorski problem rešen, smo se z veliko vnemo lotili urejanja vrta in njegove okolice. Hitro se je pokazalo, da za vse to ne bodo dovolj le naše gole dlani. Sledila je prijava na Merkurjev razpisani projekt »ZAVIHAJMO ROKAVE – ZA LEPŠO ŠOLO«, ki je ravno potekala v pomladnem času. Bili smo med tridesetimi srečnimi izbranci iz vse Slovenije. S podarjenimi denarnimi sredstvi smo si priskrbeli vsa potrebna orodja in nekaj semen ter ostale vrtno pripomočke, ki smo jih potrebovali pri delu.

Vsebine povezane z vrtom obravnavamo pri pouku v sklopu učnih predmetov spoznavanja okolja in naravoslovja. V projekt obdelovanja šolskega vrta so se vključili vsi učenci podružnične šole. Aktivnejši pa so bili tretješolci, ki so na vrtu preživljali ure spoznavanja okolja, športa, italijanščine, odmor in celo med podaljšanim bivanjem so tu preživljali svoj prosti čas.

Postopoma so se k našemu delu pridruževali tudi vaščani, ki so nam s svojimi nasveti in praktično pomočjo olajšali prve vrtno poskuse. Večino del pa smo opravili sami. Na samem začetku smo se z učenci pogovorili o poteku dela na vrtu. Seznanili smo jih, da je za vsak vrt potrebno predhodno načrtovanje zunanje ureditve. Tako so pri likovni umetnosti ustvarjali in narisali svoje domiselne načrte vrta.

Za domačo nalogo so morali učenci v šolo prinesiti raznovrstna semena, ki bi jih na vrt posejali. Odziv je bil zelo velik. Razveselili smo se tudi prejetega paketa semen, ki nam jih je podarila Semenarna Ljubljana. O semenih smo se pogovarjali pri pouku. Ogljedali smo si zapakirane vrečke in pozornost namenili napotkom za sejanje, sajenje ter gojenje določene rastline. Učenci so si semena ogledali, otipali, povonjali. Razvrščali so jih na tista, ki jih sejemo in na tista, ki jih sadimo.



Slika 1: Radi plevemo, še bolj pa zalivamo.

Načrtovanju so postopoma sledile aktivnosti v naravi:

- čiščenje vrta in okolice,
- gnojenje z domačim konjskim gnojem,
- lopatenje in drobljenje prsti,
- oblikovanje gred in določanje poti,
- sejanje in sajenje,
- zalivanje,
- pletje,
- obtikanje graha,
- pobiranje vrtnin.

Pred vsakim začetkom dela na vrtu, so se učenci preoblekli v primerna delovna oblačila in se preobuli v obutev, ki jim je ni bilo škoda umazati. Pot do vrta je bila hitra in polna veselja.

Najprej smo vrt dobro očistili. Odstranili smo stare, preperle rastline. Očistili smo tudi prostor ob vrtu. Nato smo začeli z lopatanjem in gnojenjem zemlje. Pri delu se nam je pridružil tudi izkušeni vaščan, ki nam je prostovoljno priskočil na pomoč. Mnogi učenci so imeli prvič priložnost lopatatiti zemljo. Najprej so bili zelo zagnani, a hitro so ugotovili, da to delo ni lahko. Sledilo je rahljanje zemlje z grabljami. Med delom so učenci opazovali številne živali, ki so jih videli v zemlji. Živali so tudi poimenovali. Po pripravi prsti za sajenje in sejanje smo začeli z oblikovanjem gred in določanjem



poti. Za poti smo uporabili stare, neuporabne deske. Učenci so povedali, da ne bodo stopali po zemlji, ker bi s tem teptali prst in rastline. Na koncu so gredice še zalili in nestrpno čakali na prve kalitve. Glede na manjšo velikost vrta smo temu primerno oblikovali tudi uredili gredice. Nanje so posejali: radič, solato, korenček, rdečo peso, razno cvetje. Posadili so: krompir, koruzo, bučke, grah, sadike paradižnika pa smo posadili kasneje.

Slika 2: Najboljši so bili praktični nasveti.

Sledilo je spremljanje sprememb na vrtu. Na vrt smo se vračali nekajkrat na teden. Te obiske so učenci komaj pričakali, hkrati pa so jim pomenili veliko dnevno motivacijo. Ob prihodu so se čudili rasti in razvoju naših rastlin. Pletju je vedno sledilo zalivanje. Da bi zelenjava dobro pogнала, pa so ji učenci še zapeli. Ker pa je bil ob vrtu še manjši travnik, smo ga izkoristili za športne igre in tako izvedli tudi športno vzgojo v naravi. Lopatanju, pletju in zalivanju je sledila igra in druženje učencev, kar je za njih predstavljalo največjo nagrado. Ob vročih dnevih pa smo se po opravljenem delu družili v senci košate češnje izvedli razne pogovore.

4. PRAZNIK ŠOLSKEGA VRTA



Projekt smo zaključili z naravoslovnim dnevom »Vrt – zdrava prehrana«, ki smo ga izvedli v sredo, 13. 6. 2018. Hkrati je bil ta dan za nas praznik našega vrta. Dan, ko smo lahko vrtnine nabrali in jih pripravili ter postregli pri kosilu. Slabo vreme nam je tega dne preprečilo, da bi organizirali načrtovane dejavnosti na prostem. Zato smo jih prilagodili in jih izvedli v prostorih podružnične šole Senožeče.

Slika 3: Z vrta na krožnik.

Da je bilo dogajanje še bolj slavnostno, smo medse povabili učence Centra za usposabljanje Elvira Vatovec Strunjan, Enote Divača. Z njimi smo sodelovali v letošnjem letu v okviru programa Ekošola. Na dogodku so sodelovali učenci 1., 2., 3. in 5. razreda podružnične šole Senožeče ter 5. razreda centralne šole. Delo je potekalo v mešanih skupinah. Izvedli smo številne dejavnosti, ki so potekale kot aktivne delavnice, v katere so se učenci vključevali. Da so dejavnosti potekale brez zapletov, je s

svojimi strokovnimi nasveti pripomogla tudi kuharica Nataša Mislej, ki je to živahno dopoldne preživela z nami.

Izvedli smo sledeče delavnice:

- nabiranje solate in njena priprava,
- peka kruha (gnetenje in oblikovanje štručk),
- priprava bezgovega in metinega sirupa ter stekleničenje,
- priprava domačih testenin (gnetenje, valjanje, rezanje),
- priprava zeliščne omlete in peka.

Po končanih delavnicah so učenci dobrote, ki so jih ustvarili, tudi poskusili. Skupaj so pripravili pogrinjke in šolske mizice so se spremenile v skupno jedilnico. Ob jedeh smo se družili in pokramljali tudi o bližajočih počitnicah, ki so se nam hitro bližale. Za konec smo še zaplesali ob živahnih ritmih in se poslovili ter si zaželeli, da tako druženje ohranimo še v prihodnje.

5. ZAKLJUČEK

Gibanje na vrtu ohranja zdravje

Naši prvi koraki v svet vrtnarjenja so obrodili majhne plodove, a veliko vedoželjnosti, motivacije in veselja za tovrstno delo pri učencih. Učencem je majhen vrtniček pomenil prostor, kjer so lahko sami praktično delali. Opazovanje živih bitij, spremljanje sprememb, sodelovanje z ostalimi vrstniki in odraslimi je otroke popolnoma prevzelo. Tovrstnih dejavnosti bi si učenci želeli še v večji meri. Zanimiva so bila spoznanja, da so vrtnarska dela otrokom neznana. Današnji otroci nimajo veliko stika z obdelovanjem zemlje, kaj šele z njenim obdelovanjem. Številni doma nimajo vrtov. Večina staršev nakupuje potrebno zelenjavo v trgovinah. Učenci so ob delu spoznavali prednosti pridelovanja lastne hrane, ki je bolj sveža in okusnejša od kupljene. Delo na vrtničku je otroke obogatilo z gibanjem na svežem zraku in prineslo jim je veliko novih spoznaj. Med delom so se tkali medsebojni prijateljski odnosi. Pridobili pa so si tudi nove prijatelje. Pridelane vrtnine so bile najboljše in najslajše. Skrb za vrt ni zamrla niti med počitnicami, saj so za vrt pridno skrbeli tudi v sušnem obdobju. Vrt pa jih je nagradil s svojimi plodovi.

6. LITERATURA

1. Akeroyd, S. (2014). Priročnik za vrtničkarje. Vodnik za naravno pridelovanje na malih vrtovih. Ljubljana: Mladinska knjiga.
2. Jošar, J. (2015). Ekološko vrtnarjenje za vsakogar. Ljubljana: Mladinska knjiga.
3. Kolar, M. (2011). *Učni načrt. Program osnovna šola. Spoznavanje okolja*. (El. knjiga) Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo. Dostopno na: http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_spoznavanje_okolja_pop.pdf

OŠ. Šmarje - Sap

Nives Kemperle

Lektor: Barbara Struna

(NE)ZDRAV ZAJTRK

(UN)HEALTHY BREAKFAST

POVZETEK:

Zdrava prehrana je pomemben element človekovega zdravja. Pomembnost le-te, predvsem pa zajtrka, smo v letošnjem šolskem letu s sedmošolci raziskovali in poudarjali pri razrednih urah preko različnih dejavnosti: pogovora o zdravi prehrani, oblikovanja in izpolnjevanja anketnega vprašalnika o zajtrkovalnih navadah, analize anketnih vprašalnikov in priprave zdravih enostavnih zajtrkov.

KLJUČNE BESEDE: zdrava prehrana, zajtrk, zajtrkovalne navade, obrok

ABSTRACT:

Healthy food is an important element of the human health. The importance of healthy food, especially of breakfast has been researched and emphasised by the students of the seventh grades during the class meetings this school year through different activities; the discussion about healthy food, formulating and filling in the questionnaire about breakfast habits, the analysis of the questionnaires and the preparation of simple healthy breakfasts.

KEYWORDS: healthy food, breakfast, breakfast habits, a meal

1. ZDRAVA PREHRANA – KAJ SPLOH JE TO?

Z besedno zvezo zdrava prehrana pojmuje prehranjevalne navade in izbiro hrane, ki na dolgi rok ne bo imela škodljivega vpliva za organizem.

Smernice zdravega prehranjevanja so nakazane v prehranski piramidi. To so prvič predstavili pred približno 20 leti. Z leti se je ta spreminjala, v zadnjih spremembah pa so dodali ključen element – telesno aktivnost, saj je za zdrav organizem potrebno ravnovesje med prehrano in telesno aktivnostjo. Dejstvo je, da recepta oz. navodil za zdravo prehranjevanje ni, saj se ljudje razlikujemo po genski zasnovi, okolju, v katerem živimo, izpostavljenosti stresnim situacijam in fizični (ne)aktivnosti. V Sloveniji so v okviru programa CINDI (program za ohranjanje in krepitev zdravja ter preprečevanje kroničnih nenalezljivih bolezni) in na osnovi priporočil Svetovne zdravstvene organizacije pripravili 12 splošnih smernic zdravega prehranjevanja. Te spodbujajo naslednje stvari:

- redno prehranjevanje (3–5 obrokov),
- poseganje po živilih rastlinskega izvora,
- poseganje po živilih iz polnozrnatih žit in žitnih izdelkov,
- uživanje različnih vrst sadja in zelenjave,
- nadziranje količine zaužitih maščob,
- zamenjava mastnega mesa in mesnih izdelkov s stročnicami, ribami, perutnino ali pustim mesom,
- dnevno uživanje manj mastnega mleka in mlečnih izdelkov v priporočenih količinah,
- uživanje manj slane hrane,
- omejitev uživanja sladkorja in sladkih živil,
- zaužitje dovoljšne količine tekočine, predvsem vode,
- omejevanje uživanja alkohola, telesna aktivnost.

2. ZAJTRK – NAJPOMEMBNEJŠI OBROK V DNEVU

Vsem je dobro znano, da je zajtrk najpomembnejši obrok v dnevu. Tudi slovenski pregovor *Zajtrkuj kot kralj, kosi kot meščan, večerjaj kot berač.* poudarja pomembnost zajtrka. Kar nekaj razlogov nas pozitivno nagovarja k temu, da si vsako jutro pripravimo zajtrk:

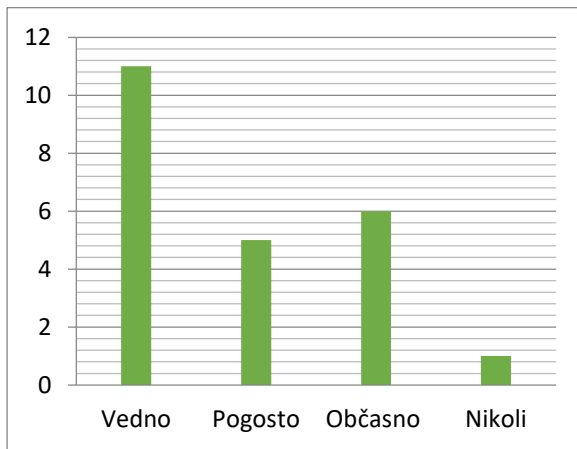
- pri delu bomo zbrani, možgani bodo delovali hitreje,
- napolni nas z energijo za delo, produktivnost človeka je višja,
- ob rednem zajtrkovanju bo potreba po sladkorju in ogljikovih hidratih znatno manjša,
- prispeva k zmanjšanju indeksa telesne mase,
- zmanjšuje pojav kroničnih bolezni (sladkorna bolezen tipa 1, bolezni srca in ožilja).

3. ZAJTRKOVALNE NAVADE SEDMOŠOLCEV

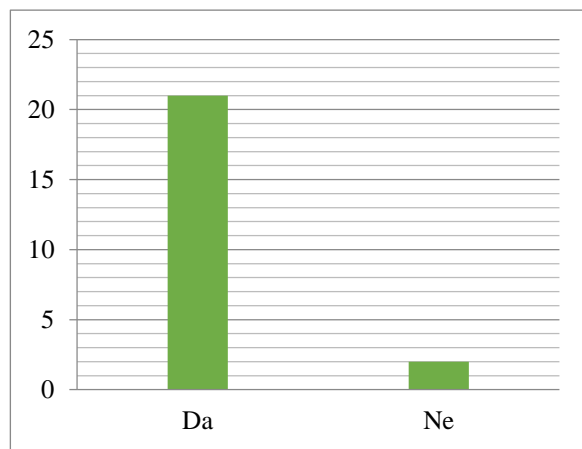
Redno zajtrkovanje se najlažje uveljavi v zgodnjem otroštvu, da v mladostništvu postane rutina. Veliko odgovornost za to gotovo nosi družina – starši so najboljši zgled za svoje otroke. O pomembnosti tega obroka pa lahko spregovorimo tudi učitelji v šoli pri urah naravoslovja, biologije in razrednih urah. Prav tako zajtrkovanje vsako leto v šoli poudarjamo tudi s projektom Tradicionalni slovenski zajtrk, ki ga v sodelovanju s šolo pripravljajo Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport, Ministrstvo za zdravje, Ministrstvo za kulturo, Ministrstvo za okolje in prostor ter drugi partnerji. S sedmošolci Osnovne šole Šmarje - Sap smo se o zdravi prehrani in o zajtrkovalnih navadah pogovarjali pri razredni uri. Ker smo med pogovorom ugotovili, da so zajtrkovalne navade med vrstniki precej različne, so učenci dobili zamisel, da bi lahko sestavili vprašalnik na to temo. Razdelili so se v skupine in oblikovali smiselna vprašanja, ki so se navezovala na zajtrkovalne navade. Njihove

predloge sem pregledala in uredila v vprašalnik s 13 vprašanji (priloga 1), ki so ga nato učenci izpolnili. Anketni vprašalnik je izpolnilo 23 učencev. Rezultati, ki so jih analizirali učenci, so sledeči:

1. Ali ješ zajtrk?



2. Ali se ti zdi zajtrk pomemben obrok? Zakaj?

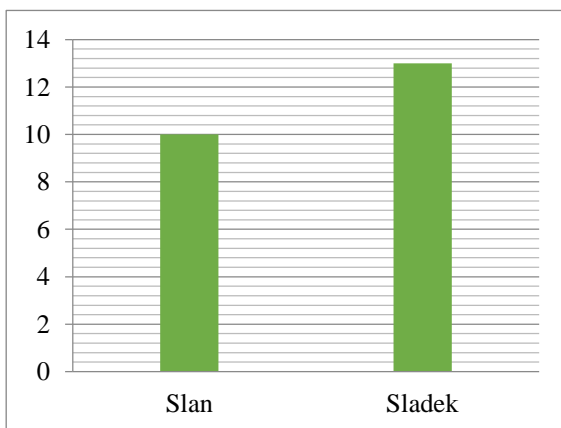


Na vprašanje zakaj so učenci najpogosteje odgovorili s trditvami, da ti zajtrk da energijo za celoten dan, da tako zbudimo možgane in lažje razmišljamo.

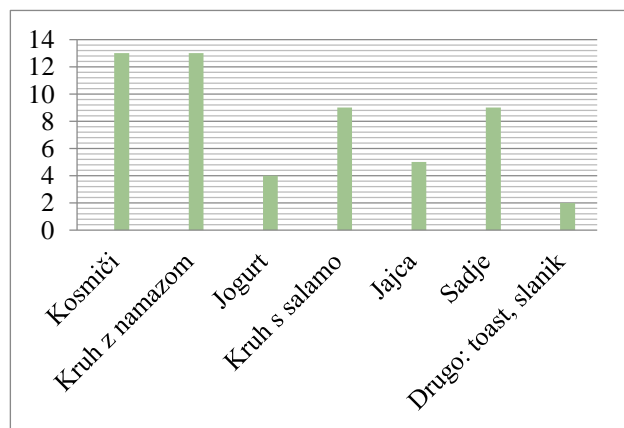
3. Zakaj ne ješ zajtrka, če ga ne ješ?

Edini učenec, ki ne zajtrkuje, je odgovoril, da zajtrka ne je, ker se mu ga ne ljubi pripravljati in je priprava preveč dolgotrajna.

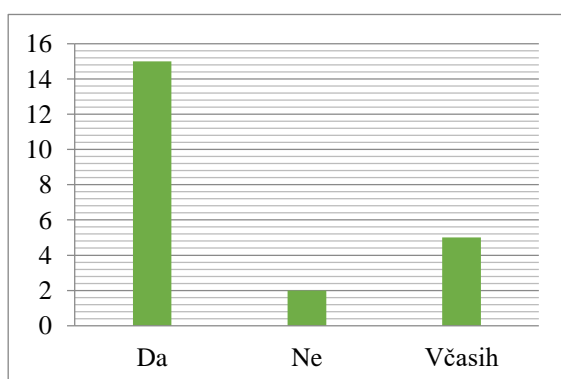
4. Kakšen zajtrk imaš raje?



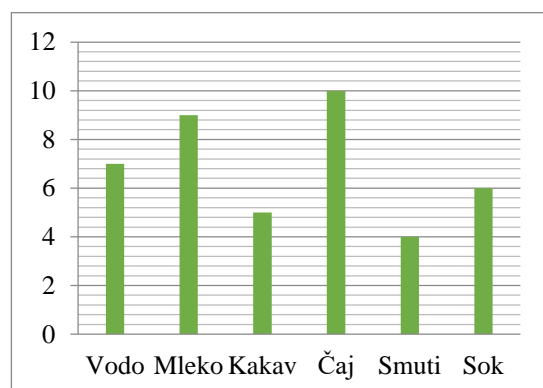
5. Kaj ješ za zajtrk (možnih je več odgovorov)?



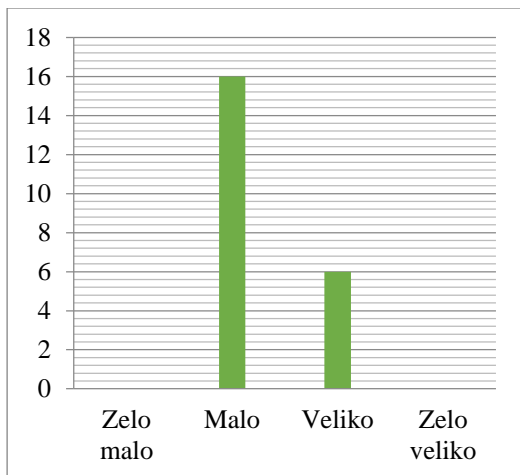
6. Ali ob zajtrku tudi kaj piješ?



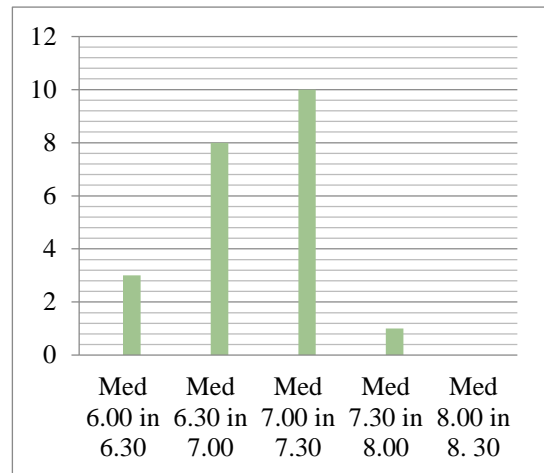
7. Kaj piješ ob zajtrku?



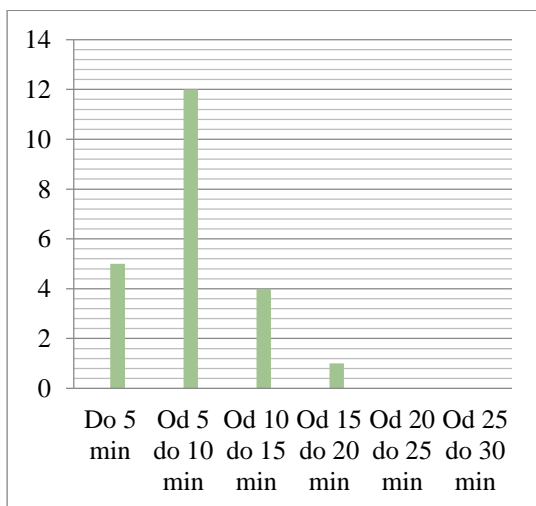
8. Koliko običajno poješ za zajtrk?



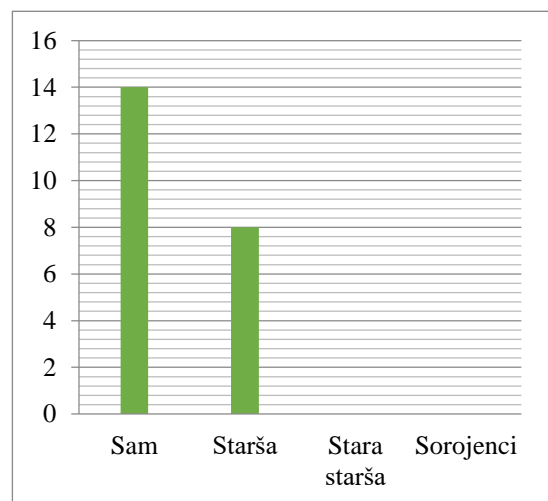
9. Kdaj običajno zajtrkuješ?



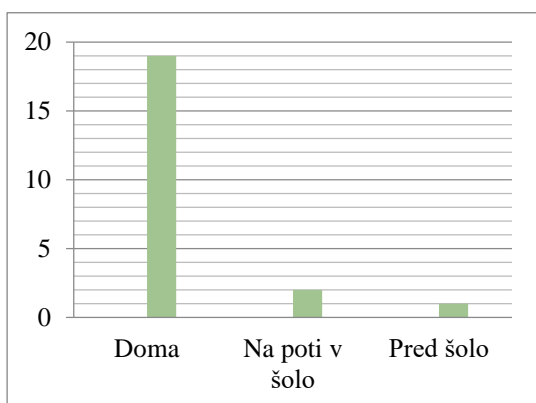
10. Koliko časa porabiš za zajtrk?



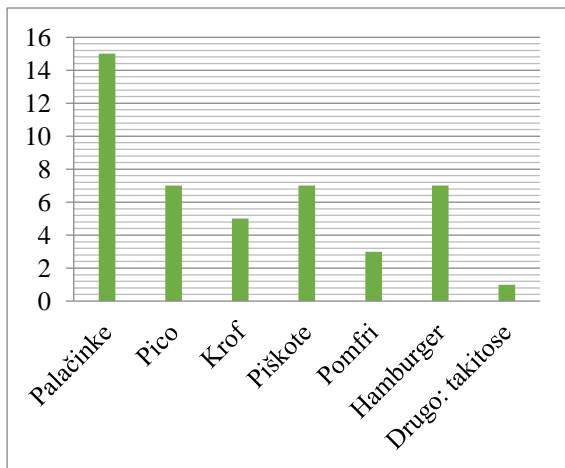
11. Kdo ti največkrat pripravi zajtrk?



12. Kje ješ zajtrk?



13. Kaj bi jedel/-a za zajtrk, če bi lahko jedel/-a karkoli (možnih več odgovorov)?



En učenec je odgovoril, da ne bi jedel nič od naštetega.

4. USTVARIMO ZDRAV ZAJTRK

Po analizi rezultatov smo se z učenci odločili, da zavijamo rokave in v gospodinjski učilnici pripravimo jedi, ki so primerne za zajtrk ter jih učenci lahko doma pripravijo samostojno. Glede na to, da imajo učenci radi tako sladek kot slan zajtrk, smo se odločili, da pripravimo dve jedi:

- pirin kruh s semeni z jajčnim namazom in
- bananino-čokoladne mafine.

Kruh smo pripravili po naslednjem receptu:

- 250 g bele moke
- 250 g pirine moke
- 100 ml mleka
- 400 ml mineralne vode
- 1 zavitek suhega kvasa
- ščepec soli
- ½ žličke sode bikarbone
- ½ pesti sončničnih semen
- ½ pesti bučnih semen
- 2 žlički *chia* semen
- 2 žlici olja

V veliko posodo smo stresli vse suhe sestavine (moko, kvas, sol in sodo bikarbone) ter jih premešali. Mleko smo rahlo segreti, ga skupaj z ostalimi sestavinami (mineralna voda in olje) dodali suhim sestavinam in zmes zmešali. Na koncu smo dodali še semena, nekaj smo jih pustili, da smo jih potresli po vrhu kruha. Zmes, ki je bila nekoliko lepljiva, smo zlili v pekač. Kruh smo pekli 40–50 minut na 180 °C. Ko je bil kruh pečen, smo ga zavili v čisto kuhinjsko krpo in ga pustili, da se je ohladil.

Za jajčni namaz smo potrebovali:

- 150 g kisle smetane
- 100 g kremnega sira
- 3 jajca
- Sol
- poper

Jajca smo skuhali do trdega, jih olupili in narezali na drobno oz. jih naribali. Kremni sir in kislo smetano smo zmešali in dodali sol in poper. Ko je bila zmes enotna, smo dodali še jajca.

Za sladke bananino-čokoladne mafine smo skupaj zmešali:

- srednje veliki zelo zreli banani
- 1 veliko jajce
- 115 g masla
- 80 ml mleka
- 120 g sladkorja
- 230 g polnozrnate moke
- 1 zavojček pecilnega praška
- ½ žličke sode bikarbone
- ščepec soli
- 150 g temne čokolade (70 %)

V manjši kozici smo na šibkem ognju raztopili maslo in ga nato nekoliko ohladili. V prvi posodi smo zmešali suhe sestavine (moka, pecilni prašek, soda bikarbona in sol), v drugi pa mokre sestavine (pretlačeno banano, jajce, ohlajeno maslo, mleko in sladkor). Premešane suhe sestavine smo dodali mokrim sestavinam in jih premešali. Na koncu smo dodali še na koščke narezano temno čokolado. Pekač za mafine smo napolnili do 2/3 in jih 20–25 minut pekli na 180 °C.

5. ZAKLJUČEK

Po pogovoru s sedmošolci sem ugotovila, da so v celotnem procesu spoznavanja zajtrkovalnih navad zelo uživali. Glede na to, da so bile aktivnosti – pogovor, sestavljanje anketnega vprašalnika, analiza vprašalnika, pripravljane jedi – različne, je vsak našel nekaj, kar ga je zanimalo, veselilo in je tako lahko prispeval svoje znanje k celoti. Najbolj so uživali pri pripravi jedi, večina sedmošolcev si je recepte prepisalo, da jih bodo lahko pripravili tudi doma. Učenci so ob koncu procesa spoznali, da je zajtrk zelo pomemben obrok v dnevu in ga bodo poskušali vnesti v vsakdan. Ob samostojni pripravi jedi so spoznali, da so dovolj spretni in sposobni, da si sami (tudi v prihodnje) brez težav in pomislov pripravijo zdrave, hranilne obroke, kot smo jih pripravili v šoli.

6. VIRI IN LITERATURA

1. Aktivni: <https://www.aktivni.si/prehrana/zdrava-prehrana/zdrav-zajtrk-najboljsi-zacetek-dneva/> (dostopno: 11. 2. 2019).
2. Aktivni: <https://www.aktivni.si/prehrana/najboljsa-zivila-za-zajtrk/> (dostopno: 11. 2. 2019).
3. Nutris: <https://www.nutris.org/prehrana/abc-prehrane/splosno/94-smernice-zdrave-prehrane.html> (dostopno: 9. 1. 2019).
4. Nutris: <https://www.nutris.org/prehrana/abc-prehrane/splosno/112-zajtrk-energija-za-nov-dan.html> (dostopno: 11. 1. 2019).
5. Nutris: <https://www.nutris.org/prehrana/abc-prehrane/splosno/112-zajtrk-energija-za-nov-dan.html> (dostopno: 11. 1. 2019).
6. Osebni arhiv receptov.
7. Zdravstvena.info: <http://www.zdravstvena.info/preventiva/osnove-zdrave-prehrane-zdrava-prehrana-zdravo-prehranjevanje-zdrava-hrana-kako-se-zdravo-prehranjevati.html> (dostopno: 9. 1. 2019).

PRILOGA 1: Anketni vprašalnik Zajtrkovalne navade

ZAJTRKOVALNE NAVADE

ANKETNI VPRAŠALNIK

1. Ali ješ zajtrk?

- A. Vedno.
- B. Pogosto.
- C. Občasno.
- D. Nikoli.

2. Ali se ti zdi zajtrk pomemben obrok?

- A. Da.
- B. Ne.

Zakaj? _____

3. Zakaj ne ješ zajtrka, če ga ne ješ?

- A. Ker nimam časa.
- B. Ker nisem lačen.
- C. Ker raje dlje spim.
- D. Ker se mi ga ne ljubi pripraviti in je priprava preveč dolgotrajna.
- E. Ker se mi mudi v šolo.
- F. Ker se mi ne zdi pomemben obrok.
- G. Drugo: _____

4. Kakšen zajtrk imaš raje?

- A. Slan.
- B. Sladek.

5. Kaj ješ za zajtrk (možnih je več odgovorov)?

- A. Kosmiče.
 - B. Kruh z namazom.
 - C. Jogurt.
 - D. Kruh s salamo.
 - E. Jajca.
 - F. Sadje.
 - G. Drugo: _____
-
-

6. Ali ob zajtrku tudi kaj piješ?

- A. Da.
- B. Ne.
- C. Včasih.

7. Kaj piješ ob zajtrku?

- A. Vodo.
 - B. Mleko.
 - C. Kakav.
 - D. Čaj.
 - E. Smuti.
 - F. Sok.
 - G. Drugo: _____
-
-

8. Koliko običajno poješ za zajtrk?

Zelo malo.

- A. Malo.
- B. Veliko.
- C. Zelo veliko.

9. Kdaj običajno zajtrkuješ?

- A. Med 6.00 in 6.30.
- B. Med 6.30 in 7.00.

- C. Med 7.00 in 7.30.
- D. Med 7.30 in 8.00.
- E. Med 8.00 in 8.30.

10. Koliko časa porabiš za zajtrk?

- A. Do 5 minut.
- B. Od 5 do 10 minut.
- C. Od 10 do 15 minut.
- D. Od 15 do 20 minut.
- E. Od 20 do 25 minut.
- F. Od 25 do 30 minut.

11. Kdo ti največkrat pripravi zajtrk?

- A. Sam.
- B. Starša.
- C. Stara starša.
- D. Sorojenci.

12. Kje ješ zajtrk?

- A. Doma.
- B. Na poti v šolo.
- C. Pred šolo.

13. Kaj bi jedel/-a za zajtrk, če bi lahko jedel/-a karkoli (možnih je več odgovorov)?

- A. Palačinke.
 - B. Pico.
 - C. Krof.
 - D. Piškote.
 - E. Pomfri.
 - F. Hamburger.
 - G. Drugo:
-

OŠ Zadobrova

Petra Klander Žarkovič

Lektor: Mirja Glaser

OD MAJHNIH ZRN DO SITEGA TREBUŠČKA

FROM SMALL GRAINS TO FULL BELLY

POVZETEK:

Hrana je osnova našega preživetja. A vsa hrana, ki jo v 21. stoletju zaužijemo, ni zdrava. S projektom smo se želeli naučiti, da lahko v veliki meri sami poskrbimo za pridelavo ekološke in domače hrane, posledično pa tudi za svoje zdravje. Z drugošolci smo se podali na pot raziskovanja, kako od majhnih zrn priti do sitega trebuščka. Opazovali smo rast pšenice od semena naprej, mleli pšenična zrna, pekli domači kruh in se preizkušali kot pravi kuharji. Projekt smo izvajali od sredine septembra do sredine decembra 2018.

KLJUČNE BESEDE: zrno, kruh, recept, priprava jedi

ABSTRACT:

The basic of our survival is food. But unfortunately not all food from the 21. century is healthy. With this project we tried to learn how we can help by producing ecological and homemade food. That way we can take care of our health. With second graders we started researching how to get to a full belly from small grains. We observed the growth of wheat from seed onwards, we grained the seeds, made bread and tested ourselves in the roles of real chefs.

KEYWORDS: grain, bread, recipe, preparing meals

1. IZVEDBA PROJEKTA

Z drugošolci smo lani raziskovali, kako vzgojimo rastlino in kaj ta potrebuje za razvoj. Letos smo z našim projektom želeli spoznati, kako iz vzgojene rastline pridobiti hrano, ki nas bo nasitila. Odločili smo se, da iz zrn pšenice spečemo kruh, nato pa naredimo še nekaj namazov. Kruh namreč velja za eno izmed najstarejših pripravljenih živil. Pekli naj bi ga že pred 30 000 leti. Kruh je v vsej zgodovini pomenil srečo in blaginjo, njegovo pomanjkanje pa bedo, revščino in vojno. Ljudi je delil na bogate in revne, site in lačne, na gospodarje in podložnike. Na naših tleh je kmetu pomenil praznik, predmet spoštovanja. Za kmeta je imel kruh čarobno moč. Gostu, ki je prišel v hišo, je ponudil kruh za dobrodošlico. Če bi gost ponujeni kruh zavrnil, bi bila to huda žalitev.

Projekt Od majhnih zrn do sitega trebuščka smo izvajali od sredine septembra do sredine decembra 2018.

Cilji, ki smo jih s projektom želeli doseči:

- učenci spoznavajo, kako speči kruh;
- izdelajo različne namaze;
- okušajo pripravljeno hrano;
- razvijajo predstavo o zaporedju dogodkov;
- spoznavajo delovni proces in razvijajo primeren odnos do dela;
- spoznavajo lastnosti snovi, kako se snovi mešajo in pri tem spreminjajo lastnosti;
- spoznajo pomen dediščine za današnji čas;
- razvijajo pozitiven odnos do narave;
- spoznavajo, kako lahko sami pripravijo ekološko in domačo hrano;
- medgeneracijsko sodelujejo in razvijajo prijateljske vezi.

2. SEJANJE PŠENICE

Pšenica je ena izmed najstarejših kulturnih rastlin na svetu. Pridelovali so jo že Egipčani. Danes je pomembna surovina v mlinarstvu. Iz klasja, ki dozori julija ali avgusta, izluščijo zrna, ki jih z mletjem spreminjamo v moko. Iz moke izdelujemo kruh, ki je eden od najpomembnejših prehranskih proizvodov v Evropi.

V razredu smo v cvetlično korito posejali semena pšenice. Pri lanskem projektu smo se naučili, kaj potrebujejo rastline za rast in kako za njih skrbimo, zato smo korito postavili na svetlobo in semena primerno zalivali. Opazovali smo, kako so iz semen vzklike nove rastline pšenice.

3. OBISK DOLENČEVE KMETIJE

V začetku novembra smo se odpravili na Dolenčevo domačijo v dolini ob potoku Reka, deset kilometrov vzhodno od Ljubljane, v smeri Sostro–Podlipoglav–Pance. Kmetija stoji na samem in je znana po 200-letni tradiciji mlinarske in kmetijske dejavnosti. Mlinska kolesa poganja potok. Ustni viri pravijo, da je bil mlin v preteklosti v lasti rodbine vitezov Ostrovrharjev. Nekoč so bili mlinci kraj srečanj in druženja, danes pa jih je večina propadla. Ena izmed redkih izjem je Dolenčev mlin, kjer se še ohranja tradicija mletja žita, kot je to potekalo nekoč.

Na domačiji smo z učenci preživeli ves dopoldan. Spoznali smo več vrst žit (pšenico, ječmen, oves, ajdo). Osredotočili smo se na pšenico, okušali njena zrna, jih nosili v mlin in opazovali, kako mlin, ki ga poganja voda, drobi zrna in jih spreminja v moko. Ogledali smo si zunanost (mlinske kamne in potok, ki poganja kolesa) in notranjost mlina (podkolesje, mlinske kamne in mlinski mehanizem).

Nato smo se lotili peke kruha. Učenci so si naredili predpasnike in kuharske čepice. Poskrbeli smo tudi za higieno. Vsak učenec je v svojo skledo stresel moko, ki smo jo predhodno zmleli. Moki smo dodali ščepec soli in kvas, raztopljen v mlačni vodi. Sestavine smo premešali in jim dodali mlačno vodo, nato pa zamesili kruh. Vsak učenec je kruh oblikoval po svoje. Hlebčki so vzhajali, nato pa smo jih spekli v krušni peči.

Po končanem delu so učenci za seboj počistili mize, pomili posodo in pometli po tleh.

Med peko kruha nas je gospodar kmetije popeljal na ogled hleva, živali in tradicionalnega toplarja iz leta 1912. Otroci so spoznali tudi staro orodje in pripomočke za delo.

Učenci so bili navdušeni nad preživetim dopoldnevom. Večina jih je dejala, da so prvič v življenju pekli kruh. V peki kruha smo se preizkusili tudi učitelji.

4. KRUHOVE REZINE

Kruh, ki smo ga spekli, smo naslednji dan v šoli uporabili za pripravo kruhovih rezin ali po domače »pohanih šnit«. Jed smo pripravili po starem receptu naših babic, a smo mu dodali ščepec sodobnega pridiha.

V gospodinjski učilnici smo v krožniku stepli jajca, v drugi krožnik pa nalili mleko. V ponvi smo segreti olje.

Narezane rezine kruha smo pomočili v mleko in nato še v jajca. V segretem olju smo spekli kruhove rezine ter jih postregli s cimetom in medom. Vsak učenec se je preizkusil v peki in preizkušanju kruhovih rezin. Večini je bila jed zelo okusna.

5. KNJIGA RECEPTOV

Postopoma so nastajale tudi knjižice receptov. Vsak učenec je izdelal svojo in jo tudi ilustriral.

6. MEDGENERACIJSKO SODELOVANJE

Našemu projektu so se pridružili tudi šestošolci. Skupaj z njimi smo pripravili še tri okusne namaze. Tako smo po receptih pripravili skutni namaz z drobnjakom, skutni namaz z drobnjakom in korenčkom ter čajno maslo iz stepene sladke smetane.

Knjižice smo dopolnili z novimi recepti. Šestošolci so nam pripravili tudi pregovore o kruhu:

S trebuhom za kruhom.

Dober kot kruh.

Kdor seje pšenico, dela dobro.

Če kruh pade ti na tla, poberi in poljubi ga.

Iz te moke ne bo kruha.

Kruha ne naredi moka, ampak roka.

Zarečenega kruha se največ poje.

Kdor jezik špara, kruha strada.

Človek pol sveta obteče, najboljši kruh doma se speče.

Izkazalo se je, da večina drugošolcev pregovorov ni razumela in so potrebovali dodatno razlago šestošolcev in učiteljev.

Učenci so poskrbeli tudi za čistočo, prijetno vzdušje in lepo pogrnjeno mizo.

Skupaj smo pojedli pripravljene jedi in tako poskrbeli, da so bili naši trebuščki resnično siti.

Tako smo se s tem projektom naučiti, da lahko v veliki meri sami poskrbimo za pridelavo ekološke in domače slovenske hrane, posledično pa tudi za svoje zdravje.

Ob koncu projekta smo izvedli tudi anketo o zadovoljstvu. Velika večina učencev je bila z obiskom Dolenčeve kmetije zelo zadovoljna in bi jo obiskali še enkrat. Prav tako so uživali pri peki kruha, pripravi popečenih kruhovih rezin in pripravi namazov. Všeč jim je bilo tudi sodelovanje s starejšimi učenci. Večina si jih želi, da bi še kdaj sodelovali z njimi.

7. VIRI IN LITERATURA

1. Kunaver, Dušica: Dober dan, kruh. Ljubljana: DR. MapeT, d. o. o., 1991.
2. Prek, Stanko: Ljudska modrost: pregovori, domislice in reki, 5., razširjena izdaja. Ljubljana: Kmečki glas, 1996.
3. Dolenčev mlin. Dostopno na <http://www.dolencevmlin.si/> (15. 1. 2019). Dolenčev mlin. Radio Prvi. Dostopno na <http://radioprvi.rtv slo.si/2018/10/dolencev-mlin/> (20. 1. 2019).
4. Kruh. Wikipedija. Prosta enciklopedija. Dostopno na <http://sl.wikipedia.org/wiki/Kruh/>. (19. 1. 2019).
5. Pšenica. Wikipedija. Prosta enciklopedija. Dostopno na <http://sl.wikipedia.org/wiki/Pšenica/>. (19. 1. 2019).
6. Ocvrte kruhove rezine. OblizniPrste.si. Dostopno na <https://oblizniprste.si/slastne-vecerje/ocvrte-kruhove-rezine/>. (3. 11. 2018).
7. Recept. Enostaven skutni namaz z drobnjakom. Ženska.si. Dostopno na <https://zenska.hudo.com/recepti/predjedi-prigrizki/recept-enostaven-skutni-namaz-z-drobnjakom/> (5. 11. 2018).
8. Skutin namaz s korenčkom. Gurman.eu. Dostopno na <https://www.gurman.eu/recepti/skutin-namaz-s-korenckom-3048/> (5. 11. 2018).
9. Domače maslo. OblizniPrste.si. Dostopno na naslovu <https://oblizniprste.si/slastni-namazi/domace-maslo/> (5. 11. 2018).

OŠ Ormož

Maja Korban Črnjavič

Lektor: Tina Zadavec

KER NAM NI VSEENO ...

BECAUSE WE CARE ...

POVZETEK:

Prehranjevanje je del človekovega vsakdana. Ker se na OŠ Ormož zavedamo, da je hrana vrednota, smo se odločili, da v šolskem letu 2018/2019 damo poudarek prehranjevanju, hrani, odpadni hrani. V ta namen smo izvedli nekaj aktivnosti in dejavnosti, s katerimi želimo pospešiti razmišljanje o odvrženi hrani in prehranjevanju. V prispevku je predstavljenih sedem ključnih aktivnosti, ki so med letom vplivala na izboljšanje stanja v zvezi z odpadno hrano. Želimo si, da bi nam uspelo ozavestiti učence o pravilnem odnosu do hrane, saj bomo le tako lahko vplivali tudi na našo skupno prihodnost.

KLJUČNE BESEDE: prehranjevanje, hrana, odpadna hrana, aktivnosti

ABSTRACT:

Eating is a part of human everyday life. Since we are aware of the importance of food at the Elementary School Ormož, we have decided to focus on eating, food and waste food in the school year 2018/2019. Therefore we carried out some activities with which we want to speed up the thinking about disposed food and eating. The article presents seven key activities that during the year influenced the improvement of the situation regarding waste food. We wish that we will be able to make pupils aware of the correct attitude towards food, because that is the only way we can influence our common future.

KEYWORDS: eating, food, waste food, activities

1. UVOD

Naš planet je v hudi nevarnosti. Širijo se puščave, po vsem svetu uničujemo gozdove, jezera, reke in morja, ki propadajo zaradi onesnaževanja. Najbolj usodno pa je, da se tudi zrak pospešeno slabša.

Ljudje smo lahko srečni le, če živimo v harmoniji z ostalim svetom okoli sebe. Toda življenje, kot ga živi danes večina ljudi v razvitih deželah, se vrti okrog porabe in potrate. Kupujemo ogromno hrane, ki je ne porabimo in jo zavržemo. Naj omenimo, da večina ljudi odvrže vsako leto mnogo več smeti, kakor znaša njihova lastna telesna teža. To pomeni, da proizvedemo ogromno odpadkov, ki onesnažujejo dragoceno zemljo. Na mesec proizvedemo od 20 do 75 kg smeti (na osebo), torej več kot kdajkoli prej v zgodovini človeštva.

Če nam je prav ali ne, živimo v dobi trgovin. Za mnoge je tedenski obisk enega izmed trgovskih centrov nepogrešljiv del družinskega življenja. Povprečni kupec posveti na leto dobra dva delovna tedna (če bi sešteli vse obiske) kupovanju potrebščin. Kupujemo neobdelano hrano – živila, ki so jih tako ali drugače v tovarnah spremenili, pripravili, preden so prišla na trgovske police. Priprava takšnih živil je hitrejša, a mnogo manj zdrava.

Kadar govorimo o hrani, govorimo tudi o prehranjevanju. Pod prehrano razumemo vrsto in količino hrane, ki jo običajno zaužijemo. Naše telo potrebuje hranilne snovi za rast in normalno delovanje. Telo potrebuje hrano tudi za energijo. Energije ne potrebujemo le za športne dejavnosti, ampak tudi za opravljanje pomembnih telesnih nalog, kot je dihanje, ter za zagotavljanje pravilnega delovanja srca (Cooper, 2006). Vsak dan se morajo ustvariti približno štirje bilijoni novih celic, uravnavati se mora telesna temperatura, vzdrževati presnova, telo pa mora poskrbeti, da lahko organi, mišice in možgani neprenehoma delujejo. Poleg tega se mora telo pripraviti na boj z vse številnejšimi zdravju škodljivimi okoljskimi vplivi (Gebauer-Sesterhenn, 2008).

Na OŠ Ormož smo z EKO šolarji izvedli nekaj aktivnosti in dejavnosti, s katerimi želimo pospešiti razmišljanje o odvrženi hrani in prehranjevanju. Zavedamo se, da je predelava organskih odpadkov zelo enostavna in jo lahko opravimo kar sami. Celoten krog, v katerem se ostanki hrane razkrojijo in iz tega zraste nova hrana, traja le dve leti (ostanki hrane – kompostiranje – vrnitev v zemljo – sveža živila), zato želimo naše učence naučiti pravilnega rokovanja z odpadno hrano, saj bodo le-ti to sporočilo lahko prenesli v svoje domove.

2. IZVEDENE AKTIVNOSTI

Z EKO šolarji smo v šolskem letu 2018/2019 izvedli naslednje aktivnosti:

2.1. Izdelava pridnih čebelic s sporočilom glede odpadne hrane in postavitve le-teh v jedilnici šole

Čebelice s sporočilom "Hrano, ki jo vzamem, rada pojem. Bodi takšen tudi ti!" smo izdelali in nastavili na mize v jedilnici. Čebelice so tako opominjale učence šole na to, da naj hrano, ki jo vzamejo, tudi pojedjo.



Slika 1: Čebelice s sporočilom

2.2 Spremljanje odpadne hrane pri malici in kosilu

EKO šolarji (predstavniki razredov) so dnevno spremljali količino odpadne hrane. Pri tem so učence spodbujali, naj več pojedjo in tako ustvarijo čim manj odpadne hrane.

2.3 Tehtanje odpadne hrane

14 dni smo tehtali odpadno hrano. Pri tem smo ugotovili, da učenci hrano pri malici v večini pojedjo, se pa pojavlja več odpadkov pri kosilu. Na podlagi pregleda jedilnika smo ugotovili, da se pojavlja manj odpadkov pri tisti hrani, ki jo imajo učenci radi (testenine, čufti, njoki, pomfri itd.), več odpadne hrane pa se pojavlja, ko so na jedilniku jedi, ki jih učenci ne marajo (zelenjava, ribe, pasulj itd.).

2.4 Sodelovanje učencev pri sestavi jedilnikov

Učenci šole so sodelovali pri pripravi jedilnikov. Ob tem so morali upoštevati dvoje načel: da je jed zdrava in jo radi jedo. S to aktivnostjo smo želeli vplivati na pripravo tistih jedi, ki jih imajo učenci radi, saj bomo tako lažje zmanjšali količino odvržene hrane.

3. SPREMLJANJE KOLIČINE ODPADNE HRANE DOMA

3.1 Namen raziskave je bil preveriti, katera so tista živila, ki jih družine v lastnem gospodinjstvu zavržejo, katera so živila, ki jih družine odlagajo na kompost, in s katero odvrženo hrano nahranijo morebitne domače živali. Hkrati smo želeli izvedeti, koliko hrane posamezne družine pojedjo takoj, koliko kasneje in koliko je uporabijo ponovno, da iz nje naredijo novo jed.

3.2 Raziskovalni vzorec – Raziskava je bila izvedena na vzorcu EKO predstavnikov posameznih razredov (od 1. do 9. razreda) učencev Osnovne šole Ormož v šolskem letu 2018/2019.

3.3 Postopki zbiranja podatkov – Podatke smo pridobili z anketnim vprašalnikom in mesečnim beleženjem podatkov v pripravljeno tabelo.

3.4 Raziskovalno vprašanje – Pred raziskavo smo si zastavili raziskovalno vprašanje, v katerem nas je zanimalo trenutno stanje v zvezi z odpadno hrano v gospodinjstvih naših učencev.

3.5 Postopki obdelave podatkov – Zbrane odgovore smo analizirali (kategorizirali) in pri tem odkrili trenutno stanje do odpadne hrane.

3.6 Rezultati in interpretacija

Po pregledu pridobljenih podatkov ugotavljamo, da:

- je razmerje med količino hrane, ki jo družine skuhamo in pojedjo doma, v enakem razmerju s količino hrane, ki jo družine doma skuhamo, je ne pojedjo takoj, vendar jo pojedjo kasneje;
- družine naših učencev iz ostankov hrane ne pripravljajo novih jedi;
- živila, ki jih ponavadi zavržejo, so: kruh, kosmiči, mlečni izdelki, ribe, mesni izdelki (največji delež), riž, juha, sladica;
- živila, ki jih odlagajo na kompost, so: sadje in zelenjava, testenine, krompir, meso (govedina, perutnina, svinjina);
- nobena družina z odpadno hrano ne hrani domačih živali.

Iz pridobljenih ugotovitev nas najbolj preseneča podatek, da družine iz odpadne hrane ne pripravijo novih jedi in da družine z odpadno hrano ne hranijo domačih živali. Na tem področju bi morali narediti korak naprej, saj se z odpadno hrano da pripraviti mnogo okusnih jedi.

3.7 Iskanje receptov iz odpadne hrane

V opravljene raziskavi smo ugotovili, da družine z odpadno hrano ne naredijo novih jedi, zato smo se odločili zbrati recepte, s pomočjo katerih lahko odpadne sestavine ponovno predelamo in dobimo novo jed. EKO predstavniki so zbirali recepte in uspelo nam je zbrati 36 receptov (2 recepta na oddelek). Ideje učencev (recepte) smo predali šolskim kuharjem in družinam EKO predstavnikov.

3.8 Priporočila za izboljšanje okolja

Z učenci smo pregledali Priporočila za izboljšanje okolja (Seymour in Girardet, 1991). Učenci so se naučili, da morajo oceniti posledice ravnanj s hrano, pospeševati pozitivne spremembe in ne povzročati škode, omejiti, česar ne moremo odpraviti. Prvo izmed teh načel je načelo odgovornosti. Zahteva, da vsakdo sprejme absolutno odgovornost za to, kar stori ali česar ne stori. Ni dovolj, če se izgovarjamo, da nismo vedeli, kakšne bodo končne posledice našega dejanja. Naša naloga je ugotoviti, kako je vsak izdelek, ki ga uporabljamo, proizveden in kakšen vpliv ima njegova proizvodnja – in tudi končna odstranitev – na naše okolje.

4. ZAKLJUČEK

Človek je pripadnik inteligentne vrste. Imamo sposobnost predvidevanja in samoohranitveni nagon – ne le nagon ohranitve samega sebe, ampak tudi naših otrok. Še lahko preprečimo uničenje planeta. Če se bo vsak izmed nas preprosto začel zavedati nevarnosti in bo storil, kar more storiti, da jih prepreči, potem bomo kot vrsta še naprej lahko živeli na tem planetu. Naši otroci so naša prihodnost, zato je naša dolžnost, da jih naučimo, kako ohraniti naš planet.

5. LITERATURA IN VIRI

1. Cooper, A. (2006). Prehrana in tvoje telo. Ljubljana: Grlica.
2. Duh, M. (2013). Okoljsko izobraževanje za 21. stoletje: znanstvena monografija. Maribor: Pedagoška fakulteta; Rakičan: RIS Dvorec.
3. Gebauer-Sesterhenn, B. (2008). Proč s strupi! Ljubljana: Mladinska knjiga Založba.

OŠ Ob Dravinji

Sonja Rak Založnik

Lektor: Tina Esih

PODNEBNE SPREMEMBE V OČEH MLADIH EKOLOGOV

CLIMATE CHANGES IN THE EYES OF THE YOUNG ECOLOGISTS

POVZETEK:

Dokazov, da se podnebje spreminja, je vedno več. Človek je s svojimi aktivnostmi začel ustvarjati velike količine toplogrednih plinov, ki se kopičijo v ozračju. Ti preprečujejo, da bi se del toplote vrnil nazaj v ozračje. Le-to se zato segreva, to pa s seboj prinaša tudi negativne posledice. Koliko o tem vedo učenci, bom predstavila v prispevku. S petošolci smo raziskovali o podnebnih spremembah, sestavili anketne vprašalnike in jih razdelili med učence 5. in 9. razredov.

KLJUČNE BESEDE: podnebje, podnebne spremembe, vpliv na ljudi, raziskava

ABSTRACT:

There is more and more scientific evidence that the climate is changing. Human activities create great amounts of greenhouse gases, which accumulate in the atmosphere, blocking the heat from escaping. The atmosphere is therefore getting warmer and warmer, causing negative consequences. The following research paper deals with young learners and their knowledge on the topic mentioned above. Fifth graders have been exploring the climate changes in the world. They have created questionnaires about the topic and have distributed them among the fifth and ninth graders of our school.

KEYWORDS: climate, climate changes, effect on people, research

1. TEORETIČEN DEL

Mlajše učence smo vprašali, ali imata vreme in podnebje enak pomen. Odgovorili so pritrdilno, vendar njun pomen v resnici ni enak.

Vreme je trenutno stanje v ozračju nad določenim območjem. Podnebje pa je značilnost vremena nad nekim območjem v daljšem časovnem obdobju (praviloma 30 let). **Podnebje** na Zemlji se ves čas spreminja in je odvisno od dogajanj v atmosferi ter drugih okoliščin (poraščenost, sestava tal, vlaga v zraku, zračni tlak, nadmorska višina, sevanje Sonca ...). V zadnjem času ga je človek s svojimi dejavnostmi začel spreminjati. Z zgorevanjem fosilnih goriv v prometu, energetiki, industriji in gospodinjstvih je povečal koncentracijo toplogrednih plinov (vodna para, ogljikov dioksid, metan ...) v ozračju.

Zemljino ozračje je sestavljeno iz različnih plinov (dušik, kisik, žlahtni plini, ogljikov dioksid, ...), ki imajo nalogo, da preprečujejo, da bi se Zemlja preveč ohladila. To je naravni učinek tople grede. Pri zgorevanju fosilnih goriv in ostalih dejavnostih pa se povečuje količina toplogrednih plinov, ki delujejo kot odeja, ki preprečuje, da bi se del sončne svetlobe vrnil nazaj v ozračje. Zaradi tega se planet segreva, proces pa imenujemo globalno segrevanje.

Kot posledice globalnega segrevanja napovedujejo: taljenje ledenikov in polarnega ledu, dvig morske gladine, širjenje puščav, spremembe v količini padavin, izumrtje živali in rastlin, širjenje bolezni, toplejše oceane, ekstremne vremenske pojave (suše, vročinski valovi, neurja, viharji), zmanjšanje zalog pitne vode, povečano izhlapevanje vode, selitve, gospodarske in druge škode ...

Kako vreme in podnebje vplivata na nas, preučuje **biometeorologija**. Biometeorologi predvidevajo, da bodo višje temperature zraka in površja vplivale na zdravje ljudi. V večjih mestih bodo ob vročinskih valovih pogostejši toplotni udari, ki bodo zahtevali življenje. Zdravje, življenje in lastnino bodo ogrožale pogostejše vremenske ujme, širile se bodo tropske bolezni, večala se bo podhranjenost v nerazvitih deželah. Kakovost življenja in splošno počutje se bosta poslabšala. Zaradi tanjšanja ozonskega plašča se bo povečala pojavnost kožnega raka. Onesnaženo ozračje (dim, plini, saje) bo vplivalo na bolnike z boleznimi dihal in astmatike.

Na različne podnebne spremembe se uspešno prilagajamo, vendar so ob tem še posebej občutljivi otroci, bolni in starejše osebe.

2. PREDSTAVITEV RAZISKAVE

S petošolci smo se odločili, da raziščemo, koliko o podnebnih spremembah vedo učenci. Tema je sicer zanimiva, v zadnjem času aktualna, a za učence abstraktna in manj zanimiva. Preko različnih virov so iskali dane podatke (vreme, podnebje, topla greda, toplogredni plini, globalno segrevanje in posledice, vpliv na zdravje ljudi, pridelava hrane, kako lahko zmanjšamo toplogredne pline ...) in razmišljali, kakšna vprašanja bi postavili. Izdelali smo vprašalnik s 17 vprašanji. Razdelili smo jih med učence 5. in 9. razredov. V anketi je sodelovalo **49 petošolcev in 43 devetošolcev**, skupaj 92 učencev.

3. NAŠE UGOTOVITVE

- **Večina učencev (79) je mnenja, da vreme in podnebje ne pomenita isto** (38 petošolcev, 41 devetošolcev). Devetošolci so odločitev utemeljevali s podnebnimi pasovi; da je vreme lahko sončno, deževno in da se nenehno spreminja pa petošolci. Veliko devetošolcev je natančno opredelilo razliko med njima, veliko jih svoje odločitve ni pojasnilo.

- **Da je vreme trenutno stanje v ozračju meni 79 učencev** (38 petošolcev, 41 devetošolcev). 7 petošolcev je mnenja, da je to značilnost vremena nad kakim območjem v daljšem časovnem obdobju.

- **59 anketiranih** (20 petošolcev, 39 devetošolcev) **je mnenja, da je podnebje značilnost vremena nad kakim območjem v daljšem časovnem obdobju**, 15 petošolcev ga je zamenjalo z vremenom, 10 jih meni, da je to plast zraka, ki obdaja Zemljo.

- **Da je za trenutno segrevanje ozračja kriv človek, so dokaj enotno odgovorili** (31 petošolcev, 41 devetošolcev). 8 petošolcev meni, da je za segrevanje krivo Sonce.

- Pri vprašanju, **Kdo in kaj povzroča toplogredne pline, se jih je največ odločilo za industrijo** (39 petošolcev, 38 devetošolcev), **kurjenje fosilnih goriv** (36 petošolcev, 41 devetošolcev) **in promet** (38 petošolcev, 37 devetošolcev). Manj so se odločali za gospodinjstva, živinorejo, energetiko.

- **51 učencev je mnenja, da so toplogredni plini nevarni zato, ker zadržujejo toploto v ozračju Zemlje in jo s tem segrevajo** (22 petošolcev, 29 devetošolcev), nekaj pa jih je odgovorilo tudi, da toplogredni plini povzročajo bolezni dihal (13 petošolcev, 12 devetošolcev).

- **Učenci (60) so mnenja, da je plin, ki najbolj pripomore k zadrževanju toplote, ki bi sicer zapustila naše ozračje, ogljikov dioksid** (35 devetošolcev, 25 petošolcev). 10 petošolcev (1 devetošolec) se je odločilo za vodno paro, 9 petošolcev (4 devetošolci) pa za dušik. Zapisali so še, kako nastane ogljikov dioksid: petošolci - pri izhlapevanju vode, pri prometu, 26 jih ni odgovorilo; devetošolci - nastane pri kurjenju goriv, celičnem dihanju, popolnem gorenju, 27 jih ni podalo odgovora.

- **Da metan nastaja v prometu je menila več kot polovica anketiranih** (26 petošolcev, 22 devetošolcev), da nastane v živalskih farmah pri gojenju goveda, je odgovorilo 28 učencev (14 petošolcev, 14 devetošolcev).

- Pod pojmom **globalno segrevanje petošolci razumejo**, da je to segrevanje ozračja, Zemlje, tal in v globini, da je to temperatura Zemlje. Veliko jih odgovora ni podalo. Devetošolci so odgovarjali, da je to segrevanje celega sveta in ozračja, nekaj jih odgovora ni podalo.

Pod pojmom podnebne spremembe so petošolci podali: da so to spremembe vremena, podnebja, v ozračju, veliko jih ni vedelo odgovora. Devetošolci so odgovarjali, da se vreme spreminja zaradi onesnaževanja, da se spreminjajo vremenske in podnebne razmere ter ozračje. Nekaj jih ni podalo odgovora.

- **Največ učencev je mnenja, da se je globalna temperatura na Zemlji dvignila za 3 °C** (18 petošolcev, 19 devetošolcev), približno enako so se odločali med 1 °C in 0,8 °C. Pri tem je 0,8 °C obkrožilo 17 petošolcev in 3 devetošolci. Za 1 °C pa se je odločilo 9 petošolcev in 14 devetošolcev.

- Na vprašanje, **Ali poznaš katero od posledic, ki jo prinaša globalno segrevanje, je 31 devetošolcev odgovorilo pritrtilno, enakega mnenja je bilo 24 petošolcev**. Več kot polovica petošolcev (14 od 49 učencev) ne pozna posledic, podali pa so: višje temperature, vročinske valove, da bo razneslo Sonce, taljenje ledenikov, povečano količino ogljikovega dioksida, ozonsko luknjo, izumrtje živali, vroča poletja, manj snega, bolezni dihal. Devetošolci so podali naslednje: spremembe temperature, taljenje ledenikov, dviganje morske gladine, poplavljanja obmorskih mest, pogostejše suše, izumiranje živali, manj snega, segrevanje zemlje, tanjšanje ozonskega plašča, veliko učencev ponovno ni podalo odgovora.

- **41 anketiranih** (17 petošolcev, 24 devetošolcev) **je mnenja, da prebivalec Slovenije na leto proizvede 2 toni toplogrednih plinov**, sledi 5 ton (8 petošolcev, 9 devetošolcev). Za pravilen odgovor, 10 ton, se je odločilo le 17 učencev (13 petošolcev, 4 devetošolcev).

- **Učenci (61) so mnenja, da podnebne spremembe vplivajo na zdravje ljudi (30 petošolcev, 31 devetošolcev)**, 16 jih meni, da ne (11 petošolcev, 5 devetošolcev). Pri tem so petošolci navajali:

vročina, opekline, razne bolezni, glavoboli, zelo veliko učencev (28) ni podalo odgovora, devetošolci so navedli: opekline, kožni rak, škodljivi UV žarki, bolezni dihal, tudi tu veliko učencev ni podalo odgovora (29).

- **Učenci so mnenja, da bodo podnebne spremembe vplivale na kmetijstvo in pridelavo hrane. Tako jih meni kar 74** (38 petošolcev, 36 devetošolcev). Petošolci so trditev razložili z odgovori: zaradi suše se bo vse posušilo (13), hrane bo premalo, zrak bo onesnažen, pogoste poplave in ujme bodo uničile pridelek (3), bolne živali, 25 jih ni podalo odgovora. Pri devetošolcih je opaziti več znanja: nerodovitna prst (2), manj padavin (3), slabši pogoji in suša (7), manj pridelka, težave pri oskrbi s krmo, boljša rast poljščin zaradi toplejšega ozračja (2), prilagajati se bo potrebno na spremembe (9), nekaterih rastlin ne bo več (2), 16 jih ne ve odgovora.

- **Da v Sloveniji lahko malo vplivamo na zmanjševanje globalnega segrevanja, meni 33 učencev** (13 petošolcev, 20 devetošolcev). Veliko petošolcev (18) je odgovorilo, da lahko vplivamo veliko, nekaj učencev pa je navedlo, da zelo malo (12 petošolcev, 11 devetošolcev).

Naštevali so, kako sami **pripomorejo k zmanjševanju toplogrednih plinov**: petošolci - hodim peš, se vozim s kolesom, se manj vozim z avtomobilom, ne onesnažujem okolja, varčujem z elektriko, električni avtomobili, 26 jih na podvprašanje ni odgovorilo. Devetošolci so napisali: manj plastike, hodim peš, se vozim s kolesom ali uporabim javni prevoz, jem manj mesa, električni avtomobili, le 9 učencev ni podalo odgovora.

- **56 učencev** (24 petošolcev, 32 devetošolcev) **ve, kaj je ogljični odtis (količina ogljikovega dioksida, ki ga en sam človek izpusti v okolje v enem letu)**. Nekaj učencev ni vedelo odgovora (14 petošolcev, 9 devetošolcev).

4. ZAKLJUČEK

O podnebnih spremembah in o posledicah le-teh se zadnja leta veliko govori, vendar učenci o tem ne vedo veliko. Menili smo, da starejši učenci vedo več kot mlajši, saj pri določenih predmetih tekom šolanja dobijo več informacij, njihovo splošno znanje je še širše. Nekateri odgovori so nas presenetili, saj tudi mlajši niso dosti zaostajali z znanjem. Na tem področju pa bo potrebno v prihodnjih letih narediti več, saj se učenci ne zavedajo posledic, ki jih prinašajo podnebne spremembe. Tu pa lahko šole z ozaveščanjem učencev naredijo veliko.

S spremembo načina življenja (zmanjšanje uporabe avtomobilov, nakupi energetske varčnih žarnic in naprav, usmerjanje v obnovljive oblike energije ...) lahko zmanjšamo učinek tople grede in s tem upočasnimo segrevanja ozračja. Pri tem bi moral vsak posameznik, industrija in država prispevati svoj ustrezen delež.

5. VIRI

1. Duša, I. (september 2017). En planet, več prihodnosti. Gea. Ž
2. Hawkins, N. (2001). Podnebne spremembe, Zbirka Rešimo naš planet. Radovljica: Didakta, Radovljica.
3. Kajfež Bogataj, L. (2008). Kaj nam prinašajo podnebne spremembe? Ljubljana: Pedagoški inštitut.
4. Spletne strani: Belšak Šel, N. (2018). *Priročnik z navodili za izdelavo raziskovalne naloge*. Pridobljeno 19. 2. 2019 s https://www.bistra.si/images/raziskovalne-naloge/Priro%C4%8Dnik_z_navodili_za_izdelavo_raziskovalne_naloge.pdf.

5. Janežič, A. (2018). *Podnebne spremembe*. Pridobljeno 31. 10. 2018 s https://ekosola.si/wp-content/uploads/2019/01/Podnebne-spremembe_6.r-Ekokviz-2018-19.pdf
6. Kajfež Bogataj, L. (2005). *Podnebne spremembe in njihovi vplivi na kakovost življenja ljudi*. Acta agriculturae Slovenica. Pridobljeno 2. 11. 2018 s <http://aas.bf.uni-lj.si/maj2005/04kajfez2.pdf>
7. Piciga, D. (2010). *Podnebne spremembe: Kaj se dogaja, kaj lahko pričakujemo, kako se lahko odzovemo: gradivo za 1. letnik*. Elektronska knjiga. Maribor: Biotehnična fakulteta. Pridobljeno z: http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/ss/Gradiva_ESS/Biotehniska_podrocja_sole_za_zivljenje_in_razvoj/BT_PODROCJA_60NARAVOVARSTVO_Podnebne_Piciga.pdf
8. Urad Vlade RS za komuniciranje. Vladni portal z informacijami o življenju v Evropski uniji. (2014) *Podnebne spremembe*. Pridobljeno 23. 2. 2019 s <http://www.arhiv.evropa.ukom.gov.si/si/podnebne-spremembe/index.html>
9. Urad Vlade RS za komuniciranje. Vladni portal z informacijami o življenju v Evropski uniji. (2014) *Blaženje podnebni sprememb*. Pridobljeno 23. 2. 2019 s <http://www.arhiv.evropa.ukom.gov.si/si/podnebne-spremembe/blazenje-podnebnih-sprememb/>
10. Wikipedija, prosta enciklopedija. *Podnebje*. Pridobljeno <https://sl.wikipedia.org/wiki/Podnebje>
11. Wikipedija, prosta enciklopedija. *Ozračje*. Pridobljeno <https://sl.wikipedia.org/wiki/Ozra%C4%8Dje>
12. Wikipedija, prosta enciklopedija. *Spremembe podnebja*. Pridobljeno 23. 2. 2019 s http://sl.wikipedia.org/wiki/Spremembe_podnebja

GIBALNA AKTIVNOSTiB – KLJUČ DO DOBREGA POČUTJA IN USPEŠNEGA DELA V ŠOLI

MOVING ACTIVITY – THE KEY TO WELL-BEING AND SUCCESSFUL WOR IN SCHOOL

POVZETEK:

Poleg kvalitetne, zdrave in raznovrstne hrane je gibanje najpomembnejša dejavnost človeka, ki ga ohranja zdravega in v dobri fizični in psihični kondiciji. Željo po gibanju moramo otrokom privzgojiti že v mladosti, da jo bodo ohranjali tudi kasneje, ko odrastejo. Odgovorno vlogo pri zmanjševanju vse bolj »sedečega« načina življenja imajo njihovi starši, ki jih učenci posnemajo, in učitelji, ki učence usmerjajo h gibalnim aktivnostim v šoli in doma.

KLJUČNE BESEDE: gibalne aktivnosti, igre, zdravje, zgled

ABSTRACT:

In addition to quality, healthy and diverse food, movement is the most important activity of a person that keeps him healthy and in good physical and mental condition. The desire for movement has to be raised in children in their youth so they will preserve it later when they grow up. A responsible role in reducing the increasingly "sedentary" way of life have their parents whom the pupils imitate and teachers who direct pupils to movement activities at school and at home.

KEYWORDS: moving activities, games, health, example

1. UVOD

Šole dajejo telesni aktivnosti učencev različne poudarke. Porast prekomerne telesne teže in zmanjšanje aerobne vzdržljivosti otrok v zadnjih letih pa predstavljata zadostno svarilo, da je potrebno ukrepati (Kovač et al., 2007). Ker šolska zakonodaja ne dopušča povečanja števila ur športa, morajo šole same spodbujati gibanje in gibalne aktivnosti. Gibanje Strel (Strel, 1996) opredeljuje kot prevladujočo človekovo dejavnost, ki je izraz zadovoljstva, svobode, igrivosti in ustvarjalnosti ter pomembno sredstvo vzgoje. Gibalna aktivnost pomembno vpliva na raven telesne energije in kondicije, kognitivne sposobnosti, ustvarjalnost, obvladovanje čustev in socialni razvoj ter delovne navade in učenje (Zurc, 2008). Dokazano je, da lahko učenci dolge priprave na učenje skrajšajo tako, da se vsaj uro pred učenjem intenzivno ukvarjajo s fizično aktivnostjo ali športom, ki poskrbita za dobro prekrvavitev možganov in večjo sposobnost koncentracije (Zalokar, 2000). Zaradi tega moramo učence nenehno usmerjati v gibalne aktivnosti, da bodo njihovo zdravje, zadovoljstvo in uspeh v šoli čim večji.

2. PRIMERI SPODBUJANJA GIBALNIH AKTIVNOSTI NA OŠ SAVA KLADNIKA SEVNICA

Navajanje učencev na gibalne aktivnosti se začne že prvi šolski dan ob sprejemu prvošolcev, ki ob pomoči devetošolcev varno »vstopajo v šolo« (slika 1). Prepričati učence, da je gibanje zanje nujno in koristno, je v času, ko so glavne teme pogovorov računalnik in pametni telefon ter različne oblike druženja preko virtualnih socialnih omrežij, težka naloga. Na OŠ Sava Kladnika Sevnica so gibalne aktivnosti predstavljene kot privlačna alternativa za sprostitev, boljše počutje in možnost »polnjenja baterij« za delo tudi na učnem področju. Zavedanje, da je nekaj prijetno in hkrati še koristno, pri učencih zviša zanimanje za sodelovanje, pozitivna doživetja, ki jih pri tem doživljajo, pa jih usmerjajo k iskanju novih in drugačnih aktivnosti. V nadaljevanju so predstavljene gibalne aktivnosti, ki jih poleg organiziranih športnih dejavnosti in kolesarskih ter planinskih izletov, izvajamo na šoli z namenom spodbujanja zdravega načina življenja, ki bistveno pripomore k celostnemu razvoju učencev.

2.1. Peš ali s kolesom v šolo

Po vzoru drugih smo tudi na naši OŠ začeli spodbujati učence, da v šolo hodijo peš ali s kolesom. Redno smo začeli izvajati akcije »Dan brez avtomobila«, ko bližnji učitelji pridemo do dogovorjenih zbirnih mest peš ali s kolesom, bolj oddaljeni pa parkirajo na obrobju Sevnice, nato pa skupaj z učenci prehodimo pot do šole. Pri tem učenci zelo dobro vedo, da s pešačenjem prispevajo k varstvu narave, da se navajajo na samostojnost in razvijajo zdrav življenjski slog, ki pozitivno vpliva tudi na razvoj kognitivnih sposobnosti (Mojzer, 2016). V prihodnje bomo predlagali še organizacijo Pešbusa in Bicivlaka, s katerima bodo otroci spomladi v spremstvu odraslih oseb prihajali v šolo. S tem bomo razbremenili starše jutranjega razvažanja, otroci pa bodo v šolo prišli »zbujeni« in pripravljeni na delo v razredih.

2.2. Gibalna aktivnost v jutranjem varstvu

Nekateri učenci so radi gibalno aktivni že v času jutranjega varstva. Ker je potrebno otrokom zagotoviti čim prej in čim več gibalnih izkušenj, da ustrezno razvijejo gibalne kompetence (Dular, 2016), jim prisotni učitelji z veseljem omogočijo igranje. Na voljo imajo različne pripomočke: kolebnice, obroče, škatlaste hodulje, elastike in žoge, s katerimi se igrajo na hodniku pred učilnico jutranjega varstva. Na ta način se tisti, ki so hiperkinetični (in teh je v zadnjih letih vse več) pred poukom umirijo in sprostijo prekomerno energijo, ki se nabira v njih. Ostali, ki tega ne želijo, si poiščejo bolj umirjene aktivnosti v razredu, kjer rišejo, igrajo družabne igre ali se pogovarjajo s sošolci. Učitelji učencev pri igranju ne omejujejo, pazijo le, da se igrajo v varnem okolju, da se med igro ne poškodujejo.

2.3. Minuta za zdravje

Ko učitelj opazi, da učenci pouku težko sledijo, so nemirni in se pogovarjajo med seboj, je primeren čas za minuto za zdravje. Minuta za zdravje je opredeljena kot krajši odmor med poukom, ki traja 3-5 minut, namenjen učencem, da se psihično sprostijo, razgibajo in miselno spodbudijo (Štemberger in Krpač, 2006). Izvaja jo lahko vsak učitelj ne glede na šolski urnik, lahko pa jo predlagajo tudi učenci sami, ko po daljšem sedenju začutijo utrujenost in nezbranost. V tem času prezračimo učilnico in naredimo nekaj vaj, s katerimi pospešimo delovanje srca, ožilja in dihal, obnovimo gibljivost sklepov, učence sprostimo in pripravimo za delo. Vaje so koristne tudi za učitelja, ki pri njih sodeluje in je učencem za zgled, kar prispeva k razvijanju sproščenega odnosa med učitelji in učenci. V šolski zbornici si nato učitelji delijo mnenja in izkušnje o minuti za zdravje ter spodbudijo sodelavce, da tudi sami poskusijo z uvajanjem gibalne aktivnosti v razredu (Šenica, 2014). Učinke minute za zdravje opazimo še posebej takrat, ko na urniku ni predmeta šport. To potrjujejo tudi rezultati ankete (Šenica, 2014), po kateri je kar 97 % učencem minuta za zdravje všeč, saj z njo prispevamo h kakovostnejšemu pouku in jo učenci prepoznajo kot pomembno dejavnost za zdravo življenje.

2.4. Pouk v naravoslovni učilnici

Nekajkrat letno imajo učenci pouk tudi v naravoslovni učilnici, kjer na drugačen, sproščujoč in gibalno usmerjen način predelajo učno snov. Pouk na prostem omogoča nova osebna doživetja, izboljšuje vedenje in motivacijo učencev ter razvija skrb in odgovornost za okolje. Z večkratnimi aktivnimi oblikami pouka na prostem dosežemo, da učenci z veseljem hodijo v šolo in večkrat predlagajo nove, domiselne pristope pri reševanju problemov.

2.5. Aktivni odmori in vadba na hodniku

V dneh, ko so vremenske razmere za aktivnosti na igrišču med glavnim odmorom neprimerne (dolgotrajno deževje, hud mraz), na polovici šolskega hodnika postavimo spretnostni poligon (slika 2). Učenci ga lahko preizkusijo vsak odmor. Možnost gibalne aktivnosti jim predstavimo kot nagrado za aktivno in zbrano delo med urami pouka in kot fizično aktivnost, ki sprošča in omogoča boljše pomnjenje. Poleg tega aktivni odmori vplivajo na psihosocialni razvoj otrok, kot je boljša samopodoba, psihično počutje in vzpostavljanje socialnih stikov z drugimi učenci (Zurc, 2008). Med aktivnimi odmori učenci izražajo in razvijajo pozitivna čustva – predvsem veselje, saj se med vajami smeji, skačejo, ploskajo in z mimiko obraza kažejo zadovoljstvo in sproščenost.

2.6. Kinestetične mize v razredih

Po podatkih raziskav (Center MI, 2018) otroci presedijo 75 % budnega časa. Pretirano sedenje povzroča bolezni in ortopedske motnje ter ovira zmožnost otrok za učenje. V razredih, kjer smo namestili kinestetične mize, učenci z motnjami pozornosti ob nenehnem nadzorovanem gibanju bolje in lažje sledijo pouku. Zmanjšujejo se tudi njihove disciplinske težave, izboljšujeta pa njihov učni uspeh in kreativnost. Hkrati gibanje v določenem taktu zanje predstavlja ustvarjalni gib (Ržišnik, 2011), ki dokazano predstavlja spodbudo za ustvarjalno mišljenje in večjo motivacijo za delo. Zaenkrat imamo v šoli le dve, zaradi njihovih pozitivnih učinkov pa bomo njihovo število ob prvi priložnosti še povečali.

2.7. Gibalna aktivnost v času podaljšanega bivanja

Poleg plezanja po igralih in igri z žogo učenci v času podaljšanega bivanja potrebe po gibanju zadovoljujejo tudi s pomočjo različnih tradicionalnih iger. Večina teh vsebuje klasične elemente športa, kot so gibanje, igrivost, tekma in časten boj (Šugman, 2004). Igre temeljijo na razvedrilu, sprostitvi, veselju, prostovoljni udeležbi in druženju učencev z namenom, da si izboljšajo fizično in psihično kondicijo. Z njimi se učenci učijo, razvijajo spretnosti in pridobivajo izkušnje ter spodbujajo razvoj telesnih sposobnosti, ki jih bodo kasneje potrebovali v življenju. Pomembno je, da učitelj

spodbuja predvsem igre, kjer je čim več gibanja, ki ga učencem najbolj primanjkuje. Primeri takšnih iger so: ristanc, gnilo jajce, kdo se boji črnega moža, zemljo krasti in druge.

2.8. Opazovalne domače naloge

Z domačimi nalogami učence običajno prekomerno obremenimo in jih silimo k sedečemu načinu dela. Lahko pa naloge zanje predstavljajo izziv, gibanje v naravi in na nek način sprostitev. Za takšne opazovalne in raziskovalne domače naloge smo se učitelji naravoslovnih predmetov odločili zato, da učence razbremenimo in usmerimo v zdrav način življenja. Primeri takšnih nalog so: merjenje srčnega utripa med hojo in tekom, nabiranje in razvrščanje listov dreves v parku ali gozdu, popisovanje lišajev, iskanje in nabiranje gozdnih plodov, popisovanje metuljev na bližnjem travniku in podobno. Učenci ob takšnih nalogah doživljajo zadovoljstvo, razvijajo sposobnosti samostojnega učenja, po gibalni aktivnosti na zraku pa se kasneje doma lažje zberejo, umirijo in pripravijo na učenje.

3. ZAKLJUČEK

Ob vseh usmerjanjih učencev k zdravemu načinu življenja, ki so nedvomno nujno potrebno, pa za uspešno delo v šoli ne smemo pozabiti na spodbujanje gibalnih aktivnosti učiteljev. V ta namen na šoli deluje Skupina za promocijo zdravja na delovnem mestu, ki organizira planinske, kolesarske in smučarske izlete, skupinske vaje, sprehode in kegljanje. Vsako leto izvedemo tekmo v odbojki med učitelji in učenci, test hoje na 2 km in se udeležimo SVIZ-ovih športnih iger. Na piknike se odpravimo peš ali s kolesi in smo s tem učencem za zgled, kako zdravo živeti.



Slika 1: »Vstopanje prvošolcev v šolo«



Slika 2: Aktivni odmori in vadba na hodniku

4. LITERATURA

1. Center MI. *Kaj je kineshtetic life?* Pridobljeno s www.center-mi.si/kinestetichni-razred.html
2. Dular, R. (2016). *Vpliv dodatne gibalne aktivnosti na telesne značilnosti, gibalne sposobnosti in gibalne navade 7 do 9-letnih otrok* (Magistrsko delo). Pedagoška fakulteta, Ljubljana.
3. Kovač, M., Jurak, G., Starc, G. in Strel J. (2007). *Šport in življenjski slogi slovenskih otrok in mladine*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
4. Mojzer, T. (2016). *Zakaj ne bi šli peš v šolo?* Pridobljeno s <https://otroski.rtv slo.si/bansi/prispevek/4584>
5. Ržišnik, A. (2011). *Ustvarjalni gib pri učenju in poučevanju tujega jezika v osnovni šoli* (Diplomsko delo). Pedagoška fakulteta, Ljubljana.
6. Strel, J. (1996). *Športnovzgojni karton*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.
7. Šenica, V. (2014). *Minuta za zdravje v drugem triletju osnovne šole* (Magistrsko delo). Pedagoška fakulteta, Ljubljana.
8. Štemberger, V. in Krpač, F. (2006). Pomen in vrsta počitka z vidika obnove energije otrok. 3. strokovni posvet *Didaktika v šoli v naravi* (str. 167 – 170). Ljubljana: Center šolskih in obšolskih dejavnosti.
9. Šugman, R. (2004). *Hura, igraymo se v prostem času*. Ljubljana: Zavod za šport Slovenije.
10. Videmšek, M., Tomazini, P. in Grojzdek, M. (2007). *Gibalne igre z improviziranimi pripomočki*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
11. Zalokar, D. (2000). *Vzgajati z ljubeznijo*. Krško: Gora s. p.
12. Zorc, J. (2008). *Biti najboljši: pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost*. Radovljica: Didakta.

OŠ Loče

Vesna Celcer

Lektor: Jovita Kovač

POMEN HRANE IN GIBANJA ZA CELOTEN RAZVOJ OSNOVNOŠOLCEV

THE IMPORTANCE OF HEALTHY NOURISHMENT AND EXERCISE FOR A WHOLESOME DEVELOPMENT OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS

POVZETEK:

V članku so predstavljene dejavnosti, s katerimi se v Osnovni šoli Loče trudimo učencem privzgojiti zdrav način življenja. Poudarek je na zdravem prehranjevanju in gibanju. Življenjski slog se od otroštva naprej oblikuje pod vplivom izkušenj in življenjskih razmer. Učencem smo predstavili zanimive in uspešne športnike, ki so jim skušali približati različne športe in jih za njih navdušiti. V okviru dneva dejavnosti so se učenci seznanili z zdravo prehrano, ki je lokalno pridelana, s problemom zavržene hrane in z dejavnostmi, ki preprečujejo nastanek le-te.

KLJUČNE BESEDE: zdravje, osnovnošolec, hrana, gibanje

ABSTRACT:

The article presents the activities to promote the healthy lifestyle that take place in Primary School Loče. The emphasis is on healthy nourishment and exercise. Students' lifestyle is based on the experience and living standards from their early childhood. We introduced some interesting and successful sportspeople to our students. The sportspeople presented their sports and encouraged the students to try them. We also offered students some locally produced food and discussed how to cope with the problem of food waste.

KEYWORDS: health, primary school student, nourishment, exercise

1. UVOD

V članku sem predstavila dejavnosti, s katerimi se v Osnovni šoli Loče trudimo učencem privzgojiti zdrav način življenja. Osredotočila sem se na zdravo prehranjevanje in gibanje. Življenjski slog se od otroštva naprej oblikuje pod vplivom izkušenj in življenjskih razmer. Nanj vplivajo številni dejavniki, kot so družina, družinske razmere, izobraževanje, zdravstveno varstvo, socialni in okoljski dejavniki itd. Otroci naj bi sprejeli pozitiven odnos do aktivnega življenjskega sloga in zdrave prehrane, ki sta pomembna pogoja za normalno in zdravo življenje posameznikov.

Informacijska tehnologija nas odtuja od gibalne dejavnosti. Pomanjkanje zadostne količine gibanja vodi v kronične nenalezljive bolezni, kot so arterioskleroza, zvišan krvni pritisk, možganska kap ... Otrok spoznava in doživlja svet na različne načine. Pomembno je, da otroci osvojijo takšne vedenjske vzorce, ki temeljijo na redni gibalni dejavnosti, kar bo vplivalo na kakovost življenja. Starši morajo biti otrokom vzgled. Morajo biti športno aktivni, dejavno morajo preživljati prosti čas in počitnice ter se s športom radostiti. Vzor staršev je nujen tudi pri sprostitvi. Ne samo DNK in naše naravne telesne predispozicije, starši imajo veliko vlogo pri tem, v kakšnega otroka, rekreativnega športnika, se bo razvil njihov malček. Strokovnjaki opozarjajo, da so naše rekreativne navade v veliki meri posledica vzorca, ki ga imajo starši. Otroci aktivnih staršev so bolj nagnejni k temu, da bodo tudi sami živeli aktivno življenje.

Dejstvo je, da so športniki vzorniki mladih. Najprej ravno tisti, ki se najpogosteje pojavljajo v medijih. Seveda ni naključje, da so to pogosto tisti, ki so tudi najboljše plačani. Nemalo mladih ravno v tem vidi enega od motivacijskih vzgibov za ukvarjanje s športom. Nepredstavljivo veliko denarja, vile, avtomobili, lagodno življenje, zabave ... A športni zvezdniki so lahko tudi pozitivni vzorniki. So pokrovitelji dobrodelnih dejanj fundacije, ki jih vodijo številni športniki.

2. ŠPORTNI DAN

V Osnovni šoli Loče se trudimo, da učencem približamo gibanje. 20. 9. 2018 smo na delovno soboto pripravili nekoliko drugače obarvan športni dan. Povabili smo prepoznavne športnike in posameznike, ki se v našem lokalnem okolju ukvarjajo z zdravjem. Sobotni dan smo pričeli z osveščanjem po šolskem radiu, nato pa smo se zbrali v telovadnici in na hodnikih, ker smo pričeli z gimnastičnimi vajami. Pridružili so se nam naši športniki. Učenci so v razredu najprej predstavili značilnosti in posebnosti športa, ki ga trenira povabljeni gost. Nato so o njem spregovorili še gostje. Predstavili so nam: met kopija, tekvando, karate, nogomet, košarko, judo, streljanje. Učenci so nato izdelali



plakate, na katerih so predstavili različne športne discipline in športnike, njihove nasvete pa ozavestili. Ob koncu so z učitelji odšli še na orientacijski pohod.

Učencem je bil športni dan zanimiv in poučen. Spoznali so različne športe, športnike, njihov delovni dan, slabosti in prednosti njihovega življenja. Ob tem pa so se tudi razgibali in naužili svežega zraka.

Slika 1: Gimnastične vaje v telovadnici



Slika 2: Predstavitev športnikov

3. ZDRAVA PREHRANA IN ODNOS DO HRANE

K zdravemu načinu življenja vpliva tudi zdrava prehrana. Pestra prehrana iz zdravih živil, ki vsebujejo veliko sadja in zelenjave, je bolj zdrava. Prehrana, sestavljena iz predpripravljene hrane, običajno vsebuje malo vlaknin, veliko maščob in dodanih sladkorjev. Predvsem za otroke in mladostnike je prehrana, bogata s sadjem in z zelenjavo, zelo pomembna. Vsebuje številne, za normalno rast in razvoj, potrebne snovi, ki obenem varujejo organizem pred infekcijskimi boleznimi in različnimi kroničnimi nenalezljivimi boleznimi v odrasli dobi. Sadje in zelenjava zaradi nizke energetske vrednosti koristita pri zmanjševanju in vzdrževanju telesne teže. Raziskave v Sloveniji so pokazale, da bi se v primeru, če bi zaužili priporočeno količino sadja in zelenjave na dan, tveganje za srčno-žilne bolezni zmanjšalo za 10 %, za možgansko kap za 6 % in za nekatere vrste raka za 6 % (WHO, 2003). Priporoča se uživanje sezonskega sadja in vrtnin iz lokalnega okolja, saj so plodovi optimalno dozoreli in imajo višjo biološko vrednost. V ta namen država spodbuja uživanje teh živil v šolah.

Eden od problemov, s katerimi se spopadamo povsod po svetu, je globalno neenaka razporeditev hrane, drugi problem pa sta odnos do hrane in količine zavržene hrane. Po ocenah Evropske okoljske agencije se namreč vsako leto zavrže približno tretjina pridelane hrane. Zavržena hrana ni sporna le z moralnega in socialnega vidika, temveč tudi z vidika porabe naravnih virov (zemlje oziroma prsti, vode in energije), posredno škodljivo vpliva na okolje tudi zaradi uporabe pesticidov in gnojil ter zaradi emisij toplogrednih plinov (nastajajo bodisi zaradi procesa pridobivanja hrane, npr. pri reji živali, bodisi zaradi predelave ali odstranjevanja odpadne hrane, npr. pri kompostiranju in odlaganju odpadne hrane). S hrano, ki jo zavržemo, zavržemo tudi delo (čas, znanje) in energijo, ki sta bila vložena v pripravo hrane. V zadnjih treh letih smo v Sloveniji zavrgli vsako leto povprečno 143.000 ton odpadne hrane. V letu 2013 je vsak prebivalec Slovenije zavrgel povprečno 64 kg hrane, v letu 2015 pa 73 kg, kar je 14 % več. Skoraj polovica odpadne hrane se proizvede v gospodinjstvih. Količina odpadne hrane iz gospodinjstev se je sicer od leta 2013 do 2015 povečevala (od 68.000 ton na 73.000 ton), vendar se je glede na celotno količino odpadne hrane ta delež v gospodinjstvih zmanjševal. Tako je v letu 2013 delež odpadne hrane, ki je nastala v gospodinjstvih, znašal skoraj 52 %, v letu 2015 pa nekaj več kot 48 %. Seveda pa je v tem podatku zajeta le odpadna hrana, ki pride v sistem ravnanja z odpadki. Številna gospodinjstva namreč odpadne hrane ne oddajajo v sistem javnega zbiranja, temveč jo kompostirajo doma in kompost koristno uporabijo na svojih vrtovih. Praviloma se odpadna hrana, ki se obdela na kraju nastanka, ne šteje za odpadek in tako tudi količina te odpadne hrane ni zajeta v izračunih. V gostilnah in drugih ustanovah, kjer strežejo hrano (šole, vrtci, bolnišnice, domovi za ostarele itd.), nastane v povprečju približno 19 % vse odpadne hrane. Količina odpadne hrane v gostilnah se je v zadnjih treh letih začela zmanjševati, medtem ko se je v drugih ustanovah, kjer se

streže hrana, nekoliko povečala. Kljub temu pa se je skupni delež odpadne hrane iz tega vira glede na celotno količino odpadne hrane od leta 2013 do 2015 zmanjšal za 2 odstotni točk (Žitnik 2016).

4. TEHNIŠKI DAN – HRANA

V šoli smo izvedli tehniški dan, ki je bil namenjen zdravi prehrani in odnosu do hrane. »Zajtrk da našemu telesu dovolj energije za dobro opravljeno delo in igro. Če boste zjutraj pojedli zajtrk, preden se odpravite v šolo, boste boljše in lažje razmišljali ...,« se je po šolskem radiu slišalo v petek, 16. 11. 2018, že zgodaj zjutraj. Dan smo namenili vsebinam zdrave šole in ga združili s slovenskim tradicionalnim zajtrkom. Učencem smo razložili pomen zdrave hrane, pregledali prehransko piramido, poudarili pomen lokalne samooskrbe, zmernosti pri uživanju hrane in izpostavili problem odpadne hrane. Po teoretičnem delu je sledil praktični del.

Učenci so morali iz ostankov sestavin tradicionalnega zajtrka in drugih pripravljenih sestavin hrane oblikovati slasten, zdrav obrok in izdelati aranžma za praznično mizo. Nastala so raznovrstna, pisana nabodala iz sadja, zelenjave in kruha.



Slika 3: Praznična miza, bonton o hranjenju

Zapisali so tudi bonton prehranjevanja pri malici in kosilu, ki krasi učilnice in šolsko jedilnico.

Pogovarjali smo se o zavrženi hrani, zato smo se odločili, da bomo v prihodnje spremljali njeno količino. Ekipa učencev spremlja ločevanje hrane pri malici. Beleži si pravilno ločeno hrano in količino ostankov. S tem spremljanjem smo zelo zmanjšali količino zavržene hrane. Naredili smo intervju s kuharjem, ki pravi, da dnevno ostane približno 10 litrov hrane, tedensko pa odpeljejo 170 kg ostankov hrane. Zavrženo hrano odvažajo na odlagališče Pragersko. Med ostanki je največ zelenjavnih in polnozrnatih jedi. Je zelo nezadovoljen s tem, da ostaja toliko hrane. Meni, da bi se morali že otroci doma naučiti jesti različno hrano in se navajati na nove okuse.

Prav tako smo to idejo o prehrani razširili še na šolsko skupnost in izvedli dobrodelno akcijo zbiranja hrane. V zadnjem tednu pred božično-novoletnimi počitnicami smo v okviru otroškega šolskega parlamenta OŠ Loče izvedli dobrodelno akcijo zbiranja hrane. Hrano smo zbirali na matični šoli in na obeh podružnicah. Dobrodelna akcija je uspela, saj smo zbrali kar 8 velikih škatel hrane. Zbrano hrano smo podarili Rdečemu križu, kjer so poskrbeli, da so jo razdelili ljudem v stiski.

5. ZAKLJUČEK

Z vsemi dejavnostmi, ki sem jih predstavila v članku, spodbujamo gibanje in uživanje zdrave hrane pri učencih in učenkah naše šole. Verjamem, da s tem privzgjajamo zdrav način življenja. Skozi njega bodo številni ponotranjili skrb za svoje telo in zdravje ter se razvili v zdrave in odgovorne ljudi.

Še večjo vlogo kot šola pa imajo pri tem družina in vrsta drugih institucij: država, zdravstveni in socialni sistemi. Le v okviru vseh naštetih sistemov je mogoče ustvariti pogoje za zdrav in vsestranski razvoj mladih ljudi. Promocija zdravja in preventivne dejavnosti, vključno z zmanjševanjem neenakosti, so pomemben način delovanja na področju zdravja otrok.

6. LITERATURA

1. Demografsko in socialno področje: Prebivalstvo. SI-STAT podatkovni portal. Ljubljana: Statistični urad Republike Slovenije. Pridobljeno 20.2.2019 s spletne strani: http://pxweb.stat.si/pxweb/Database/Dem_soc/Dem_soc.asp Demografsko in socialno področje: Življenjska raven. SI-STAT podatkovni portal. Ljubljana: Statistični urad Republike Slovenije. Pridobljeno 20. 2. 2018 s spletne strani: http://pxweb.stat.si/pxweb/Database/Dem_soc/Dem_soc.asp Okolje in naravni viri: Odpadki. SI-STAT podatkovni portal. Ljubljana: Statistični urad Republike Slovenije. Pridobljeno 20. 2. 2018 s spletne strani: <http://pxweb.stat.si/pxweb/Database/Okolje/Okolje.asp> Interno gradivo Delovne skupine za odpadke pri SURS, marec 2016. Priprava definicije odpadne hrane. Ljubljana: Statistični urad Republike Slovenije.
2. ŽITNIK, Mojca, 1970- Hrana med odpadki [Elektronski vir] / [avtorici Mojca Žitnik, Tanja Vidic]. - El. knjiga. - Ljubljana : Statistični urad Republike Slovenije, 2016
3. WHO. Diet, nutrition and prevention of chronic diseases. Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. 2003. Geneva: WHO Tehnical Report Seres.

OŠ Ob Rinži

Laura Javoršek

Lektor: Tonja Primčič

ŠOLSKI VRT V UČNEM PROCESU IN ŠOLSKI KUHINJI

SCHOOL GARDEN IN THE LEARNING PROCESS AND SCHOOL KITCHEN

POVZETEK:

Osnovna šola Ob Rinži ima vpeljan inovativen model samooskrbe. Lastno pridelano hrano vključuje v šolsko prehrano. Šola je nosilec kmetijske dejavnosti. Šolski vrt, njive in sadovnjak vključuje v učni proces in ozavešča o pomenu lastne lokalno pridelane hrane. Izdelan ima protokol vnosa pridelkov v šolsko kuhinjo v skladu s HACCP sistemom.

KLJUČNE BESEDE: samooskrba, njive, vrtovi, sadovnjaki, prehrana

ABSTRACT:

Osnovna šola Ob Rinži has introduced an innovative self-sufficiency model. Home-grown foods are included in school meals. The school is the holder of agricultural activity. School garden, fields, and an orchard involve learning process and raise awareness of the importance of our own locally grown food. It has a protocol for the introduction of self-grown crops into school kitchen in accordance with the HACCP system.

KEYWORDS: self-sufficiency, fields, gardens, orchards, nutrition

1. UVOD

Preden načnem temo o šolskem vrtu, bom na kratko predstavila šolo in okolje, v katerem se nahaja. V nadaljevanju bom navedla, kako se je ideja o šolskem vrtu postopoma razširila in nadgradila do te mere, da lahko danes rečemo, da smo delno samooskrbna šola, saj pridelke s šolskih kmetijskih površin uspešno vključujemo tudi v šolsko prehrano.

2. ŠOLA V GOZDIČKU

Osnovna šola Ob Rinži je ena izmed treh kočevskih osnovnih šol. Na današnji lokaciji v Mestnem logu v Kočevju, je bila ustanovljena leta 1992, vseljena pa je bila septembra 2003. Matična šola stoji ob robu mesta sredi zelenega okolja, zato je pogosto omenjena kot »šola v gozdičku,« uradno ime pa je dobila po reki Rinži, ki teče v njeni neposredni bližini. Šola ima tudi dve podružnični šoli, in sicer v Livoldu in Kočevski Reki [1].

Šola se vključuje v številne projekte in sodeluje na različnih natečajih in tekmovanjih. Zagotovo pa se, še posebej zaradi naravne in kulturne krajine, v katero je umeščena, najlažje poistovetimo z dejavnostmi, ki vključujejo naravno okolje, predvsem gozd, travnik in šolski vrt.

Šolske površine so razmeroma velike in hkrati raznolike, zato se soočamo z več izzivi - kako ustrezno vzdrževati okolje in z njim ravnati čim bolj gospodarno, kako v učni proces vpeljati različne dejavnosti na prostem ter hkrati razvijati pozitiven in odgovoren odnos do lastnega dela in okolja.

3. PRESEGLI SMO IDEJO O ŠOLSKEM VRTU

Okoli šole je na zemljišču, ki je v lasti šole, speljana gozdna učna pot, ki na manjši gozdni jasi preide v zeliščni vrt. Prvi zeliščni vrt, ki je bil oblikovan v neposredni bližini šole, s svojo krožno razporeditvijo domiselno dopolnjuje naravno okolje – gozd ter nudi občutek varnosti in spodbuja domišljijo.

Kasneje je šola, pod ravnateljevanjem mag. Darje Delač Felda, z Občino Kočevje sklenila pogodbo o upravljanju en hektar velikega zemljišča, ki leži v bližini šole, na desnem bregu reke Rinže. Tam se nahaja ograjen zelenjavni vrt, ki z zoranimi dvaindvajsetimi ari predstavlja že manjšo njivo (Slika 1). Izven ograjenega dela so okoli manjšega lesenega sode v obliki sonca razporejene visoke grede, v katerih je bil leta 2018 zasajen demonstracijski zeliščni vrt. Spomladi 2016 je šola dobila tudi šolski sadovnjak s 152 sadnimi drevesi, med katerimi prevladujejo jabolane, zasajene pa so tudi hruške, slive, češnje in višnje. Zasadili smo tudi nekaj jagodičastega sadja.



Slika 1: Šolski vrt, visoke grede in sadovnjak

V uporabi imamo tudi dve njivi v Šalki vasi pri Kočevju, skupaj 30 arov, ter njivo v Livoldu, pri podružnični šoli.

4. ŠOLA KOT NOSILEC KMETIJSKEGA GOSPODARSTVA

V odloku o ustanovitvi šole, ki ga je izdala Občina Kočevje, ima naša šola poleg izobraževalne dejavnosti zapisano tudi možnost drugih dejavnosti. Na tem mestu je pomembno poudariti, da je za spremembo odloka o ustanovitvi in kasneje za vpis šole v registre kot nosilca kmetijske dejavnosti, zelo pomembno vlogo odigrala ravnateljica mag. Darja Delač Felda. S svojo izvirno idejo o samooskrbni osnovni šoli, jasno začrtanimi cilji in vztrajnostjo je zagotovo zaorala ledino. Svoje ideje in vnemo pri spodbujanju lastne, lokalno pridelane hrane, je z vztrajnim vključevanjem različnih aktivnosti na šolskem vrtu, njivi ali sadovnjaku v sam učni proces in šolske dneve dejavnosti, postopoma uspešno vpeljala v šolski vsakdan.

Povsem razumljivo je, da je vsaka novost, ki se jo vpelje v šolski sistem, proces. V nadaljevanju bom na kratko opisala ključna koraka pri vpisu šole v registre. Vpis šole v registre zagotovo predstavlja pionirski podvig na osnovnošolskem področju in je postavil osnovo za nadaljnji inovativni model pri vpeljevanju pridelkov v šolsko prehrano.

V prvem koraku je bil potreben vpis šole kot nosilca kmetijskega gospodarstva v register kmetijskih gospodarstev (RKG), katerega nosilec je Ministrstvo RS za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano [2]. S tem je šola dobila svojo KMG-MID številko in postala vzgojno-izobraževalni zavod, ki se ukvarja tudi s kmetijstvom.

Drugi korak je predstavljal vpis šole v register obratov primarnih proizvajalcev živil in krme rastlinskega izvora na Upravi RS za varno hrano, veterinarstvo in varstvo rastlin (Obrazec za registracijo in evidentiranje obratov) [3].

5. VKLJUČEVANJE LASTNIH PRIDELKOV V ŠOLSKO KUHINJO

Ideja o samooskrbi z lastno pridelano hrano je razmeroma kompleksna in zavedati se moramo, da ne more temeljiti zgolj na občasnih dejavnostih učencev in učiteljev. Zato imamo na šoli zaposleno vrtnarko Polono Šterk, ki je s svojim znanjem in idejami pomembno doprinesla h končni izvedbi pridelave in uporabe pridelkov v šolski kuhinji. Izdelala je protokol vnosa pridelkov v šolsko kuhinjo v skladu s HACCP sistemom ter obrazce za evidenco gnojenja, pobiranja in skladiščenja, z vodjo šolske kuhinje in vodjo prehrane pa sodeluje tudi pri načrtovanju uporabe pridelkov pri pripravi šolskih obrokov. Vrtnarka je zaposlena prek lastnih sredstev šole s soglasjem ministrstva in sveta šole.

Optimizirali smo količino in vrsto pridelkov, ki jih lahko neposredno in s čim manj predelave uporabimo v šolski kuhinji. To pomeni, da izbiramo vrtnine in poljščine, ki večinoma dozori oz. so primerne za pobiranje in uporabo v času pouka, in le nekatere med poletnimi počitnicami. Sadimo vrste, ki relativno dobro uspevajo v našem okolju ter pri tem upoštevamo tudi kolobarjenje. Na celoten proces pridelave imajo, poleg dobrega načrtovanja, pogosto vpliv tudi nepredvidljive



vremenske razmere in razpoložljivost ter spretnost delovne sile. Pomembno pomoč vrtnarki pogosto predstavljajo zaposleni preko javnih del, tradicionalno pa pri sajenju in pobiranju krompirja sodelujejo tudi učenci in njihovi učitelji v okviru dneva dejavnosti (Slika 2). Prav tako so učenci na različne načine vključeni tudi v druga kmetijska opravila, pomagali so npr. pri sajenju sadnega drevja, nekateri so bili vključeni tudi v vrtnarski krožek in so vzgojili različne sadike.

Slika 2: Sajenje krompirja na njivi v Šalki vasi



Pridelke vključujemo v šolske malice in kosila. Največ pridelamo krompirja, v letošnjem letu smo ga pridelali 1200 kg, po količini pridelka prevladujeta še sladka koruza in čebula. Pridelali smo tudi zelje, stročji fižol, fižol v zrnju, blitvo, grah, rdečo peso, ohrovt, por, korenje, peteršilj, buče in cvetačo. Poleg zelišč na vrtu smo letos nabrali tudi sestavine za bezgov in lipov čaj. Prav tako smo v letošnjem letu poskusili prva jabolka in se sladkali z domačimi jagodami.

Slika 3: Sladka koruza za šolsko malico

Dosedanje izkušnje nam kažejo, da je najbolj optimalno, da pridelke porabimo do decembra in se s tem izognemo dolgotrajnejšemu skladiščenju. Živila, ki dozoriijo oz. jih pobiramo pred začetkom šolskega leta, je potrebno ustrezno očistiti in ustrezno shraniti. Pridelke vložimo, blanširamo in zamrznemo. Večje količine krompirja in čebule skladiščimo v zaklonišču.

Na njivah v Šalki vasi smo pred nekaj letih sejali tudi pšenico in piro, ki smo ju zmelili v polnozrnatu moko. Leta 2014 je bila organizirana žetev pira po starih običajih. Kratek film o dogodku je dostopen na spletu [4].

6. POVEZOVANJE Z UČNIM PROCESOM

Aktivnosti na šolskem vrtu in njivah načrtujemo že na začetku šolskega leta, predloge za izvedbo učnih ur na prostem in dni dejavnosti pa vključimo v letni delovni načrt. Pri pripravi materialov in izvedbi pomaga vrtnarka, izvedba pa se prilagodi različnim starostnim skupinam in učnim ciljem različnih predmetov.

V jesenskem času organiziramo tudi kmečke igre, na katerih sodelujejo vsi učenci na šoli. Na dan slovenske hrane smo izpeljali EKO dan, v katerega smo vpletli pomen lokalno pridelane hrane. Na ta način promoviramo lastno pridelavo hrane ter spodbujamo pozitiven odnos učencev in staršev pri vključevanju pridelkov v šolske obroke.

Pomemben prispevek k realizaciji in vključevanju šolskega vrta in njive v življenje šole ima tudi povezovanje z različnimi projekti, ki so sofinancirani iz EU sredstev – v preteklosti je bil to projekt Zdravko, trenutno pa šola izvaja projekt Narava naša učiteljica. V okviru slednjega smo ob šolskem zelenjavnem vrtu in sadovnjaku postavili pokrito učilnico na prostem.

7. NAMESTO ZAKLJUČKA – IDEJE ZA PRIHODNOST

Zagotovo v našem modelu šolskega kmetijskega gospodarstva in vpeljevanju pridelkov v šolsko kuhinjo ostaja še veliko neuresničenih želja in prostora za nove ideje. V prihodnje, ko bo obrodilo sadno drevje, načrtujemo pripravo domačih marmelad in sokov. V lokalnem okolju obstaja možnost uporabe mobilne stiskalnice in polnilnice soka, ki se jo lahko prepelje na različne lokacije. To predstavlja enkratno možnost, da učenci na enem mestu vidijo, kako se jabolka prebere, opere, zmelje, stisne in pasteriziran sok ustrezno embalira v nekaj minutah. Povezovanje z različnimi lokalnimi pridelovalci ima pomembno vlogo pri izobraževanju o pomenu lokalno pridelane hrane in medsebojnem povezovanju v lokalnem okolju. V prihodnosti obstaja možnost, da registriramo obrat za prodajo predelanih živil (marmelada in jabolčni sok). Ko bo napočil čas, bomo po potrebi dodatno registrirali dejavnosti iz Klasifikacije dejavnosti [5 in 6].

Delo na šolskem vrtu je »živ proces,« ki vodi mimo mnogih izzivov in zato lahko zaživi in preživi le takrat, ko postane del vseh nas – vseh zaposlenih, učencev, staršev in lokalne skupnosti. Najpomembneje je, da smo ponosni na svoje dosežke, da skupaj najdemo rešitve za ovire in stremimo za istimi cilji.

8. LITERATURA

1. Predstavitev OŠ Ob Rinži [on line]: <http://www.osobrinzi.si/predstavitev/> (17. 2. 2018)
2. Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano, Register kmetijskih gospodarstev in evidenca dejanske rabe kmetijskih in gozdnih zemljišč [on line]: http://www.mkgp.gov.si/si/delovna_podrocja/kmetijstvo/register_kmetijskih_gospodarstev_in_evidenca_dejanske_rabe_kmetijskih_in_gozdnih_zemljisc/ (24. 2. 2019)
3. Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano, Registracija živilskega obrata [on line]: http://www.uvhvvr.gov.si/si/delovna_podrocja/zivila/registracija_zivilskega_obrata/ (24. 2. 2019)
4. Žetev pire v Kočevju/Dinkelernte in Gottschee 2014 [on line]: https://www.youtube.com/watch?v=yyFOdM_sxT8 (24. 2. 2019)
5. Statistični urad RS, Standardna klasifikacija dejavnosti [on line]: <https://www.stat.si/Klasje/Klasje/Tabela/5531> (24. 2. 2019)
6. Uradni list RS, Uredba o standardni klasifikaciji dejavnosti, Priloga II [on line]: <http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=URED4092> (24. 2. 2019)

OŠ Raka

Marijana Pavlovič

Lektor: Sabina Božič

PO POTI PIKAPOLONICA DO ZDRAVJA IN KULTURNE DEDIŠČINE

»PIKAPOLONICA« – THE PATH OF HEALTH AND CULTURAL HERITAGE

POVZETEK:

Narava ponuja različne možnosti za druženje, rekreacijo, sprostitev, opazovanje in razmišljanje o povezanosti človeka z naravo, v kateri naj bi bili občutljivi za sonaravno razumevanje življenja in procesov v njej. Naši predniki so za preživetje v naravi zgradili stavbe, ki še danes kljubujejo času in so del naše bogate kulturne dediščine. Na pešpoti Pikapolonica, ki so jo raziskovali učenci, se lahko ljudje rekreirajo, skrbijo za zdravje, družijo. Gibanje po teh poteh ljudi ozavešča o ohranjenosti narave in njenega bogastva, hkrati pa je to učilnica v naravi, ki vsakega lahko nauči nekaj tudi o povezavi preteklosti in sedanosti.

KLJUČNE BESEDE: trajnostni razvoj, kulturna dediščina, učenje z raziskovanjem, ekoturizem, sušilnica sadja

ABSTRACT:

Nature offers various possibilities for socialization, recreation, relaxation, observation and thinking about the connection between humans and nature. Our ancestors have built buildings for survival in nature, which still remain important parts of our rich cultural heritage. On the Pikapolonica footpath, which was explored by pupils, people recreate, take care of health, socialize. Walking along these paths make people aware of the conservation of nature and its wealth. At the same time it is a classroom in nature, which presents an important connection between the past and the present.

KEYWORDS: continual development, cultural heritage, learning by exploring, ecotourism, fruit dryer

1. UVOD

Narava – velika neznanka

Svojo razgibanost in bogastvo kaže v mehko zaobljenih gričih, skrivnostnih gozdovih, vijugastih potočkih, različnih živalskih in rastlinskih vrstah, v naravnih umetninah, ki so se pod različnimi vplivi oblikovale skozi stoletja. Narava je neznanka, ki nas vabi, da jo raziščemo, gremo na sprehod, jo začutimo. V naravi se aktivirajo naša čutila in čutenja. Videti je treba njeno bistvo, ki je na prvi pogled skrito očem. Videti ne samo z očmi, ampak tudi s srcem je dejal Mali princ. V današnjem času sodobne tehnologije, digitalnih medijev in socialnih omrežij je mladina daleč od narave. Prosti čas in aktivni del dneva mladostniki preživijo za štirimi stenami, v svojem virtualnem svetu, povezani v socialno mrežo brez čustev in čutenja, navidezno varni, z mnogimi v interakciji, v resnici pa osamljeni in odtujeni.

Tudi naše okolje, kjer se združijo Krško hribovje, Krško polje in vinogradniško sadjarske gorice, navdihuje z lepoto. Narava ponuja različne možnosti za druženje, rekreacijo, sprostitve, opazovanje in razmišljanje o povezanosti človeka z naravo, v kateri naj bi bili občutljivi za sonaravno razumevanje življenja in procesov v njej. Tu leži krajevna skupnost Raka, kjer se ljudje že od nekdaj ukvarjajo z vinogradništvom in sadjarstvom ter tako živijo povezani z naravo. Pridne roke delavnih ljudi so zgradile zgradbe v času, ko so bili ljudje še povezani z naravo in so jim omogočale preživetje. Narava pri nas skriva neokrnjene koticke, ki presenečajo z biotsko raznovrstnostjo in bogato kulturno dediščino.

2. UČENJE Z RAZISKOVANJEM

V tuji literaturi v zadnjem času zasledimo nova izraza »Inquiry Learning« ali »Inquiry Based Science Education« (Wissiak Grm, 2014), s katerima spodbujajo učenje z raziskovanjem ali raziskovalno učenje naravoslovja. Vsem različicam je skupno, da mora učenje z raziskovanjem temeljiti na aktivnem učenju in samostojnem konstruiranju znanja učencev. Ob načrtovanju tovrstnega raziskovanja se je potrebno zavedati, da učenci lahko dosežejo želene rezultate le ob pomoči učitelja. Raziskovalno učenje ni le sosledje aktivnosti, izpolnjevanje delovnih listov, zapisovanje dobljenih rezultatov itd. Raziskovalno učenje je tesno prepleteno tudi z razvijanjem socialnih veščin, kot so npr. medosebni stiki: učenec–učenec, učenec–učitelj, učenec–širše okolje. Hkrati se razvijajo osebne vrline, kot so iniciativnost, iznajdljivost, eksperimentalna spretnost, vztrajnost ipd. Tak način poučevanja lahko prispeva k večji motivaciji učencev in širi krog znanja, saj učenci začnejo samostojno spraševati in iskati odgovore.

V procesu učenja z raziskovanjem učenci razvijajo svoje raziskovalne potenciale tudi preko višjih kognitivnih stopenj, kar se odraža v njihovem boljšem razumevanju vsebin, boljših učnih rezultatih in vseživljenjskih veščinah – naravoslovni pismenosti, ki presega šolske okvire. Tak način učenja učencem ponuja predstavitev relevantnosti obravnavanih vsebin in raziskovanje z jasnim namenom poznati vpliv na njihovo življenje zdaj in se ga zavedati tudi v prihodnje.

Iz navedenega izhaja, da je ideja raziskovalnega učenja večdimenzionalna, da je učitelju zaupana zahtevna naloga izbire okvira raziskovanja, primerne za večino učencev, ki jih bo ustrezno aktiviral in jim zagotovil primeren razvoj na intelektualnem področju ter na področju spretnosti. Od učitelja omenjeno zahteva dobro strokovno znanje kot tudi obvladovanje ustreznih didaktičnih pristopov, saj so le tako lahko izpeljane vse dejavnosti raziskovalnega učenja. Osnovni koraki pri raziskovalnem učenju so (Wissiak Grm, 2014):

- načrtovanje poteka raziskovanja,
- predvidevanje pričakovanih rezultatov,

- preverjanje spremenljivk v načrtu raziskovanja,
- načrtovanje metod in oblik raziskovanja, potrebščin itd.,
- pisanje poročil o raziskovanju,
- podajanje rezultatov,
- ocenjevanje in evalvacija raziskave, možne rešitve.

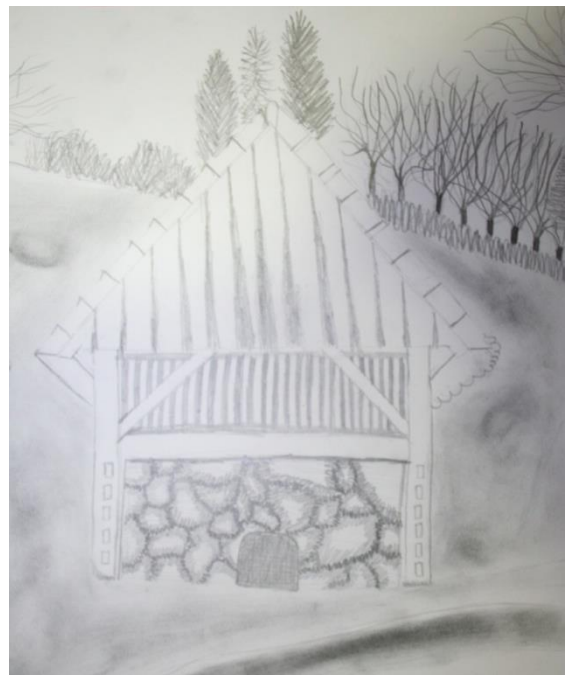
3. PIKAPOLONICA NAS POPELJE

Upošteva korake raziskovalnega učenja smo na šoli raziskovali dediščino, ki jo je pustila narava, in dediščino, ki jo je oblikoval in zapustil človek. Na začetku šolskega leta smo si zastavili cilje projekta Po poteh naravne in kulturne dediščine. Med pomembnejšimi cilji sta bila aktivno delo učencev pri raziskovanju in otvoritev učne poti. Raziskovanje in spoznavanje okolja je potekalo pri vseh predmetih skladno z učnimi načrti in na dnevih dejavnosti (naravoslovni, tehniški, športni dnevi). Na osnovi bogatih in presenetljivih podatkov, ki so jih učenci zbrali, smo uredili kolesarsko pot in pešpot Pikapolonica, kjer bodo lahko posamezniki ali družine spoznavali, opazovali in doživeli bogastvo naravne in kulturne dediščine kraja. Obe poti ponujata izhodišče za razvoj ekoturizma, ki deluje po principu trajnostnega razvoja in je zelo tenkočuten do okolja. Gibanje po teh poteh naj bi ljudi ozaveščalo o ohranjenosti narave in njenega bogastva, hkrati pa bi bila to učilnica v naravi, ki vsakega lahko nekaj nauči tudi o povezanosti preteklosti in sedanjosti. Poti sta označeni z znaki pikapolonice, ki nas opozarjajo na soodvisnost živih bitij.

Pot nas popelje mimo visokodebelnih sadovnjakov, ki jih je v našem okolju še precej ohranjenih. V njih je pisana paleta ptic, med katerimi je pogosta sinica, ki vsak dan rešuje drevesa. Mogočni hrasti, graden, dob in cer kljubujejo času, saj dosežejo večstoletno starost. Njihova lepota krasi naše kraje, posebno pa Krakovski gozd, nižinski poplavni gozd, ki v svojih koticah skriva različne zaščitene rastlinske in živalske vrste. Ob poti nas spremlja voda, neprecenljivi vir življenja. Srečamo žuboreči studenček, ki priteče izpod drevesnih korenin. Ta še danes požene mlinsko kolo in nas popelje v preteklost. Na poti naletimo na številne zgradbe, ki so bile skrbno zgrajene in kljubujejo času še danes. Velikokrat se vprašamo, kako je mogoče, da v vseh teh letih niso propadle, saj so nekatere stare tudi več stoletij. Delno smo našli odgovor v izbiri in zaščiti lesa. Na poti smo odkrili nekaj starih domačij, hramov, kozolcev toplarjev, ki so značilnost Dolenjske.

4. SUŠILNICA SADJA NA KMETIJI ŽABKAR

Ob raziskovanju naravne in kulturne dediščine smo naleteli na kmetijo Žabkar, ki leži ob poti Pikapolonica, v neokrnjeni naravi ob potoku Lokavec. Kmetija ima idilično okolico s travniki, polji, gozdovi, kar jo naredi še bolj edinstveno in ji doda pridih povezave med preteklostjo in sedanjostjo. Na začetku je bil tam samo mlin, kasneje pa so dozidali gospodarska in stanovanjska poslopja. V preteklosti so na kmetiji gojili predvsem lan, ki so ga kasneje predelovali v vrvi in obleko. Na kmetiji so se prav tako ukvarjali z živinorejo in večinoma gojili ovce za hrano in volno. Sušilnico so uporabljali za sušenje lana, občasno pa tudi za sadje, ki so ga imeli za lastno uporabo. Na kmetiji je dolgo časa deloval tudi mlin. V mlinu so mleli koruzo za polento, ješprenj, oves, pšenico in ostala žita. Voz in sani, ki so shranjene na kmetiji, so v preteklosti uporabljali za



Slika 1: Sušilnica sadja na kmetiji Žabkar, Lašče

prevoz moke, lana in drugih kmečkih izdelkov. Imajo tudi veliko starega orodja, s katerim so si pomagali pri kmečkih opravilih.

Na njihovem posestvu stoji še dobro ohranjena sušilnica sadja, ki pa je bila prvotno namenjena sušenju lanu. Učence je zelo zanimalo delovanje te sušilnice. Raziskovanje se je nadaljevalo na njihovo pobudo. Sušilnica je razdeljena na dva dela. Ima dobro ohranjen spodnji kamniti del, kjer je bilo kurišče. Nad njim pa so lesene police, na katere je bilo naloženo sadje, ki se je počasi sušilo na segretem zraku tudi po več dni. Pomemben del pri sušenju je bilo kurjenje. Kurili so z velikimi kosi lesa, ki so počasi in enakomerno goreli. Učenci so nakazali na možnost, da bi se lahko na kmetiji ukvarjali s sadjarstvom, aktivirali bi sušilnico sadja in tako prodajali krhle zdravega domačega sadja.

Danes se na kmetiji ukvarjajo z živinorejo in poljedelstvom. V prihodnosti pa si želijo, da bi jim uspelo s turizmom, saj je okolica čudovita. Imajo še ohranjen visokodebelni sadovnjak s starimi sortami sadnih dreves. Obnoviti nameravajo tudi sušilnico, znova gojiti lan in pognati mlin. V okolici vinogradniških gričev je veliko turističnih kmetij, a ni nobene etno kmetije. Zato smo se odločili, da bi naš projekt nadgradili in s skupnimi močmi obudili preteklost na tej kmetiji.

5. ZAKLJUČEK

S tovrstnimi aktivnostmi učenci z lastnim delom, opazovanjem, raziskovanjem zaživijo z naravo, spoznavajo in cenijo kulturno dediščino, razvijejo pravilen odnos do naravnega okolja in življenja v njem. Z raziskovalnim pristopom jim učenje ni več napor, vsebine povežejo z vsakdanjim življenjem. V diskusiji so učenci pokazali uporabno znanje. Vsebine in znanje so nadgrajevali še pri otvoritvi učne poti Pikapolonica in kasnejših učnih sprehodih po njej. Dodana vrednost tega projekta je, da so učenci sami predlagali raziskovanje sušilnice sadja in možnosti ekoturizma na kmetiji Žabkar. Na tak način se učenci opolnomočijo za aktivno delovanje in v prihodnje lažje prispevajo k trajnostnemu razvoju okolja.

6. LITERATURA

1. Zora RUTAR ILC, 2001: *Kako poučujem in ocenjujem naravoslovje*. Novo mesto: Zavod Republike Slovenije za šolstvo in šport.
2. Katarina S. WISSIAK GRM, 2014: *Pomen učenja z raziskovanjem pri pouku naravoslovja v okviru projekta PROFILES v Sloveniji*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta
3. Andreas WEBER, 2011: *Čuteča narava: človek, narava in revolucija znanosti o življenju*. Ljubljana: Modrijan.
4. Anka ZUPAN, 1992: *Od igre in dela do znanja*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo in šport.

POMEN GIBANJA V OKVIRU DODATNE STROKOVNE POMOČI

THE BENEFITS OF PHYSICAL ACTIVITY IN THE SCOPE OF ADDITIONAL PROFESSIONAL ASSISTANCE

POVZETEK:

Osnovna šola teži k zagotavljanju enakih možnosti za vse učence. Znotraj heterogene populacije učencev so tudi tisti, ki za doseganje enakih možnosti potrebujejo nekoliko več podpore in pomoči ter prilagoditev. Najbolj intenzivna oblika pomoči učencem s posebnimi potrebami je uresničevanje programa s prilagojenim izvajanjem in dodatno strokovno pomočjo. Slednja naj za doseganja optimalnega napredka učencev vključuje tudi različne gibalne dejavnosti.

KLJUČNE BESEDE: učenci, posebne potrebe, dodatna strokovna pomoč, gibanje

ABSTRACT:

Primary school aims to provide equal opportunities for all students. Within the heterogeneous population of students, there are also those who require somewhat more support, help and adjustments for the attainment of equal opportunities. The most intensive form of aiding students with special needs is the realization of the program with special curriculum implementation and additional professional assistance. The latter should include physical activities in order to ensure optimal students' progress.

KEYWORDS: students, special needs, additional professional assistance, physical activity

1. DODATNA STROKOVNA POMOČ

Dodatno strokovno pomoč v osnovni šoli se v skladu z *Zakonom o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami* (ZUOPP, 2011) izvaja za učence, ki so vključeni v izobraževalne programe s prilagojenim izvajanjem in dodatno strokovno pomočjo. Dodatna strokovna pomoč se lahko izvaja kot:

- pomoč za premagovanje primanjkljajev, ovir oziroma motenj,
- svetovalna storitev ali
- učna pomoč (ZUOPP, 2011, 8. člen).

Pomoč za premagovanje primanjkljajev, ovir, motenj je usmerjena v korekcijo ter odpravljanje specifičnih primanjkljajev na različnih področjih otrokovega razvoja. Učenca spodbuja, da se nauči z njimi živeti in jih premagovati. Učna pomoč se osredotoča na učenje, torej pridobivanje, ohranjanje in izkazovanje znanj, ki so navedena v učnem načrtu. S svetovalno storitvijo učencu s posebnimi potrebami zagotavljamo podporno okolje, in sicer tako, da smo usmerjeni v delo na področjih, ki posredno vplivajo na učenčev razvoj (posredno delo z otrokom, delo s starši, delo z vrstniki in njihovimi starši, sodelovanje med strokovnimi delavci šole, delo z zunanjimi strokovnimi institucijami). Dodatna strokovna pomoč se lahko izvaja individualno, v paru ali skupinsko v oddelku ali izven njega. Izvajajo jo strokovni delavci, navedeni v Odločbi o usmeritvi.

Opara (2015) poudarja, da naj bi dodatna strokovna pomoč učencem pomagala celostno, pri obravnavi pa naj bi sodelovali vsi, ki se vključujejo v proces vzgoje in izobraževanja posameznega otroka. Strokovni delavci osnovnih šol verjamejo, da je pravi pomen dodatne strokovne pomoči učencem v vzpostavljanju trdnega odnosa med izvajalcem in učencem. Odnos, ki temelji na zaupanju polnem razumevanja, sprejemanja in spoštovanja, nam omogoča oblikovanje okolja, v katerem se bo učenec dobro počutil, zato bo tudi bolj dozveten za vse ponujene aktivnosti, bolj pripravljen na sprejemanje učnih vsebin in kar je zelo pomembno – poln bo zaupanja v svoje sposobnosti ob primerno razviti samopodobi. S pomočjo dodatne strokovne pomoči skušamo doseči največjo mero otrokove samostojnosti pri opravljanju različnih zadalžitev ter ga spodbuditi in opolnomočiti na poti k doseganju popolne samostojnosti in odgovornosti. Ob vsem tem se s primernimi pristopi, metodami, strategijami usmerjamo k nudenju pomoči tudi na učnem področju.

Dodatna strokovna pomoč je učencem na voljo v določenem obsegu – do 5 ur na teden. Pomembno se dopolnjuje z izvajanjem prilagoditev vzgojno-izobraževalnega procesa, ki učencu ob dodatni strokovni pomoči zagotavljajo pomoč in podporo, ki ju potrebuje za uspešno dokazovanje usvojenega znanja ter doseganje optimalnega napredka na različnih področjih funkcioniranja.

2. GIBANJE

Gibanje je osnovna potreba vsakega posameznika in pomembno pripomore k razvoju različnih področij delovanja: na telesnem, kognitivnem, čustvenem in socialnem področju. Z gibanjem krepimo svoje zdravje, sproščamo svoje telo, zmanjšujemo napetost in povečujemo našo storilnost. Otroci potrebujejo veliko gibanja, saj jim slednje omogoča vključevanje v okolje ter interakcijo z njim (Videmšek, Pišot, 2007). Gibanje prav tako spodbuja učni proces in procese mišljenja. Telesna dejavnost pospešuje intelektualne zmogljivosti in večja splošno človekovo storilnost. Med telesno aktivnostjo in po njej lažje razmišljamo in smo bolj zbrani (Tomori, 2005). Z gibanjem sprostimo telo, sproščeno telo pa vodi k doseganju duševne sprostitve. Telesna dejavnost skupaj s sproščenostjo omogoča večjo prilagodljivost in prožnost v okoliščinah, ki za posameznika predstavljajo vir stresa (prav tam). Gibanje poleg vsega omenjenega pripomore tudi k izboljšanju razpoloženja, doživljanju ugodja, odprtosti do drugih ljudi ter k sprostitvi ob stiku z njimi (Tomori, 2005).

Učenci v osnovni šoli, poleg vseh omenjenih prednosti gibalne aktivnosti, razvijajo tudi naslednje psihične funkcije in sposobnosti:

- gibalne sposobnosti: koordinacijo, hitrost, moč, gibljivost in natančnost,
- samozavedanje: pridobivanje podobe o sebi, zavedanje telesa,
- zavedanje prostora in časa,
- govor,
- zaznavanje oblik, gibanj, dogajanj v okolju, senzibilnost za dogajanje v socialnem okolju,
- višje spoznavne funkcije: pomnjenje, predstavljanje, domišljijo, ustvarjalnost,
- čustveno in socialno prilagojenost (Koban Dobnik, 2005).

Telesna aktivnost učencem v osnovni šoli predstavlja tehniko sprostitve in umirjanja, s pomočjo katere dosegajo višjo raven zbranosti in pozornosti tekom učnega procesa.

3. UČENCI S POSEBNIMI POTREBAMI V GIBANJU

V skladu z *Zakonom o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami* (2011) so učenci s posebnimi potrebami:

- otroci z motnjami v duševnem razvoju,
- slepi in slabovidni otroci,
- gluhi in naglušni otroci,
- otroci z govorno-jezikovnimi motnjami,
- gibalno ovirani otroci,
- dolgotrajno bolni otroci,
- otroci s primanjkljaji na posameznih področjih učenja,
- otroci z avtističnimi motnjami,
- otroci s čustvenimi in vedenjskimi motnjami.

Učenci s posebnimi potrebami v vsakodnevnem delovanju nemalokrat izkazujejo primanjkljaje na področju gibalnega razvoja. Pri nekaterih se pojavljajo splošni razvojni zaostanki (učenci z motnjami v duševnem razvoju, gibalno ovirani učenci, dolgotrajno bolni učenci), zato je pomembno, da se tekom izvajanja dodatne strokovne pomoči usmerimo v krepitev in razvoj primanjkljajev na posameznem gibalnem področju. Populacija učencev z govorno-jezikovnimi težavami običajno izkazuje primanjkljaje na področju motorike govora, posledično se v okviru dodatne strokovne pomoči posvečamo krepitvi in razvoju motorike govornega aparata. Učenci, pri katerih se pojavlja motorični nemir ob prisotnosti odkrenljive pozornosti, potrebujejo tekom izvajanja vzgojno-izobraževalnega procesa več gibalnih nalog, zadalžitev, preko katerih sprostijo telesno energijo na primeren način, kar jim omogoča nadaljevanje s šolskim delom. Učenci s primanjkljaji na posameznih področjih učenja pogosto izkazujejo odklone na področju osnovnih grobomotoričnih sposobnosti, finomotoričnih in grafomotoričnih spretnosti, orientacije, zaporedij, pomnjenja, pozornosti in koncentracije, čustev (impulzivnost, agresija, anksioznost) ter socialnih odnosov (težje vključevanje med vrstnike, slabe socialne spretnosti). Na vsa omenjena področja tekom dodatne strokovne pomoči posegamo s pomočjo gibalnih dejavnosti.

Dodatna strokovna pomoč je v osnovi usmerjena v premagovanje primanjkljajev, ki so prisotni na različnih področjih učenčevega delovanja. Gibalne aktivnosti izvajamo z namenom:

- treninga (grobomotorične, finomotorične, grafomotorične vaje za krepitev temeljnih gibalnih sposobnosti),
- razvijanja telesne lateralnosti in orientacije,

- razvijanja motorike govoril,
- sproščanja telesne napetosti in umirjanja,
- sproščanja negativnih čustev,
- spodbujanja doživljanja pozitivnih čustev ob doživljanju uspeha pri dejavnostih,
- razvoja in krepitev telesnega zaznavanja,
- razvoja in krepitev osredotočenosti, pozornosti in koncentracije,
- doživljanja prijetnih čustev,
- razvijanja socialnih veščin pri delu v skupini ...

4. PRIMERI GIBALNIH AKTIVNOSTI

V okviru dodatne strokovne pomoči z učenci 2. in 3. triade vsako leto šivamo tipne vrečke. Iz odsluženih oblačil oblikujemo različno velike vrečke, ki jih napolnimo z naravnimi materiali (različna žita, pečke sadežev, gozdni plodovi). Izdelke nato uporabljamo med individualnimi obravnavami, saj pripomorejo k razvijanju osnovnih motoričnih sposobnosti (ravnotežje, koordinacija, moč), preciznosti metanja in lovljenja, razvijanje zavedanja določenih delov telesa, pripomorejo k umirjanju, sprostitvi, vzdržujejo pozornost ter ugodno vplivajo na koncentracijo med delom.



Slika 1: Tipne vrečke

Individualno delo omogoča visoko raven prilagajanja zmoglostim učenca. Z učenci vseh razredov pogosto uporabljamo balone. Slednji pripomorejo h krepitevi pljučne kapacitete ter spodbujajo razvoj motorike govoril. Poleg tega so vsestransko uporabni, z mlajšimi učenci si balone podajamo, jih tapkamo v zrak ali ob različne ovire; s starejšimi igramo sedečo odbojko ali badminton. Vse omenjene dejavnosti krepijo razvoj motoričnih sposobnosti, učencem omogočajo sprostitve, doživljanje prijetnih občutkov ob igri ter v primeru, da se dejavnosti izvajajo v skupini, tudi razvijanje socialnih veščin. Ob gibalnih aktivnostih učenci vzdržujejo in podaljšujejo raven pozornosti.



Slika 2: Badminton z baloni



Slika 3: Križno gibanje

Mnoge ugodne učinke prinaša izvajanje Brain Gym vaj oz. tako imenovana telovadba za možgane. Učenci, vključeni k dodatni strokovni pomoči, so seznanjeni z namenom in načinom izvajanja dejavnosti. Ob plakatu izberejo nekaj vaj, ki si jih, glede na počutje, izberejo sami. Te vaje olajšajo vsako učenje, predvsem pa spodbujajo učne spretnosti. Določena gibanja sprostijo telo in učence umirijo, kar pomembno pripomore k pojavu vedenjsko bolj primernih odzivov. Telovadba za možgane v izvajanje vključuje telo v celoti, tako da ugodno pripomore tudi k razvoju osnovnih motoričnih sposobnosti in spretnosti.

5. PRIHODNOST V GIBANJU

Gibanje je osnovna potreba vsakega posameznika. Spodbujanje in uporaba gibalnih dejavnosti v času dodatne strokovne pomoči pripomoreta h krepitvi zdravja, obenem pa prinašata pomemben napredek na področju spoznavnega, socialnega in čustvenega razvoja otroka. Pri delu s populacijo učencev s posebnimi potrebami se osredotočamo na dejavnosti, s pomočjo katerih poskrbimo za razvoj zdrave samopodobe in trdne osebnosti vsakega posameznika. Zgolj zagotavljanje fizičnega in psihičnega zdravja omogoča doseganje optimalnega napredka pri delu z učenci s posebnimi potrebami.

6. LITERATURA

1. Koban Dobnik, M. (2005). *Glasba in gib*. Nova Gorica: Educa.
2. Marentič-Požarnik, B. (2000). *Psihologija učenja in pouka*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
3. Opara, B. (2015). *Dodatna strokovna pomoč in prilagoditve pri vzgoji in izobraževanju otrok s posebnimi potrebami*. Ljubljana: Center Kontura.
4. Tomori, M. (2005). Psihosocialni pomen telesne dejavnosti v mladostniškem obdobju. V: S. Kostanjevec, G. Torkar, M. Gregorič in M. Gabrijelčič Blenkuš (ur.), *Zdrav življenjski slog srednješolcev: Priročnik za učitelje (44–47)*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
5. Videmšek, M., Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
6. ZUOPP, *Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami*. (2011). Uradni list Republike Slovenije, št. 58/2011.

OŠ Brinje Grosuplje

Erika Leban Zaletelj

Lektor: Anja Bakan

KAKO KONZERVIRAMO?

FOOD PRESERVATION

POVZETEK:

Učenci konzervirane izdelke poznajo in jedo, redkokdaj pa imajo priložnost sodelovati pri postopku konzerviranja. V prispevku avtorica predstavi, zakaj konzerviramo hrano, seznaniti nas z različnimi metodami konzerviranja in natančneje predstavi le tiste, s katerimi so se srečali njeni četrtošolci. Sušili so sadje, okušali hruškovo čežano in spoznali ter izvedli postopek kisanja repe in zelja. Naučili so se veliko novega in bili so navdušeni nad rezultati.

KLJUČNE BESEDE: konzerviranje, prehrana, gospodinjstvo, četrtošolci

ABSTRACT:

Students know and consume preserved food; however, they seldom have the opportunity to participate in the process of preservation. This article describes the aim of food preservation and various preservation processes, focusing on those presented to the fourth graders. They successfully dried fruit, tasted pear puree, and fermented cabbage and turnip. They learned a lot and were thrilled with the results.

KEYWORDS: preservation, food, home economics, fourth graders

1. UVOD

Namen prispevka je predstaviti, kako so učenci 4. b na OŠ Brinje Grosuplje v zimskem času spoznavali različne načine konzerviranja hrane. Povod za to je bila zgodbica enega od učencev, kako so mornarji včasih umirali na dolgih poteh, ker niso zaužili dovolj vitamina C. Ko pa so enkrat prišli do spoznanja, da lahko s seboj vzamejo nepokvarljivo kislo zelje in ga uživajo vsak dan, se je njihovo zdravstveno stanje izboljšalo.

V prispevku natančneje predstavimo samo tiste načine konzerviranja, s katerimi smo se srečali, to so sušenje sadja, mlečnokislinska fermentacija in pasterizacija. Cilj dela je bil učence poučiti o pomenu in postopkih konzerviranja ter jim pokazati, da si lahko suho sadje posušijo sami doma, da okušajo kakšno novo jed (hruškovo čežano) in da priprava kislega zelja in repe ni zahtevna.

2. ZAKAJ KONZERVIRANJE?

»Če živil ne konzerviramo, jih večina hitro postane neužitna. Pod vplivom encimov se biokemično spremenijo in postanejo gojišče za številne mikroorganizme, predvsem bakterije, in treba jim je preprečiti, da bi se razmnoževali. To najtemeljiteje storimo tako, da jih pobijemo. Živila hermetično zapremo in jih dovolj dolgo izpostavimo temperaturi, višji od 100 stopinj Celzija. Druge metode konzerviranja mikroorganizmom preprečijo razvoj, vendar jih ne pobijejo. Pri prenizki temperaturi,

preveliki kislosti, premajhni vsebnosti vode ali previsokem deležu soli se mikrobi ne morejo razmnoževati.« (Muller, 2009, str. 10)

Za konzerviranje doma se ljudje odločijo iz različnih vzrokov: previsoke cene v trgovini, veliko lastnih pridelkov, ki bi sicer propadli, zdravstvene razmere v družini, npr. bolnik, ki mora uživati dietno prehrano z omejeno količino sladkorja, ogljikovih hidratov ali soli, za nekatere pa je to hobi.

3. METODE KONZERVIRANJA

Poznamo več metod in tehnoloških postopkov, ki jih uporabljamo za kratko-, srednje- in dolgoročno ohranjanje užitnosti živil. Zelo pomembno je, da izločimo razmere za življenje in razvoj mikroorganizmov. Na kvarjenje živil lahko močno vplivajo tudi okoljski dejavniki, vlaga, temperatura, svetloba in razna sevanja.

»Metode konzerviranja delimo v fizikalne, kemične in biološke. Med seboj se razlikujejo po tem, da rabimo v prvem primeru samo fizikalna sredstva, v drugem dodajamo živilom različna kemična sredstva, v tretjem pa izkoriščamo naravni antagonizem med mikroorganizmi.« (Grum, 1976, str. 9)

Med fizikalne metode uvrščamo pasterizacijo, sterilizacijo, sušenje in zamrzovanje živil. Med kemične metode spadajo soljenje, dodajanje sladkorja, dodajanje kisa in kemični konzervansi. Kot primer biološke metode pa lahko navedemo kisanje zelja ali repe.

Način konzerviranja izberemo glede na živilo, ki ga nameravamo konzervirati, in na njegovo poznejšo uporabo v kuhinji. Pozorni smo tudi na to, da se najbolje ohrani hranilna vrednost živila.

3.1. Sušenje

Sušenje ali dehidracijo, ki spada poleg mlečnokislinske fermentacije med najstarejši postopek shranjevanja, množično uporabljamo še danes. S sušenjem živilom odvzamemo odvečno vlago. Sadje konzerviramo in hkrati povečamo količino sladkorja v njem, zato ga lahko uporabimo za sladkanje sladic in nekaterih pijač. Sušimo na ravni površini, na pladnjih ali mrežah, vir toplote pa je lahko naraven ali umeten. Najbolj se priporoča sušenje na prostem v senčni legi, lahko pa si pomagamo tudi s sušilniki na sončno energijo, toplimi radiatorji, štedilnikom, pečico, pečjo ... Grum (1976) pravi, da se mora sadje posušiti v čim krajšem času, da se preveč ne poškoduje in da ne izgubi vitamina C.

V prispevku Suho sadje: Koristi in pasti uživanja suhega sadja (Bodi Eko, 2017) lahko preberemo, da je v suhem sadju nekajkrat več hranilnih in biološko pomembnih snovi, zlasti vitaminov, rudnin, kislin in sladkorja, kot v svežem. Jabolk in hrušk niti ne moremo zamrzovati, posušimo pa lahko prav vse vrste sadja. Včasih je bilo suho sadje nujno za preživetje, danes pa ga uživamo kot prigrizek ali zdravo sladilo. Ni pa vsako suho sadje enako zdravo, zato moramo biti previdni, da ni preveč dodanega sladkorja, da ni žveplano ali da mu ni dodan konzervans kalijev sorbat.

3.2. Mlečnokislinska fermentacija

Pipan (2009) razlaga, da je mlečnokislinska fermentacija čudežni način konzerviranja, s katerim lahko zelenjavo brez toplotne obdelave in konzervansov shranimo za več mesecev, pri tem pa ohrani svežino in vitamine. Zelenjavo, ki jo hočemo shraniti, naribamo ali narežemo na koščke, dodamo nekaj soli in dišavnice ter jo pustimo, da se namaka v lastnem soku. Samodejno se razvijejo mlečnokislinske bakterije, ki del sladkorjev v zelenjavi spremenijo v mlečno kislino. Okolje kmalu postane tako кисло, da se bakterije, ki povzročajo gnitje, ne morejo več razmnoževati.

3.3. Pasterizacija

Ime je dobila po Louisu Pasteurju, ki je prvi uporabil toploto za kontrolo kvarjenja vina. Gre za postopek toplotne obdelave živila, s pomočjo katerega za določen čas segrejemo živilo in tako

zmanjšamo število mikroorganizmov, ki bi lahko povzročili bolezen, kvarjenje ali celo nezaželeno fermentacijo živila. Čas in temperatura pasterizacije sta odvisna od metode, ki jo uporabljamo, in od vrste živila. S pasterizacijo ne uničimo vseh mikroorganizmov.

4. EMPIRIČNI DEL

4.1. Opredelitev problema

Odločili smo se, da učence seznanimo z enostavnimi postopki konzerviranja hrane.

4.2. Namen in cilji

Naš namen je bil, da učenci spoznajo, zakaj in kako lahko konzerviramo hrano, in to tudi praktično izpeljejo. Zastavili smo si naslednje cilje:

- učenci posušijo jabolka, hruške in kaki;
- učenci okušajo že pripravljeno hruškovo čežano;
- učenci naribajo repo in zelje, ju dajo kisat ter spremljajo postopek kisanja.

4.3. Metoda dela

V projektu so sodelovali učenci 4. b OŠ Brinje Grosuplje, ki so bili v posameznih dneh prisotni v podaljšanem bivanju. Delo je potekalo ob torkih in četrtek v januarju in februarju 2019 v gospodinjski učilnici in v razredu. V okviru projekta smo konzervirali sadje in zelenjavo, si ogledali posnetek Davida Stoparja Brez mikroba me ni in plakat o postopkih konzerviranja. Učenci so se naučili, kako pripraviti sadje za sušenje in ga posušiti v sušilniku, spoznali so postopek izdelave hruškove čežane ter potek kisanja repe in zelja.

Ker je bilo leto 2018 leto kulturne dediščine, smo se z učenci odločili za sušenje slovenskega sadja.

4.4. Potek dela

Na prvem srečanju smo spoznali postopek sušenja sadja. Umili smo si roke, si nadeli predpasnike in začeli. Jabolka smo temeljito oprali. Nato smo razložili, kako se pravilno ravna z noži ter katere rezalne deske so za hrano rastlinskega in živalskega izvora, ker imamo to ločeno. Učenci so jabolka narezali na četrtine, jim odstranili peščičice in jih narezali na krhle. Krhle so zložili na pladnje sušilnika. Preden smo končali delo, smo prižgali sušilnik za štiri ure. Učenci so radi delali, nekateri so bili pri rezanju spretni, drugi manj. Enako smo posušili tudi hruške in kaki. Naslednje jutro smo posušene krhle dali v steklen kozarec, ga zaprli in odnesli v razred, kjer smo pri malici suho sadje ponudili sošolcem.



Slika 1: Priprava jabolka za sušenje

Učenci so okušali že pripravljeno hruškovo čežano. Zanimivo se jim je zdelo, da je bila sladkega okusa, čeprav ni bila dodatno sladkana. Seznanili smo jih s postopkom priprave.

Nazadnje smo predstavili postopek kisanja repe in zelja. Opozorili smo jih, da moramo pri delu tako s sadjem kot tudi z zelenjavo paziti na čistočo opreme, ki jo uporabljamo (čista posoda, čisti kozarci, novi pokrovčki ...), ter na ustrezno osebno higieno in shranjevanje. Konzerviranje je pomemben in varen način shranjevanja hrane le, če se ga izvaja pravilno. Pod takimi pogoji konzervirana hrana v

kozarcih ali steklenicah, hranjena v hladnem in suhem prostoru, ohranja optimalno kakovost vsaj eno leto.



Slika 2: Ribanje zelja in repe

Nekateri učenci gomolja repe niso prepoznali, zeljnato glavo pa vsi. Zopet smo najprej poskrbeli za čiste roke, si nadeli predpasnike in začeli ribati zelje in repo. Učenci so bili opozorjeni na previdno uporabo rezalnikov, da se ne bi urezali. Ker so nekateri rezalniki bolj slabo delali, smo si pomagali z multipraktikom. Učencem se je zdelo delo zabavno in so uživali. Naribano zelje in repo smo posolili in dali v steklene kozarce, močno potlačili in zaprli. Že naslednji dan je iz kozarcev stekla odvečna voda. Pustili smo, da se oboje kisa od 4 do 6 tednov.

5. ZAKLJUČEK

Če živil ne konzerviramo, jih večina hitro postane neužitna. To so se naučili tudi nekateri učenci 4. b. Ob praktični izvedbi kisanja zelja in repe, sušenja sadja in priprave hruškove čežane so spoznali, da prevelika kislost in premajhna vsebina vode preprečita razmnoževanje mikrobov, temperatura višja od 100 stopinj Celzija pa mikrobe pobijeta. Pri delu so bili zavzeti in nad rezultati navdušeni. Suho sadje jim je bilo všeč. Nekateri svežega kakija nimajo radi, posušen pa jim je bil všeč. Veliko učencev še nikoli ni jedlo hruškove čežane; tistim, ki so jo pokusili, je bila všeč. Zanimivo se jim je zdelo tudi kisanje repe in zelje. Seznanjeni so bili, da noben način konzerviranja ni idealen, ker se konzervirano živilo bolj ali manj spremeni, zato izberemo takšen postopek, pri katerem se najbolje ohranijo videz, okus in hranilna vrednost živila.

6. LITERATURA

1. Bodi Eko (2017). Suho sadje: Koristi in pasti uživanja suhega sadja.
2. Pridobljeno 10. 2. 2019 s <https://www.bodieko.si/suho-sadje-zdravje>.
3. Grum, A., Kovačič, E. (1976). Konzerviranje in zamrzovanje v gospodinjstvu. Ljubljana: CZNG.
4. Grum, A., Pantič-Starič, N. (1987). Konzerviranje z mrazom. Ljubljana: Kmečki glas.
5. Muller, B. (2016). Naravno konzerviranje hrane. Ljubljana: Viharnik d.o.o.
6. Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2015). Konzerviranje živil doma. Pridobljeno 9. 2. 2019 s <http://www.nijz.si/sl/konzerviranje-zivil-doma>.
7. Stopar, D. (2019). Brez mikroba me ni. Pridobljeno 21. 1. 2019 s <https://www.youtube.com/watch?v=NhYtZOH4Kh0>.
8. Wikipedija (2018). Konzerviranje živil. Pridobljeno 9. 2. 2019 s https://sl.wikipedia.org/wiki/Konzerviranje_%C5%BEivil.

OŠ Gorje

Alenka Zupan

Lektor: Lucija Šarc

TEHNIŠKI DAN V 2. RAZREDU: JABOLKO

PROJECT DAY IN 2ND GRADE: APPLES

POVZETEK:

Dnevi dejavnosti vzpodbujajo vedoželjnost, ustvarjalnost, sodelovanje in samoiniciativnost učenk in učencev, jih usposablja za samostojno opazovanje in pridobivanje izkušenj in znanja, za razvijanje spretnosti ter za samostojno reševanje problemov. Znanje različnih področij med seboj povezujejo v celoto. Na tehniškem dnevu so drugošolci s konkretnimi dejavnosti spoznali sorte jabolk, širili besedišče in znanje, pripravili jed in likovno ustvarjali.

KLJUČNE BESEDE: tehniški dan, jabolko, zdravje

ABSTRACT:

Project days encourage children's curiosity and thirst for knowledge, their creativity, cooperation and self-initiative. They train independent observation, and pupils gain various experience in order to develop skills for independent problem solving. Knowledge from different fields gradually integrates into a whole. During the project day, the second-graders learnt about different varieties of apples through some concrete activities. They also broadened their vocabulary, prepared a meal and created some art.

KEYWORDS: project Day, apple, health

1. UVOD

Dnevi dejavnosti so del obveznega programa osnovne šole. Potekajo po letnem delovnem načrtu šole. Cilji dni dejavnosti so omogočiti učenkam in učencem utrjevanje in povezovanje znanja, pridobljenega pri posameznih predmetih in predmetnih področjih, njegovo uporabljanje in nadgrajevanje s praktičnim učenjem. V šolskem letu je petnajst dni dejavnosti, ki vzpodbujajo vedoželjnost, ustvarjalnost, sodelovanje in samoiniciativnost učenk in učencev, jih usposabljaajo za samostojno opazovanje in pridobivanje izkušenj in znanja, za razvijanje spretnosti ter za samostojno reševanje problemov. Ob teh dejavnostih učenci in učenke znanje različnih področij med seboj povezujejo v celoto. Dnevi dejavnosti so namenjeni vsem učenkam in učencem, so vsebinsko pestri in smiselno razporejeni skozi vse šolsko leto.

V 2. razredu sem izvedla tehniški dan z naslovom Jabolko.

2. CILJI TEHNIŠKEGA DNE

Učenci:

- poglobljajo znanje o letnih časih,
- primerjajo in opisujejo slike,
- ponovijo in utrdijo pojme: življenjski prostor, sadovnjak, jablana, jabolko,
- poznajo in pravilno poimenujejo dele jabolka,
- utemeljijo pomen uživanja jabolka in lupine pri jabolku,
- spoznavajo, da energijsko ravnovesje vzdržujejo z uravnoteženo prehrano in dovolj telesne dejavnosti,
- primerjajo jabolka glede na sorto, izvor, okus, barvo in velikost,
- naštejejo različne izdelke, proizvode iz jabolka,
- znajo pripraviti preprosto jed,
- razvijajo ročne spretnosti pri pripravi preprostih jedi iz jabolka,
- spoznavajo pomen zdravega načina življenja,
- spoznavajo, da hrana vsebuje sestavine, ki so nujno potrebne, da se telo giblje, raste in pravilno deluje,
- razvijajo družabnost, povezano s prehranjevanjem,
- spoznajo pojma tiskanje in odtis,
- spoznajo postopek za izvedbo najpreprostejših grafičnih tehnik in
- pripravijo se za delo in pospravijo.

3. POTEK TEHNIŠKEGA DNE

Učencem sem v jutranjem krogu prebrala zgodbo za motivacijo Zlato jabolko. Pogovorili smo se o pregovoru eno jabolko na dan, prežene zdravnika stran. Učenci so pogovor in njegov pomen poznali.

4. SORTE JABOLK

Nekaj dni pred tehniškim dnevom smo se dogovorili, da bodo učenci na tehniški dan prinesli jabolko, za katerega se bodo pozanimali, katere sorte je in od kod izvira. Učenci so predstavili jabolka, ki so jih prinesli v šolo. Povedali so, kje so jabolko dobili (domače, kupljeno jabolko) in v kateri državi je zraslo (izvor). Učenci so primerjali prinesena jabolka po izvoru (primerjali so domača, slovenska jabolka z industrijskimi jabolki iz daljnih dežel), sorti, barvi, velikosti, obliki in okusu. Poskusili so narezana jabolka (z lupino vred). Opozorila sem jih na higieno (jabolka so bila oprana, učenci so si umili roke). Pogovorili smo se o okusu jabolka. Opozorila sem jih na pomen lupine pri jabolku za zdravje (raznolikost jabolka glede sort, izvora, okusa, barve, velikosti itd.).

Prinešena jabolka smo v razredu postavili na razstavo. Učenci so sorte jabolk zapisali na kartončke.



Slika 1: Razstava jabolk

5. PRIPRAVA JABOLČNEGA ZAVITKA

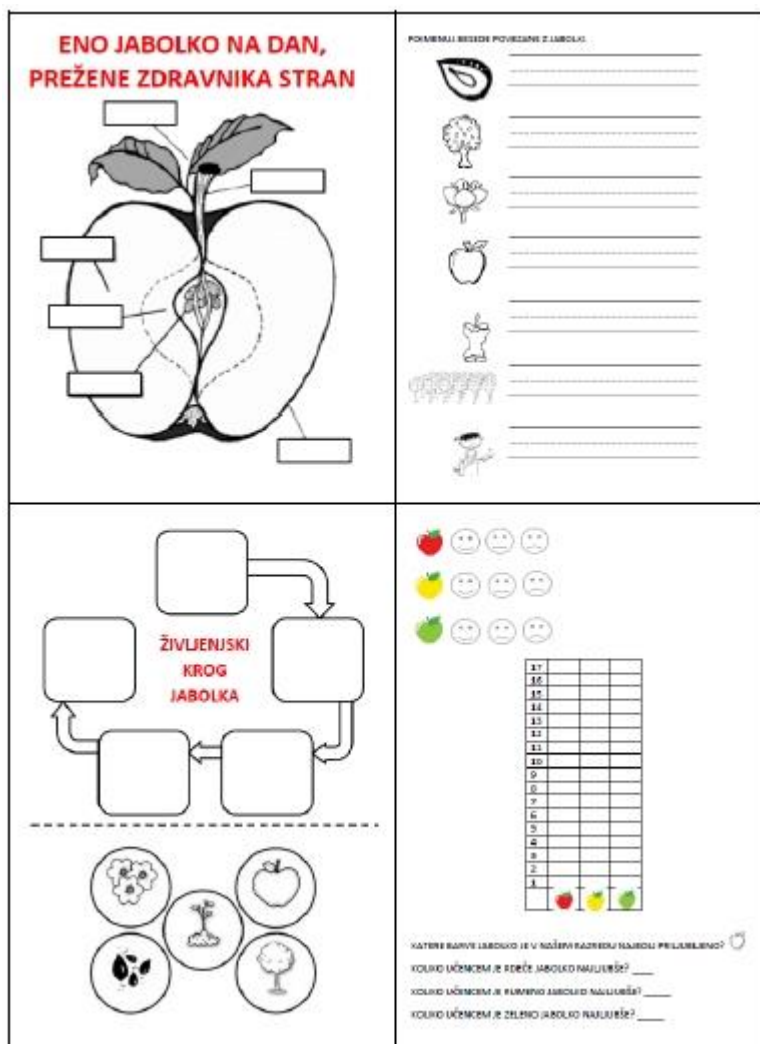
Pogovorili smo se, kako bomo pripravili jabolčni zavitek. Našteli smo sestavine, povedali postopek in se pogovorili o higieni. Posebej smo poudarili tudi varnost (rezanje, ribanje). Učenci so si umili roke in se pripravili za delo. Sestavine in testo sem preskrbela sama, učenci pa so prinesli vsak svoj ribežen in predpasnik. Skupaj smo pripravili jabolčni zavitek. Vsi so najprej ribali narezana in očiščena jabolka. Nato so posamezni učenci razporedili jabolka po testu, jih posladkali, dodali začimbe, drobtine in rozine ter zavitek zvili. V šolski kuhinji smo se dogovorili, da so nam ga spekli.

6. JABOLKO

S pomočjo projekcije, ki sem jo pripravila za lažje razumevanje in boljšo nazornost, smo se pogovarjali o jabolku. Spoznali smo razvoj jabolka, njegove dele, jablano skozi letne čase (jablano v različnih letnih časih opazujemo v bližnjem sadovnjaku) in uporabo jabolka. Pogovorili smo se o zdravilnih učinkih jabolk. Učenci so povedali, katere jedi lahko pripravimo iz jabolk. Na spletu smo si ogledali posnetek o obrezovanju in cepljenju jablan.

Pripravila sem učne liste na temo jabolko. Ob reševanju smo:

- našteli dele jabolka (prerežemo jabolko, konkretna ponazoritev; peška, pecelj, koža, meso, muha, peščišče),
- spoznali življenjski krog jabolka (peška – seme, sadika, jablana, cvet, plod)
- s prikazi prikazali, katera jabolka so v našem razredu najbolj priljubljena,
- razvijali besedišče na temo jabolka (peška, jablana, cvet, jabolko, ogrizek, sadovnjak, sadjar, obrezovanje dreves ...) in
- oblikovali miselni vzorec o uporabi jabolka.



Slika 2: Primeri učnih listov

7. LIKOVNO USTVARJANJE

Odpravili smo se na šolski vrt in si ogledali jablano. Bila je že obrana. Pogovorili smo se o shranjevanju jabolk in ozimnici, ki jo iz jabolk lahko pripravimo. V šolski shrambi smo si ogledali jabolka zložena v zabojih.

Vrnili smo se v učilnico, kjer sem učencem demonstrirala postopek likovne naloge, tisk z naravnim materialom (jabolki). Skupaj smo določili kriterije. Učenci so likovno ustvarjali. Jabolka smo prerezali na polovico. S čopičem so jih namazali s tempera barvo in odtisnili. Iz rjavih papirnatih trakov so oblikovali zaboj in ga prilepili čez odtise.

Za zaključek tehniškega dne smo povzeli, kaj smo se naučili, kaj je bilo najbolj zanimivo, kaj je bilo učencem najbolj všeč, kaj jim ni bilo všeč in kako bomo pridobljeno znanje lahko uporabili. Posladkali smo se z jabolčnim zavitkom, ki smo ga pripravili. Učenci so na listke v obliki jabolk zapisali svoje vtise.

Jakob: Izvedel sem, da drevo lahko cepiš. Štrudelj mi pa ni bil tako všeč.

Rebeka: Najbolj mi je bilo všeč, ko sem pripravljala jabolčni zavitek.

Mark: Ribanje jabolk je bilo zanimivo.

Maša: Super je bilo, ko smo spekli jabolčni štrudelj.

Aleksij: Izvedel sem, da je veliko vrst jabolk.

Ema: Naučila sem se, da je pri jabolku koža zelo zdrava.

Tadeja: Najbolj všeč mi je bilo zvijanje testa.

Naučili smo se tudi slovensko pesem Jabolko.

8. ZAKLJUČEK

Učenci so urili in razvijali opazovalne spretnosti, razvijali medsebojne odnose in komunikacijo, se naučili nekaj novega in nadgradili znanje v poznavanju jabolk. Zastavljene cilje smo dosegli. Sproti sem jih preverjala s pogovorom, spraševanjem ob konkretnem materialu in fotografijah ter z reševanjem nalog na učnih listih. Učenci so med seboj sodelovali in se pogovarjali. Vsi so bili aktivni. Najbolj delovni in navdušeni so bili pri pripravljanju jabolčnega zavitka. Z ribanjem, rezanjem, posipanjem, zvijanjem, tiskanjem so razvijali fino motoriko. Tipali so različne snovi in snovi v različnih stanjih (celo jabolko, narezano jabolko, naribano jabolko). Otroci so radi sodelovali, tema je zelo aktualna in otrokom tudi blizu. Dnevi dejavnosti so odlična priložnost za medpredmetno povezovanje. Ugotovili smo, da so jabolka vsakodnevni del prehrane vsakega izmed nas. Jablana je najbolj razširjena sadna vrsta na Slovenskem. Učenci jo dobro poznajo, saj je veliko jablan tudi v našem lokalnem okolju oz. jo večina učencev pozna z domačega vrta. Prav je, da dolgoletno tradicijo prenašamo tudi na mlade rodove, ki bodo uspešno nadaljevali našo tradicijo in podobo naše dežele.

9. LITERATURA

1. Kocjančič N. F....[et al.], 2011. Učni načrt. Program osnovna šola. Likovna vzgoja.
2. [elektronski vir]. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport in Zavod RS za šolstvo. Dostopno na:
3. http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_likovna_vzgoja.pdf.
4. Kolar M., Krnel D. in Velkavrh A., 2011. Učni načrt. Program osnovna šola. Spoznavanje okolja. [elektronski vir]. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport in Zavod RS za šolstvo. Dostopno na: http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_spoznavanje_okolja_pop.pdf.
5. Osterc G., 2016. *Naša jabolka*. Ljubljana: Družboslovno – naravoslovno društvo Naša zemlja.
6. Podgoršek M., 2012. *Zlato jabolko*. Domžale: Epistola.
7. Seguin – Fontes M., 1988. *Sadje*. Kranj: Tiskarna Gorenjski tisk.
8. Umek E., 1995. *Mama ne ve, očka ne sme*. Maribor: DZS.
9. Ministrstvo za šolstvo in šport. Dnevi dejavnosti. [elektronski vir]. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport in Zavod RS za šolstvo. Dostopno na: http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/devetletka/progrm_drugo/Dnevi_dejavnosti.pdf.

OŠ Mladika

Urška Hlupič Voda

Lektor: Lucija Šarc

PLESNO GIBALNA SPROSTITEV

DANCE MOVEMENT RELAXATION

POVZETEK:

Slovenska šola je naravnana tako, da učenci večino časa v šoli presedijo. Pisno in ustno ocenjevanje pa jim povzroča stres. Nekateri učenci zase poskrbijo, tako da se v prostem času dovolj gibajo, nekateri pa te možnosti nimajo, saj imajo veliko obšolskih dejavnosti. Stresne situacije lahko premagujejo s pomočjo gibalnih dejavnosti, ki pa jih je v šoli premalo. Na sproščanje človeka odlično vplivajo terapevtski plesi. Sem spadajo Bachovi cvetni plesi, ki na človeka delujejo pozitivno in zdravilno.

KLJUČNE BESEDE: Bachovi cvetni plesi, stres, terapevtski ples

ABSTRACT:

Slovenian school is organised in a manner that pupils spend most of their time sitting during lessons. Written and oral evaluations cause stress for them. Some pupils take care of themselves by moving enough in their free time, but some do not have these options because they have a lot of extra-curricular activities. Stressful situations can be overcome by means of movement activities, which are not included enough at school. Therapeutic dances greatly affect people's ability to relax. These include Bach's floral dances, which influence people positively and have a healing affect.

KEYWORDS: Bach flower dance, stress, Therapeutic dances

1. UVOD

Današnji tempo življenja je privedel do tega, da smo prekomerno obremenjeni, kar po mnenju zdravnikov povzroča duševne obremenitve in stres. Človek ne more slediti svojemu naravnemu ritmu, saj se prilagaja okolici in ciljem. Otroci v sledijo vzoru odraslih in tako imamo v šoli otroke, ki so preobremenjeni in pri nekaterih se to kaže v obliki raznih bolezni. Seveda pa so otroci še premladi, da bi se zavedali, kako pomembno je imeti čas za uravnavanje notranjega ravnotežja in da je to umetnost, ki se je lahko vsak nauči. Tudi vzgojno izobraževalni proces bi moral biti organiziran tako, da bi bila enaka mera igre in dela. Zelo dobro sredstvo za učinkovito učenje, za sproščanje in ustvarjanje ugodne klime v šoli je plesno gibalna sprostitev. Ljudje so plesali že od nekdaj in ples je vedno imel pozitivne učinke. V zadnjem času pa se ljudje poslužujejo terapevtskih plesov. Takšnih so Bachovi cvetni plesi.

2. TERAPEVTSKI PLES

Skozi zgodovino je imel ples pomembno vlogo. Bil je del obredov, ki so imeli zdravilno moč in religiozno sporočilo in je bil način samo-ozdravljenja. Danes se ljudje med seboj povezujejo in ustvarjajo moderne izrazne plese, preko katerih se je razvila plesna terapija. Ples spodbuja posameznikovo psihično, fizično in socialno integracijo in je ravno zaradi tega primeren za ljudi, ki so v duševni stiski ali imajo druge duševne motnje.

Plesno gibalna terapija pomeni psihoterapevtsko uporabo plesa z namenom, da se podprejo intelektualne, emocionalne in motorične funkcije (Bolčina).

Pri plesu je učinek, da se ljudje sprostijo in pozabijo na težave. Imajo zdravilne učinke na človeka.

Tudi Bachove cvetne plese lahko uvrstimo med terapevtske plese, saj je njihov vpliv na zdravje posameznika izredno pozitiven. Takšne vrste plesov je razvila latvijka Anastasia Geng.

2.1. Bachovi cvetni plesi

Anglež dr. Edward Bach (1886-1936) je prave vzroke bolezni je Bach videl v negativnih čustvenih stanjih, kot so sovraštvo, jeza in ljubosumnost. Odpotoval je na deželo in čez čas je našel rastline, ki negativna stanja pomagajo odpraviti tako, da se postopoma spremenijo v pozitivna. To odkritje je bilo po naključju, ko je opazoval roso na rastlinah. Kasneje je sam namakal rastline v vodi in jih puščal na soncu. To imenujemo sončna metoda. Iz rastlin v neokrnjeni naravi je naredil 38 esenc. Danes so poznane po imenu Bachove kapljice.

Anastasia Geng (1922 – 2002) je bila po rodu Latvijka, živela in delovala pa je v Nemčiji. Folklorno izročilo baltskih dežel je preoblikovala v plese, posvečene naravi. Ko pa se je srečala leta 1985 z Bachovo cvetno terapijo, je ustvarila plese za posamezne Bachove cvetove. Teh cvetov in tako tudi plesov je 38 in zdravijo negativna čustvena stanja, kot so na primer jeza, sovraštvo, strah ... in jih preoblikujejo v pozitivna, v notranji mir, sočutje, pogum ... Podobno kot delujejo Bachove kapljice, lahko na nas delujejo Anastasijini plesi, ko jih plešemo. (Roglič Kononenko)

Plese je zapisala in jih izdala v knjižni obliki, vendar ji je to uspelo šele leta 1996. Po njeni smrti so njene prijateljice in učenk nadaljevale s širjenjem plesov po Evropi. S tem se je izpolnil Anastasijin življenjski cilj, saj nas njeni plesi krepijo in zdravijo.

Bahovi cvetni plesi se plešejo v krogu okrog simbolnega središča, ki ponazarja središče veselja, izvir neizčrpne energije, luč. Plesne koreografije sestavljajo simbolni gibi, ki predstavljajo premagovanje ovir in odpiranje posameznika za pozitivna čustvena stanja. Njihov cilj je duhovno očiščenje, harmoničen razvoj in večja stabilnost osebnosti. S tem se poveča odpornost proti duševnim motnjam (Roglič Kononenko).

3. TERAPEVTSKI PLESI Z UČENCI

Učitelji in šola ima velik vpliv na učence. Letos poučujem učence 9. razreda in odločila sem se izvesti anketo o tem, kaj jim povzroča stres in kako ga premagujejo.

Večina učencev se v popoldanskem času poslužuje gibanja v naravi, nekateri računalniških igrar, nekateri temu ne posvečajo pozornosti. Ker je večina učencev v 9. razredu mnenja, da so zaradi šole pogosto v stresu, sem se odločila, da učencem ponudim enkrat tedensko plesno gibalno aktivnost.

Cilji, ki sem si jih zastavila so:

- Premagovanje stresnega načina življenja.
- Dvig motivacije za delo.
- Izboljšanje koncentracije.
- Prikaz šole v pozitivni luči.

Dogovorili smo se, da bo sprostivna dejavnost potekala vsako sredo prvih 10 minut pouka. Oblika sprostitvene dejavnosti pa so Bachovi cvetni plesi.

Prvi ples, ki smo se ga izvajali, je bila vrba, saj ima zelo preprosto koreografijo.

Učenci so se postavili v krog, v središče kroga pa smo postavili svečo in sliko vrbe. Za začetek sem jim prebrala, zapis o pozitivnih vplivih vrbe na človeka: esenca vrbe pomaga tistim, ki jih preplavljajo občutki grenkobe in se smilijo samemu sebi. Tedaj si pogosto postavljajo življenjska vprašanja. Vrba tako vedenje prekine in povrne izgubljen optimizem. Z njeno pomočjo ljudje lažje oproščajo in pozabljajo na krivice iz preteklosti.

Sledil je prikaz plesnih korakov. Ples se začne z desno nogo v desno smer štirje koraki. Z desno nogo gremo preko leve in naredimo dva koraka v levo, nato še dva koraka proti središču. Ko smo v središču, se dvakrat zazibamo in gremo s štirimi koraki iz središča nazaj v prvotni položaj v krogu. Po dveh ponovitvah brez glasbe, smo se lotili plesa. Učenci pri samem izvajanju plesa niso imeli večjih težav. Bolje je šlo dekletom kot fantom.

Naj pogosteje smo zaplesali oljko. Oljka je zdravilo za vse tiste, ki jim primanjkuje energije, ki so utrujeni in izčrpani zaradi bolezni. Takšni ljudje življenje doživljajo kot nepotrebno in ob tem tudi hudo trpijo. Delo, ki ga opravljajo se jim zdi temačno, moreče, dolgočasno in nezanimivo, toda kljub temu so pridni delavci. Pred samim plesom sem učencem prebrala zgodbo z naslovom Oljka pripoveduje iz knjige Zgodbe in slike z vrta Bachovih cvetov. Sledil je prikaz korakov, ki so precej preprosti. Obrnjeni v desno smer naredimo osem korakov v desno, sledi obrat in štirje koraki v nasprotno smer. Potem se za štiri takte ustavimo in zamahnemo z rokami dva krat naprej in nazaj. Gremo štiri korake proti središču z rokami iztegnjenimi naprej, se sklonimo k sveči in zajamemo pozitivno energijo, ki si jo nesemo na začetni položaj. Vsak plesalec se zavrti s štirimi koraki okrog svoje osi in pri tem štirikrat ploskne. Po dveh ponovitvah brez glasbe smo ples zaplesali še ob glasbi.



Slika 1: izvajanje Bachovega cvetnega plesa

4. ZAKLJUČEK

Odrasli se premalo zavedamo kolikokrat se učenci znajdejo v stresnih situacijah. Učence si želim opremiti z ustreznim znanjem, saj se bodo v takšnih situacijah znašli vse pogosteje. Umirjanje in sproščanje je ključen element v takšnih situacijah.

Učence sem seznanila s terapevtskimi plesi. Enkrat tedensko smo zaplesali Bachov cvetni ples, ki sem ga izbrala. Za uvod sem jim povedala, katera čustva zdravi. En učenec pri plesu ni želel sodelovati, vsi ostali so z veseljem sodelovali. Bolj so se plesu posvetila dekleta. Pri fantih je bilo videti, da jim je med plesom nerodno. Razen dveh učencev, so bili vsi mnenja, da se po plesu počutijo boljše, bolj sproščeno in umirjeno.

S plesno gibalno terapijo se da pripomoči h kvalitetnemu učnemu procesu. V natrpanem urniku, ki je usmerjen k temu, da so učenci ves čas pri miru in skoncentrirani, je vsekakor dobrodošla nekaj minutna plesna gibalna terapija, saj s tem pripomoremo k boljšemu vzdušju in počutju učencev.

5. LITERATURA

1. Polona Bončina: Vloga terapevtskih plesov pri sproščanju v vsakdanjem življenju. Pridobljeno s: <https://dk.um.si/Dokument.php?id=111008> (15. 11. 2018)
2. Roglič Kononenko I.: Cvetna terapija. Pridobljeno: <https://www.kresnik.eu/plesi-za-bachove-cvetove-clanek-139.html> (26. 11. 2018)
3. Uranjek A. Sprostitutvene igre za vrtec in šolo. Bori, Ljubljana, 1995.

OŠ Vodice

Matej Jančič

Lektor: Ajda Batistič

EKOTABOR OB MEJNI REKI

ECOCAMP ON THE BORDERING RIVER

POVZETEK:

Sodoben način življenja je prehitel in pogosto nam zmanjkuje časa za ohranjanje našega telesnega in duhovnega zdravja. Pristen stik z naravo je edini način, ki nam lahko omogoči sledenje reku mens sana in corpore sano. Za prihodnost človeške družbe in celotnega planeta je zelo pomembno, da se trdne temelje za primeren odnos do narave postavi zgodaj v otrokovem življenju. Šolski tabori predstavljajo odličen način razvijanja odgovornosti otrok do skrbi zase in za okolje.

KLJUČNE BESEDE: tabor, narava, zdravje, ozaveščenost, ekologija

ABSTRACT:

Modern way of live is too fast and we often run out of time for maintaining our physical and mental wellbeing. Only a true connection with nature can enable us to adopt the saying mens sana in corpore sano. It is very important for the future of humanity and the entire planet that the foundations for an appropriate attitude to nature are built at early stages of a child's life. School camps are an excellent way of raising responsibility for caring about oneself and the environment.

KEYWORDS: camp, nature, health, awareness, ecology

1. POMEN TABORA

Moderna družba je zaradi prehitrega načina življenja izgubila stik z naravo. Hitenje in nervoza se hitro prenašata na naše otroke, ki prav tako postajajo žrtve pehanja za materialnimi dobrinami odraslih. Vse preveč pogosto se po razvedrilo in sprostitvev zatekamo k sodobni tehnologiji, namesto da bi se po mir vrnili k naravi. Hrup in bliskanje igranja računalniških iger in večernega gledanja televizije bi moralo nadomestiti šumenje listja pod koraki na sprehodu ali pa tišina ob opazovanju zvezd. Le pristna vez z naravo zagotavlja duševni mir in telesno zdravje. Odgovornost za vzgojo otrok v osebe z zdravim in spoštljivim odnosom do narave morajo prevzeti starši. Strokovni delavci, s katerimi se otroci srečujejo tekom šolanja, pa jim moramo pomagati po svojih močeh. Ozaveščanje mladih o pomembnosti ohranjanja neokrnjene narave ne sme ostati znotraj sten učilnic.

Kristan (1998) navaja, da je šola v naravi, podobno velja tudi za tabore, opredeljena kot posebna vzgojno-izobraževalna oblika, katere bistvo je v tem, da učenci celega razreda odidejo za nekaj časa v naravno, v čim manj urbano okolje zunaj kraja stalnega bivanja (k morju, reki, jezeru), kjer se, v posebnih okoliščinah in po posebnem programu, nadaljuje pedagoško delo. Strmčnik (2001) trdi, da z izbiro druge lokacije razbijemo monotonijo, ki jo sicer ustvarja pouk, ki se ves čas izvaja na istem mestu. V osnovni šoli se učencem naravo približa z dnevi dejavnosti, s šolo v naravi in tabori. Spoznavanje naravnih značilnosti Slovenije pa ni edina dobra stran širitve obzorij učencev. Naletijo na drugačno družbeno okolje, navade, običaje, glasbo, obrt in arhitekturo. Srečajo ljudi, ki so drugačni, toda sestavni del istega naroda. Ne gre zanemariti niti novih, pristnih prijateljstev, ki pogosto nastanejo med nekajdnevnim skupnim bivanjem na taborih.

2. EKOLOŠKI VIDIK TABORA

Ljudje smo v preteklosti, ko se še nismo zavedali pogosto nepopravljivih posledic našega ravnanja, naravo že močno prizadeli. Izumrle živalske in rastlinske vrste so najverjetneje izgubljene za vedno. Prepogosto pozabimo na generacije, ki prihajajo za nami. Če želimo, da bodo naši otroci in njihovi potomci izkusili vsa še obstoječa naravna čudesa, jim moramo privzgojiti spoštovanje do narave. To je edini način zagotavljanja trajnostnega razvoja v prihodnosti. Strmčnik (2001) trdi, da nam narava sama omogoča posebno emocionalno doživljanje, duševnost posameznika pa je najbolj dojemljiva prav za tiste učne vtise, ki so emocionalno obarvani. Tabori so torej odličen način za razvijanje ustrezne naravnosti do okolja. Ko mladi spoznajo in vzljubijo edinstvenost in pestrost živalskih in rastlinskih vrst, lahko zares začnejo razumeti pomembnost zelenega načina življenja in postanejo motivirani za ločevanje odpadkov, za varčevanje z energijo in vodo, za ponovno uporabo izdelkov. Zavedati se začnejo lastne odgovornosti in je ne prelagajo na druge.

Sodoben način življenja ne vpliva negativno le na okolje, ampak tudi na nas in posledično na naše otroke. Hiter način življenja in dolg delavnik nas pogosto omejujeta pri ustrezni skrbi za naše telo. Pogosto izpuščamo tudi obroke. Tisti obroki, za katere najdemo čas, pa so večinoma nezdravi in zaužiti v naglici. Kljub njeni pomembnosti pogosto zapostavljamo tudi telesno aktivnost. Kovač, Jurak, Leskošek (2012), Avbelj s sodelavci (2005) in Starc, Strel, Kovač (2010) navajajo, da je zaradi vedno večjega števila otrok s prekomerno telesno težo in ob hkratnem upadu gibalnih sposobnosti otrok potrebno otrokom predstaviti šport kot vrednoto, ki lahko izboljša življenjski slog posameznika. Tabori so priložnost, da ukvarjanje s športom povežemo tudi z zdravo prehrano, izogibanjem škodljivim razvadam sodobnega časa, kamor ne sodi le uživanje opojnih substanc, pač pa tudi čas, preživet ob uporabi sodobne tehnologije. Na taborih otroke seznanimo s številnimi športnimi zvrstmi, med katerimi lahko učenec spozna takšno, ki mu ustreza, je zanj primerna in mu je všeč.

3. EKOTABOR OŠ VODICE

Na Osnovni šoli Vodice se zavedamo pomena skrbi za lastno zdravje in za okolje, zato skušamo naše učence vzgajati in izobraževati v tem duhu na čim več raznolikih načinov, ki zajemajo aktivnosti, kot sta vsakodnevno opozarjanje na pravilno ločevanje odpadkov ter izvajanje tabora s prilagojeno vsebino. Tam se učencem v strnjenem (petdnevem) sklopu predstavi čim več različnih vidikov zdravega in pestrega življenja ter načinov za ustrezno varovanje okolja. S taborom v 8. razredu želimo učencem približati tudi naravne lepote in družbene posebnosti dela Slovenije, ki ga sicer v sklopu dnevov dejavnosti ne obiskujemo. To je Bela krajina. Tabor izvedemo spomladi oziroma zgodaj poleti, saj želimo izkoristiti možnosti izvedbe različnih aktivnosti ob in na reki Kolpi.

Dolga pot od Gorenjske do Bele krajine zahteva postanek, ki se ga izkoristi za obisk Trubarjeve domačije na Rašici v občini Velike Lašče. V sklopu obiska se učenci na slikovit način seznanijo z zgodovinskima obdobjema reformacije in protireformacije, ki sta bili neizmerno pomembni za razvoj slovenske narodne zavesti in slovenskega jezika. Dejavnosti izven šolskih sten se večinoma izkažejo kot bolj učinkovit način podajana učne snovi. Ob prihodu v vas Radenci se učence nastani v lesene glamping hiške tik ob reki. Po kosilu, ki se pripravlja v odprti kuhinji v režiji učitelja gospodinjstva in obenem kuharskega mojstra, se začnejo aktivnosti. Hrana na taboru sledi priporočilom zdrave prehrane in jedilnik je sestavljen iz jedi, ki temeljijo na raznolikih, zdravih živilih slovenskega porekla. Učenci imajo na voljo veliko sadja, zelenjave, zdravih žit, krompirja, pustega mesa, mlečnih izdelkov z nizko vsebnostjo maščob. Posladki temeljijo na sezonskem sadju in vsebujejo malo sladkorja. Učenci spoznajo zdrave različice jedi, ki jih radi jedo doma. Glede na število udeležencev tabora so učenci razdeljeni v štiri ali pet manjših skupin, ki obsegajo med deset in štirinajst posameznikov. Učenci se v štirih dneh udeležijo vseh delavnic.

Delavnica Etnologija Bele krajine je kulturno obarvana in je v programu z namenom predstavitve običajev, ki so značilni za ta del Slovenije. Učenci zaplešejo belokranjske plese, spečejo belokranjsko pogačo, si ogledajo izdelavo belokranjskih pisanic ...

Kolesarska delavnica učence popelje po slikoviti poti ob reki Kolpi. Spoznajo zanimivosti pokrajine. To so izliv ponikalne reke Rinže v Kolpo, slikovita hrvaška vas Goršeti z eno stalno prebivalko, kanjonski del reke z Radensko steno. Učenci spoznajo, da kolo omogoča obisk tudi nekoliko bolj oddaljenih krajev na naravi prijazen način in istočasno predstavlja odlično telesno vadbo, primerno za vsakogar.

Najbolj atraktivna delavnica Avantura raft učencem omogoči 10-kilometrov dolg spust po reki. Učenci spoznajo opremo, osnove veslanja, krmarjenja in varne načine prehajanja čez jezove v manjših avantura raftih. Nenehno občudujejo naravo iz drugačne perspektive. Ob poti pijejo vodo iz naravnega izvira, opazujejo ribe, ptice in neokrnjeno naravo, ki jo je vredno ohraniti.

Orientacija učencem predstavi osnove orientiranja in gibanja v naravnem okolju. Po teoretičnem uvodu se učenci odpravijo v »divjino«. Praktično preizkusijo kompase, uporabijo karte, izmerijo azimut, povzpnejo se na razgledno točko Radenske stene, s katere se odpre čudovit razgled na dolino reke Kolpe in na obdajajoča jo hribovja.

Na novinarski delavnici se učenci prelevijo v raziskovalne novinarje, fotoreporterje in snemalce. Med prebivalci vasice izvedejo intervjuje, fotografirajo in snemajo naravne in arhitekturne zanimivosti, spoznajo zgodovino okoliša in ob koncu pripravijo »bilten« tabora.

Večerne aktivnosti so večinoma športno obarvane. Učenci igrajo nogomet na travi, odbojko na mivki in badminton. Lahko se sprehajajo ob Kolpi, se preizkusijo v pokončnem veslanju (SUP) ali v vožnji s kanujem. V reki se tudi kopajo, če temperatura vode to dopušča. Nekateri si podajajo frizbi, streljajo z lokom ali hodijo po napeti vrvi. Drugi se samo pogovarjajo, igrajo družabne igre in opazujejo večerno

nebo. Uporaba elektronskih naprav v nočnem času in med aktivnostmi na taboru ni dovoljena. Učenci ob omejeni rabi kmalu ugotovijo, da sodobna tehnologija za prijetno druženje s prijatelji ni potrebna.

Po nočnem počitku se nov dan začne z jutranjim razgibavanjem in zajtrkom. V dopoldanskem času potekajo delavnice. V torek popoldne je čas za pohod, ogled edinega delujočega mlina na reki Kolpi, obisk kraške jame Kobiljače in pripravo prigrizka nad odprtim ognjem. Četrtkovo popoldne zaznamuje tekmovanje dvojic v orientaciji. Petek je rezerviran za daljši, 18-kilometrski spust z rafti. Tabor se zaključi s piknikom za udeležence tabora.

Namenov organizacije tabora je več. Učenci spoznajo odmaknjeni, manj poznani del Slovenije, kjer je narava še vedno neokrnjena, vidijo drugačne običaje, navade in arhitekturo, doživijo bivanje v naravi, spoznajo nove športne aktivnosti, opazijo pogrešljivost elektronskih naprav, sklenejo nova prijateljstva in nenazdanje razvijejo bolj odgovoren odnos do okolja in lastnega zdravja. Če nam uspe v samo nekaj otroških glav posaditi seme znanja in ozaveščenosti, ki bo sčasoma zraslo v odgovoren odnos do sebe, drugih in okolja, bo naš namen dosežen. Samo družba takšnih posameznikov bo namreč lahko poskrbela za trajnostni razvoj človeštva in ohranitev našega planeta.

4. LITERATURA

1. Kovač, M., Jurak, G., Leskošek, B. (2012). *The prevalence of excess weight and obesity in Slovenian children and adolescents from 1991 to 2011. Anthropological notebooks*. L. 18, št. 1 (2012).
2. Kristan, S. (1998). *Šola v naravi*. Radovljica: Didakta.
3. Starc, G., Strel, J., Kovač, M. (2010). *Telesni in gibalni razvoj slovenskih otrok in mladine v številkah: šolsko leto 2007/08*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
4. Strmčnik, F. (2001). *Didaktika: osrednje teoretične teme*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.

PRESNE SLADICE PO NEMŠKO

RAW NO-BAKE DESSERTS IN GERMAN CLASS

POVZETEK:

V prispevku bom predstavila poskus osveščanja učencev o pomembnosti presne prehrane v kontekstu učenja nemščine kot tujega jezika. V učnem sklopu hrana smo razširili besedišče in obravnavali besedišče vezano na presno prehrano. Ker vemo, da bo večina učencev prehranjevalne navade, ki jih pridobijo v mladosti, ponesla s sabo naprej, je zelo pomembno, da jih naučimo o pomenu presne hrane ali »žive hrane«. Ob uživanju te in sladic, ki smo jih pripravili ter takoj zaužili, bodo naši učenci postali bolj živi ter pripravljeni na delo v šoli in svetu.

KLJUČNE BESEDE: nemščina, presne sladice, recepti

ABSTRACT:

In the following article I will present my efforts to raise awareness about fresh no-bake desserts in the context of learning German. Within the theme Food we broadened our vocabulary of fresh no-bake food. It is of some significance to introduce the qualities of fresh no-bake food or »live raw foods« in the time when pupils are susceptible to forming new healthy habits. Enjoying this and other desserts, that we prepared and enjoyed almost at the same time, our pupils we become more alive and better equipped for school and the world.

KEYWORDS: german, raw no-bake dessert, recipies

1. UVOD

Za izvedbo aktivnosti na temo presne sladice pri pouku nemščine sem se odločila v prvi vrsti zato, da bi otrokom poleg naučenega besedišča predstavila neobičajne sladice, t.i. presne sladice. Hotela sem razbiti zmotno prepričanje nekaterih učencev, da je presna hrana samo zelena solata in oreščki, nekaj neokusnega in po besedah učencev prehrana za bolne ter alergične. Na šoli že vrsto let sledimo smernicam zdrave prehrane in tako imamo shemo šolskega sadja, ponujamo le nesladkan čaj, krof je rezerviran le še za pustni torek, mlečni zdrob minimalno sladkan ... Vse te akcije za zdravo prehrano seveda močno podpiram, a nikakor se mi ne zdi prav, da otroke ne osveščamo, da je sladko dobrodošlo. Pomembno je le kaj v hrani je tisto, kar daje okus sladkega. Navsezadnje imamo razvite štiri glavne okuse: za grenko, sladko, kislo in slano. Obravnavanje sklopa *hrana* pri pouku nemščine je pri učencih zelo priljubljena in tukaj večjih težav pri usvajanju in pomnjenju besedišča snovi niti nimajo. Vsekakor pa se učenci besed naučijo hitreje z aktivnem učenjem, v našem primeru s samo pripravo presnih sladice.

2. RAZVRŠČANJE NA PRESNO IN NEPRESNO HRANO

Sklop *hrana* in spoznavanje presnih sladice sem izvedla v 8. razredu obveznega izbirnega predmeta nemščina kot tudi pri neobveznem izbirnem predmetu nemščina v 2. triadi, ki jo obiskujejo učenci od 4. do 6. razreda. Potek in izvedba v obeh skupinah sta pričakovano različna, saj vsaka skupina s svojo dinamiko ter različnim predznanjem zahteva pri obdelavi teme drugačno obravnavo in pedagoški pristop. Dobra praksa je pokazala, da je najbolj smiselno takoj začeti delo s konkretnim materialom in prav pri sklopu Hrana nismo omejeni. Tako sem v šolo prinesla hrano in učenci so jo po skupinah spoznavali. Pri uvajanju teme so učenci najprej poimenovali hrano, zapis besed so ustrezno dodelili hrani. Tukaj niso imeli večjih težav, več jih je bilo pri samem izgovarjanju. Da bi novo besedišče lažje utrdili, smo se hitro prelevili v trgovce in kupce ter tako z igro vlog večkrat besede ponovili. Učilnico smo predelali v trgovino, učenci so pripravili napise in sami razvrstili hrano oz. prodajne izdelke. Učenci so razvrščali samostojno, saj sami iz izkušenj vedo, da mlečni izdelki na polici ne sodijo skupaj s sadjem. Cilj je bil spoznati besede in ta je bil dosežen. Nato sem jih z vprašanji usmerjala, zakaj so ločili oddelek sadja in zelenjave od mlečnih izdelkov, mesa (v kontekstu povezave z nemško kulturo in običaji sem pripravila tudi nemško specialiteto »Frankfurter« oz. vložene hrenovke), oreščkov ipd. Ko smo skupaj ugotovili, da je vsa zbrana hrana surova in nepredelana, sem vpeljala besedo presno (po nemško *roh*). Odprli smo pogovar o presni hrani in učenci so v večini bili prepričani, da je to hrana, ki niokusna, ki je draga in kar jedo samo odrasli. Le nekaj učencev je že kdaj poskusilo presno torto, presne smoothije in presno sladico. Hrano, ki sem jo prinesla s seboj in je bila presna, smo tudi takoj zaužili. S sabo sem prinesla nekaj nožev in krožnikov za serviranje, tako smo uro zaključili prav prijetno. Posladkali smo se z oreščki, sadjem ter zelenjavo. Že tu sem napovedala, da bomo v naslednjih urah lahko te sestavine uživali pomešane med seboj v izvrstni sladici. Navdušenje je bilo sprejeto.

3. IZDELAVA PLAKATOV – ZELENO ZA PRESNO

Praktično delo smo najprej uvedli z utrjevanjem besedišča *hrana* in vse kar je povezano s tem. Učenci so izdelali plakate hrane po sklopih: sadje, zelenjava, oreščki, mlečni izdelki, mesni izdelki ... Na voljo sem jim ponudila dve barvi plakatov, za presno hrano smo izbrali zelen plakat, za ostale pa rumen. Plakati so nas opozarjali, da je presno zdravo za naše telo in naše okolje oz. za planet. Namen ni bil v zavračanju predelane hrane, ampak želja, da učenci razumejo postopek termične obdelave in posledično ugotovijo izgubo vitaminov in mineralov. Plakate smo obesili v naši učilnici kot tudi na šolskem hodniku, saj sta obe skupini sklop *hrana* obravnavali približno v istem času. Tako smo o presni prehrani osveščali tudi ostale učence na naši šoli, seveda v kontekstu učenja tujega jezika.

4. SLAŠČIČARJI

Z učenci smo pravično določili, da vsak prinese nekaj presnih sestavin od doma. S seznamom smo poskrbeli, da se stvari ne bi preveč ponavljale oz. da je bilo možno iz vseh sestavin pripraviti sladico. Tako smo za pripravo sladice potrebovali: različne oreščke, različno suho sadje, dateljne, surov kakav, kokosovo olje, banane, maline ... Lotili smo se izdelovanja presnih kroglic in presne torte. Za izvedbo slaščičarske delavnice smo v gospodinjski učilnici izvedli blok uro. V obeh skupinah, ki niso številčne, smo se razdelili v dve skupini. Dogovor je bil, da morajo učenci vse sestavine poimenovati v nemščini in da vsak, ki se dogovora ne drži na koncu pomije posodo. Pri sami izvedbi je bilo na račun tega veliko smeha.

Recepte so učenci brali v nemščini in si na video posnetku tudi ogledali, kako se naredi presne kroglice in presna torta. Opozorila pa sem jih, da vsekakor lahko eksperimentirajo in sami naredijo svoj recept. Hotela sem, da so pri delu čimbolj samostojni in sama sem se tako postavila v ozadje. Bila sem jim seveda na razpolago, a nikakor jim nisem hotela vzeti ustvarjalne svobode s svojimi izkušnjami in jih spremeniti v kuharske pomočnike. Na začetku so bili učenci nespretni in bilo je tudi nekaj prerekanja, a že čez nekaj minut so ugotovili, da je v slogi moč. Pokazali so svojo ustvarjalnost tako pri okraševanju kroglic kot tudi pri okraševanju torte.

4.1. Recepti

Lešnikove presne kroglice:

Sestavine:

- skodelica lešnikov,
- 1 skodelica mandljev,
- 1 1/2 skodelice datljev,
- 1/2 skodelice presnega kakava,
- 2 žlici kokosovega masla/olja,
- 2 žlici vode.

Postopek: Najprej v multipraktiku zmešamo lešnike in mandlje, potem postopoma dodajamo še datlje, ki smo jih namakali 15 minut v mlačni vodi. Ko je vse lepo seseklano, dodamo še ostale sestavine. Po potrebi dodajte še 1 žlico vode in 1 žlico kokosovega olja. Oblikujte v kroglice in po želji povaljajte v mletih oreških.

Učenci so naredili tudi kokosove, kakavove in goji jagodne kroglice. Vse sestavine so uporabili kot pri lešnikovih presnih kroglic, le na koncu so jih povaljali v omenjenih sestavinah. Tako so na koncu nastale pisane kroglice.

Presna bananina torta z arašidi

Sestavine:

- 200 gramov lešnikov,
- 300 gramov mandljev,
- 180 gramov datljev,
- velika žlica kakava,
- 50 gramov kokosovega masla,
- 0,5 dcl vode,
- 3 banane.

Čokoladna masa:

- 200 gramov datljev,
- žlica nesladkanega kakava,
- 50 gramov kokosovega masla,
- 1,5 dcl vode.

Za okrasitev:

- kokosova moka za posip,
- olupljeni mandeljni.

Postopek: Lešniki in mandlji v multipraktiku dobro seseklamo in jim dodajamo datlje. Ko je vse seseklano in se začne med seboj lepiti, dodamo kakav, kokosovo maslo in vodo ter še nekaj časa pustimo, da multipraktik vse dobro premeša in seseklja. Nastalo mešanico kar z roko dobro potlačimo in zravnamo v tortnem modelu in na zravnano mešanico zložimo na kolute zrezane banane.

Nato v multipraktiku na zelo fino zmeljemo datlje, jim dodamo vodo ter še naprej meljemo, da nastane datljeva pasta. V pasto dodamo še kakav in kokosovo maslo in vse skupaj v multipraktiku še nekaj časa meljemo, da nastane gladka čokoladna masa. To čokoladno maso zlijemo tortni model čez banane in po vrhu potresemo kokosovo moko. Za okrasitev dodamo še nekaj olupljenih mandljev.

Namen te aktivnosti je pokazati učencem, kako je tudi v domači kuhinji mogoče zelo hitro pripraviti zdravo presno sladico. Prav tako spoznajo, da so lahko sladice del našega vsakdanjega jedilnika, a vendar če jih uživamo zdrave. Na začetku so rekli, če bomo uporabili vsaj rjavi sladkor, ker naj bi ta bil bolj zdrav od belega rafiniranega sladkorja. Ko sem jih opozorila, da ta ni presni in da bodo ostale sestavine dajale sladicom okus sladkega, so me skeptično gledali. Na koncu so bili navdušeni nad dateljni in celo pri eni skupini jim je uspelo narediti »presladke« kroglice.

Kot zanimivost naj dodam, da so učenci nekajkrat rekli, da bodo torto nato spekli v pečici, a so se takoj sami porpavili. Učenci so tako dejansko spoznali vsebino tematskega skopa in opustili okorela prepričanja. Cilj, da spoznajo presne sladice in način priprave, je bil s tem dosežen. Posreden cilj, da jih začnejo uživati, da jim postanejo všeč, pa je bil prav tako več kot dosežen.

5. ZAKLJUČEK

Z aktivnim vključevanjem učencev v realne situacije, kot je izdelava presnih sladic, je bil pouk drugega tujega jezika veliko bolj zanimiv za učence. Učenci so bili motivirani, sami so iskali nemške izraze in tako zavedno povezali poimenovanje in poimenovano, t.i. signifikat in signifikant. Moj temeljni namen je bil, da učenci na drugačen način s svojim delom in izkustvenim učenjem pridobijo nova znanja, saj se lahko na tak način največ naučijo. Nemščina je dobila svojo pravo sekundarno vlogo kot način komunikacije, fokus pa so postale presne sladice.

6. LITERATURA IN VIRI

1. <https://www.kalcek.si/recept-presne-kakavove-kroglice-lesniki-mandlji.html> (11. 12. 2018)
2. <http://www.easy-recepti.com/2013/02/veganska-torta-vegan-cake.html> (11. 12. 2018)

OŠ Gorje

Hermina Rot

Lektor: Lucija Šarc

OKRASNI VRT — UČILNICA ZA UČENJE ODGOVORNEGA ODNOSA DO NARAVE

ORNAMENTAL GARDEN — CLASSROOM TO LEARNING RESPONSIBLE RELATIONSHIP TO NATURE

POVZETEK:

Zanimanje za naravo je bolj ali manj prirojeno vsakemu otroku, od odraslih pa je odvisno, ali se bo zdravo otrokovo prazanimanje zanjo razvijalo v pravo ali v napačno smer ali pa ga bomo celo popolnoma zatrli.

Čas, v katerem živimo, zahteva od nas, da naslednjim generacijam privzgojimo moralno razmerje do narave (Angerer, 2000), ki pomeni odgovornost do okolja, v katerem živimo, in spoštljiv odnos do vseh bitij, ki skupaj z nami žive v njem.

KLJUČNE BESEDE: okrasni vrt, živali, učenje, zdravje

ABSTRACT:

Interest in nature is more or less innate to every child. It depends on us whether the healthy baby's primal interest will develop in the right or in the wrong direction, or even completely eradicate it.

The time we live in requires us to give the next generation a moral relation to nature (Angerer, 2000). It means responsibility to the environment in which we live, and a respectful attitude towards all beings that live with us in it.

KEYWORDS: ornamental garden, animals, learning, health

1. UVOD

Na OŠ Gorje učenci urejajo cvetlični gredi. Z njima se dejavno ukvarjajo skozi vse letne čase. Spomladi pričakajo pomladanske cvetlice, ki so jih zasadili jeseni. V vročih, poletnih dneh rožam pomagajo z vodo, z naravnimi dodatki rastlinam pomagajo, da bolje uspevajo.

Pogled na urejeni cvetlični gredi ni dovolj, če ni urejena tudi njuna okolica. Včasih se ob njiju znajdejo smeti, ki jih je treba odstraniti, plevel, ki ga je potrebno izruvat, v jesenskem času listje bližnjih dreves, ki ga je treba pograbit, pa pomesti stopnišče, ki je med obema gredama.

To malo ozemlje je tudi pomembno okolje množice živali. Delimo si svet z njimi, zato jih samoumevno sprejemamo za svoje sosede, kot so nas one že davno. Z urejanjem gred in okolice ustvarjamo pogoje za estetsko vzgojo.

Okolica šole je s tem postalo pomembno učno in vzgojno sredstvo.



Slika 1: Okrasni vrt pred OŠ Gorje z leve strani

2. BIOTSKA RAZNOVRSTNOST

Biotska raznovrstnost je temelj življenja človeštva na Zemlji, saj uravnava delovanje ekosistemov, sestavo atmosfere (razmerje med [kisikom](#) in [ogljikovim dioksidom](#)), pretvarjanje sončeve energije v kemično (hrana) itd. Ima tudi neposredne uporabne koristi (npr. rast plodov rastlin). Delujoči ekosistemi omogočajo zaščito tal pred spiranjem, samočistilno funkcijo voda ... Prav tako pa človek potrebuje stik z ohranjeno naravo za vzpostavljanje psihičnega in fizičnega ravnovesja.

Globalno poseganje v biosfero ima za posledico degradacijo in popolno uničenje ekosistemov velikih razsežnosti. Posledično smo priča izumiranju številnih živalskih in rastlinskih vrst.

3. CVETLIČNI GREDI – EKOSISTEM V MALEM

Naravni ekosistem je povezava organizmov z neživim okoljem. Vsak ekosistem gradijo voda, zrak, zemlja, rastline, živali, nanj pa deluje človek. Greda je umetni ekosistem, tisti, ki ga je človek spremenil. Med seboj in v odnosu do okolja so organizmi v naravi v biološkem ravnovesju. Naši gredi sta ekosistem v malem.

Barve pisanega cvetja razveseljujejo naše oči. Cvetovi tulipanov, vrtnic, hortenzij, so razmnoževalni

organi rastlin, zato ta košček vrta nikoli ne sameva. Oblegajo ga najrazličnejši predstavniki živalskega sveta od množice žuželk do ptic, s čimer omogočamo obstoj tudi redkim in ogroženim vrstam.

Pri negi okrasnega vrta se skušamo držati stare preverjene modrosti, ki je danes mnogi nadobudni vrtnarji ne upoštevajo več. Ko cvetje odcveti, ne začnemo z odstranjevanjem odcvetelega rastlinja takoj in ne hitimo z nasajanjem novega. Pustimo, da narava opravi svoje in rastline končajo življenjski cikel. Ko zori seme, ga lahko pripravimo za prihodnje leto.

Čebulnice in trajnice so kombinirane z grmi in z dvema cipresama. Ko v spomladanskem času učenci zrahljajo grede, v vlažni zemlji zaživijo. V prsti so aktivni deževniki. Ko rižejo skozi, jo zrahljajo, požirajo odmrle rastlinske dele in z iztrebki izboljšujejo prst. Mravlje, ki si naredijo manjša mravljišča, nehote pikajo. Prilezejo mokrice, strigalice. Pojavijo se kobilice ter razni hroščki – če katerega ne prepoznamo, ga z učenci poiščemo v knjigi ali na internetu in razširimo znanje. Srečali smo se tudi že z žabo krastačo. Učence je njena prisotnost sprva zmotila. Pogovorili smo se o njeni koristnosti za vrt, ker se prehranjuje s polži brez hišice, z žuželkami in raznimi ogrci ter o tem, da nam v resnici kaže, kako zdrava je naša greda brez kemičnih pomagal, sicer bi se je zaradi občutljive kože izognila. Naučili so se tudi, da žab človekova bližina ne moti, ne marajo pa nadlegovanja, zato jih v vrtu pustimo pri miru. Ponovili smo, da lahko krastača barvo kože prilagaja barvi okolice, da je njen hrbet navadno temno do rumeno rjave ali rdečkasto rjave barve, včasih z neizrazitim temnejšim vzorcem. Pogovorili smo se o tem, da krastača ne brizgne izločka iz posebnih žlez za ušesi, če se ne počuti ogrožena, da ta izloček lahko omrtviči manjšega napadalca, za človeka pa ni nevaren, ob morebitnem stiku s sluznicami pa lahko povzroči pekoč občutek. Razumeli so, da žaba v resnici samo potrebuje svoj mir in do nje so postali prizanesljivi.



Slika 2: Okrasna greda pred OŠ Gorje z desne strani

4. ČEBELE

Ko spomladi zacvetijo čebulnice, se pojavijo številni obiskovalci: čebele, čmrlji, metulji (najpogosteje citronček). Te živali so na vrtu izredno pomembne kot oprasovalke žužkocvetnih rastlin, predvsem čebele, saj čmrlji in metulji po navadi le malo prispevajo k uspešnosti oprasovanja. Najbolj prepoznavne med njimi so nekatere vrste socialnih [čebel](#), posebej tiste, ki jih človek namerno goji. Približno tretjina svetovnega pridelka hrane zraste na rastlinah, ki so jih [oprašile](#) živali, velik delež česar s svojim načrtnim zbiranjem [peloda](#) prispevajo čebele. Ljudje so sprva gojili čebele za pridelavo [medu](#) in drugih čebeljih produktov, danes pa postaja oprasovanje vedno pomembnejši vidik [čebelarstva](#), posebej v luči izginjanja čebel, ki ga opažamo v zadnjih letih. Prav zato se jih ob njihovem iskanju hrane v gozdu, na njivah, v vrtovih in v sadovnjakih ter na travnikih in zelenicah zelo razveselimo, ko zaidejo tudi na okrasna vrtova. Imamo zasajenih kar nekaj medovitih rastlin, kot so

zvončki, trobentice, žafran ... Zaradi njih razmišljamo o saditvi sivke in o dodatni zasaditvi čebulnic v jesenskem času, saj so to rastline bogate z medicino in s cvetnim prahom.

5. UČENCI IN NJIHOVA VLOGA

Učenci so tisti, ki pod mojim vodstvom in vodstvom kolegice urejajo grede in prostor okoli njih. To počnejo skozi celo šolsko leto, pred ali po pouku, običajno v manjših skupinah. Preko tega načina, dobivajo številne pozitivne izkušnje in znanja za življenje:

- spoznavajo različne vrste rastlin in se učijo skrbeti zanje,
- srečajo se s konkretnim delom z zemljo, česar kljub temu da smo podeželsko okolje, včasih od doma niso vajeni,
- učijo se uporabljati orodja,
- preko spremljanja in skrbi za rastline čez celo koledarsko leto spoznavajo in bolj razumejo življenjske cikle v naravi,
- učijo se odgovornega odnosa do narave in okolja,
- razvijajo pozitivne moralne in etične vrednote,
- razvijajo čut za estetiko,
- spoznavajo povezanost okolja in velik pomen ter vlogo vseh živih in neživih bitij v njem,
- sodelujejo s širšo skupnostjo (lokalnim kmetom – kompost, odvoz listja za steljo; Biotehniško šolo Naklo – rastline),
- spoznavajo, da je skrb za naravo lahko sproščujoča, prijetna in zabavna,
- spoznavajo, da lahko prosti čas preživijo tudi drugače,
- skozi konkretno delo si privzgamajo delovne navade in
- z delom zunaj, na svežem zraku, krepijo duha in skrbijo za zdrav telesni razvoj.

6. ZAKLJUČEK

Ob številnih šolskih dejavnostih in informacijah, ki jih morajo učenci usvojiti, jim pomeni delo zunaj šole v naravi sprostitev. Radi se učijo novih stvari in vseč jim je, da je to učenje spontano, ob konkretnih situacijah, ki se pojavijo. V resnici gre samo za obujanje starih znanj, ki jih je potrebno ozaveščati ter aktivno izvajati. Vse z namenom, da jim privzgojimo odgovoren odnos do narave, v kateri živimo. Vsak od nas lahko prispeva svoj majhen delež k ohranitvi naravnega ravnovesja. Le v naravi je namreč pogojen razvoj in nadaljnji obstoj človeštva.

7. LITERATURA

1. Angerer T., 2000. *Moj prvi naravni vrt*. Celje: Mohorjeva družba.
2. Benyovsky Šoštarić K., 2012. *Zeleni kvadrat, zdravje iz organskega vrta*. Ljubljana: Ebesede.
3. Božjak F. , 2013. *Kaplje modrosti: o človeku, naravi, zemlji in vesolju*. Ljubljana: samozaložba.
4. Esenko I., 2010. *Vrt, učilnica življenja*. Ljubljana: Oka knjiga.
5. Kriškovič P., 1989. *Biološko pridelovanje hrane*. Ljubljana: Kmečki glas.
6. Likar M., 2009. *Otroci in vrt*. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije.

OŠ Beltinci

Monika Pajič

Lektor: Mateja Horvat Duh

PA KAJ, ČE DEŽUJE!

SO WHAT IF IT'S RAINING!

POVZETEK:

Že dolgo se govori o podnebnih spremembah, ki današnjemu svetu ne prinašajo nič kaj obetavno prihodnost. Tudi v šolah lahko marsikaj postorimo, da otroke izobražujemo, da jim bo mar za okolje, v katerem živimo, se giblremo. Z učenci likovnega krožka 1. razreda smo na problem onesnaženosti našega ozračja želeli opozoriti z eko razstavo na prostem. S poslikanimi dežniki in čevlji smo želeli povedati, da tudi v primeru dežja lahko pridemo v šolo peš, z dežniki.

KLJUČNE BESEDE: likovni krožek, eko razstava na prostem, učenci 1. razreda

ABSTRACT:

It has been known for a long time that there are climate changes which bring negative effects on our life in the future and the life of our future generations. At schools we can do a lot to teach the children how to take care about the environment we live in. With the students of the art club in the first grade we wanted to warn the others about the problem of the air pollution with a special eco exhibition which was on display outdoors. With the painted shoes and umbrellas we wanted to let others know that it is possible to walk to school even if it rains and we can use our umbrellas.

KEYWORDS: art club, eco exhibition outdoors, students of the first grade

1. UVOD

Številni okoljevarstveniki se trudijo, da bi zavest o ločevanju odpadkov naraščala. S pomočjo pogovora o odpadkih in njihovem vplivu na okolje lahko veliko pripomoremo k boljšemu ozaveščanju glede zmanjševanja odpadkov oz. ponovne uporabe le-teh. Eden od takšnih načinov je tudi ponovna uporaba dotrajanih predmetov pri ustvarjanju ali tudi ustvarjanje z naravo (Song, 2008; Graham, 2007; Inwood, 2007 in 2013). Danes deluje že veliko umetnikov, ki s svojimi deli opozarjajo na neprimeren odnos do narave. To so eko art umetniki, ki s pomočjo ekoloških vsebin ali preko materialov, ki jih uporabljajo pri delu, skušajo v opazovalcu zbuditi zavest, da se človek brezbržno obnaša do okolja, v katerem živi. Sporočajo, da nam naj ne bo vseeno za okolje, naravo, v kateri živimo (Meade, 2008; Zupančič in Duh, 2009; Inwood, 2013; Duh, 2016; Herzog, 2017).

Vse pogostejša so opozorila, da se premalo gibamo, da smo premalo telesno aktivni, po drugi strani pa iz različnih medijev lahko skoraj vsakodnevno razberemo opozorila, da je naše ozračje onesnaženo, da se javni prevoz premalo koristi (Obran, 2011), da se dogajajo podnebne spremembe, ki današnjemu svetu ne prinašajo nič kaj obetavno prihodnost. V nekaterih predelih sveta je celo ob določenih urah zaradi onesnaženosti prepovedano gibanje na prostem. Zato je pomembno, da tudi sami pripomoremo k temu, da se bomo gibal v kar se da čistem ozračju. V šolah opažamo, da vse več ljudi privaža in odvažajo svoje otroke v šolo. Na naši šoli se je zaradi tega celo ukinil zadnji avtobus za odvoz otrok, ker je bilo premalo vozačev. Umetniki po svetu s svojimi inštalacijami opozarjajo na podnebne spremembe. To me je nagovorilo, da sem z učenci likovnega krožka 1. razreda pripravila eko razstavo na prostem, s katero smo želeli opozoriti, da nam ni mar.

2. PRIPRAVA NA DELO

V šolah lahko marsikaj postorimo, da otroke izobražujemo v smeri, da jim bo mar za okolje, v katerem živimo. Če pa smo eko šola, pa sploh. Z najmlajšimi učenci šole smo pri likovnem krožku na problem onesnaženosti našega ozračja želeli opozoriti z eko razstavo na prostem. S poslikanimi (zavrženimi) dežniki in čevlji smo želeli povedati, da tudi v primeru dežja lahko pridemo v šolo peš, z dežniki. S tem lahko prispevamo delček k zmanjševanju izpušnih plinov v ozračje.

Cilje, ki sem jih pri uri želela realizirati, sem našla v učnem načrtu za spoznavanje okolja in likovno umetnost.

Cilji iz učnega načrta spoznavanje okolja so bili vzeti iz sklopov *snovi, odnosi in okoljska vzgoja*. Učenci:

- vedo, da so predmeti sestavljeni iz ene ali več snovi;
- vedo, da je treba upoštevati tudi lastne interese in potrebe ter interese drugih;
- spoznajo pomen sporazumevanja in razvijajo sposobnost za sporazumevanje;
- znajo pojasniti, kako sami dejavno prispevajo k varovanju in ohranjanju naravnega okolja ter k urejanju okolja, v katerem živijo (Učni načrt. Spoznavanje okolja, 2011).

Cilji likovna umetnost so bili vzeti iz sklopa slikanje. Učenci:

- razvijajo slikarske zmožnosti in negujejo individualni slikarski izraz;
- slikajo s tekočimi slikarskimi materiali na različne slikarske podlage (različne barve, velikosti, oblike in kakovosti);
- spoznavajo značilnosti različnih slikarskih materialov;
- se navajajo na samostojno izbiro oblik, barv, velikosti in kakovosti slikarskih podlag (Učni načrt. Likovna vzgoja, 2011).

3. IZVEDBA DELA

Ob koncu šolskega leta na šoli ostane kar nekaj dežnikov, ki niso več uporabni. Te dežnike sem shranila z namenom, da bi jih ponovno uporabili pri likovnem krožku in s tem prihranili risalne liste.

V začetku ure sem učence povprašala, kaj po navadi storijo s polomljenimi dežniki. Vsi učenci so odgovorili, da jih zavržejo. Nato pa sem jim povedala, da bodo naslednji dve uri v tandemu s temperami slikali na dežnike. Učenci so se dela zelo razveseli, saj še nikoli niso počeli kaj takega. Opozorila sem jih, da naj ne uporabljajo veliko vode, da jim barve ne bodo tekle po dežniku. Motiv so si učenci izbrali sami oziroma v dogovoru s prijateljem, s katerim so bili v paru.

Po končanem delu so učenci svoj dežnik predstavili. Povedali so mi tudi, kdaj dežnike uporabljajo. Vsi so vedeli, kdaj jih uporabljajo, priznali pa so tudi, da se zelo redko zgodi, da bi jih uporabili, saj v primeru dežja redko gredo ven, v šolo pa jih po navadi kdo pripelje in pride iskat. Spomnila sem jih, da v primeru dežja še več staršev otroke pripelje v šolo in da se zaradi tega v zrak sprosti še več



izpušnih plinov. Tudi zaradi tega se potem gibamo na prostem v onesnaženem zraku. Učencem sem povedala za umetnike, ki s svojimi deli opozarjajo, da jim ni mar za naravo in da naj se tudi mi obnašamo bolj ekološko. Tako sem učence pripravila na to, da smo pripravili eko razstavo na prostem. Z njo smo želeli opozoriti, da tudi v primeru dežja lahko pridemo v šolo peš in s tem prispevamo k čistejšemu zraku, in se tako še gibamo.

Slika 1: Razstava na prostem

Želela sem, da učenci postanejo mali eko art umetniki in s svojo razstavo opozorijo, da lahko v šolo tudi v deževnem vremenu pridejo peš. Na ta način bi se v zrak izpustilo manj izpušnih plinov, zrak, v katerem pa se gibamo, pa bi lahko bil čistejši. Učenci so bili nad delom zelo navdušeni. Zelo so se razveselili, da so njihovi dežniki bili na razstavi pred šolo, kjer jih je lahko opazoval vsak mimoidoči. Mali in veliki mimoidoči pa so se ustavljali, si ogledovali, kaj je nastalo, in samo upamo lahko, da so dojeli sporočilo naše razstave. Dežniki so nekaj časa krasili še prostore v preddverju šole. Prispevek pa smo objavili še na spletni strani šole, kjer so o razstavi lahko prebrali tudi tisti, ki je niso videli v živo.



Slika 2: Ponosni mali umetniki

4. ZAKLJUČEK

Tudi mali učenci lahko pripomorejo k temu, da bi ljudje postali okolju prijaznejši. Veliko časa okoljevarstvenim temam posvečajo že v vrtcu in kasneje tudi v šoli. Znanje, ki ga učenci pridobijo, nato prenašajo v svoje družine, med prijatelje, in ga nenazadnje prenesejo kasneje v svoje družine. Že znan pregovor pravi, da kar se Janezek nauči, to bo Janez znal. Učenci 1. razredov so pripravili prav

posebno eko art razstavo na prostem. S poslikanimi dežniki smo želeli opozoriti, da se lahko na prostem gibamo v vsakem vremenu in s tem, da se ne peljemo z avtomobilom, prispevamo k čistejšemu zraku. Delo je bilo drugačno in zelo zanimivo. Številni mimoidoči so si ogledali našo razstavo in upamo, da so razbrali njeno sporočilo in da bodo pogosteje prišli v šolo peš ali s šolskim prevozom.

5. LITERATURA

1. Duh, M. (2016). Likovna edukacija in okoljska trajnost. Maribor: Univerzitetna založba Univerze.
2. Graham, M. A. (2007). Art, ecology and art education: Locating art education in a critical place-based pedagogy. *Studies in art education*, 48, 375–391.
3. Herzog, J., Duh, M. in Krašovec, B. (2017). Modern art in the function of developing ecological awareness. *Development of ecological responsibility*. 93–106.
4. Inwood, H. (2007). Artistic approaches to ecological Literacy: Developing Eco art Education in Elementary classrooms. *Marilyn Zurmuehlen Working Papers in Art Education*. 1 (6).
5. Inwood, H. (2013). Cultivating artistic approaches to environmental learning: Exploring eco-art education in elementary classrooms. *International Electronic Journal of Environmental Education* 3 (2), 129–145.
6. Meade, M. (2008) *Creative ecology: Art's role in addressing environmental and sustainability issues in Australia*.
7. Obrn, M. (2010). Analiza poznavanja okoljskih problemov povezanih z globalnim segrevanjem Zemlje pri učencih drugega triletja. Magistrsko delo: Maribor. Pedagoška fakulteta.
8. Song, Y. I. K. (2008). Exploring connection between environmental education and ecological public art. *Childhood education*, 85, 13–19.
9. Učni načrt. Program osnovna šola. Likovna vzgoja. (2011) Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS Za šolstvo, Ljubljana.
10. Učni načrt. Program osnovna šola. Spoznavanje okolja. (2011) Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo, Ljubljana.
11. Zupančič, T. in Duh, M. (2009). Ekologija kot primarni cilj likovne vzgoje? Primerjava osnovnih usmeritev finskega in slovenskega likovnega kurikulumuma. *Edukacija za trajnostni razvoj*. 81–96.

OŠ Gorje

Valentina Žemva

Lektor: Barbara Troha

VABLJENI NA ČAJANKO

AN INVITATION TO A TEA PARTY

POVZETEK:

Z drugošolci smo izvedli projektni teden, namenjen spoznavanju zdravilnih zelišč. Preverili smo predznanje, se pogovorili o ciljih, ki jih želimo doseči, skupaj postavili kriterije uspešnosti učenja, raziskovali, opazovali in na koncu novo pridobljeno znanje uporabili pri pripravi razredne čajanke. Učenci so spoznali, da imajo zelišča številne zdravilne učinke. Če te poznamo, jih lahko s pridom uporabimo pri skrbi za svoje zdravje.

KLJUČNE BESEDE: zelišča, zdravilne učinkovine, čaj

ABSTRACT:

Within the project week, the pupils of the second grade spent their time learning about medicinal herbs. They talked about the herbs they had already known; they discussed goals they wanted to achieve. They observed, researched, and finally prepared a tea party to present what they had learnt. The pupils realized that herbs possess many medicinal features. If people know about them, they can use the beneficial effects of many herbs and plants in their own health care.

KEYWORDS: herbs, medicinal features, tea

1. UVOD

Poznavanje zelišč je staro kot človeštvo. Znanje o učinkovanju zelišč na človeško telo se je stoletja ustno prenašalo iz roda v rod. Prvi zapisi segajo v 5. tisočletje pred našim štetjem. Pogosto so znanja o zeliščih posedovali različni zdravilci po celem svetu, ohranjali so jih v samostanih. Vključili so jih v strokovna dela o zdravstvu v zahodnem svetu, njihove lastnosti poznajo farmacevti. Farmaceutvska industrija pa je izpodrinila njihovo uporabo iz naših domov z raznimi sintetičnimi pripravki. Ker pa se vse bolj zavedamo, kako je pomembno, da ohranimo stik z naravo, je prav, da otroke opremimo z znanji, ki jim bodo pri tem pomagala. K temu nas spodbujajo tudi učni načrti. Z učenci drugega razreda smo izvedli projektni teden, v katerem smo raziskovali zdravilna zelišča in pridobivali znanja o njihovi uporabi.

2. OSNOVA V UČNIH NAČRTIH

Temelj pedagoškega dela predstavljajo posamezni predmetni učni načrti. V drugem razredu vsebine s področja naravoslovja pokriva predvsem učni načrt za spoznavanje okolja. V posameznih sklopih opredeljuje cilje, ki smo jih tekom projektnega tedna uresničevali.

SPOZNAVANJE OKOLJA

Živa bitja

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

Človek

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

Okoljska vzgoja

- Vedo, da moramo varovati naravo in okolje.

Postopki

- Usmerjeno opazujejo, uporabljajo več čutil, opazovano narišejo ali napišejo.

LIKOVNA UMETNOST

Oblikovanje na ploskvi – risanje

- Narišejo oblike z različnimi risarskimi materiali in pripomočki na podlage različnih velikosti.
- Razvijajo občutek za gradnjo risbe od celote k delom.

Oblikovanje na ploskvi – slikanje

- Razvijajo slikarske zmožnosti in negujejo individualni slikarski izraz.
- Slikajo s tekočimi in trdimi slikarskimi materiali na različne slikarske podlage.
- Mešajo barve in z njimi naslikajo sliko.
- Naslikajo sliko z barvno linijo in ploskvijo.
- Razvijajo motorično spretnost in občutek za ravnanje z različnimi slikarskimi materiali in pripomočki.

3. IZVEDBA

3.1. Predstavitev načrta dela in postavitvev kriterijev uspešnosti učenja

Učencem sem predstavila načrt dela v tem tednu in cilje, ki jih bomo pri delu uresničili. V skladu s formativnim spremljanjem pouka smo skupaj oblikovali kriterije uspešnosti učenja. Na podlagi dogovora smo jih strnili v nekaj točk, ki smo jih zapisali na otrokom razumljiv način.

- Opazuj različne zdravilne rastline.
- S pomočjo knjig, odraslih, interneta poišči čim več informacij o izbrani zdravilni rastlini.
- Izpolni opazovalni list.
- Svojo rastlino predstavi sošolcem.
- Prinesi v šolo zelišče in potrebščine za pripravo čaja.
- Pripravi svoj zeliščni čaj.
- Naslikaj svojo skodelico čaja in upoštevaj kriterije.

3.2. Opazovanje zdravilnih zelišč

Najprej smo opazovali različna zdravilna zelišča v šolskem zeliščnem vrtu. Učenci so pripovedovali, katera zelišča prepoznajo, jih imajo doma in za kaj ter na kakšen način jih uporabljajo. Ker šolski vrt vsebuje le nekaj zelišč, smo se odpravili tudi v naravo, ob rob gozda in na bližnji travnik, ki ni v intenzivni kmetijski obdelavi, kjer smo poiskali še nekatera zelišča.

Pri vsaki rastlini smo natančno opazovali njene nadzemne dele. Pozorni smo bili na barvo, obliko in razporeditev listov, steblo, morebitne cvetove. Majhen delček rastline smo pomeli med prsti in ga povonjali.

3.3. Zbiranje podatkov

Na podlagi opazovanj so se učenci odločili, katero zdravilno zelišče bodo podrobneje preučili. V ta namen sem jim pripravila učne liste, da so lažje uredili pridobljene podatke. Učni list je vseboval podatke o slovenskem imenu rastline, namen njene uporabe v zdravilne namene, način uporabe, kateri so uporabni dele rastline, viri pridobljenih podatkov in risbo rastline.

3.4. Predstavitev rastline sošolcem

Oblikovali smo skupine, v katerih so bili po trije ali štirje učenci, ki so si izbrali različne rastline. Vsak je svoji skupini predstavil izbrano zelišče. Po poročanju skupin so učenci ugotovili, da so nekateri učenci, ki so si izbrali enako zdravilno rastlino, predstavili različne namene njene uporabe. Tako se je krog pridobljenega znanja širil.

3.5. Priprave na čajanko

Na podlagi pridobljenih informacij smo izbrali zelišča, ki so primerna za pripravo čaja, ki bi ga lahko pili na čajanki. Pogovorili smo se o načinih priprave in uživanja čaja, spoznali, kaj pomenita besedi poparek in prevretek. Pripravili smo poparke zelišč. Pogledali smo nekaj slikovnega gradiva o tem, kako uživajo čaj po svetu.

3.6. Čajanka

Vsak učenec je s seboj prinesel zelišča, najljubšo čajno skodelico, čajno jajce ali cedilo, jaz pa sem pripravila še nekaj vrst posušenih zelišč, limone iz ekološke pridelave in domač med. V električnem grelniku sem zavrela vodo in počakala, da se je malo ohladila. Medtem so učenci pripravili v skodelico svoje zelišče za čaj ali čajno mešanico. Zelišča smo prelili z vročo vodo in počakali tri minute. Medtem smo opazovali, kako voda spreminja barvo in vonjali, kako diši. Učenci so dogajanje opisovali. Po učilnici se je širil prijeten vonj po čaju. Nato smo zelišča odstranili iz vode in še malo počakali, da se je

čaj ohladil na primerno temperaturo. Najprej smo degustirali čaj brez dodatkov. Kasneje so lahko učenci, ki so to želeli, v svoj čaj dodali malo limoninega soka ali žličko medu. Prav vsi so bili zelo zadovoljni s svojimi čaji.

3.7. Likovno ustvarjanje

Po čajanki smo se posvetili likovnemu ustvarjanju na ploskvi – slikanju. Najprej smo si ogledali na pripravljeni PPT prezentaciji zanimive čajne skodelice iz različnih koncev sveta. Nato sem otroke spodbudila, da sami razmišljajo o tem, kakšna bi bila njihova skodelica, če bi imeli možnost njenega oblikovanja. Narisali so nekaj osnutkov, nakar sem reševanje likovnega problema usmerila v zapolnjevanje likovnega prostora s črto in barvno ploskvijo. Tako so v kombinirani likovni tehniki ustvarili čajne skodelice in uresničili zastavljene likovne cilje.

4. ANALIZA OPRAVLJENEGA DELA

Že sproti smo po opravljenih korakih našega dela preverjali, kako učenci uresničujejo kriterije uspešnosti. Vsak je na posebnem lističu vodil svoje spremljanje pouka. Tekom tedna so učenci imeli različno realizirane posamezne naloge. Do konca pa so vsi zadostili vnaprej določenim kriterijem uspešnosti. Tako smo povzeli, da so bili pri pouku uspešni in so realizirali zastavljene cilje. Zadnje vtise so strnili po metodi dve zvezdi, ena želja. Zapisali so, da jim je bil tak način dela všeč, da je bilo zanimivo, da so se veliko novega naučili, da si želijo še kdaj delati na podoben način, da je čas prehitro minil, da jim je bilo všeč sodelovanje z babico, da so si skuhalo dober čaj, da so zadovoljni s svojimi likovnimi izdelki, da bi radi poskusili še več različnih čajev, da bi radi kdaj pripravili čaj tako, kot ga pripravljajo na Japonskem, da bi radi poskusili čaje z drugih koncev sveta in podobno.

5. ZAKLJUČEK

Analiza opravljenega dela je pokazala, da so učenci v tem tednu usvojili veliko znanja in so v učenju uživali. Verjamem, da bo pridobljeno zanje trajno, saj je bilo pridobljeno v veliki meri izkušnjsko. Pridobljena znanja so medsebojno povezovali in jih uporabili v novi situaciji. Po pripovedovanju staršev je kar nekaj otrok tudi doma želelo pripraviti zeliščni čaj za sebe ali družino.

Predvsem pa se mi zdi pomembno, da otrokom damo vedeti, da lahko v zdravem okolju dobimo snovi, ki nam pomagajo lajšati različne zdravstvene težave. Zato je še posebej pomembno, da naše okolje ohranjamo čisto, da poznamo svet, v katerem živimo in različna živa bitja okoli nas.

6. LITERATURA

1. Beiser, R.: Čaji iz zelišč in sadežev. Kranj: Narava, 2011.
2. Cortese, D.: Čaj, čas za zdaj. Ljubljana: Kmečki glas, 2004.
3. Fajmut, Š.: Kultura pitja čaja. Ljubljana: Kmečki glas, 1996.
4. Kocjančič, N. in dr.: Program osnovna šola. Likovna vzgoja Učni načrt. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo, 2011.
5. Kolar, M. in dr.: Program osnovna šola. Spoznavanje okolja Učni načrt. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo, 2011.
6. Novak, L.: Formativno spremljanje na razredni stopnji. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo, 2018.

VPLIV ZDRAVE PREHRANE NA PSIHOFIZIČNE SPOSOBNOSTI UČENCEV V OSNOVNI ŠOLI

THE IMPACT OF HEALTHY FOOD ON PRIMARY SCHOOL LEARNERS' PSYCHOPHYSICAL ABILITIES

POVZETEK:

Poplava raznoraznih vabljivih barvnih prospektov, reklam in plakatov, ki propagirajo hitro pripravljeno hrano, v sodobnem tempu življenja vse hitreje izpodriva zavedanje o tem, da načetega zdravja ni mogoče čez noč izboljšati. Če izhajamo iz pregovora »Si, kar ješ«, potem lahko toliko lažje razumemo, kako zelo hrana vpliva na trenutno počutje, razpoloženje, kognitivne zmožnosti ter na samopodobo v obdobju odraščanja mladostnikov.

KLJUČNE BESEDE: prehrana, zajtrk, zdravje, psihofizične sposobnosti, mladostniki

ABSTRACT:

An innumerable variety of tempting colour brochures, commercials and posters, advertising fast food, is in modern life pace increasingly superseding the awareness that health difficulties cannot be solved overnight. If we consider the proverb »You are, what you eat« it is much easier to understand the huge impact of food on young adolescents' well-being, feelings, cognitive abilities and self-image.

KEYWORDS: food, breakfast, health, psychophysical abilities, adolescents

1. UVOD

Poplava raznoraznih vabljivih barvnih prospektov, reklam in plakatov, ki propagirajo hitro pripravljeno hrano v sodobnem tempu življenja vse hitreje izpodriva zavedanje o tem, da načetega zdravja ni mogoče čez noč izboljšati. Že v osnovni šoli učence skozi različne vsebine učnega procesa ozaveščamo z osnovami zdravega prehranjevanja in se skušamo izogniti procesu zasvojenosti s hitro in nezdravo pripravljeno hrano.

Zdrava hrana otrok in mladostnikov je v fazi rasti in razvoja nujno potrebna, saj sta energijska in hranilna vrednost obrokov pomembni tako za energijo za vsakdanje delo kot za rast in razvoj telesa ter psihosocialni razvoj (Pokorn 1998: 404). Zdravo in uravnoteženo prehranjevanje v času razvoja ne vpliva le pozitivno na zdravje posameznika v mladosti, ampak tudi na delovno zmožnost v odrasli dobi ter na zdravje v starosti. Še posebej so pomembne prehranjevalne navade, pridobljene v otroštvu, saj se prenašajo tudi na vzorec prehranjevanja v kasnejših življenjskih obdobjih.

Hrana ima poleg biološkega tudi psihološki in socialni pomen, kar se pri otrocih in mladostnikih odraža tudi v njihovem odnosu do telesa ter v prehranjevalnih navadah (Tomori, Rus – Makovec

1998: 105). Če izhajamo iz pregovora »Si, kar ješ«, potem toliko lažje razumemo, kako zelo hrana vpliva na trenutno počutje, razpoloženje, kognitivne zmožnosti ter na samopodobo, ki je v obdobju odraščanja mladostnikov velikokrat razrahljana.

Dandanes se žal vse pogosteje dogaja, da se otroci v šoli ob natrpanem urniku in prekratkih odmorih preprosto ne (z)morejo do sitega najesti, niti hrane ustrezno prežvečiti, marsikdaj pa malica in kosilo končata v celoti med bio odpadki. Odgovori na vprašanja o tem, zakaj se slednje tolikokrat dogaja, so pri večini učencev podobni: *Premalo, časa, da bi se najedel; Ne maram mlečnih izdelkov; Ne maram namazov; Ne maram repe in zelja – to je hrana za živali; Polnozrnatni produkti niso okusni; Raje bi hot-dog, pico ali hamburger* itd.

Ker so me odgovori odraščajočih 12-letnikov navdali z zaskrbljenostjo, sem se odločila, da moram kot razredničarka 7. razreda nujno narediti nekaj korakov naprej in pri razrednih urah vključiti še več vsebin, ki se bodo nanašale na vpliv zdrave prehrane na psihofizične sposobnosti učencev.

2. URAVNOTEŽENA PREHRANA KOT SMEROKAZ K PSIHOFIZIČNEMU USPEHU

V obdobju odraščanja je uravnoteženo prehranjevanje pomembno, ker na eni strani omogoča optimalno zdravje, rast in intelektualni razvoj otrok in mladostnikov, po drugi strani pa pri otrocih in mladostnikih preprečuje nastanek zdravstvenih problemov, kot so npr. prenizka ali prekomerna telesna teža, nezadostna preskrba s pomembnimi hranilnimi snovmi. Zdrava prehrana tako pomembno vpliva na naše trenutno zdravje in počutje, pa tudi na naše zdravstveno stanje v zrelejših letih. Zato je še toliko bolj pomembno, da z zdravim načinom prehranjevanja začnemo čim bolj zgodaj, najbolje že v zgodnjem otroštvu.

V ta namen je naša šola že vrsto let vključena tudi v *Slovensko mrežo zdravih šol* in si prizadeva narediti več za zdravje pri učencih na telesnem, duševnem in socialnem področju. Tako učitelji kot učenci se skozi stik z viri zdrave prehrane (sadje in zelenjava), ki so nam vsakodnevno ponujeni v obrokih malice in kosila, vse bolj zavedamo njihovega vpliva na dvig psihosocialnih sposobnosti in premagovanja vsakodnevnih ovir.

2.1. Razredna ura kot »dodatna« ura za zdravje

Prepričanje učencev o tem, da na šolskem jedilniku primanjkuje jedi (*fast food*), ki bi zadostile njihovim željam in potrebam, me je vzpodbudilo, da preučim, kolikšna je njihova ozaveščenost o vplivu prehrane na storilnost pri pouku in doma. Pri pouku smo učitelji namreč vse pogosteje priča energijsko izčrpanim učencem, ki ne morejo več slediti razlagi in niso sposobni konstruktivnega razmišljanja. Po preučevanju vzrokov za nastalo stanje in po diskusiji z učenci sem ugotovila, da je za to velikokrat »kriva« tudi malica, poleg tega pa tudi dejstvo, da je ta šele prvi obrok, ki ga zaužijejo okrog pol desetih. Če upoštevamo, da nekateri učenci sploh ne zajtrkujejo ali pa zajtrkujejo vsak dan eno in isto (po odgovorih prednjači kruh z Nutello ali marmelado), pridemo do sklepa, da je prvi problem, ki omaja temelje zdravega prehranjevanja že izpuščen ali enoličen zajtrk. Ta torej pri večini učencev ne pripomore k zadostnemu vnosu hranilnih snovi, ki bi vplivale na to, da bi vsaj prve učne ure kipeli od pozitivne energije. Namesto tega se 1. učno uro pogosto srečujemo z zaspančki, po »opravljeni« malici pa s »hiperčki«, ki z lačnimi želodčki nejevoljno hitijo novim izzivom naproti.

Da bi se nezadovoljivo stanje vsaj za spoznanje izboljšalo, sem učence (24 učencev) razdelila v 6 skupin in vsaka izmed njih je dobila nalogo, da v 14 dneh preuči naslednja vprašanja:

- *Kako morajo biti sestavljeni dnevni obroki?*
- *Koliko obrokov dnevno je priporočljivo zaužiti?*
- *Kaj morajo vsebovati, da bodo zadostili merilom zdrave prehrane?*

- *Kaj menite o prehranjevanju?*

Poleg zastavljenih vprašanj so učenci dobili nalogo, da pripravijo prispevek, ki bi prikazal pomen zdrave prehrane, vlogo obrokov in vpliv prehrane na delovanje možganov.

Čez 14 dni so pri razredni uri skozi metodo diskusije predstavili svoje izsledke in slednje podkrepili tudi s svojimi PTT- predstavitvami. Prišli so do ugotovitev, da:

- morajo biti obroki po sestavi in količini uravnoteženi glede na našo starost in telesno aktivnost;
- da dnevno zaužijemo tri glavne obroke in enega do dva premostitvena obroka – malici;
- da so obroki čim bolj kakovostni, z dovolj zelenjave in sadja ter po možnosti pripravljene iz svežih in nepredelanih živil ter s čim manj dodanih sladkorjev in zdravju škodljivih maščob;
- da je že priprava obroka dragocen »ritual« in da ob samem obroku ne hitimo, hrano prežvečimo, in če je le možno, ne jemo prehitro.



Slika 1: Delo v skupinah

VPLIV HRANE NA ZDRAVJE

počutje, energija
krepí zdravje
daje energijo telesu
kakovost krvi
bolezni

VPLIV HRANE NA MOŽGANE

proizvede veliko informacij
20% zaužitih kalorij
spomin, učenje, budnost...
ogljikovi hidrati
glukoza

KAJ SI OTRCI NAŠIH LET MISIJO O ZDRAVI PREHRANI?

<https://youtu.be/wgD48u6wsvC>

Po dobro pripravljenih predstavitvah in nekajurnih debatah pri razrednih urah so učenci prišli do zaključka, da na prehransko vedenje posameznika ne vplivajo le biološki dejavniki, ampak tudi različni psihosocialni dejavniki, pod vplivom katerih se izoblikuje vzorec prehranjevanja, ki ga izvaja nek posameznik (vpliv družbe – okolja, kultura, domača vzgoja, zdravstveno stanje, cena in razpoložljivost hrane itd.). Šolsko okolje je lahko zelo pomemben varovalni dejavnik zdravega prehranjevanja, v kolikor otroka podpira pri zdravi izbiri živil (WHO 2003). Urejena šolska prehrana je eden najučinkovitejših načinov korekcije nezdrave (družinske) prehrane, vpliva pa tudi na zmanjševanje socialnih razlik. Šolska prehrana tako postaja vedno bolj pomembna za skladen telesni in duševni razvoj otrok in mladostnikov, za njihovo psihofizično kondicijo, pa tudi za prehransko in zdravstveno vzgojo (Simčič 1999).

Slika 2: Predstavitve s PPT

3. ZAJTRK NAJ POSTANE NAŠ »SPREMLJEVALEC«

Preučevanje prehranjevalnih navad učencev v 7. razredu je pokazalo, da je na omenjenem področju potrebno storiti kar nekaj korakov k izboljšanju. Vsakodnevno zajtrkovanje bi namreč morali spodbujati tako z vidika družine kakor tudi z vidika šole oz. vrtca že v zgodnjem otroštvu. Tako so se vprašanja *Ali zajtrkovati ali ne?* lotili tudi učenci skozi delo v skupinah in 14 dni spremljali različne

članke ter druge prispevke v medijih, ki potrjujejo pomembno vrednost tega obroka. Ugotovili so, da je redno zajtrkovanje del zdrave prehrane in je pomemben dejavnik zdravega življenjskega sloga. Preučili so pozitivne učinke na zdravje že pri uživanju zajtrka 4- do 5- krat na teden in ugotovili, da z zajtrkom že zjutraj zagotovimo telesu dovolj energije za učinkovito delo in razmišljanje, sočasno pa se izognemo pomanjkanju določenih hranilnih snovi, potrebnih za zdravo rast in razvoj. Svoja spoznanja so podprli tudi z ugotovitvami raziskovalcev, ki so pri otrocih oz. mladostnikih, ki so redno zajtrkovali, ugotovili boljšo pozornost, spomin, reakcijski čas, skratka boljšo zmožnost učenja v primerjavi z njihovimi vrstniki, ki ne zajtrkujejo (Koch, Torkar 2005).

4. ZAKLJUČEK

Skozi prispevke učencev in njihovo preučevanje vpliva (zdrave) prehrane na psihofizične sposobnosti lahko potrdim, da so mladostniki v osnovni šoli dobro ozaveščeni o tem, katera prehrana je zdrava in katera ne, a se žal vse bolj kaže, kakšna vrzel nastaja med znanjem o teoriji in neupoštevanjem tega v praksi. Mladostniki poznajo pomen uživanja različnih vrst sadja in zelenjave z vidika zadostnega vnosa in poglobljeno razumejo pomen prehranskih priporočil, a sami priznajo, da jim druga hrana, ki vsebuje ojačevalce okusa, veliko bolj tekne. Zavedajo se, da je hitro pripravljena hrana nabita z »nepravimi« kalorijami, a bi se v primeru, če bi imeli na izbiro dve možnosti, »zdravo« kosilo ali McDonald's, odločili za drugo.

Skozi preučevanje navad prehranjevanja 7. razreda in študijo, ki je temeljila na poglobljenih skupinskih pogovorih z učenci v osnovni šoli (Gregorič 2010), sem ugotovila, da so glavne ovire za zdravo prehranjevanje predvsem v prizadevanju za užitek in dober okus odsvetovane hrane, navajenost na nezdravo prehranjevanje, dostopnost nezdravih izbir in žal tudi v odnosu domačega okolja (družine) do prehrane.

5. LITERATURA

1. Gabrijelčič Blenkuš, M., Gregorič, M., Turk Fajdiga, V. (2007). Prehranske navade, prehranski status ter odnos do prehranjevanja in prehranskega statusa. V: HBSC Slovenija 2006. Z zdravjem povezano vedenje v šolskem okolju. Poročilo o raziskavi. Ljubljana, Inštitut za varovanje zdravja RS: 204 str.
2. Gregorič, M. (2010). Analiza fokusnih skupin osnovnošolcev glede prehranjevanja. Poročilo v nastajanju. Ljubljana, Inštitutu za varovanje zdravja RS.
3. Koch, V., Torkar, G. (2005). Medpredmetno poučevanje prehranskih vsebin v srednjih šolah. V: Zdrav življenjski slog srednješolcev. Ljubljana, Inštitut za varovanje zdravja RS.
4. Pokorn, D. (1998). Zdrava prehrana in razvoj prehranjevalnih navad pri otroku. Zdravstveno varstvo 37: 404–5.
5. Tomori, M. (2005). Psihološki pomen hrane. V: Zdrav življenjski slog srednješolcev. Priročnik za učitelje. Ljubljana, Inštitut za varovanje zdravja RS: 204 str.
6. Tomori, M., Rus - Makovec, M. (1998). Eating behaviour, depression and self esteem in high school student. J Adolesc Health 23 (4): 100–7.
7. WHO (2003). Diet, nutrition and prevention of chronic diseases. Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation, Technical Report Series 916, Geneva.

OŠ Preserje pri Radomljah

Jasmina Pogačnik

Lektor: Tanja Kastelic

ZDRAVJE V SRCU LITERATA

HEALTH IN THE HEART OF A WRITER

POVZETEK:

Razredni projekt šestošolcev Zdravje v srcu literata temelji na vrednotah, ki pripomorejo, da naredimo iz sebe največ, kar lahko, in damo od sebe najboljše, kar imamo. Združuje elemente UN gospodinjstva in naravoslovja, ki smo jih medpredmetno povezali z literarnim ustvarjanjem pri slovenščini in umestili v razredne ure, v katerih smo uresničevali vizijo šole vsak učenec je lahko uspešen ter tako združili Prgičevih osem krogov odličnosti in Glasserjeve povezovalne navade.

KLJUČNE BESEDE: zdravje, medpredmetno povezovanje, literarno ustvarjanje

ABSTRACT:

The sixth-graders' class project Health in the heart of a writer is based on values that help us make the most of ourselves and give our best, whatever our best may be. It combines elements of Home economics and Natural studies that have been selected for cross-curricular integration. We incorporated them into literary creation in Slovene classes and into weekly class meetings, where we fulfilled our school's vision – every student can succeed – and merged Prgič's Eight circles of excellence with Glasser's connecting habits.

KEYWORDS: health, cross-curricular integration, literary creation

Hiter tempo življenja, nezdrava prehrana, premalo gibanja in razrahljani odnosi, ki temeljijo na egoizmu, nestrpnosti in nesprejemanju drugačnosti že v mladostnem obdobju, so me prepričali, da sem začela iskati poti, kjer bi lahko združila zabavno s koristnim, poučno z življenjskim. Medpredmetno povezovanje je v osnovni šoli ena od poti, kjer se učenci lahko srečajo z znanjem, ki ga celostno povežejo, pri tem pa razvijajo vrednote, potrebne za kakovostne odnose, s katerimi bodo v prihodnosti znali krmariti pri izzivih.

Fizično in psihično zdravje je aktualna tema sodobnega časa. Vedenja o tem se šestošolci učijo pri naravoslovju in gospodinjstvu, kjer so v učnem načrtu predpisane naslednje teme: uravnotežena prehrana, varna hrana, varovalna hrana in prehranjevalne navade. Vse to se navezuje na fizično zdravje, za katerega smo odgovorni sami; pozorni smo na prehrano, gibanje, zadostno količino spanja in uživanja vode. Na psihično zdravje pogosto pozabimo, a vendar je potrebno poskrbeti, da sta sista tako naša duša kot telo. Vse to smo poskusili uresničiti pri strokovnih predmetih, urah oddelčne skupnosti in urah slovenščine, ko so izpod rok šestošolcev nastali literarni izdelki, kot so: likovne in konstruktivistične pesmi, zgodbe, dramatizacije ter slikopisi. Na šolskem hodniku smo uredili kotiček z naslovom *Zdrava prehrana, zdravo telo*, kjer smo izdelke postavili na ogled.

Zgoraj naštetu, predvsem pa ohlapni in razrahljani razredni odnosi, so botrovali, da sva z učiteljem biologije, gospodinjstva in naravoslovja pri urah oddelčne skupnosti, slovenščine in naravoslovja učencem omogočila varno učno okolje ter spodbudne okoliščine, v katerih smo izvedli povezovalne aktivnosti, s katerimi smo uresničili cilje, ki smo si jih zastavili na začetku razrednega projekta:

- medpredmetno povezovanje znanja o zdravju in prehrani,
- uporaba znanja v literarnih izdelkih,
- oblikovanje koticčka o zdravju na šolskem hodniku,
- poglobljanje odnosov v razredu s povezovalnimi navadami in osmimi krogi odličnosti.

Pri urah oddelčne skupnosti in urah slovenščine smo prišli do spoznanja, da potrebujemo izziv, v katerem bomo s sodelovanjem premagali nekatere stereotipe sodobne družbe, razredne ovire in nesoglasja ter okrepili odnose. Vsi učenci so izrazili željo po povezovanju in sodelovanju, zato je nastala ideja o razrednem projektu, ki se je izkazala za odlično možnost, da s pomočjo Glasserjevih povezovalnih navad in osmih krogov odličnosti Janija Prgiča oblikujemo zdrave in trdne odnose, ki so pogoj dobrega počutja v šoli. Odločili smo se, da se poglobimo v temo, ki jo v medijih pogosto srečujemo, torej kako zdravo živeti, se prehranjevati, koliko se gibati, ter vse teoretično znanje, ki ga pridobimo pri šolskih predmetih, povežemo s prakso in dejanskim življenjem.

V prvi uri smo se razdelili v pet skupin, ki so jih sestavljali štirje učenci z izjemo ene, v katero je bilo vključenih pet učencev, saj je skupno število učencev v oddelku 21. Skupine smo oblikovali tako, da so učenci metali kocko in število, ki so ga vrgli, je pomenilo številko skupine. Pred metanjem kocke smo določili število učencev v skupini. V primeru, da so vrgli isto število, ko je bila skupina že zapolnjena, so met ponovili. Nastale so uravnotežene skupine, ki so združevale tako učence s šibkimi in močnimi področji. Drugo aktivnost je predstavljala možganska nevihta na temo zdravja, gibanja in zdrave prehrane. Učenci so iskali asociacije na prehransko piramido, varno hrano, higieno, varovalno hrano in prehranjevalne navade. Tretjo aktivnost je predstavljala izbira inovativnega naslova za koticček, ki smo ga umestili na šolski hodnik.



Naslednje ure so bile namenjene delavnicam oz. delu v skupinah. Učenci so od doma prinesli ves potreben material: časopis, letake, škarje, lepilo, flomastre. Glede na skupine so uresničevali zastavljene cilje. Pri urah oddelčne skupnosti smo si najprej pogledali definicijo odnosa po Williamu Glasserju, ki pravi, da ob drugih ljudeh uresničujemo lastne potrebe in izbiramo vedenja, ki omogočajo zadovoljevanje le-teh. V pomoč pri tvorjenju kakovostnih odnosov nam je sedem povezovalnih navad, ki jih je potrebno zamenjati s tistimi, ki odnosom škodujejo. Tako naj bi izbirali namesto kritiziranja spoštovanje, namesto nerganja sprejemanje, namesto groženj dogovarjanje, namesto obtoževanja podpiranje, namesto kaznovanja poslušanje, namesto pritoževanja zaupanje in namesto podkupovanja vzpodbujanje. Dopolnitev Glasserjeve teorije izbire predstavlja tudi osem krogov odličnosti Janija Prgiča, kjer smo izpostavili naslednje kroge. Krog *odgovornost* – vsak dan sprejemamo številne odločitve. Naš cilj je, da naj bodo dejanja, ki iz teh odločitev sledijo, pozitivna. Če storimo napako, za to ne moremo kriviti drugih, temveč zgolj samega sebe in za to je potrebno prevzeti odgovornost. V krogu *govori z dobrim namenom* smo poudarili, da je jezik močnejši od meča. Besede lahko zelo prizadenejo, zato se moramo truditi govoriti tako, da naše besede pomagajo in ne da zagrenijo. Krog *to je to* temelji na osredotočanju na tukaj in zdaj. Ne smemo sanjariti, da bo v

prihodnosti bolje, temveč se je potrebno potruditi v danem trenutku, tudi če je situacija neprijetna. Potrebno je najti smisel tudi v neprijetnih opravilih. Krog *napake vodijo k uspehu* učence uči, da brez napak ni učenja in ni uspehov. Napake so dovoljene in napake niso nekaj slabega, so zgolj informacija, ki nam pove, kaj lahko še izboljšamo. S tem smo poizkušali pri aktivnostih nadzirati naše vedenje tako, da ni prišlo do zasmehovanja tistih, ki so naredili napako. Na koncu smo izpostavili še krog *predanosti*, ki nam daje moč za doseganje sprememb in ciljev, torej našega skupnega cilja, za katerega se trudimo vsi in zaradi katerega bodo naša življenja bogatejša, polnejša in bolj zadovoljujoča.

Pri urah naravoslovja so učenci še enkrat ponovili že usvojeno znanje, izdelovali prehranske piramide ter izvirne plakate; pri slovenščini smo se najprej naučili teorije o likovni in konstruktivistični pesmi ter poizkušali pridobljeno znanje udejanjiti v izdelkih, povezanih z izhodiščno temo. Pet skupin je krožilo med naslednjimi aktivnostmi: ustvarjanje likovnih pesmi, ustvarjanje konstruktivističnih pesmi, ustvarjanje slikopisov na podlagi pregovorov in lastnih zgodb, ustvarjanje likovnih izdelkov ter ustvarjanje kratkih dramskih besedil. Oblikovana je bila tudi skupina, ki je izdelala drevo, ki smo ga poimenovali drevo ZZPIG (drevo zdravja, zdrave prehrane in gibanja), ter z izdelki opremila kotiček na šolskem hodniku. Največ izdelkov so učenci ustvarili v času ur oddelčne skupnosti. V zadnji uri smo izvedli predstavitev dramatizacij.



V vsakdanjiku slehernega posameznika se vse začne in konča pri odnosu. S kakovostnimi odnosi uresničujemo svoje bistvo, dosegamo cilje. Učenci v šolskih klopeh skupaj s sošolci preživijo najmanj pet ur dneva, zato je pomembno, da se dobro počutijo, so sprejeti, sproščeni in se ne bojijo delati napak. Namen našega razrednega projekta *Zdravje v srcu literata* je bil prav v tem – utrditi odnose v dejavnosti, ki nam bo osmislila življenje, ter nam hkrati dala znanje o ključni stvari našega obstoja – zdravju, ki je pogoj za kakovostno in dolgo življenje.

Literatura:

1. Glasser, W. 2001. Vsak učenec je lahko uspešen. Radovljica: Mca.
2. 8 krogov odličnosti by Ksenja Pečnik on Prezi [online] 2017. [Citirano 26. 2. 2019; 9.40]. Dostopno na naslovu: <https://prezi.com/ujfi5gzknaup/8-krogov-odlicnosti/>.

OŠ Olge Meglič Ptuj

Darja Brlek

Lektor: Renata Debeljak

NAŠE SPOROČILO: »MED JE ŽIVILO, NE ZDRAVILO!«

OUR MOTTO: »HONEY IS FOOD, NOT MEDICINE!«

POVZETEK:

Na naši šoli, OŠ Olge Meglič Ptuj, že nekaj let poteka čebelarški krožek, pri katerem učenci obravnavajo mnoge pomembne teme in se seznanjajo z osnovami čebelarjenja. Največ vsebin, ki jih pri krožku obravnavajo, je namenjenih vlogi čebel, pomenu čebel, dragocenim proizvodom, praktičnim vsebinam (peki medenih dobrot, oblikovanju panjskih končnic, izdelovanju iz voska ...). Pri krožku učenci spoznavajo načine dejavnega varovanja in ohranjanja naravnega okolja ter medsebojno povezanost vpliva okolja in človekovih dejavnosti na njihovo zdravje. Pri zdravju pa nikakor ne moremo mimo medu, katerega pomen in uporabnost smo letos podrobno raziskovali. Učenci zelo radi prihajajo, nekateri krožek obiskujejo že od vsega začetka. Ker se krožkarji zavedamo neprecenljivosti medu, smo oblikovali naše sporočilo in vodilo: »Med je živilo, ne zdravilo!« Med je torej potrebno uživati vsakodnevno, ne samo takrat, kadar že zbolimo.

KLJUČNE BESEDE: čebelarški krožek, med, zdravje, hrana, ustvarjalnice z medom

ABSTRACT:

At our school, Primary School OŠ Olge Meglič, students have been able to attend the Beekeepers After School Club for several years now. In the club, the students learn about many important beekeeping topics and the basics of beekeeping. The majority of topics that the students learn about deal with the importance of bees, their role and their precious product. The students also actively participate in preparing honey-based desserts, beeswax products, creating traditional Slovenian beehive panels etc. The students raise their awareness about active conservation and preservation of the environment and the correlation between the environment, human activities and health. An important aspect of our after school club is learning about the importance and health benefits of honey, which we have studied thoroughly this year. Students love attending our after school club – some of them have been attending it from its very beginning. As we, 'the clubbers', are aware of invaluableness of honey, we have created our club's motto - 'Honey is food, not medicine!'. This means that people should be eating honey every day and not only when they are already facing health issues.

KEYWORDS: beekeepers after school club, honey, health, food, honey-based creative activities

1. ZDRAVILNI UČINKI MEDU – NARAVNA POT DO BOLJŠEGA ZDRAVJA

Čeprav so med poznali in uporabljali že davno pred prvimi pisnimi zgodovinskimi omembami, sta bila njegov pravi izvor in sestava skrivnost. Pridobivanje medu je šele po letu 1800 postalo resna gospodarska dejavnost, ki so jo izpopolnili s številnimi tehnološkimi izboljšavami. Že od nekdanjega človeka cenil med kot hrano in zdravilo. Imel ga je za božji dar in skozi stoletja je predstavljal edino sladko hrano vse do odkritja sladkorja. Ko se ljudje pogovarjajo o medu, si predstavljajo sladko, lepljivo maso, ki jo mažejo na kruh ali dodajajo v čaj. V zadnjih nekaj letih pa so znanstveniki našli novo lastnost medu – ne samo, da je dober, tudi zelo zdrav je!

Med velja za eno najbolj vsestranskih živil, saj koristi otrokom, starejšim, športnikom, bolnikom, nosečnicam ... Vsebuje namreč paleto hranilnih snovi in je tudi odličen nadomestek za navadni sladkor.

2. HRANA ALI ZDRAVILO?

Zdravilne lastnosti medu so se izkazale kot močnejše od kritik, da je to samo še ena oblika sladkorja. Že od nekdanjega se je v ljudskem zdravilstvu uporabljal za zdravljenje različnih bolezni, za krepitev organizma in kot eliksir za dolgo življenje. Med je znatno boljše dietno živilo kot kuhinjski sladkor, zaradi visoke hranilne vrednosti in krepilnega učinka pa ga imamo lahko za osnovno varovalno živilo, saj izboljšuje zdravje in počutje tako bolnega kot zdravega človeka. V primerjavi s sladkorjem ima veliko boljše hranilno sestavo.

3. MED JE ŽIVILO, NE ZDRAVILO!

Pri naši dejavnosti čebelarstva krožka smo spoznanja o medu dopolnili in razvili teorijo, da med kljub vsemu ni zdravilo, ki bi ga uživali takrat, ko zbolimo, ampak je živilo, ki bi ga naj uživali prav vsak dan. In mi to počnemo.

4. ZAKAJ MED?

Otroštvo je zanesljivo obdobje najbolj intenzivne rasti in razvoja človeškega organizma. Normalen otroški razvoj pa je odvisen tudi od pravilne prehrane. Zato je zelo priporočljivo, da za slajenje uporabljamo med. Slajenje z belim sladkorjem namreč ni priporočljivo, ker je otrokov prebavni sistem še nepopolno razvit in težko prebavlja beli sladkor. Sladkor v medu pa je že razgrajen, je v obliki glukoze in fruktoze, tako da ga otroško telo lahko izkoristi brez nastajanja plinov.

Z medom hranjeni otroci imajo znatno boljše prebavo. Med povečuje tek in ti otroci hitreje pridobivajo na teži.

Kombinacija mleka (vsebuje kalcij) in medu ugodno vpliva na rast kosti in zob.

Za slabokrvne otroke je priporočljiv gozdni med, ki vsebuje veliko rudninskih snovi, predvsem železa, in ugodno deluje na tvorbo rdečih krvnih teles.

Ker aromatični medovi pomirjajo (lipov, akacijev, cvetlični), jih raztopimo v malo vode in damo otrokom pred spanjem, če so ponoči nemirni.

Odrasel organizem hrane ne potrebuje več za rast in razvoj, temveč za ohranjanje celičnih in telesnih aktivnosti. Pomembno pri tem je, da človek v prehrani ne pretirava, da se hrani primerno svojim letom in telesnim naporom. Strokovnjaki priporočajo uravnoteženo prehrano, kjer pripada pomembno mesto tudi medu. Je odličen nadomestek za beli sladkor, hkrati pa takojšnja hrana za mišice ali pa rezerva. Ker je med že razgrajena hrana, torej glukoza in fruktoza, ga redno uživajo mnogi športniki.

Z uživanjem medu prispevamo k boljši prebavi in večjemu izkoriščanju snovi iz druge hrane, hkrati pa med ugodno deluje na splošno počutje in celo pomaga pri nekaterih boleznih.

Med lahko uporabimo skoraj pri vseh težavah: tako pri boleznih in težavah z dihalni kot tudi pri slabi prebavi, nizkem pritisku, slabokrvnosti, šibkem krvnem obtoku in za krepitev ter razstrupitev; med namreč raztaplja, čisti kri in spodbuja njeno nastajanje, ugodno deluje na presnovo, uravnava vsebnost belih in rdečih krvničk, večja odpornost in krepi organizem.

5. USTVARJALNICE Z MEDOM

5.1. Med je živilo, ne zdravilo

Po temeljiti raziskavi medu in številnih dejstvih, ki so jih krožkarji ponotranjili, so se odločili, da bodo odslej med uživali prav vsak dan. Do sedaj so namreč po medu posegali takrat, ko so začutili prve znake bolezni, ali so že zboleli. Ugotovili so, da je takrat že prepozno, saj morajo poskrbeti za svoj imunski sistem že prej. Med namreč vsebuje minerale, vitamine, organske snovi in encime, katere človeško telo potrebuje vsak dan.

Dejavnost čebelarkega krožka se zato vselej začne s čebelarstvo himno, sledi pa žlička medu z našim geslom:

»Med je živilo, ne zdravilo!«

5.2. Medene pravljice (kamišibaj)



S kamišibajem so se učenci srečali že pri pouku slovenščine in ker jim je bilo pripovedovanje zgodb ob slikah zelo všeč, smo kamišibaj prenesli tudi k dejavnosti čebelarkega krožka. Nastale so čudovite, domiselne, ustvarjalne zgodbe, pri katerih ni manjkalo čebel, medvedov, med je tekkel v potokih.

Slika 1: Kamišibaj Medena pravljica (Avtor: Darja Brlek)

5.3. Med v kuhinji

Med je zelo uporaben tudi v kulinariki. Najpogosteje si ga namažemo na kruh. Na našem jedilniku v šoli je vsak tretji petek v mesecu, ko malicamo tradicionalni slovenski zajtrk. Učenci so povedali, da je uporaba medu doma prav tako najpogostejša v čaju, ali pa si ga namažejo na kruh. Z raziskovanjem medu smo ugotovili, da pa je uporaba medu širša, saj daje med hrani svojevrstno aromo. Z učenci smo pripravili medene vafle. Bili so odlični in hkrati zdravi.

RECEPT ZA MEDENE VAFLE:

- 300 g moke,
- 3 žlice razmehčanega masla,
- 2 žlici medu,
- 1 vrečka vaniljevega sladkorja,
- 3 jajca,
- 1 dl mlačne vode,
- 1 dl toplega mleka.



Slika 2: Kuharska delavnica peke medenih vaflejev

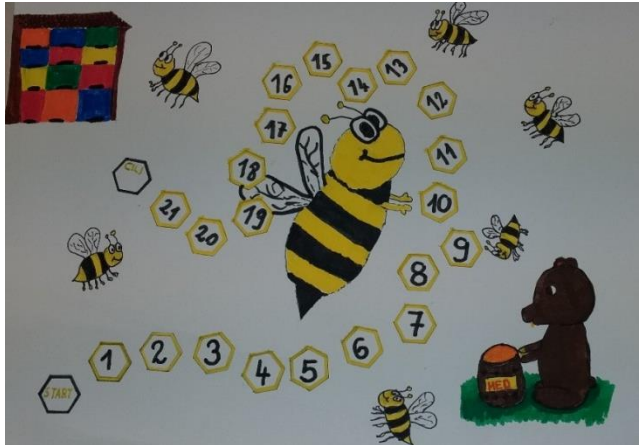
5.4. Med v kozmetiki

Nekaterim izmed krožkarjev se je že pojavil kakšen mozolj, zato smo se zatekli po pomoč k pripravkom z medom. Učenci so si na obraz nanesli med in ga pustili delovati 15 minut, nato pa so si masko sprali s toplo vodo. Koža je bila nežnejša, ogrci so ostali, saj smo ugotovili, da gre za dolgotrajen postopek, ki ga bodo ponavljali tedensko doma.

Malokdo ve, da je med tudi dobro razkužilo in mi ga uporabimo tudi na ranah.

5.5. Medena didaktična igra

Učenje s pomočjo didaktične igre je za učence izziv, obenem jim je zanimivo in zelo učinkovito.



Prav zato so si učenci pri dejavnosti sami izdelali didaktično igro. Pripravili so polja z 21 celicami (21 dni je namreč potrebnih, da se iz jajčeca izleže čebela), vsaka celica je vsebovala določeno vprašanje iz poznavanja medu. Učenci so metali kocko, se s figuro čebele pomikali po igralni plošči proti cilju in po poti odgovarjali na zastavljena vprašanja. Ko je učenec prispel na cilj je dobil nagrado, ki je bila ... žlička medu.

Slika 3: Didaktična igra *Spoznajmo skrivnosti medu*

6. ZAKLJUČEK

Zdravje ljudi, predvsem pa otrok, je tesno povezano s prehrano in načinom življenja. Pomena zdrave prehrane se pogosto zavedamo šele takrat, ko se srečamo z različnimi boleznimi.

Prav zato smo z učenci izvedli opisan projekt, pri katerem smo dali poseben pomen medu, ki ga uporablja človeštvo že tisoče let, saj ni samo izvrstno sladilo, temveč tudi cenjeno in kakovostno živilo z mnogimi dragocenimi učinki. Da bodo učenci, starši in učitelji čim bolj ozaveščeni, bomo s podobnimi aktivnostmi nadaljevali tudi v prihodnosti.

7. LITERATURA

1. dr. Golob, T., Jamnik, M., Bertonec, J. *Med. Značilnosti slovenskega medu*. Lukovica, Čebelarstva zveza Slovenije, 2008.
2. Pedrotti, V. *Med, cvetni prah, matični mleček, propolis in strup*. Ljubljana, Delo revije, 2003.
3. *Med iz Pomurja*. Čebelarstva zveza Murska Sobota. Murska Sobota, 2002.
4. <http://www.nadlani.si/zdravje/med/>
5. <https://www.prvinskahrana.si/clanki/zmote-o-medu/>
6. <http://www.nijz.si/sl/o-medu-kot-zivilu>

OŠ Toneta Pavčka

Nataša Trajkovski

Lektor: Mojca Novak in Polona Rozman

EKO DAN NA OSNOVNI ŠOLI TONETA PAVČKA

ECO DAY AT PRIMARY SCHOOL TONETA PAVČKA

POVZETEK:

Na ekodnevu so učenci sodelovali na različnih delavnicah. Izdelovali so čistila, ustvarjali iz naravnih materialov, sadili rastline, pekli domače dobrote, šivali vrečke za sadje in zelenjavo, izdelovali sveče, pekli kostanj ... Na delavnicah so sodelovali tudi dedki in babice, starši in drugi obiskovalci pa so se pridružili ob otvoritvi ekotržnice. Vse aktivnosti so bile namenjene osveščanju vseh udeležencev o pomenu varovanja okolja.

KLJUČNE BESEDE: ekologija, eko dan, zmanjševanje odpadkov

ABSTRACT:

Students took part in several different workshops during our eco day. They produced natural cleaning supplies, crafted by using various natural materials, planted raspberries, sewed grocery bags, produced candles, baked apple strudel, burek and chestnuts, etc. Grandparents helped in the workshops, and together with parents and other visitors they joined the opening of the eco market. The basic idea of the event was to make all the participants aware of how important nature conservation is.

KEYWORDS: ecology, eco day, waste reduction

1. OD TEORIJE V PRAKSO

O varovanju okolja se veliko pogovarjamo z učenci od prvega do devetega razreda, vendar to ni dovolj. Naš cilj je dejavno spreminjanje našega ravnanja in obnašanja. Naša družba se sooča s številnimi izzivi, povezanimi predvsem s potrošnjo in porušenim ravnotežjem med nami in našim okoljem. S konkretnimi dejavnostmi smo želeli aktivno pristopiti k ozaveščanju širše lokalne skupnosti o pomenu varovanja okolja, ne samo v teoriji, ampak tudi v praksi. V prispevku je predstavljenih nekaj primerov konkretnih rešitev za zmanjšanje odpadkov, bolj ozaveščeno nakupovanje, ponovno uporabo, recikliranje in bolj zdravo prehranjevanje.

2. STEKLENICE ZA VSE UČENCE

Kot ekošola stremimo k temu, da kot institucija delujemo zgledno in skušamo z lastno aktivnostjo pripomoči k zmanjšanju slabega vpliva na okolje. Eden izmed naših ciljev je zagotovo zmanjšanje odpadkov. Ob dnevih dejavnosti in občasno tudi v času pouka so učenci dobivali vodo v plastenkah ali sokove v tetrapakih. Zadali smo si konkreten cilj, ki smo ga realizirali na ekodnevu, ko so vsi učenci pri malici dobili steklenice, z namenom, da jih odslej nosijo s seboj. Imamo pitno vodo in filtre, tako da plastenk in tetrapakov ne prejemajo več, saj je vsak odgovoren za to, da redno prinaša v šolo steklenico.

3. DELAVNICE

Na ekološkem dnevu, ki je potekal na delovno soboto, smo učitelji organizirali delavnice. Pri tem so nam s svojim znanjem in izkušnjami pomagali tudi dedki in babice, ki so se nam pridružili v učilnicah in na terenu.

Primeri delavnic:

- IZDELAVA JABOLČNEGA SOKA

V šolskem sadovnjaku imamo jabolane, ki so bogato obrodile. Večino jabolk smo uporabili tako, da smo naredili jabolčni sok. Zaradi dolgega postopka izdelovanja jabolčnega soka, smo delavnico izjemoma izvedli nekaj dni prej, v sklopu ekološkega krožka. Brez dodatkov je bil odličen. Steklenice smo dobili od učiteljev in staršev, saj smo želeli poudariti pomen ponovne uporabe. Cilj: Osveščanje učencev o pomenu zdrave prehrane in zavedanje, da so umetna barvila in arome nepotrebne.

- MENJAVA SEMEN IN UREJANJE VRTA

Naš šolski vrt so učenci pripravili na zimo in posadili maline. Poleg tega smo organizirali izmenjavo domačih semen. Naši učenci prihajajo večinoma s podeželja, zato je bil odziv velik. Cilj: Zavedanje prednosti uživanja lokalno pridelane hrane in pomena vzgoje lastnih semen.

- ŠIVANJE VREČEK IZ STARIH ZAVES IN KAVBOJK

Na delavnici smo iz starih zaves šivali vrečke za sadje in zelenjavo. Iz starih kavbojk so nastale lepe torbe in nahrbtniki. Cilj: Uporaba vrečk in torb za večkratno uporabo pri nakupovanju.



Slika 1: Izdelovanje vrečk

- ČEBELARSKA DELAVNICA

Učenci so s pomočjo izkušenega čebelarja spoznavali vlogo čebel in se seznanili z izzivi, ki pestijo naše čebelarje. Poleg teoretičnega dela so imeli tudi praktično delavnico, izdelali so sveče iz voska. Cilj: Zavedanje pomena čebel pri proizvodnji hrane.

- IZDELOVANJE NARAVNIH ČISTIL

Na delavnici smo izdelovali čistilo za straniščno školjko in tablete za pomivalni stroj. Na škatlo smo priložili navodila za uporabo in izdelavo. Cilj: Osveščanje o škodljivi uporabi agresivnih čistil in seznanitev z okolju prijaznejšimi alternativami.

- BOLJŠI SEJEM

Učenci in učitelji so v šolo prinesli oblačila, šolske potrebščine in igrače, ki so bile v dobrem stanju, a jih niso več potrebovali. Organizirali smo boljši sejem, ki je ena izmed že ustaljenih praks na naši šoli. Z boljšim sejmom smo začeli pred tremi leti, ko smo se vključili v mednarodni projekt Erasmus + Ekoactive. Cilj: Zmanjšanje odpadkov in zavedanje koristi ponovne uporabe.

- UPORABA NARAVNIH MATERIALOV ZA USTVARJANJE

Na različnih delavnicah so učenci pri ustvarjanju uporabljali naravne materiale. Izdelovali so rože iz ličkanja, lesene zaboje ipd. Cilj: Seznanitev z različnimi možnostmi uporabe naravnih materialov za izdelovanje različnih stvari.

- RECIKLIRANJE

Učenci so za ustvarjanje uporabili različne predmete, ki bi končali v smeteh, a so iz njih naredili lepe, uporabne stvari: vaze, mobile, ptičje hišice ipd. Cilj: Seznanitev z možnostjo ustvarjanja z odpadnimi materiali.

- DOMAČA KUHINJA

Na delavnicah v kuhinji so se učenci naučili delati burek, jabolčni zavitek, žemljice in domač čokoladni namaz. Pri tem smo skušali uporabiti čim več proizvodov bližnjih kmetov. Cilj: Ozaveščanje pomena uporabe lokalno pridelane hrane in doma pripravljenih jedi za zdravo prehranjevanje.



Slika 2: Peka jabolčnega zavitka

- GOZD

Učenci so šli na sprehod po gozdu, kjer so se pod mentorstvom gobarja naučili prepoznati nekatere uporabne gobe. Nabrali so veliko kostanja, ki so ga kasneje tudi spekli. Cilj: Prepoznavanje gozda kot pomembnega dela našega okolja in pomen skrbnega ravnanja z drevesi, rastlinami in živalmi.

Poleg delavnic je potekalo tudi zbiranje starega papirja, kartuš, zamaškov in baterij.

4. POMEN EKODNEVA

Ekodan je bil dan druženja in dan, ko smo vse dejavnosti posvetili enemu cilju: osveščanju vseh udeležencev o pomenu varovanja okolja. Vsak član kolektiva je k temu prispeval po svojih najboljših močeh. Ekodan smo izpeljali prvič, zato ostaja veliko možnosti za izboljšavo, vendar smo v celoti z izidom zadovoljni. Ob koncu delavnic so se nam pridružili še starši in drugi obiskovalci. Po kratkem programu smo dan zaključili s tržnico, kjer smo ponudili naše izdelke. Odzivi udeležencev so bili pozitivni. Vsi zbrani prostovoljni prispevki so bili namenjeni šolskemu skladu. V prihodnje želimo povečati sodelovanje z okoliškimi pridelovalci in predelovalci hrane, obrtniki in posamezniki, ki lahko posredujejo svoje znanje in ponudijo svoje proizvode.



Slika 3: Stojnice pred šolo

5. LITERATURA IN VIRI

1. Bea Johnson: Dom brez odpadkov. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije, 2016.
2. Ekošola. Dostopno na: <https://ekosola.si/>.
3. Ekologi brez meja. Dostopno na: <http://ebm.si/o/sl>.

ENO JABOLKO NA DAN ODŽENE ZDRAVNIKA STRAN

AN APPLE A DAY KEEPS THE DOCTOR AWAY

POVZETEK:

Zdrava in kakovostna prehrana je ključnega pomena za zdravo življenje. Prehranjevanje močno vpliva na naše zdravje, tako pozitivno kot negativno. Zato je še toliko bolj pomembno, da začnemo vzgajati mlade v tej smeri. Učitelji imamo poleg staršev pri tem pomembno vlogo, saj s svojim zgledom oblikujemo zdrave navade pri mladih. Ugotovitve različnih študij pravijo, da naši otroci v dnevni prehrani ne zaužijejo priporočenih vrednosti sadja in zelenjave. Sadje in zelenjava v svoji sestavi vključujeta visok delež vode, prehranske vlaknine, minerale, vitamine, ki pomembno vplivajo na zdravje. Samo zdrava in uravnotežena prehrana omogoča našemu telesu optimalno delovanje. Na Osnovni šoli Lovrenc na Pohorju s svojim delom veliko prispevamo k ozaveščanju mladih o zdravju in zdravi prehrani. Vključeni smo v Slovensko mrežo zdravih šol, kjer že več kot deset let sodelujemo z Nacionalnim inštitutom za javno zdravje. V okviru projekta organiziramo dejavnosti v zvezi z zdravjem otrok in mladostnikov tako na telesnem, duševnem, socialnem in okoljskem področju zdravja. Sodelujemo tudi v projektu Šolska shema, ki šolarjem zagotavlja brezplačno sadje in zelenjavo. Vključuje različne izobraževalne dejavnosti in dejavnosti za ozaveščanje o pomenu sadja in zelenjave v prehrani. Shema šolskega sadja spodbuja zdrave prehranske navade pri mladih.

KLJUČNE BESEDE: zdravje, zdrava prehrana, učenci, sadje, zelenjava

ABSTRACT:

A healthy and high-quality diet is vital for a healthy life. Eating strongly affects our health, both positive and negative. It is therefore even more important that we begin to educate young people in this direction. The teachers beside parents have an important role, as we model our healthy habits affecting young people. The findings of various studies say that our children do not consume recommended fruit and vegetables in their daily diet. Fruit and vegetables in its composition include a high proportion of water, dietary fiber, minerals, vitamins that have a significant health impact. Only a healthy and balanced diet enables our body to function optimally. At the Primary School Lovrenc na Pohorju, we contribute a lot to raising awareness of the health and healthy diet of our young people. We are involved in the Slovenian Network of Healthy Schools, where we have been working with the National Institute of Public Health for more than ten years. We organize activities related to the health of children and adolescents in the physical, mental, social and environmental fields of health, within the project. We also participate in the School Scheme project, which provides schoolchildren with free fruit and vegetables. It includes various educational and awareness-raising activities on the importance of fruit and vegetables in the diet. The school fruit scheme promotes healthy eating habits among young people.

KEYWORDS: health, healthy diet, students, fruit, vegetables

1. UVOD

Eno jabolko na dan odžene zdravnika stran je star pregovor, ki sporoča, kako pomembno je jesti zdravo in ostati zdrav. Pregovor, ki smo ga na Osnovni šoli Lovrenc na Pohorju vzeli resno in ga dobesedno vnesli v naš vsak dan. Učencem je vsak dan na voljo sadje, največkrat so to jabolka in tudi druge vrste sadja kot vmesni obrok med malico in kosilom. Zavedamo se, da je pomembno vzgajati mladino o zdravju in zdravi prehrani.

Zdrava in kakovostna prehrana je ključna za zdravo življenje. Prehranjevanje močno vpliva na naše zdravje, tako pozitivno kot negativno. Zato je še toliko bolj pomembno, da začnemo vzgajati mlade v tej smeri.

Sčasoma hrana, ki jo zaužijete, vpliva na vaše zdravje, koncentracijo holesterola, krvni tlak, inzulin, možganske funkcije, čustveno življenje in imunski sistem. (Ambrose idr., 2008)

V iskanju večne mladosti so ljudje vedno skušali najti vrsto prehrane, ki bi preprečevala bolezni in daljšala življenje. Danes se s tem ukvarjajo številni ugledni strokovnjaki. Glede zdrave prehrane so doslej ugotovili naslednje:

- vsebovati mora veliko polnozrnatega žita, sadja in zelenjave;
- ne sme vsebovati veliko nasičene maščobe, kakršna je v mastnem mesu in polnomastnih mlečnih izdelkih;
- vsebovati mora dovolj kalorij, ne pa preveč. (Ambrose idr., 2008)

2. DNEVI DEJAVNOSTI, POVEZANI Z ZDRAVO PREHRANO

Osnovna šola Lovrenc na Pohorju je že več kot deset let članica Slovenske mreže zdravih šol. Mreži smo se priključili v 3. krogu, leta 2008.

Slovenska mreža zdravih šol se odziva na probleme v zvezi z zdravjem otrok in mladostnikov ter izvaja preizkušene programe za promocijo zdravja na telesnem, duševnem, socialnem in okoljskem področju zdravja za učence, učitelje in starše. (<http://www.nijz.si/sl/slovenska-mreza-zdravih-sol>)

Dejavnosti v okviru zdrave šole:

- **Zdrava prehrana** – pri sestavi jedilnika sodelujejo učenci in starši, sadje med odmori, jabolka iz šolskega sadovnjaka, projekt Nova šolska shema: sadje, zelenjava in domače mleko, projekt Razširjen program: kuhanje, kuharske delavnice ob tednu otroka in v zimskih počitnicah.
- **Gibanje** – jutranje razgibavanje za vse učence v telovadnici pred poukom, minuta za zdravje med poukom, rekreativni odmor na šolskem igrišču, množični tek Slovenija, razgibaj se, športni dnevi – pohodi, športne igre, plezanje, smučanje, sankanje, projekt Razširjen program: gibanje, ples, športni program Zlati sonček in Krpan, Otroška varnostna olimpijada, Simbioza giba, aktivne zimske počitnice – smučanje.
- **Telesno in mentalno zdravje** – skrb za dobre medosebne odnose, sodelovanje z Društvom za boljši svet v projektu Prijazen sem močnejši, obeležitev svetovnega dneva AIDS-a, svetovni dan hrane in dan Zemlje, tekmovanje v znanja o sladkorni bolezni, Čisti zobje, varna raba interneta.
- **Druge aktivnosti** – zbiralne akcije: papir, zamaški, kartuše, baterije, dobrodelna akcija Drobtinica, novoletni bazar in velikonočni sejem, varno v prometu, kolesarski izpit, urejanje okolice šole, sadovnjaka in šolskega vrta.

Vsako leto, že tradicionalno, za vse učence šole pripravimo in organiziramo naravoslovni dan, ki ga poimenujemo Zdrav dan. Dan organiziramo tako, da vključimo različne vsebine, povezane z zdravjem,

tako fizičnim kot psihičnim ter zdravo prehrano. Datum naravoslovnega dne je povezan s Tradicionalnim slovenskim zajtrkom, ki poteka ob dnevu slovenske hrane, to je tretji petek v mesecu novembru. Pripravljen je v sodelovanju z Ministrstvom za izobraževanje, znanost in šport, Ministrstvom za zdravje, Ministrstvom za kulturo, Ministrstvom za okolje in prostor ter številnimi drugimi partnerji.

Otroke, mladino in širšo javnost seznanjamo s pomenom zajtrka, s pomenom in prednostmi lokalno pridelanih živil oziroma živil, ki so pridelana oziroma predelana v Sloveniji, s pomenom kmetijstva in čebelarstva ter njunem vplivu na okolje in o pravilnem ravnanju z odpadki. Pomembno je tudi ozaveščanje o pomenu zdravega načina življenja, vključno z gibanjem in športnimi aktivnostmi. (<http://tradicionalni-zajtrk.si/>)

Zdrav dan začnemo s Tradicionalnim slovenskim zajtrkom, katerega sestavine so: med, mleko, maslo, domači kruh in jabolko, pridobljene od lokalnih proizvajalcev. Nato nadaljujemo z jutranjim razgibavanjem v šolski telovadnici. Razgibavanju sledijo različne delavnice ali predavanja, povezana z zdravjem. Nekaj primerov dejavnosti, ki smo jih izvedli:

- pogovor s čebelarji;
- priprava sadnega obroka: sadna solata, medenjaki, zdrava pica, sadna nabodala, sadna solata, smuti...
- predavanja v sodelovanju z Zdravstveno vzgojo. Teme predavanj: Preprečevanje poškodb, Zasvojenost, Odraščanje – dve plati medalje, Duševno zdravje, Medsebojni odnosi, Vzgoja za zdravo spolnost;
- delavnice z zeliščarkami iz zeliščarskega društva Srčna moč, Lovrenc na Pohorju;
- ogled filma Gajin svet in delavnice v povezavi s filmom;
- delavnice v sodelovanju s Safe.si, Ne bodi ovčka na internetu;
- ureditev oglasne deske Zdrave šole z mislimi o zdravju ...



Slika 1: Priprava sadne solate

3. SHEMA ŠOLSKEGA SADJA IN ZELENJAVE

To je ukrep kmetijske politike EU, ki šolarjem zagotavlja brezplačno sadje in zelenjavo. Vključuje različne izobraževalne dejavnosti in dejavnosti za ozaveščanje o pomenu sadja in zelenjave v prehrani. Shema šolskega sadja spodbuja zdrave prehranske navade pri mladih. Idejo za Shemo šolskega sadja (SŠSZ) je leta 2008 potrdil Svet ob veliki podpori Evropskega parlamenta.

Evropska komisija je nato pripravila uredbo in s šolskim letom 2009/2010 uvedla Shemo šolskega sadja (SŠSZ). V novi skupni kmetijski politiki iz leta 2013 je SŠSZ dobila novo ime: Shema šolskega sadja in zelenjave (SŠSZ).

Namen: Povečati nizko porabo sadja in zelenjave pri otrocih. Zmanjšati število otrok s prekomerno težo in debelostjo. Zmanjšati tveganje za nastanek bolezni sodobnega časa (sladkorna bolezen, srčno-žilne bolezni, rak ...). Izboljšati prehranske navade otrok, povezati otroke s kmetijstvom ...

Od 1. avgusta 2017 je začel delovati nov enotni okvir razdeljevanja sadja in zelenjave ter mleka v šolah. Shema šolskega sadja in zelenjave (SŠSZ) se je združila s Shemo šolskega mleka (SŠM) v skupno ŠOLSKO SHEMO. (<http://www.shemasolskegasadja.si/>)

4. NOVA ŠOLSKA SHEMA NA OSNOVNI ŠOLI LOVRENC NA POHORJU

Na podlagi dobrih izkušenj in rezultatov, ki smo jih pridobili z osemletnim izvajanjem Sheme šolskega sadja in zelenjave, smo se na OŠ Lovrenc na Pohorju odločili za prijavo v novo Šolsko shemo. Nova Šolska shema je združila oziroma nadomestila dosedanji Shemo šolskega sadja in zelenjave ter Shemo šolskega mleka.

Sveže sadje in zelenjavo oziroma mleko in mlečne izdelke svojim učencem ponudimo v obliki dodatnega obroka poleg redne šolske prehrane. Občasno učencem ponudimo tudi sušeno sadje in oreščke. Delimo enkrat tedensko ob sredah (sadna sreda) in četrtek (mlečni četrtek) med 11.20 in 12.10. Učenci z velikim veseljem jedo sveže sadje ali zelenjavo. Ob četrtek pa vedno poskrbijo, da zmanjka mleka.

Vedno znova nas namreč presenetijo ugotovitve različnih študij, da naši otroci v dnevni prehrani ne zaužijejo priporočenih vrednosti sadja in zelenjave. Sadje in zelenjava v svoji sestavi vključujeta visok delež vode, prehranske vlaknine, minerale, vitamine, ki pomembno vplivajo na zdravje. Samo zdrava in uravnotežena prehrana omogoča našemu telesu optimalno delovanje. Starše svojih učencev smo na uvodnem roditeljskem sestanku seznanili, da želimo pri njihovih otrocih izboljšati prehranske navade in jih opozoriti na pomembnost vsakodnevnega uživanja sadja in zelenjave. Želja vseh nas je ustaviti trend zmanjševanja porabe sadja in zelenjave.

Trenutni rezultati, s katerimi razpolagajo naši pediatri, niso dobri. Slovenski osnovnošolci in mladostniki so prehranjeni in posledično boleajo za različnimi boleznimi, ki so bile do nedavnega značilne za populacijo zrelih let. Naši otroci se morajo naučiti pravilnega in uravnoteženega prehranjevanja v vrtcu in osnovni šoli. (Letopis Osnovne šole Lovrenc na Pohorju, 2018)



Slika 2: Delitev jogurtov



Slika 3: Delitev sadja in zelenjave

5. LITERATURA

1. Ambrose, M., Aubrey, B., A. Barnett, R., Barone, J., Benson, L., Benzaia, D. idr. (2008). *Skrbimo za svoje telo*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
2. *Letopis Osnovne šole Lovrenc na Pohorju* (2018). Osnovna šola Lovrenc na Pohorju.
3. *Shema šolskega sadja in zelenjave*. (b. d.). Pridobljeno 22. 2. 2019, iz <http://www.shemasolskegasadja.si/>
4. *Slovenska mreža zdravih šol*. (b. d.). Pridobljeno 23. 2. 2019, iz <http://www.nijz.si/sl/slovenska-mreza-zdravih-sol>
5. *Tradicionalni slovenski zajtrk*. (b. d.). Pridobljeno 23. 2. 2019, iz <http://tradicionalni-zajtrk.si/>

OŠ Notranjski odred Cerknica

Jure Mele

Lektor: Daša Joželj Kranjc

KOŠARICA POLNA ZDRAVJA

A BASKET FULL OF HEALTH

POVZETEK:

Zdrava in kakovostna prehrana je ključnega pomena za zdravo življenje. Prehranjevanje močno vpliva. Nadarjeni učenci na naši šoli so aktivni tudi na tehničnem področju. Pri skupnem druženju vzgajamo za zdrav način življenja, razvijamo prostorske predstavljalnosti ter krepimo različne veščine za trajnostni razvoj. Velik poudarek dajemo racionalni izrabi materiala. Preko sodelovalnih oblik učenja usmerjamo učence k zavedanju o njihovih ravnanjih, ki prispevajo k skrbi za okolje. Plod našega dela je bil tudi izdelek, ki smo ga poimenovali Košarica polna zdravja.

KLJUČNE BESEDE: nadarjeni učenci, tehnika, trajnostni razvoj

ABSTRACT:

Talented children attending our school are very active on technical field. During our sessions, we often include topics like healthy life style and spacial awareness. Furthermore, we build up different skills to encourage continual development. The emphasis is on rational use of materials. Through cooperative methods of learning, we guide students to think about their environmental actions. Following that goal we made a product called A basket full of health.

KEYWORDS: talented children, technology, continual development

Na naši šoli imamo veliko nadarjenih učencev na najrazličnejših področjih. Med njimi je tudi veliko takih, ki kažejo posebne sposobnosti, spretnosti in zanimanje na tehničnem področju. Zelo se trudimo razvijati njihove potenciale in jih pripravljati na življenje. Naša prioriteta na področju tehnike je vzgoja za zdrav način življenja, razvijanje prostorske predstavljenosti ter krepitev različnih veščin za trajnostni razvoj. Velik poudarek dajemo racionalni izrabi materiala in časa. Spodbujamo jih k uporabi sodelovalnih oblik učenja ter k zavedanju o njihovih ravnanjih, ki prispevajo k skrbi za celostni razvoj. Ne nazadnje pa ne smemo pozabiti, da smo našim znanjem med drugim dolžni podajati tudi tradicionalna znanja, ki bi sicer lahko z leti utonila v pozabo.

Dandanes nam številne obveznosti v veliki meri krojijo naš vsakdan in narekujejo tudi naše prehranjevalne navade. Velikokrat je skrb za zdrav obrok izpodrinjena, saj v ospredje hote ali nehotе privrejo druge prioritete. Ker se tega dobro zavedamo, smo na področju tehnike z nadarjenimi učenci ročne spretnosti povezali z iskanjem načinov zdravega življenja. Raziskovali smo problematiko prehranjevalnih navad učencev in iskali načine, kako bi jim zdrav obrok ali prigrizek približali na prijeten in zanimiv način. Eden izmen načinov, ki smo ga izvedli v praksi, je lična ročno izdelana »košarica, polna zdravja«.

Zavedamo se, da raznovrstna prehrana z rednim uživanjem sadja in zelenjave lahko bistveno pripomore k boljšemu počutju in zdravju. Delež različnih sestavin se pri različnih sadežih močno razlikuje. Sadje poleg vode (75 % - 95 %) vsebuje veliko vitaminov (vitamin C, A, B – kompleks), vlaknin (celuloza, hemiceluloza, pektin), sadnih kislin (jabolčna, limonska), mineralov ter ogljikovih hidratov. Prav tako kot sadje je tudi zelenjava bogat vir vitaminov, mineralov in antioksidantov. Za razliko od sadja pa zelenjava vsebuje zelo malo sladkorjev in z razmeroma malo kalorijami ter velikim volumnom daje občutek sitosti. Ta je zlasti posledica velikega deleža vlaknin v zelenjavi, ki so nujno potrebne za zdravo črevo in urejeno prebavo. Vlaknine v sadju in zelenjavi so celuloza, hemiceluloza in pektin. Pektin in rastlinske smole pomagajo pri vsrkavanju hranilnih snovi v tankem črevesu. Celuloza se nahaja predvsem v zelju, stročjem fižolu, grahu, brokoliju, lupini kumar, papriki, korenčku, jabolkih, hruškah, slivah; hemiceluloza pa v brokoliju in repi.

Prav zaradi zgoraj navedenega se na šoli zelo trudimo učencem ponuditi kvalitetno, lokalno in pestro prehrano, ki vsebuje veliko sadja in zelenjave. Že vrsto let smo zato vključeni v evropski projekt z naslovom Shema sadja in zelenjave. S pomočjo opazovanj, različnih spremljanj in analiz pa kljub vsemu še vedno opažamo, da sta sadje in zelenjava zelo slabo sprejeta in prevzeta. Večkrat se ju učenci niti dotaknejo ne. Od najrazličnejšega ponujenega sadja najslabše sprejemajo ravno jabolka, ki so iz domačega, lokalnega okolja. Odrvne jih že sam pogled, saj običajno niso tako mamljiva in zapeljiva, kot so jih predvidoma vajeni doma. Le-ta so pogosto za domačo uporabo kupljena v trgovini in pripeljana iz najrazličnejših držav. Dejstvo je, da so ta jabolka na pogled mamljiva, vprašanje pa je, kolikšno in kakšno prehransko vrednost nosijo v sebi.

Nadarjenim učencem s področja tehnike smo osvetlili in predočili problem v zvezi z jabolki. Zaskrbljeni nad tem dejstvom so raziskovali, zakaj so jabolka pri malici, na stojnici in predvsem na dnevu dejavnosti tako zelo slabo prevzeta in pogosto tudi zavržena. Ugotovili so, da je vzrok ravno v videzu, saj jih lokalno jabolko ne pritegne. Kot rešitev so ponudili eno izmed idej, da jabolka predelajo v suhe krlje, ki jih učenci sprejemajo bolje. Izdelava je preprosta in lahko jih celo poskušajo pripraviti sami v šoli, v učilnici gospodinjstva. Da pa bi bil učinek še boljši, so razmišljali, da bi jih bilo potrebno ponuditi v posebni eko lični embalaži. Kot ena izmed idej, ki se jim je porodila, je bila pletena košarica, ki bi jo lahko izdelali sami. Postopka pravilne izdelave košarice sicer niso poznali, so se pa spomnili na očeta ene izmed učenk, ki še vedno zelo dobro obvlada to rokodelsko dejavnost. Gospod namreč izdeluje avtohtone in tradicionalne košare najrazličnejših dimenzij. Tako smo našega

sokrajana povabili na druženje učencev s starejšimi generacijam ob dnevu druženja in gibanja vseh generacij. Vabilu z veseljem odzval.

Gospod je učencem predstavil material, orodje in pripomočke, ki jih potrebuje za izdelavo košar. Predstavil nam je postopek izdelave, kasneje pa so se v teh spretnostih lahko preizkusili tudi posamezni učenci. Nesebično jim je pomagal pri prvih nerodnih prijemih in jim nudil strokovna navodila. Poudaril je, da moramo biti pri izdelavi zelo natančni, vztrajni in potrpežljivi. Dogovorili smo se, da ga bomo v okviru pouka z nadarjenimi učenci obiskali v njegovi delavnici, da nas o izdelavi košar še temeljiteje pouči in morda navduši kakšnega posameznika, da nadaljuje s to tradicijo.

Tako so nadarjeni učenci dobili osnovna znanja in navodila, za izdelavo pletene košarice, ki naj bi služila kot »embalaža« za postrežbo suhih jabolčnih krhlev na stojnici sadja in zelenjave. Le-ta je morala biti precej manjša od mojstrove, da bi služila svojemu namenu. Glede na material, ki so ga imeli na voljo v učilnici tehnike in tehnologije, so se odločili, da dno košarice izdelajo iz 8 mm debele vezane plošče. Dno pravzaprav predstavlja obliko nižjega valja, ki ima ob zunanjem robu enakomerno razporejene izvrtine, v katere vstavimo in prilepimo nosilne paličice, okrog katerih prepletamo vrbove veje. Odločili so se za preprostejšo verzijo, pri kateri so paličice postavljene pravokotno na podlago. Ob razgovoru, kako izdelati košarico, so učenci zelo hitro ugotovili, da imamo vrbo na šolskem vrtu in nam je ves preostali material lahko dostopen. Tako so le izdelavo dna in nosilnih paličic izvedli v šolski delavnici, zadnjo fazo, opletanje vrbovih vej, pa so učenci izvedli zunaj, na prostem, pod vrbo v lepem pomladnem popoldnevu. Z veseljem smo se poslužili najboljše učilnice – učilnice v naravi, ki otroka mnogo bolj motivira in ima nanj močnejši vpliv ter večjo kredibilnost kot zaprt prostor. V naravi otrok lahko vključi vsa svoja čutila in preko njih pristno zazna svet okoli sebe. Hkrati tudi konkretno vidi učinek lastnih dejanj na okolje ter ob pravilnem vodenju in spodbudi ovrednoti svoje ravnanje. Delo je potekalo v sproščenem in zabavnem duhu, učenci so resnično uživali. Pri delu je nastalo tudi nekaj odpadkov, kar smo izkoristili za pogovor o odgovornem ravnanju z njimi. Razmišljali smo o odnosu človeka do narave in o našem vplivu na ravnanje vrstnikov.

Naslednje ure dela z nadarjeni učenci so potekale v učilnici gospodinjstva, kjer so se učenci povezali še z učiteljico gospodinjstva in pripravljali jabolčne krhle. Jabolka so narezali na tanjše rezine in jih skrbno posušili v pečici.

Ko so bili suhi jabolčni krhli pripravljeni, smo jih poskušali ponuditi na stojnici sadja in zelenjave. Odziv je bil zelo dober in učenci so bili nadvse navdušeni.

Jabolka, ki so na naši šoli tako zelo slabo prevzeta, smo uspeli ponuditi učencem v drugačni obliki, in izkazalo se je, da jim le ta zelo ustreza. Ob uživanju suhih jabolčnih krhlev na šolski stojnici sadja in zelenjave so občudovali tudi skrbno izdelane košarice iz vrbovih vej. Tudi za to smo prejeli velike pohvale.

Učenci so bili nad svojim malim projektom navdušeni in ocenjujem, da so pridobili marsikaj koristnega za življenje.

Literatura:

1. <https://www.nutris.org/prehrana/abc-prehrane/splosno/87-zakaj-moramo-jesti-sadje-in-zelenjavo.html> (24. 2. 2019)

Mojca Mele

Lektor: Magdalena Skuk

ZDRAV OBROK IN HITER KORAK – MOJA ŽIVLJENJSKA ZAVEZNIKA

HEALTHY MEAL AND QUICK PACE – MY LIFE ALLYS

POVZETEK:

Danes nas na vsakem koraku spremljajo informacije o zdravi prehrani. Kako uskladiti izbiro zdrave prehrane in ritem vsakdanjika, v katerega naj bi redno vključevali tudi pravo mero gibanja? Naloga, ki od odraslih zahteva resno načrtovanje. Kako bodo oboje uskladili otroci, ki šele spoznavajo svet okoli sebe? Za njih to predstavlja še večji izziv. Z učenci smo skupaj raziskovali možnosti zdravega prehranjevanja ter poti do kvalitetnega preživljanja prostega časa.

KLJUČNE BESEDE: zdrava prehrana, prosti čas, gibanje

ABSTRACT:

Nowadays everyone is talking about healthy diet. But the question remains is how to coordinate healthy diet and daily routine, which includes the right amount of movement? From us, the adults, this task demands serious planning. We cannot expect from children to master that skill. They are only starting to discover the world around them and are not able to take that challenge by themselves. Together we managed to find some concepts of healthy diet and ways of quality spent spare time.

KEYWORDS: healthy diet, spare time, movement

1. UVOD

Pri delu v oddelku podaljšanega bivanja se je proti koncu lanskega šolskega leta pojavila težava z realizacijo dejavnosti, saj je vsako dejavnost zmotilo šumenje papirčkov, v katere so bili zaviti različni slani in sladki prigrizki. Težava se je pojavila zelo kmalu po kosilu, in sicer po končanem pisanju domačih nalog. Kmalu po zaužitju vseh »dobrot« pa so otroci v skupini postali nemirni in težje vodljivi.

Novo šolsko leto je zato postalo priložnost za izboljšanje. Naše delo se je pričelo z raziskovanjem sestave prigrizkov in iskanjem načinov, ki bi nezdrave prigrizke nadomestili. Ker je šola ustanova, ki naj bi imela pomembno vlogo pri vzgoji otrok, se je tu pojavila tudi priložnost za pogovor o različnih ambientih, v katerih uživamo posamezne obroke: kako je pripravljena miza, ali je takrat na mizi le tisto, kar potrebujemo za hranjenje, ali so na njej hkrati tudi delovni zvezki, igrače ipd. Pogledali smo različne možnosti priprave pogrinjov ter pred novoletnimi počitnicami pripravili tudi poseben praznični pogrinjek.

Razmišljali smo o tem, kdaj otroci postanejo utrujeni, ter kako preiti čez to oviro in nadaljevati pot proti zastavljenim ciljem.

2. KAJ VSEBUJE HRANA, KI JO POGOSTO UŽIVAMO?

Otroci so se s pomočjo pisnega gradiva pogovorili o različnih emulgatorjih in aditivih, ki so najpogosteje dodani sladkim in slanim prigrizkom. Pozorni so bili na oznake na embalaži, ki pokažejo, kaj je dodano posameznim sestavinam. Iskali so podatke o njihovem vplivu na zdravje ljudi ter razmišljali o tem, ali je dobro, če jih uživamo vsakodnevno.

V učilnico so prejeli vrečo svojih najljubših prigrizkov ter podrobno raziskali, katere aditive vsebujejo. Razmišljali so, kaj bi o uživanju te hrane svetovali nekemu, ki ga imajo zelo radi.

3. S ČIM BI NADOMESTILI PRIGRIZKE, KI JIH IMAMO RADI?

Na šoli že nekaj let potekajo projekti na temo odgovornega ravnanja s hrano. Cilje teh projektov smo poskusili združiti z našim problemom. Velikokrat pri malici ostaneta sadje in zelenjava, ki ju učenci ne prevzamejo. Ugotovili smo, da je to sadje čisto in neuporabljeno ter da ga lahko uporabimo v kakšni drugi obliki. Z učenci smo zato zbirali recepte za sladice, kjer so glavna sestavina jabolka, hruške in ostalo sadje, ki ostane nedotaknjeno. Učenci so o tem povprašali svoje starše in ideje delili s sošolci. Dobili smo veliko idej in med njimi izbrali tiste, ki smo jih lahko uresničili v podaljšanem bivanju.

4. PRIPRAVA JEDI

4.1. Ribana jabolka s smetano in kakavom

S pripravo jedi smo začeli že prvi dan, ko so se na šolskem jedilniku pojavila jabolka. V glavnem odmoru, po malici, smo po učilnicah pobrali neprevzeta jabolka ter jih primerno shranili v šolski kuhinji. Naslednji dan smo v šolo prinesli sestavine za prvi recept, v katerem so bila jabolka glavna sestavina (ribana jabolka s smetano in kakavom). Razdelili smo se v skupine in si razdelili delo. Ena skupina je ribala jabolka, druga je stepala smetano, tretja je pripravljala skodelice in potreben pribor, četrta je poskrbela za pripravo namiznega pogrinjka.



Slika 1: Sladica je pripravljena

in aditivov in konzervansov kot pa v prigrizkih.

Po končanem delu smo se najprej pogovorili o kulturnem prehranjevanju, nato pa si privoščili

4.2. Jabolčni puding



Ker od ponujenega sadja na šoli največkrat ostanejo ravno jabolka, smo izbirali predvsem recepte za jedi iz jabolk. Petošolci imajo na predmetniku tudi pouk gospodinjstva, zato je naša druga jed vključevala pripravo jedi s pomočjo kuhanja.

Slika 2: Priprava jabolk

Učenci so zopet po učilnicah pobrali neprevzeta jabolka ter jih naribali. Dodali so jim limonin sok ter jih dobro premešali, da niso postala rjava. Priprave pudinga so se zaradi večje varnosti lotili starejši učenci. Na njihov predlog smo dodali manj sladkorja, kot je zapisano v receptu. Naribana jabolka so prelili s pudingom in med čakanjem, da se jed ohladi, so pripravili še pogrinjek. Ob zbiranju idej smo ugotovili, da pogrinjke v različnih restavracijah ne krasijo le lepo zloženi serveti ter poravnani krožniki in pribor, ampak tudi namizna dekoracija. S pomočjo različnih materialov smo med hlajenjem pudinga pripravili tudi to.



Slika 3: Pogostitev

5. KAM Z ENERGIJO ALI KAM PO ENERGIJO?

Učenci, ki obiskujejo podaljšano bivanje, preživijo v šoli večji del dneva kot tisti, ki gredo po pouku domov. To lahko predstavlja tudi dodaten napor, saj se po pouku ne morejo sami odločiti, kaj bodo takrat počeli (če so utrujeni, si ne morejo privoščiti počitka, kot bi si ga lahko doma). Skozi medsebojno spoznavanje na začetku šolskega leta smo ugotovili, da k boljšemu počutju veliko pripomore gibanje. Ker so tekom dopoldneva otroci večinoma vodeni v dejavnostih, ki ne zahtevajo gibanja. Po kosilu sledi čas, ki je namenjen njihovi prosti igri. Z učenci smo se pogovarjali, katere dejavnosti bi izbrali, da bi z njihovo pomočjo koristno usmerili svojo odvečno energijo, ki se jim nabere tekom dopoldneva. Glede na svoje interese so zato oblikovali skupine, ki so čas po kosilu preživljale v gibanju ob uporabi različnih športnih pripomočkov. Učenci, ki so bili ob koncu pouka največkrat utrujeni, so opazili, da jim te dejavnosti velikokrat pomagajo v obratni smeri – ko so brez energije, se preko gibanja »spočijejo«. Ključni del tega pa je to, da se te dejavnosti odvijajo zunaj ali pa v šolski telovadnici.

Skupaj smo si zadali cilj, da gibanju namenimo najmanj 40 minut časa, preživetega v podaljšanem bivanju. Vsak učenec si je dva meseca vsakodnevno beležil, koliko časa je preživel v gibanju. Ugotovili smo, da je večina učencev dogovorjen čas večkrat celo preseglja. Cilj 40 minut gibanja je otroke tudi medsebojno povezal, saj so si pomagali z izbiro dejavnosti.

6. ZAKLJUČEK

V današnjem času je med široko ponudbo živil težko izbrati takšna, ki bi imela pozitiven vpliv na naše zdravje. Velikokrat izberemo najbolj enostavno pot, kupimo prigrizek iz vrečke. Skozi dejavnosti, preko katerih so otroci spoznavali pomen zdrave prehrane, smo ugotovili, da je tudi daljša in težja pot lahko zanimiva. Ugotovili smo, da s pripravo zdravih prigrizkov veliko pridobimo na področju našega zdravja in tudi varčevanja. Sestavine, ki bi jih sicer zavrgli, lahko uporabimo v drugačni obliki in se tako izognemo odpadkom. Hkrati pa z njimi dobimo okusen ter zdrav prigrizek. Ob pripravi tega pa se za učence odpre priložnost, da spoznajo, kako pripravimo pogrinjek za različne praznične dogodke. Zdrava prehrana gre z roko v roki z gibanjem, kar so s pomočjo zadanega cilja 40 minut gibanja ugotovili tudi otroci.

7. LITERATURA

1. <https://www.bodieko.si/emulgatorji-in-aditivi>, obiskano 5. 12. 2018

POMEN GIBANJA ZA PRIHODNOST

THE MEANING OF PHYSICAL ACTIVITY FOR OUR FUTURE

POVZETEK:

Gibalna aktivnost v obdobju poznega otroštva je ena najvplivnejših spodbud iz okolja, ki učinkuje na otrokov celostni razvoj. Potrebno je redno gibalno udejstvovanje, zato je 3 ure športa tedensko premalo in ne zadostuje za pozitiven vpliv na otrokov razvoj. Da bi otrok zadovoljil svoje gibalne potrebe, je nujno, da se po rednem šolskem pouku vključuje še v druge gibalne/športne aktivnosti. Na naši šoli otroke spodbujamo k telesni aktivnosti že pred poukom, med poukom in tudi po njem. Prizadevamo si, da z gibalno aktivnostjo ohranjamo tudi našo naravo in tako za potovanje v šolo in iz šole uporabljamo trajnostni način potovanja. Izbiramo predvsem med hojo, kolesarjenjem, uporabo skiroja ali rolerjev, za oddaljene kraje pa avtobus ali skupinski prevoz.

KLJUČNE BESEDE: gibalna aktivnost, trajnostni način potovanja v šolo in iz nje

ABSTRACT:

Physical activity in late childhood era is one of the most influential environment stimulation on child's integrated development. It should be used regularly and that is why 3 hours of sports on the timetable are not enough to keep the positive influence. It is necessary for students to join into different after school activities that involve movement. At our school we encourage students to be a part of physical activity before, during and after classes. We also try to include it in environmental preservation by using different ecological ways of travelling to school and back home (walking, cycling, riding a push scooter, rollerblading). Students from distant places use the bus or carpooling.

KEYWORDS: physical activity, sustainable ways of travelling to school and back

1. UVOD

"Gibanje je prevladujoča človekova dejavnost že od prvih dni življenja, je izraz zadovoljstva, svobode, igrivosti in ustvarjalnosti, hkrati pa tudi pomembno sredstvo vzgoje, samopotrjevanja in samouresničevanja" (Strel, 1996a, str. 8).

Osnovni otrokovi potrebi sta potrebi po gibanju in igri. Z gibanjem otrok zaznava in odkriva svoje telo, preizkuša, kaj telo zmore, doživlja veselje in ponos ob razvijajočih se sposobnostih in spretnostih ter gradi zaupaje vase. Hkrati daje gibanje otroku veselje in občutek dobrega počutja. Z gibanjem otrok raziskuje, spoznava in dojema svet okoli sebe, razvija občutek za ritem, hitrost ter dojema prostor in čas.

Redno in zadostno gibanje posamezniku prinaša vrsto pozitivnih koristi skozi vsa starostna obdobja. Med drugim varuje in krepi človekovo zdravje, tako telesno kot duševno.

V šoli stremimo k temu, da bi bilo gibanja čim več. Vključujemo ga med pouk, gibamo pa se tudi pred poukom in po njem.

2. GIBALNE AKTIVNOSTI NA PROSTEM IN V ŠOLI

Naša šola je podružnična šola v manjšem kraju, zato to pridno izrabljamo in veliko časa preživimo na prostem.

V letošnjem šolskem letu smo v učni proces vnesli veliko gibanja. Preizkusili smo različne vrste gibanja ob različnih terminih.

Določeno obdobje smo se gibalni na glasbo pred poukom v šolski telovadnici. Vsako jutro smo se pred poukom zbrali v šolski telovadnici ter se 10 minut gibalni na različne zvrsti glasbe. Z lastno aktivnostjo in ustvarjalnostjo smo šolski dan začeli malce drugače, saj je telesno izražanje prav tako pomembno kot besedno. Učenci so to dejavnost obiskovali prostovoljno, vendar se je dejavnosti udeležila večina otrok.

Med poukom smo pri posameznih urah izvajali gibalne vaje in s tem poskrbeli za boljše usvajanje učne snovi. Prvi teden smo gibalne vaje izvajali med 1. šolsko uro, naslednji teden med 2. šolsko uro, tretji teden med 3. šolsko uro ter četrti teden med 4. šolsko uro. Učenci so komaj čakali, kdaj bo nastopil čas za gibalno aktivnost. "Gibalni vložek" se je najbolj obnesel tretjo in četrto uro, ko so bili učenci že malce utrujeni. Med dalj časa trajajočo dejavnostjo smo vmes izvedli nekaj gibalnih vaj, prezračili učilnico ter popili kozarec vode. Učenci so gibanje med urami zelo dobro sprejeli.

Veliko se gibamo tudi po pouku. V oddelku podaljšanega bivanja se vsakodnevno, ne glede na vreme (razen v obilnem deževju, močnem vetru ali zelo nizkih temperaturah), učenci z učitelji odpravijo na šolsko igrišče, kjer se lahko vključijo v različne gibalne igre ali pa se podajo v raziskovanje bližnje okolice šole. Po pouku se učenci lahko vključijo tudi v tri interesne dejavnosti, kjer so gibalno aktivni (športni krožek, gibalne urice, folklor).

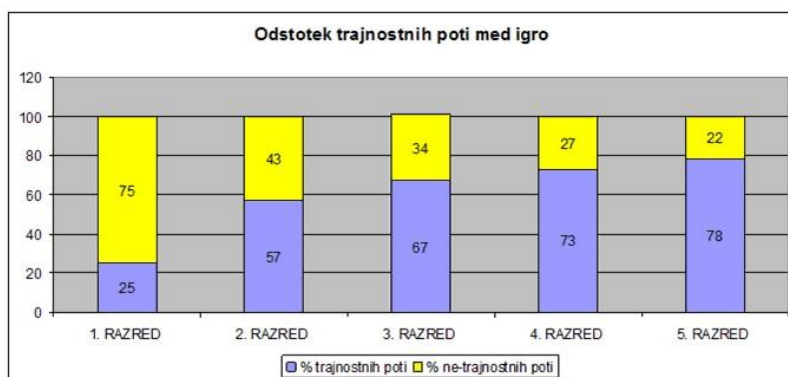
Še posebej pa smo se v letošnjem šolskem letu odločili, da bomo z gibanjem pripomogli k ohranjanju naše narave. Želeli smo, da bi nas čim več prišlo v šolo in odšlo domov na trajnostni način, saj bi s tem pomembno pripomogli k zmanjšanju emisij ogljikovega dioksida in s tem k čistejšemu okolju.

Dogovorili smo se, da bomo v čim večjem številu (od 1. do 5. razreda) v šolo prihajali na trajnostni način – torej peš, s kolesom, skirojem, z rolerji ali avtobusom. V čim manjšem številu bomo prihajali v šolo in odhajali iz nje z avtomobilom. Če pa bomo že izbrali avtomobil, bomo sedeže v njem ponudili še osebi, ki bi drugače tudi prišla z avtomobilom. Ali pa bomo vsaj del poti prehodili peš ter tako zmanjšali prometno gnečo v okolici šole in zagotovili večjo varnost otrok.

Ugotavljanje naše uspešnosti spremenjenih potovalnih navad v šolo in iz nje smo preverili konec jeseni.

Učence smo med akcijo motivirali s šampilkami. Za vsak trajnostni način prihoda in odhoda so učenci prejeli šampiljko. Evidenco smo vodili za posamezen razred. Po dveh tednih evidentiranja smo naredili analizo uporabe trajnostnih poti za posamezen razred. Zmagovalci so bili učenci **5. razreda**, saj je kar 78 % učencev med akcijo v šolo hodilo na trajnostni način. Drugo mesto so zasedli učenci **4. razreda** (73 %) in tretje mesto učenci **3. razreda** (67 %). Z zmagovalnim razredom smo se za nagrado podali na bližnji hrib in tako še dodatno poskrbeli za svoje zdravje.

Akcijo prihajanja v šolo in odhajanja iz šole na trajnosten način bomo ponovno izvedli spomladi. Prizadevali si bomo, da bomo takrat še boljši.



Slika 1: Odstotek trajnostnih poti med akcijo za posamezen razred



Slika 2: Zmagovalni razred na bližnjem hribu

3. ZAKLJUČEK

Gibanje je osnovna človekova potreba in spremlja človeka od rojstva do smrti. Gibalna aktivnost ima pri otroku pomemben vpliv na počutje, oblikovanje osebnosti, vključevanje v socialne skupine, izražanje čustev ter tudi učno uspešnost.

"Z redno in kakovostno športno vadbo prispevamo k skladnemu biopsihosocialnemu razvoju mladega človeka, sprostitvi, nevtralizaciji negativnih učinkov večurnega sedenja in drugih nezdravih navad. Ob sprotni skrbi za zdrav razvoj ga vzgajamo in učimo, kako bo v vseh obdobjih življenja bogatil svoj prosti čas s športnimi vsebinami. Z zdravim življenjskim slogom bo tako lahko skrbel za dobro počutje, zdravje, vitalnost in življenjski optimizem" (Učni načrt: Športna vzgoja, 2011, str.4).

Izbira trajnostnih načinov potovanja v šolo in iz nje ima pomemben vpliv na okolje, na kvaliteto zraka, na varnost in prometno gnečo na cestah oziroma okolici v šole ter na kvaliteto življenja. Sprememba potovalnih navad je pomembna tako za nas kot tudi za prihodnje generacije.

4. LITERATURA

5. Zurc, J. (2008) Biti najboljši: pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost. Radovljica: Didakta d.o.o.
6. Učni načrt: Športna vzgoja (2011). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.
7. Strel, J. (1996). Športno vzgojni karton. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.

OŠ Preserje pri Radomljah

Tanja Kastelic

Lektor: Jasmina Pogačnik

MED – ZDRAVO DARILO NARAVE

HONEY – HEALTHY GIFT OF NATURE

POVZETEK:

Na Slovenskem čebele in med predstavljajo pogost motiv ljudskega izročila; kaže se v pesmih, pregovorih, panjskih končnicah ... S šestošolci smo ustvarjali izdelke, s katerimi smo tvorili mozaik znanja, povezanega z več učnimi predmeti: slovenščino, angleščino, naravoslovjem, gospodinjstvom, zgodovino, tehniko in tehnologijo ter likovno umetnostjo. Dokazali so, da je znanje trdnejše, če ga celostno osvojimo. V svoje delo so vključili med kot nepogrešljivo sestavino za zdravo življenje.

KLJUČNE BESEDE: med, čebele, zdravje, izdelki

ABSTRACT:

In Slovenia, bees and honey are a common folklore motif. They appear in poems, sayings, and »panjske končnice« – traditional painted beehive panels. Together with my sixth-grade students, we have created products that combine into a mosaic of knowledge across the curriculum – Slovenian, English, Nature studies, Home economics, History, Craft, and Art. They have proved that knowledge becomes more thorough when acquired wholesomely. They included honey as an indispensable ingredient of a healthy lifestyle.

KEYWORDS: honey, bees, health, products

Modrosti Alberta Einsteina, da če bi čebela izginila z obličja sveta, ne bi bilo več rastlin, ne bi bilo več živali in ne bi bilo več ljudi, bi moral prisluhniti sodobni človek, saj zaradi sprememb v okolju, ki so posledica njegovega ravnanja, postaja čebela ogrožena živalska vrsta. Če ne bo čebel, ne bo medu, ki ima velik pomen v prehrani, mitologiji, kulturi in medicini. Zgodovina nas uči, da je med veljal za hrano bogov, danes pa velja, da je med hrana za vse, zdrave in bolne, v vseh življenjskih obdobjih in v vseh letnih časih.

Prednostno nalogo *Med – zdravo darilo narave* smo s šestošolci v okviru razširjenega programa izbrali v mesecu septembru in si pri tem zastavili naslednje cilje, ki smo jih uresničevali od oktobra do januarja:

- medpredmetno povezovanje med slovenščino, angleščino, naravoslovjem, gospodinjstvom, zgodovino, tehniko in tehnologijo ter likovno umetnostjo,
- spoznavanje življenja čebel in pomena medu kot hranilno in energetsko bogatega živila,
- izdelovanje izdelkov in razstava.

Pred začetkom projekta smo se sodelujoče učiteljice želele opremiti z dodatnim znanjem, zato smo si organizirale strokovno ekskurzijo v Čebelarški muzej Radovljica, v katerem smo spoznale zgodovino slovenskega čebelarjenja z Antonom Janšo na čelu, si ogledale izjemno razstavo poslikanih panjskih končnic, pridobile podatke o kranjski sivki, se seznanile s panjem in si ogledale dokumentarni film o kranjski čebeli. Obisk muzeja in na novo pridobljeno znanje sta botrovala h kakovostnejši izvedbi učnih ur, posledično pa h kakovostnejšim izdelkom učencev. Ustvarjalnost, ki se je pokazala v le-teh, dobro vzdušje pri delu, zagnanost, doslednost in vedoželjnost so elementi ter hkrati predmet mojega članka, ki sem jih prepoznala kot primer dobre prakse, saj je bila učencem ponujena možnost skupnega načrtovanja, izbiranja teme, vključevanja glede na močna področja in širjenja obzorij.

Uresničevanje prvega zastavljenega cilja je potekalo pri dodatnem pouku tako, da so učenci znanje, pridobljeno v šestih letih pri slovenščini o zgradbi pesmi, dramskega besedila, pravljice in basni, povezali z izhodiščno temo in pri tem ustvarjali različne literarne vrste, v katerih so poseben poudarek namenili bogatemu pesniškemu jeziku. Ker smo sledili ljudskemu izročilu, so učenci najprej raziskali izvor besede čebela, poiskali in razlagali številne pregovore o čebelah in medu, pisali ter iskali pesmi o čebelah, ustvarjali stripe, basni, pravljice, se ukvarjali z besedo leta 2018, ki je čebela, in prebirali zgodbe iz knjižne zbirke Čebelica. Izpostaviti velja pesem Čebela Ela, ki je učenke tako navdihnila, da so se lotile še priprave dramskega besedila z isto glavno junakinjo. Poleg tega velja omeniti še številne pravljice o čebelah, kot piko na i pa predstavlja pravljica o čebeli, ki vključuje sedem povezovalnih navad, katerim sledi naša Glasserjeva kakovostna šola. V nadaljevanju dela so učenci v času dodatnega pouka v svojo sredino povabili učiteljico angleščine in z njeno pomočjo izbrane pesmi prevedli in priredili v angleški jezik. Na zabavno-ustvarjalen način so se naučili novih besed, se spoznali z zgradbo pesmi v angleščini in razširili angleški besedni zaklad, saj so spoznali številne nove samostalnike, pridevnike in glagole, npr.: čebela, čebelnjak, čebelar, med, medeni izdelki, zdravje, marljivost, pridnost, delavnost, nabirati, leteti, delati, pomagati, sodelovati, opraiti ...

Z učenci smo kmalu ugotovili, da lahko znanje o čebelah, pomenu čebel za zdravje in o čebeljih izdelkih vključimo v razredne skupnosti vseh šestošolcev, zato so učenci dodatnega pouka pri urah zgodovine, slovenščine in naravoslovja predstavili svoje delo in navdušili učence k skupnemu ustvarjanju izdelkov pri tehniki in tehnologiji, gospodinjstvu ter likovni umetnosti.

Učenci so že od malih nog spoznavali pomen medu in čebel. O tem so se pogovarjali pri spoznavanju okolja v nižjih razredih, pri naravoslovju in gospodinjstvu. Skoraj si ne moremo predstavljati dejstva,

da slovenski učenec ne bi poznal kranjske sivke ali o njej ne bi ničesar slišal. S pomočjo knjig in spletnih člankov so učenci dopolnjevali svoje znanje o čebelah in ga nadgrajevali. Pod drobnogled so vzeli telo čebele, razmnoževanje, čebeljo družino in pomen ter koristnost čebel za življenje človeka. Dodatno znanje je pridal še čebelar, ki smo ga povabili v goste v času ure naravoslovja, da nam je predstavil svoje delo in opremo. Učence je presenetil čebelarjev podatek, da število čebel, ki so pomembne opravevalke in posledično ključni člen v verigi proizvodnje hrane, občutno upada. Nepojasnjene trditve, da pesticidi uničujejo čebele, so končno podkrepljene z dokazi, zato je učence nagovoril, da je nujno, da se o tem vsi izobrazimo in naredimo vse, kar je v naši moči, da to ustavimo. Za konec pa je učence seznanil z zanimivostmi, ki so jih navdušile, in sicer: čebele ne vidijo rdeče barve, čebele prepoznavajo posamezne obraze, s plesom čebele sporočajo ostalim, kje je hrana.

Pri gospodinjstvu so učenci najprej spoznali, da ljudje že od nekdaj uporabljajo čebelje pridelke, ki so popolnoma naravna živila, za današnji vse hitrejši način življenja pa so še posebej primerna hrana. Poleg več vrst medu, to so cvetlični, gozdni, kostanjev, akacijev, hojev, regratov, lipov, smrekov ..., ki je nedvomno najbolj razširjen čebelji pridelek, čebele dajejo še cvetni prah, propolis, matični mleček in vosek. Za človeka je koristen tudi čebelji strup. V praktičnih urah gospodinjstva so iskali recepte jedi z medom ter ustvarjali medene izdelke, in sicer medene piškote, medeno omako za sadje in medene kocke. Na koncu so v gospodinjstvi učilnici pripravili pogostitev za sošolce.

Panjske končnice predstavljajo posebnost, ki krasijo slovenske čebelnjake. Zgodovina je učence naučila, da so pred več kot dvesto leti preprosti podeželski slikarji začeli krasiti spodnje dele panjev – končnice – s slikami, katerih motivi so bili rože, okraski, svetniki, smešni prizori kmečkega vsakdanjika in praznovanj, ki opozarjajo na človeško nespametnost, zato smo pomembnost le-teh poudarili tako, da smo v okviru tehnike in tehnologije ter likovne umetnosti izdelali svoje panjske končnice. Primerjava končnic iz 19. stoletja, ki so se najprej pojavile na Gorenjskem, s končnicami učencev, ki so prav tako upodabljali tradicionalne motive, npr. žensko, ki ji vrag brusi jezik, hudič, ki v mlin nese staro in grdo babo, ven pa jemlje mlado in lepo, lovčev pogreb, boj z zmajem in Kralja Matjaža, je pokazala na izvirnost in ustvarjalnost učencev, ki se je prepletala z lastno interpretacijo. Učenci so imeli namreč možnost ustvarjanja lastnih končnic, vendar je zanimivo dejstvo, da so se nekateri raje odločili za upodobitev že znane končnice na svojstven način. Končnice so nastajale tako, da so pri urah tehnike in tehnologije učenci izrezali lesene deščice, jih pobrusili, medtem ko so jih v času likovne umetnosti poslikali. Izvirne panjske končnice, poučne plakate in ostale izdelke o čebelah in medu so učenci postavili na ogled tudi drugim učencem šole z zanimivo razstavo.

S projektom *Med – zdravo darilo narave* smo s šestošolci uresničili vse zastavljene cilje in pri tem dobili celosten vpogled v pomen čebele in medu za zdravje in človeka. Tako so učenci medpredmetno povezali izhodiščno temo s kar sedmimi učnimi predmeti, pripravili razstavo izdelkov, širili obzorja, razvijali svoja močna področja in pri tem združili prijetno s koristnim. Poleg znanja velja tu omeniti odnose, ki so se med projektom izoblikovali med učenci, in predstavljajo zdrav temelj, na katerem bodo gradili v nadaljnjem življenju. 20. maja – ob svetovnem dnevu čebel – se bo naš projekt uradno zaključil. Šestošolci bodo v ta namen v šolske cvetlične grede posadili rože in s tem sledili sloganu slovenskih čebelarjev *Posadi rožo za čebelo*. Učenci bodo s tem dejanjem pri osnovnošolski mladini spodbudili razmišljanje o tem, kako pomembne so čebele za življenje in obstoj človeka.

LITERATURA

1. Angerer, T. 2003. *Od čebelnjaka do medenjaka*. Ljubljana: Družina.
2. Makarovič, G. 1970. *Slovenske panjske končnice*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

OŠ XIV. divizije Senovo

Katarina Požun Brinovec

Lektor: Simona Šoštar

EKO VRT OŠ XIV. DIVIZIJE SENOVO

EKO GARDEN OF PRIMARY SCHOOL XIV. DIVIZIJE SENOVO

POVZETEK:

Osnovna šola XIV. divizije Senovo je pred petimi leti dobila nov zelenjavni vrt z učilnico na prostem. Z delom na vrtu sodelujemo v različnih projektih, kjer se učimo pridelovanja zelenjave, razmišljamo o izvoru hrane, se pogovarjamo o okoljevarstvenih problemih in se družimo. Vsako leto en dan posvetimo samo vrtu – to je naš EKO naravoslovni dan, s katerim veselo zakorakamo v pomlad.

KLJUČNE BESEDE: ekološki vrt, učilnica na prostem, naravoslovni dan

ABSTRACT:

Five years ago, Primary School XIV. divizije Senovo got a new vegetable garden with a classroom in the open air. Working in the garden, we work together in various projects where we learn vegetable cultivation, we think about the origin of food, talk about environmental problems and socialize. Every year we devote only one day to the garden - this is our ecological science day, with which we joyfully step into the spring.

KEYWORDS: ecological garden, classroom in the open air, science day

1. ZGODOVINA

10. septembra 2013 je bila v okviru praznovanja 90-letnice šolstva na Senovem otvoritev vrta ob šoli Senovo. Šolska stavba ima častitljivo starost, saj je bila zgrajena leta 1929. V tistem času je bil običaj, da je šola vzgajala svoje učence tudi v duhu kmetijstva in jim dala osnovna znanja sadjarstva in vrtnarstva. Zato ne preseneča, da je šola že takrat imela velik sadovnjak, nasad jagodičevja in združno njivo, kjer so gojili različno zelenjavo. Kmetijske površine so obdelovali učenci v okviru gospodinjskega in tehničnega pouka in popoldanskih delovnih akcij. Manjkal ni niti okrasni vrt s prelepim rožnim vrtom, kjer je bilo posajenih več kot trideset različnih sort vrtnic tedanjega časa. Med njimi so bile tudi razmeroma nove, pravkar »ustvarjene«, sorte z začetka 20. stoletja. Z razvojem šolstva se je praksa kmetovanja v okviru osnovnošolskih programov ukinila. Površine okoli šole so v glavnem pozidali in jih nadomestili z okrasnim vrtom. Tudi na Senovem je bilo tako. Kljub temu je do današnjih dni ostal velik del sadovnjaka visokodebelnih jablan, a vrt smo zasnovali ponovno ter ga nadgradili z učilnico na prostem, krušno pečjo in čebelnjakom v neposredni bližini.

2. PRIMER DOBRE PRAKSE

Učilnica na prostem ima velik pokrit prostor, z lepim razgledom. V toplih poletnih dnevih je kot nalašč za umik pred vročino v učilnicah. Učitelji odhajamo na vrt z učenci ob različnih priložnostih. V učilnici na prostem izvajamo pouk ali pa se odpravimo na terensko delo na vrt, kjer spoznavamo različne naravoslovne vsebine.

Dolgo smo mislili, da zaradi priporočil HACCP-a zelenjave z našega vrta ne smemo legalno uporabljati. Nato smo zaprosili za dovoljenje s strani Ministrstva za kmetijstvo in naš vrt prijavi v register kmetijskih gospodarstev pri Upravni enoti. Sedaj bomo brez slabe vesti pridelano zelenjavo in sadje iz našega sadovnjaka tudi uporabili. Jabolka, zelenjava in zelišča so vzgojeni na ekološki način, brez mineralnih gnojil in škropiv ter z veliko ljubezni. Zaradi tega so še posebno zdravi.

Programi v okviru Ekošole so glavni že od začetka delovanja našega vrta. Z delom na našem vrtu so učenci sodelovali v naslednjih projektih:

- Vzdrževanje lastnega vrta,
- Uporaba pridobljenega komposta na lastnem vrtu,
- Vzdrževanje lastnega vrta: Naš eko vrt,
- Šolska vrtilnica: Naš eko vrt,
- Biotska raznovrstnost: Človek in rastline,
- Ozaveščevalna akcija: Zdrava prehrana,
- Šolska vrtilnica,
- projekt Šolski vrtovi v okviru Sheme šolskega sadja in zelenjave.

To je še eden izmed podobnih projektov, ki ga vodi Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano v sodelovanju z Inštitutom za trajnostni razvoj in je bil uveden s šolskim letom 2014/15. V okviru sheme izvajamo različne spremljevalne izobraževalne dejavnosti, s katerimi želimo otrokom približati kmetijstvo in jim pomagati oblikovati zdrave prehranske navade, pri čemer je pomembno zadostno uživanje sadja in zelenjave. S pomočjo projekta smo nakupili tudi nekaj orodja za obdelovanje vrta in seme za vzgojo zelenjave.

V šolskem letu 2013/14 je bil naš zelenjavni vrt nagrajen kot drugouvrščeni najlepši vrt. Na to smo še posebej ponosni. Vsako leto si šola pridobi zeleno zastavo ekošole in precejšen del aktivnosti v okviru eko-akcijskega načrta predstavlja delo na vrtu in z vrtom povezane dejavnosti, s katerimi želimo okoljske vsebine predstaviti učencem.

3. EKO NARAVOSLOVNI DAN

Vsako leto, konec meseca marca ali v začetku aprila, izvedemo eko dan za vse učence naše šole. Tema je vrt, urejanje šolske okolice, spomladansko čiščenje in priprava na pomlad. Vsaka razredna skupnost ima svojo gredico, ki jo tradicionalno zasadi in poseje z vrtninami. Sama pripravim razpored vrtnin, kjer vsaj približno upoštevam kolobar. Med vrstami in sortami zelenjave izbiram tisto, ki dozori do konca šolskega leta: zgodnji krompir, redkvice, korenje, peteršilj, grah, zgodnji fižol in bučke. Dodam še nekatere, ki jih obožujejo naše kuharice: čebula, česen in blitva. Z učenci šestih razredov vzgojimo tudi mlade sadike paprik in paradižnika, ki lepo uspevajo na okenskih policah



Slika 1: Naravoslovni dan na našem vrtu

učilnice za biologijo. V mesecu maju jih nato posadimo na prosto. Večino semen dobimo v okviru akcije Ekošole in Semenarne Ljubljana. Nekaj semen z domačega vrta prispevajo tudi učenci. Ti obiskujejo svojo gredico do konca šolskega leta, pomaga nam hišnik, ki vrtnine po potrebi zaliva in včasih spuli tudi kakšen plevel. Naš cilj je, da učenci zelenjavo, ki so jo posadili, tudi poberejo in pojedjo ob malici ali jo odnesejo v kuhinjo, kjer kuharice iz nje pripravljajo izvrstne obroke.

Eko naravoslovni dan je priložnost za dodatno izobraževanje o zdravi pridelavi hrane, pripravljanju uravnoveženih obrokov in zdravem načinu življenja. Zato na ta dan v našo šolo povabimo gosta – strokovnjaka in znanega Slovenca, ki nam na zanimiv način pripoveduje o rastlinah in ljudeh. Obiskali so nas mnogi strokovnjaki s področja kmetijstva: dr. Martina Bavec s Fakultete za kmetijstvo Maribor nam je predstavila ekološko pridelavo hrane, strokovnjaki iz kluba Gaia so nas naučili narediti vrtiček na balkonu, g. Ivan Esenko nam je govoril o vrtu in njegovih prebivalcih ter nam predstavil svojo knjigo »Vrt, učilnica življenja«, g. Dušan Klenovšek z regijskega parka Kozjansko je predstavil zavarovane rastline iz naše okolice, g. Matjaž Mastnak je na svojevrsten način prikazal utrinke iz življenja dreves.

4. DRUGE DEJAVNOSTI, POVEZANE Z VRTOM

Vsako leto vzgojimo več sadik, kot jih potrebujemo. Viške razdelimo med učence in učitelje, nekaj jih zamenjamo na spomladanski vseslovenski Zelemenjavi. Akcijo organiziramo skupaj s Turističnim društvom Senovo na senovski tržnici. Učenci sadike zamenjajo, največkrat pa kar podarijo obiskovalcem sobotne tržnice na Senovem.

Nekaj površin na vrtu je namenjenih trajnim zeliščem, ki jih na jesen porežemo, posušimo in uporabimo za izdelavo dišečih vrečk. Ob robu vrta se razraščajo sadike jagodičevja, senco nam poleti daje vinska trta.

Ne manjka hotel za divje čebele, ki so ga izdelali učenci pri tehničnem pouku in privablja divje čebele v našo ekološko zeleno oazo. Zelo živahno je v kompostnem kupu, ki kraljuje sredi našega vrta. Učencem nudi možnost spoznavanja talnih živali, razkrojevalcev in jim daje vpogled v kroženje snovi v naravi.

Peka kruha v zunaj postavljenih krušnih pečeh je na Senovem tradicija. Kot rudarski kraj so imela stanovanja rudarjev zunaj zidane krušne peči, v katerih so rudarske žene peklo kruh in tako skrbele, da njihove družine niso bile lačne. Te krušne peči Turistično društvo Senovo obnavlja. V že

obnovljenih poteka peka kruha in tradicionalne senovske »pršjače«. Tudi zato na našem vrtu stoji krušna peč. Trudimo se, da bi učence naučili, kako se pripravi in v taki peči speče senovska »pršjača«.



Slika 2: Krušna peč na vrtu

5. ZA KONEC

Naše znanje je vsako leto bogatejše. V polnih petih letih obdelovanja vrtička smo si nabrali precej izkušenj, ki jih z veseljem prenašamo na naslednje generacije učencev. Samo upamo lahko, da se bo to znanje pri njih ukoreninilo, pognalo in zacvetelo. Z lepimi spomini na šolski vrt bodo morda sami nadaljevali tradicijo domače pridelave zelenjave in pripomogli k bolj zdravemu vsakdanjiku.

6. LITERATURA

1. Šolski vrtovi. Pridobljeno na <http://www.shemasolskegasadja.si/spremljevalni-ukrepi/solski-vrtovi>
2. Metodologija ekošole: Sedem korakov. Pridobljeno na <https://www.ekoskladovnica.si/>

DEDIŠČINA PRETEKLOSTI – SMERNICE ZA PRIHODNOST

HERITAGE FROM THE PAST – GUIDELINES FOR THE FUTURE

POVZETEK:

Stik z naravo je že od nekdaj pomemben dejavnik človekovega razvoja. Na podlagi te ideje na naši šoli že nekaj let praticiramo uvajanje vrtnarjenja oziroma skupne skrbi za šolsko visoko gredo. V letošnjem šolskem letu smo svoje delo nadgradili z iskanjem idej in pomena samooskrbe.

Učenci so s pomočjo izkustvenega učenja spoznavali postopke sajenja, obrezovanja sadnih dreves, pridelave ozimnice ter na ta način skušali ozavestiti misel, da iz preteklosti lahko črpamo energijo tudi za svojo prihodnost.

Ponotranjiti skušamo dejstvo, da je doma pridelana hrana bolj zdrava hrana, vrtnarjenje pa nam je lahko tudi odlična sprostitev.

KLJUČNE BESEDE: samooskrba, izkustveno učenje, lokalno pridelana hrana, vrtnarjenje, dediščina

ABSTRACT:

To be in touch with nature has always been an important factor of human development. At our school, we follow that idea by gardening and maintaining our very own high beam. This year we upgraded our accomplishments with searching for new ideas and meanings of self – sufficiency.

We used experimental learning to get to know different procedures of bedding, pruning fruit trees, and production of fruit for winter storage. Through these activities, we managed to raise our heritage awareness – with the help from the past we can find the energy for the future.

We tried to internalize the fact, that locally produced food is healthier and that gardening can be an excellent relaxation.

KEYWORDS: self-sufficiency, experimental learning, locally produced food, gardening, heritage

1. UVOD

Že vse od lanskega šolskega leta so predstavniki šolske skupnosti visoko gredo izmenoma opazovali in svoje sošolce po razredih seznanjali z rastjo in spremembami na našem »vrtičku«.

Presenečeni smo bili nad pozitivnim odzivom otrok, njihovo spodbudo in skrbjo za rastoče rastline. Visoka greda pa tudi med poletjem ni samevala. Nekajkrat smo jo obiskali, ji »ukradli« najbolj rdečo jagodo in jo odžejali z vodo. Skrb nam je jeseni bogato poplačala.

Ko smo se septembra vrnili v šolske klopi nas je pri glavnem šolskem vhodu pozdravilo bujno rastje. Iz šolske grede so nas vabile rdeče jagode, dišala je sivka in drobnjak. Prav čakala je, da poberemo sadove svojega dela.

Dišavnice kot so melisa, meta, žajbelj, sivka, rožmarin smo porezali. Večino smo pripravili na sušenje, spletli pa smo pet zeliščnih šopkov in v vsak razred na naši šoli obesili po enega.

Izruvali smo korenje, redkvice in porezali drobnjak, jih ustrezno očistili in narezali ter pripravili degustacijo vrtnin za vse učence naše šole. Zanimivo je bilo dejstvo, da skorajda ni bilo učenca, ki ne bi želel poskusiti kaj smo s skupnimi močmi pridelali.

S tem pa se naše raziskovanje ni zaključilo, le preselilo se je za štiri zidove naše šole.

Učenci tretjih razredov so pripravili zanimive družabne igre, skozi katere smo vsi lahko spoznavali lastnosti posameznih zelišč ter njihovo uporabnost in koristnost v domači lekarni.

Posušena zelišča smo namešali v dišeče čajne mešanice in jih v ličnih vrečkah, ki smo jih izdelali sami ponudili obiskovalcem bazarja v okviru našega tradicionalnega Miklavževega pohoda.

Čaj, skuhan iz zelišč iz šolske visoke grede, pa smo že tradicionalno ponudili v degustacijo učencem naše šole in njihovim staršem.

V veselje pa nam je bilo tudi opažanje, da učenci spoznavajo, da vrt ni namenjen (le) napornemu delu, ampak je tudi veselje, radost in sprostitiv. Spoznavajo tudi, da narava ne hiti, da se njej ne mudi. Z ozaveščanjem tega pa naši učenci postajajo tudi dober zgled svojim vrstnikom ter morda tudi nekaterim odraslim.

Pobuda, ki je v prvi vrsti prišla iz strani učencev samih, nam je dala spodbudo za nadaljnje delovanje in načrtali smo nove smernice za tekoče šolsko leto. Največji poudarek pa smo namenili učenju na prostem, vključevanju izročilne dediščine v pouk in konkretizaciji povedanih navodil.

2. DEDIŠČINA PRETEKLOSTI

V objemu mogočne Slivnice in skrivnostnih Meniševskih gozdov, se vir naravnih bogastev nenehno obnavlja ter svojim prebivalcem ponuja široko paleto načinov aktivnega preživljanja prostega časa, ki so vir zdravja in energije. Bogata notranjska zemlja ljudem, ki živijo na njej vrača skrb zanjo z obilnimi pridelki in je temeljni vir samooskrbe.

Samooskrba marsikateremu odraslemu predstavlja izziv, zadnje čase pa večkrat tudi osnovno sredstvo preživetja.

Prav zaradi tega smo želeli našim učencem še bolj približati veselje ob pridelovanju zelenjave, sadja ter ob oskrbi lastne grede. Že v lanskem šolskem letu smo s praktičnim delom, izdelavi visoke grede, ki krasi travnik pred šolo, naše učence popeljali v svet samooskrbe.

Vzrok, zakaj smo se odločili ravno za visoko gredo in ne za navadno vrtno gredico izhaja v največji meri iz dejstva, da ima visoka greda številne prednosti. Predvsem pa škodljivci, kot so na primer polži,

rastline težje dosežejo. Pomemben dejavnik pa je bilo tudi dejstvo, da je pri visoki gredi na relativno majhnem prostoru mogoče vzpostaviti skorajda idealne rastne pogoje.

Tako smo našim učencem vzbudili močno željo po tem, da z vrtnarjenjem nadaljujemo tudi v nadaljnjih šolskih letih. Na vodstvo smo podali tudi pobudo za razširitev naših obdelovalnih površin in upamo, da bo naša želja kmalu uslišana. V letošnjem šolskem letu smo se v želji po nadgradnji našega dosedanjega dela odločili, da še podrobneje spoznamo načine samooskrbe in pomen izročilne dediščine za naša nadaljnja življenja.

K svojem delu smo povabili naše dedke, babice, pa tudi sosede naše šole, ki so nam z veseljem priskočili na pomoč.

Najprej smo v okviru naravoslovnega dne v petem razredu spoznali mogočno moč narave, ki je v preteklosti bila tudi vir zaslužka za okoliške prebivalce. Težko je verjeti koliko naravne moči je v stvareh, za katere sicer vsi vemo, da so okoli nas, vendar jih bodisi ne znamo ali pa ne vemo, kako bi jih uporabili. Na naravoslovni učni poti Po medvedovih stopinjah, smo si ogledali in spoznali številna listnata pa tudi iglasta drevesa, ki rastejo v naši okolici. Spoznali smo, da so bili smrekovi in pa tudi hojevi (jelkini op.a.) storži včasih pomembni za izdelavo naravnih eteričnih olj, ki so v zimskih dneh služila kot zaščita pred mnogimi virusi in okužbami. Izvedeli smo, da je bila v bližini naše šole, natančneje v Selščku, nekoč večja destilarna, kjer so odkupovali storže in tam izdelovali eterična olja. Tako so otroci včasih nabirali storže in jih, v zameno za denar, prodajali uslužbencem destilarne.

Učenci so s pomočjo strokovnjaka izdelali pravo smrekovo eterično olje. Sami so nabrali smrekove vejice, jih zmleli in prepustili postopku destilacije.



Slika 1: Naravoslovna učna pot

Gospod Janko Košir, ki že mnoga leta sodeluje z našo šolo in je tudi predstavnik lokalnega turističnega društva Menišija, nas je, v želji, da čim bolj spoznamo našo lokalno preteklost popeljal tudi po Begunjah, pri čemer nas je opozoril na pomembne mejnike naše preteklosti, predvsem s področja kmetovanja in sodelovanja v lokalni skupnosti. Ker pa nas je zanimal tudi vpliv in vloga otrok včasih, smo se odločili, da medse v okviru rednega pouka ter interesnih dejavnosti povabimo stare starše, ki so nas seznanili z igrami, ki so se jih igrali nekoč (ob košnji, žetvi, spravilu lesa ipd.)

Otroci so v ta namen pripravili tudi kratek zbornik, v katerem so zapisali igre, ki so se jih na našem območju igrali nekoč ter priložnost ob kateri so se



Slika 2: Pohod po Begunjah, postanek ob vodnjaku

igrali. Igre smo tudi pokazali širšemu krogu učencev naše šole in lahko trdimo, da se je nekaj iger »prijelo« tudi kot pripomoček za igranje med odmori (fuclanje, pismo, krademo zemljo,...)



V tekočem šolskem letu smo velik pomen namenili izkustvenemu učenju. Spoznavali smo sadovnjak na konkreten način, se urili v spoznavanju sadnega drevja, njihovega negovanja ter se sami preizkusili v izdelovanju jabolčnega soka in jabolčne marmelade.

V okviru šolske skupnosti pa smo se posvetili predvsem sajenju kulturnih rastlin in poljščin, s katerimi si lahko pripravimo bogato ozimnico za zimske dni.

Slika 3: Predstavitev iger nekoč

Na povabilo Hiše izročila smo pobližje spoznali kulturno rastlino, ki so jo opevali in upodabljali različni notranjski umetniki (Lojze Perko, Fran Gerbič op.a.), torej lan. Spremljali smo lan tako rekoč od setve do žetve. Ker je žetvi lana namenjen predvsem poletni čas, smo si spoznavanje olajšali s pomočjo posnetkov in prijaznih domačinov, ki so nam v ta namen postopke tudi posneli. Sami pa smo lahko spoznali, kakšno je bilo delo tkalcev lana in si izdelali čisto svojo laneno zapestnico.

S pomočjo naših pridnih babic smo spoznali, kako se pripravlja ozimnica. Spremljali smo pripravo marmelade, vlaganju kumaric in pripravi posebne vložene zimske solate. Babice so nam tudi povedale, kako so včasih poljščine spravljali v pesek, da so med zimo ohranile svojo hrustljivost. Prisostvovali pa smo tudi oranju njive in spoznali pomen oranja za ohranjanje zemljine hranljivosti.

3. SMERNICE ZA PRIHODNOST

Letošnja nadgradnja lanske visoke grede je res precej široko zastavljena in cilji so težje vidni. Po tako mili zimi, kot se nam kaže letos, najverjetneje zemlja ne bo imela dovolj počitka, da bi lahko v jesenskem času zopet bogato obrodila.

Je pa res, da je vsak začetek težak, a na koncu vedno šteje tisto prvo, malo zrno, ki ga posadiš na plodna tla.

V veselje pa nam je predvsem to, ker opažamo, da učenci spoznavajo, da vrt ni namenjen (le) napornemu delu, ampak je tudi veselje, radost in sprostitev. Spoznavajo tudi, da narava ne hiti, da se njej ne mudi.

Učenci se počasi le zavedajo, da je prihodnost njihova in ne naša, da pa je preteklost ne samo nepotrebna oziroma sentimentalna, odvisno s katere strani k njej pristopiš. Zavedajo se, da iz nje lahko črpamo tudi svoje ideje za prihodnost. Naši učenci na šoli lahko zaključijo le pet razredov, potem se odpravijo na matično osnovno šolo, kjer imajo na voljo širši spekter izbirnih predmetov, med katerimi je veliko namenjenih tudi vrtnarjenju, samooskrbi in samostojnemu delu. Menimo, naši učenci, ko zapustijo našo podružnico, postajajo tudi dober zgled svojim vrstnikom ter morda nekoč tudi nekaterim odraslim.

OŠ Bršljin

Metka Uršič

Lektor: Jerneja Luštek

NAJ BO PREHOD MEHAK (SKRB ZA MENTALNO ZDRAVJE)

LET THE SCHOOL ENTRY BE SMOOTH (THE CARE FOR MENTAL HEALTH)

POVZETEK:

Usklajevanje in razjasnitev pričakovanj staršev, otrok in strokovnih delavcev je temeljno za dobro nadaljnje sodelovanje v vzgoji in izobraževanju. Na OŠ Bršljin je poudarek na konkretnem delu strokovnih delavk s starši in otroki pred vpisom ter poglobljenim sodelovanjem z vrtci. S konstruktivnim sodelovanjem omogočamo, da distruktorje omilimo in vznemirjenje preusmerimo v vedoželjnost in zadovoljstvo, katera omogočata celostni napredek posameznika.

KLJUČNE BESEDE: vstop v šolo, veščine in spretnosti

ABSTRACT:

Parents, children and professional workers have high expectations and it is very important to coordinate and clarify them to enable the good future cooperation. The emphasis are on the activities which professional worker prepares for the children and their parents before school entry and another aspect of good cooperation is on thorough cooperation with the kindergartens. Constructive cooperation is of a great value to disable and to redirect excitement into the curiosity and satisfaction.

KEYWORDS: school entry, skills and knowledge

1. KAKO SMO ŠOLE PRIPRAVLJENE NA DELO S ŠESTLETNIKI?

V letih od 1996 do 1999 so program devetletnega izobraževanja sprejele prve šole. V tem času se je marsikaj spremenilo, tako na področju šolstva kot tudi v celotni slovenski družbi.

»Sistem je bil premišljen vse do igralnih koticov. O njih smo se povsem resno pogovarjali, kot tudi o tem, da se razred odpre v hodnik, na vrt, kjer so bili koticiki,« je pojasnil nekdanji minister Slavko Gaber (Sobotna priloga Dela, Merljak, 8. 10. 2016). Tega ne more zanikati nihče, ki je sodeloval pri načrtovanju in izvajanju dela v prvem razredu. Žal so mnogi ravnatelji in učitelji na to pozabili.

Menim, da je za mehak prehod iz vrtca v šolo nujno, da izvajamo vsaj tisto, kar je bilo načrtovano ob uvajanju devetletne osnovne šole za prvo triletje oz. prvi razred.

Strokovni delavci morajo imeti znanja in veščine, ki so potrebne za delo s šestletniki, da lahko s sodobnimi metodami dela v inovativnem, vzpodbudnem in varnem učnem okolju izvajajo pouk prvega razreda.

Zagotovo danes prihajajo v 1. razred drugačni otroci, otroci, ki odraščajo v svetu tehnologije, v času, ko je otrokom ponujeno veliko informacij, obšolskih dejavnosti, ko se delavniki staršev daljšajo. Tega se moramo zavedati tudi pedagoški delavci, ki moramo ob oblikovanju njihovih interakcij, sodelovalnega učenja, timskega dela ipd. uporabljati drugačne metode, kot smo jih v preteklosti. Te spremembe moramo prepoznavati in izvajati dejavnosti ob tem zavedanju. Skupaj moramo soustvarjati in se uglaševati z njimi ter jim omogočiti optimalni razvoj, hkrati pa usvojiti vzgojno-izobraževalne cilje.

Na naši šoli imamo tudi otroke, ki niso obiskovali vrtca. Ker so to v večini otroci s socialnega roba in jim slovenščina ni materni jezik, je delo z njimi bistveno drugačno in uvajalno obdobje dolgo. Tu prepoznamo, kolikšna vrednost je v tem, da so otroci vključeni v predšolsko institucionalno vzgojo.

2. SODELOVANJE UČITELJIC IN VZGOJITELJIC

V *Zakonu o osnovni šoli* je v 38. členu zapisano: »V prvem razredu osnovne šole hkrati poučujeta učitelj razrednega pouka in vzgojitelj predšolskih otrok, izjemoma pa lahko tudi dva učitelja razrednega pouka. Drugi učitelj oziroma vzgojitelj predšolskih otrok poučuje polovico ur pouka.«

Osebno vidim veliko prednost v tandemu učitelj – vzgojitelj pred tandemom učitelj – učitelj.

Menim, da je za mehak prehod iz vrtca v šolo nujno, da je druga strokovna delavka vzgojiteljica, ki vsaj na dve leti izvede prehod iz zaposlitve v vrtcu v zaposlitev v šolo in obratno. Tako jo šolski sistem ne bo posrkal vase in bo z vsemi svojimi veščinami in znanjem o delu z otroki do šestega leta starosti prispevala k delu v prvem razredu.

Da bi bilo to v praksi izvedljivo, bi bilo najprej potrebno vzpostaviti zelo dobro sodelovanje med vodstvenimi timi vrtcev in šol. V vodstvenem timu pa imajo pomembno vlogo tudi svetovalne delavke.

3. SVETOVALNA SLUŽBA OB VSTOPU ŠESTLETNIKA V OSNOVNO ŠOLO

Programske smernice o delu svetovalne službe v vrtcu in šoli narekujejo dejavnosti. Z mnogimi spremembami v družbi se naše delo ne samo spreminja, ampak dopolnjuje z novimi dejavnostmi. Svetovalni odnos med deležniki izobraževanja je potrebno vse bolj ohranjati, ga nadgrajevati in s strokovnimi znanji in pristojnostmi opredeliti kot temelj soustvarjanja vzpodbudnega učnega okolja.

Menim, da je šola, bolj kot vrtec, pozorna na prehod, kar je razumljivo, saj bodo ti otroci v šoli devet let, glede na družbene spremembe moramo biti še bolj konstruktivni in do neke mere tudi jasni ter ohranjati/graditi avtoriteto, ki mora temeljiti na strokovnosti, odgovornosti in spoštovanju.

Ob vpisu otroka v institucijo imamo prvi stik z otrokom in starši ravno svetovalne delavke. Vpis naj ne bo le postopek, ampak dogodek. Vsak, ki je sam tudi v vlogi starša, ki je vpisal otroka v vrtec in kasneje v šolo, najbolje ve, kako pomemben je prvi občutek. Pomembno je, da se počutijo sprejete, slišane in varne. Če tako čutijo starši, ta občutek prenašajo tudi na otroka. Pri tem je pomembno uskladiti pričakovanja, saj njihovo neuresničenje prinaša razočaranje in nejevoljo, njihova negotovost in dvomi pa močno vplivajo na odnos vseh do šole.

Menim, da je za mehak prehod iz vrtca v šolo nujno, da svetovalna delavka vzpostavi sodelovalni odnos s starši ter sodeluje s strokovnimi službami druge institucije.

4. DOLGOROČNO CILJNO NAČRTOVANO SODELOVANJE S STARŠI

S starši smo se ob uvajanju devetletke veliko pogovarjali in jim predstavljali način dela s šestletniki, sedaj pa je to prešlo v rutinsko opravilo. Še vedno je potrebno, da se med nami razvije pozitiven, sodelovalen odnos in se jasno predstavi, kaj se od njih in njihovih otrok pričakuje pred vstopom v šolo.

Kaj lahko naredimo, da bodo starši in strokovni delavci soustvarjalci otrokovega razvoja?

Nekateri imajo ravno pri prehodu v šolo precej pomislekov, ali bodo njihovi otroci sposobni opravljati šolske zadolžitve, ali so dovolj samostojni, ali so dovolj zreli.

Ravno zato smo na OŠ Bršljin leta 2013, izhajajoč iz analize potreb staršev, pripravili strategijo dela s starši in otroki pred, med in po vpisu v prvi razred. Ker smo imeli v času vpisa v prvi razred precej prepisov na druge šole, smo v fazi pred vpisom še toliko bolj aktivni, saj si želimo, da bi starši dobili direkten in realen vpogled v naše delo in ne samo preko individualnih občutkov posameznih staršev.

S starši se skupinsko srečamo v januarju, maju in avgustu. Ko je otrok že všolan, se s starši srečujemo na govorilnih urah, roditeljskih sestankih, srečanjih za starše.

Ko v januarju dobimo iz MIZŠ sezname otrok, ki so v našem šolskem okolišu, jih povabimo na prvo srečanje, kjer z otroki v delavnicah ustvarjajo učiteljice in vzgojiteljice. Aktivnosti so pripravljene tematsko in zajemajo aktivnosti s področja fine in grobe motorike, vidne in slušne zaznave, koordinacije, orientacije, ustvarjalnosti, domišljije ... Med delom opazujejo tudi interakcije med otroki in ti podatki so kasneje zelo koristni pri razporeditvi otrok v oddelke. Kot svetovalna delavka pa staršem istočasno konkretno predstavim pričakovane spretnosti otroka ob vstopu v šolo (osebna higiena, hranjenje, obuvanje in oblačenje, upoštevanje pravil, motorika in finomotorika ...). Starši rokujejo s konkretnim materialom, pokažemo jim urjenje veščin in s slikovnimi predstavitvami ponudimo možnosti dela doma in s tem tudi osvetlimo pomembnost usvojene veščine za nadaljnje delo v šoli.

Seznam pričakovanih spretnosti dobijo starši fizično v roke na listu papirja. V fazi izdelave smo jih usklajevali z delavkami vrtcev, učiteljicami, vzgojiteljicami v šoli. Osnova nam je bila strokovna literatura, praksa in analiza vprašalnika staršem, ki predvsem izražajo potrebo po zblizevanju, premoščanju starševske stiske, jasnih pričakovanjih in usmeritvah za konkretno delo z otrokom.

Po srečanjih starše anketiramo s spletnim vprašalnikom o prvem roditeljskem sestanku predavateljice Metke Uršič ter o seznamu pričakovanih spretnosti otrok pri vstopu v šolo. Izkazalo se

je, da so starši po vseh podanih informacijah in usmeritvah bolj umirjeni, ker imajo jasnejšo sliko o delu v 1. razredu OŠ Bršljin.

V letu 2016 se je 90 % vprašanih staršev strinjalo z oceno 4 in 5, da roditeljski sestanek pred vpisom omogoča razjasnitev starševske dileme in omili »starševsko stisko« ter v 96 % poudarjalo, da so delavnice in roditeljski sestanek smiselni, koristni in jih je potrebno ohraniti tudi v prihodnje. 86 % izraža z oceno 5 in 4, da so njihova pričakovanja, strahove in nejasnosti lažje uskladili in premostili, vsi pa ocenjujejo, da so imeli možnost aktivnega vključevanja.

Seznam pričakovanih spretnosti je bil v 96 % ovrednoten kot jasen, pregleden ter strukturiran, 88 % staršev je »pomiril« in kar v 96 % je služil kot orientacija za delo z otrokom doma in jih »dodatno vzpodbudil« za usmerjeno nadaljnje delo. Starši ocenjujejo (92 % z oceno 5 in 4), da smo pri njih in njihovem otroku vzpodbudili zanimanje oz. veselje do šole in »prebili led«.

5. ZAKLJUČEK

Prehod iz vrtca v šolo je velik korak, ki ga vsak posameznik doživlja drugače. Poskrbeti moramo, da je slišan in viden predvsem tisti posameznik, ki ima pri tem težave. Včasih so to otroci, drugič starši. Pomembno je, da odrasli delujemo sodelovalno in s tem odpravljamo dileme, strahove in nezadovoljstva otrok.

Imamo pozicijo otrokovega kompetentnega partnerja, ki mu formalno ali neformalno pomaga pri premagovanju razdalj med njegovo dejansko razvojno stopnjo, na kateri deluje, ko problem rešuje sam, in ravno njegovega potencialnega razvoja. To zavedanje nam kaže pot našega delovanja in je čar pedagoškega poklica.

Svoj poklic opravljam z zadovoljstvom, ker lahko na mikro nivoju šolskega sistema veliko doprinesem. Trudim se biti dobra učiteljica/svetovalna delavka, ki ne pleza pred učenci in starši, ne pleza z njimi, temveč za njimi v podporo.

6. LITERATURA

1. Brezovar, D. in Uršič, M. (2016). Šolsko svetovalno delo, Letnik XX, številka ¾, str. 54 -61.
2. Krek, J. (ur.). (1995). *Bela knjiga o vzgoji in izobraževanju v Republiki Sloveniji*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.
3. Krek, J. in Metljak, M. (ur.) (2011). *Bela knjiga o vzgoji in izobraževanju v Republiki Sloveniji*. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.
4. Merljak, S. (2016, 8. oktober). Napako ustavljanja izobraževanja smo že naredili. Ne ponovimo je! *Sobotna priloga Dela*.
5. *O vrtcih in devetletki z učitelji in starši* (april in maj 2004). Pridobljeno s <http://www.mizs.gov.si/>
6. Trpin, A. (2006). *Delo v tandemu med učiteljico in vzgojiteljico v prvem razredu devetletke* (specialistično delo). Fakulteta za organizacijske vede, Maribor.
7. European Commission/EACEA/Eurydice/Eurostat (2014). *Pomembni podatki o vzgoji in varstvu predšolskih otrok v Evropi – 2014* (poročilo omrežja Eurydice in Eurostata). Pridobljeno s http://eacea.ec.europa.eu/education/eurydice/documents/key_data_series/166sl.pdf
8. Zakon o osnovni šoli <https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/2006-01-3535/>
9. <https://sites.google.com/a/brsljin.si/podrocje-svetovanja/home/vstop-v-solo>

ZDRAVA PREHRANA PRI POUKU SLOVENŠČINE

HEALTHY NUTRITION IN SLOVENIAN-TEACHING CLASSES

POVZETEK:

V prispevku predstavljam primer iz prakse, ki smo ga pri pouku slovenščine v obliki projektne deli izvedli na temo zdrave prehrane. Z izbrano metodo smo pouk popestrili, učence motivirali za delo, pridobljeno znanje pa je bolj trajno in uporabno. V članku prikazujem povezavo med omenjeno temo in besedilnimi vrstami, kot so nasvet strokovnjaka, opis postopka in besedilo ekonomske propagande, delo pa smo zaključili z govornim nastopom učencev.

KLJUČNE BESEDE: pouk slovenščine, zdrava prehrana, projektno delo

ABSTRACT:

The paper presents practical example of project team work about healthy nutrition in Slovenian-teaching classes. The chosen teaching method enriches lessons and motivates pupils, the acquired knowledge is more durable and useful. The article presents the link between healthy nutrition and various text types, such as expert advice, process description, and commercial advertising. The project was concluded with pupils' oral presentations.

KEYWORDS: slovenian-teaching classes, healthy nutrition, project work

1. UVOD

Skrb za zdravje otrok in mladostnikov je tema, kateri v šolah namenimo veliko pozornosti. Zdrava prehrana ima v času odraščanja izjemen pomen, prav tako pa tudi ni zanemarljivo dejstvo, da se prehranjevalne navade začnejo oblikovati že v zgodnjem otroštvu in se vzdržujejo do konca življenja. Vsakdo lahko pripomore k spodbujanju in skrbi za zdravo prehrano. Glede na to, da podatki o prehranjevalnih navadah Slovencev niso prav spodbudni, lahko učitelji svoje poslanstvo opravimo tudi na tem področju.

2. O PROJEKTNEM DELU

Projektno delo je sodobna učna metoda, pri kateri učenci obravnavajo določeno tematiko, ki jo srečujejo v vsakodnevem življenju. Učenci pri projektne delu načrtujejo svoje aktivnosti, rešujejo probleme, sprejemajo odločitve in izvajajo raziskovalne dejavnosti. Pri izvajanju projektne deli učencem omogočena izbira o delu v skupini ali samostojno, ob tem pa učenci izražajo svoje ideje in predloge rešitev ter se jih naučijo predstaviti. (Ferk Savec 2010, 7–8).

Omenjena učna metoda od učencev zahteva aktivno samostojno delo, torej pridobivanje novih znanj in reševanje problemov z raziskovanjem, učitelj pa je pri tem mentor, ki usmerja učence. Prav zaradi večje aktivnosti so učenci bolj motivirani za delo, obravnavano snov pa si tudi lažje zapomnijo.

3. POVEZAVA ZDRAVE PREHRANE IN CILJEV IZ UČNEGA NAČRTA ZA SLOVENŠČINO

Projektno delo na temo zdrave prehrane smo v pouk slovenščine vključili, ker smo želeli pouk popestriti, prav tako pa spodbuditi razmišljanje o vplivu zdrave prehrane na zdravje človeka. Izbrana tema, ki se zdi povsem nepovezana s poukom slovenščine, se je sprva zdela težko izvedljiva. A prav kmalu smo ugotovili, da se vsebine nanašajo na vsakdanje življenje in so še kako povezane s priporočili iz učnega načrta.

Učni načrt za slovenščino namreč priporoča, da se določene teme obravnavajo v okviru projektne dela. Tako se v drugem in tretjem vzgojno izobraževalnem obdobju pri obravnavanju neumetnostnih besedil predmet povezuje z učenčevimi izkušnjami in predznanjem ter z vsebinami in dejavnostmi pri naravoslovnih in družboslovnih predmetih. Ker učni načrt ne določa obravnave vsebin in ciljev po razredih, jih lahko obravnavamo tudi strnjeno.

V nadaljevanju predstavljam primer obravnave naslednjih besedilnih vrst: opis postopka, nasvet strokovnjaka in besedilo ekonomske propagande.

4. PRAKTIČNI PRIMER IZVEDBE PROJEKTA NA TEMO ZDRAVE PREHRANE PRI POUKU SLOVENŠČINE

Projekt smo izvedli v osmem razredu, kjer med drugimi obravnavamo tudi zgoraj omenjene besedilne vrste. Cilji projekta so bili naučiti se vse o omenjenih besedilnih vrstah ter jih povezati z zdravo prehrano, vse skupaj pa zaključiti z govornim nastopom, v katerem se učenci vživijo v vlogo strokovnjaka za zdravo prehrano in predstavijo nekaj nasvetov za zdrav način življenja, opišejo pripravo zdravega obroka, ki ga doma praktično preizkusijo, in naredijo reklamo za zdravo prehrano. Izdelek so sodelujoči zaključili s svojo mislijo o pomenu zdrave prehrane za človeka. Misli in reklame so zbrali na plakatu, recepte pa so povezali v knjižico, ki so jo prejeli sodelujoči.

Izvedba projektne dela je potekala v šestih korakih.

1. KORAK: Oblikovanje pobude in končnega cilja

Spodbujanje zdrave prehrane in skrb za gibanje otrok je tema, o kateri na naši šoli veliko govorimo in zanjo marsikaj tudi naredimo. Osmošolcem omenjena tema ni tuja, saj so o njej govorili pri pouku drugih predmetov, na dnevih dejavnosti, prav tako tudi pri vzgoji za zdravje, nekateri pa zdravemu načinu prehranjevanja veliko pozornosti namenijo tudi doma.

Gre za življenjsko temo, učence pa sem k aktivnemu razmišljanju o tem spodbudila z besedno zvezo ZDRAVA PREHRANA, ki sem jo zapisala na tablo. Opozorila sem jih, da mora biti omenjena tema povezana s poukom slovenščine in zaključena z govornim nastopom.

Skupaj smo določili naslov projekta: Zdrava prehrana pri pouku slovenščine.

2. KORAK: Oblikovanje idejne skice z delnimi cilji in nalogami

V drugem koraku smo se dogovarjali o konkretnih dejavnostih, ki bi jih izvajali med izvedbo projekta. Udeleženci so povedali, kaj bi želeli raziskovati, skupaj smo napisali osnutek in ga obesili na vidno mesto.

Naslov projekta:	Zdrava prehrana pri pouku slovenščine
------------------	---------------------------------------

Končni cilj:	Seznani se bomo z besedilnimi vrstami, ki jih bomo povezali z zdravo prehrano ter s tem spodbudili sošolce k zavedanju o pomenu le te.
Naloga 1:	Soočili se bomo z dejstvi o zdravi prehrani.
Naloga 2:	Vživali se bomo v vlogo strokovnjaka za zdravo prehrano in pripravili nekaj nasvetov.
Naloga 3:	Naredili bomo reklamo za zdravo prehrano.
Naloga 4:	Pripravili bomo zdrav obrok, ga opisali ter napisali spodbudno misel o pomenu zdrave prehrane.
Naloga 5:	Napisali bomo navodila za pripravo govornega nastopa in oblikovali kriterije za ocenjevanje.
Naloga 6:	Pripravili bomo predstavitev.
Naloga 7:	Predstavitve bomo izvedli v obliki govornega nastopa.
Naloga 8:	Pripravili bomo razstavo in zdrave recepte povezali v priročne knjižice.

3. KORAK: Načrtovanje izvedbe

V fazi načrtovanja izvedbe je predvideno, kako bomo cilje uresničevali, kdo bo njihov izvajalec, kje in kdaj bomo naloge izvajali ter katere pripomočke in sredstva bomo pri posamezni nalogi uporabili. Glede na to, da smo projekt izvajali le pri pouku slovenščine, so učenci kar nekaj načrtovanih nalog morali izvesti doma. Določene dejavnosti so opravljali v manjših skupinah, kjer smo določili vodjo, nekatere pa so opravili individualno. Pri načrtovanju so aktivno sodelovali vsi učenci.

Naloga	Kdo	S kom	Kdaj	Kje	Kako	S čim
1	vsi	skupinsko	1 ura	učilnica	iskanje, branje, zbiranje	revije, knjige, tablice
2	vsi	skupinsko individualno	2 uri	učilnica doma	iskanje, branje, poslušanje oddaj, pisanje	revije, knjige, tablice, časopisi
3	vsi	skupinsko	2 uri	učilnica	risanje, pisanje, dramatizacija	plakati, izbrani pripomočki
4	vsi	individualno s sorodniki	3 ure	doma	iskanje, branje, pisanje, kuhanje	kuharski recepti, pripomočki za kuhanje
5	vsi	skupinsko	1 ura	učilnica	pogovor, zapisovanje	zvezki
6	vsi	individualno	3 ure	doma	pisanje, oblikovanje	plakat, računalnik
7	vsi	individualno	3 ure	učilnica	predstavitve,	plakat,

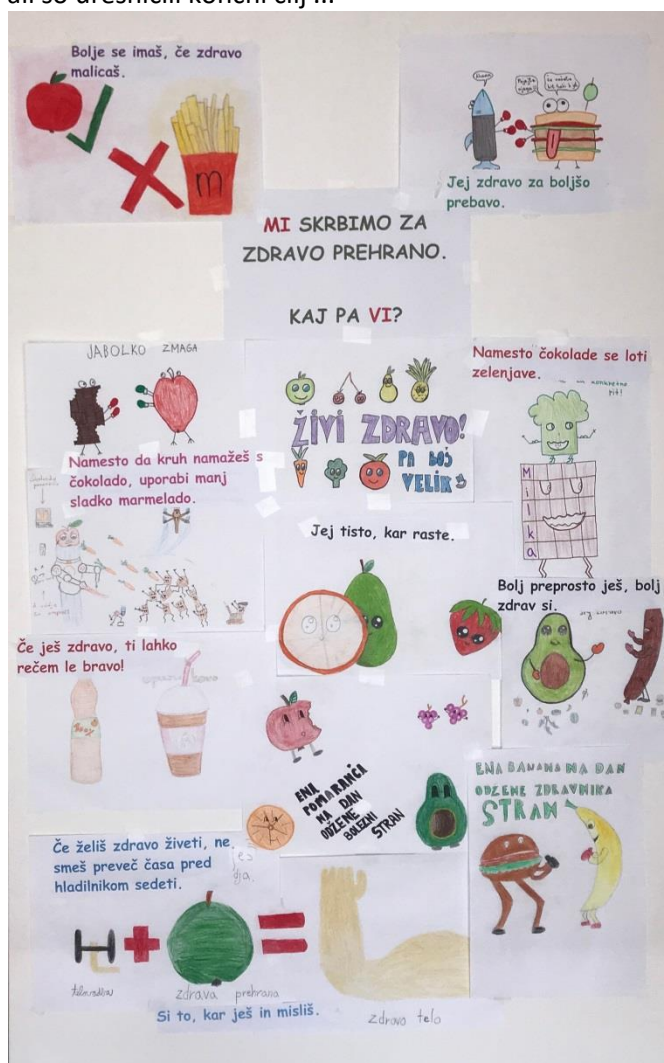
					ocenjevanje	računalnik
8	vsi	skupinsko	1 ura	učilnica	razstava, zbiranje	plakat, oglasna deska, knjižice

4. KORAK: Izvedba načrta

Učenci so naloge izvajali v skladu z načrtom. Sama sem spremljala njihove aktivnosti in jih po potrebi usmerjala ter jim pomagala premagovati nastale ovire. Učence sem spodbujala, da so me vprašali, če česa niso znali ali razumeli. Učenci so bili zelo motivirani za delo, naloge so reševali vestno, odgovorno in dosledno. Izogibala sem se posredovanju informacij, ki so jih morali učenci usvojiti, spodbujala sem jih k aktivnemu udejstvovanju in samostojnosti pri pridobivanju znanja.

5. in 6. KORAK: Predstavitev in ovrednotenje dosežkov

Učenci so rezultate svojega dela predstavili v obliki govornega nastopa. Na osnovi kriterijev, ki smo jih oblikovali in v katere smo vključili tudi značilnosti besedilnih vrst, smo nastop skupaj z učenci ocenili in podali povratno informacijo. Ocenjevali nismo zgolj končnega govornega nastopa, pač pa tudi potek projektnega dela. Prav tako pa smo se pogovorili o vtisih, doživetjih in počutju med izvajanjem projekta. Učenci so svoje vtise izrazili v pogovoru v skupini, kjer so se pogovarjali o vprašanih, kot so: ali jim je bilo všeč sodelovati v projektu, kaj so se novega naučili, ali so bili uspešni, ali so uresničili končni cilj ...



Iz izdelkov, ki so jih uporabili za pripravo reklame o zdravi prehrani smo z učenci izdelali plakat, ki smo ga tudi razstavili. Dopolnili smo ga s spodbudnimi mislimi o pomenu zdrave prehrane. Vse recepte za pripravo zdravega obroka smo zbrali in jih zvezali v knjižico, ki so jo prejeli vsi sodelujoči v projektu.

Slika 1: Reklamni plakat s spodbudnimi mislimi

5. ZAKLJUČEK

Temo zdrave prehrane smo zelo uspešno vključili v proces izvedbe, prav tako je tudi neposredno povezana z življenjskimi izkušnjami učencev, kar je za projektno delo pomemben kriterij. V času, ko skrbi za zdravje namenjamo veliko pozornosti, so učenci raziskovali snov, s katero so prišli do pomembnih znanj in spoznanj, ki bodo vplivala na njihovo vedenje. Obenem smo vse skupaj zelo uspešno povezali z učnimi vsebinami iz slovenščine. Da obravnavana tematika ne bo ostala le v razredu, smo poskrbeli z izdelavo plakata, ki smo ga razstavili na vidno mesto. Cilj projekta, ki ni bil le govorni nastop, ampak tudi usvajanje novega znanja in razvijanje veščin ter še posebej spodbujanje zavesti o pomenu zdrave prehrane, smo zelo uspešno realizirali.

6. Viri in literatura:

1. Novak, H. (1990): Projektno učno delo – drugačna pot do znanja. Ljubljana: DZS.
2. Novak, H., Žužej, V., Glogovec, V. Z. (2009): Projektno delo kot učni model v vrtcih in osnovnih šolah. Radovljica: Didakta.
3. Ferik Savec, V. (2010): Projektno učno delo pri učenju naravoslovnih vsebin: recenziran učbenik. Maribor: Fakulteta za naravoslovje in matematiko.
4. Splet 1. Ministrstvo za šolstvo in šport (2011) Program osnovna šola: Slovenščina: Učni načrt. Dostopno na http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_slovenscina_OS.pdf, 1. 9. 2015.
5. Splet 2. Nacionalni inštitut za javno zdravje. Dostopno na <http://www.nijz.si/sl/spletna-strano-prehrani-in-gibanju-otrok-wwwsolskiloncesi-0>, 2. 2. 2019.

SITI LAČNEMU NE VERJAME – OBRAVNAVA LITERARNEGA BESEDILA IN ZDRAVA PREHRANA

THE ONE THAT IS FULL DOES NOT BELIEVE THE HUNGRY ONE – DISCUSSING LITERARY TEXT AND A HEALTHY FOOD

POVZETEK:

Zdrava prehrana je zelo pomembna za razvoj otroka. Največji vpliv na prehranjevalne navade imata družina in kasneje šola, česar se zaposleni v šolstvu dobro zavedamo. Sama pouk književnosti pogosto popestrim z medpredmetnim povezovanjem. Z učenci smo obravnavali literarno besedilo in se spoznavali s težkim življenjem otrok nekoč. Presenečeni so bili nad lakoto ter iskali vzroke zanjo. Ob tem so uzavestili svoj odnos do hrane. Raziskovali so tudi ravnanje s hrano na svoji šoli in ugotovili, kako bi lahko do hrane imeli bolj spoštljiv odnos.

KLJUČNE BESEDE: pomen zdrave prehrane za mladostnika, lakota, književnost, medpredmetno povezovanje, odnos do hrane

ABSTRACT:

A healthy food is very important for the development of the child. The greatest impact on the dietary habits has the family and later the school of which people employed in the education are well aware. As a teacher of Slovenian language at the primary school I often combine lesson dedicated to literature with cross-curricular approach. We discussed the literary text with our students and learned about the difficult life of children in the past. They were surprised by the hunger and tried to think causes for it. They also became aware of a problem of hunger crisis today and discussed their attitudes towards food. At our school a small research has been made how the students handle with food and results encouraged them to get even more respectful attitude.

KEYWORDS: the importance of a healthy diet for youngsters, hunger, literature, cross-curricular approach, attitude towards food

1. UVOD

Slovenščina je eden izmed temeljnih splošno izobraževalnih predmetov v osnovni šoli. Povezuje se z vsemi predmetnimi področji. K temu pripomore tudi to, da ni le učni predmet ampak tudi učni jezik. Splošni cilji predmeta vključujejo medpredmetne vsebine, ki spodbujajo celostno učenje in poučevanje. Medpredmetno povezovanje, ki lahko poteka na ravni vsebine, na ravni procesnega znanja ali na konceptualni ravni, je nujno zaradi večje vsebinske racionalnosti in boljše učne uspešnosti. Dosega se višja kakovost znanja, saj se na ta način preprečuje predalčkanje znanja

oziroma nesposobnost povezovanja učnih vsebin. Književnost kot del učnega predmeta slovenščina na vseh stopnjah izobraževanja odpira širok krog problemov, med drugimi tudi odnos do hrane.

2. ZDRAVA PREHRANA

Skrb za zdravje postaja čedalje bolj pomembna. Na zdravje in dobro počutje lahko ljudje ogromno vplivamo z dobrimi prehranjevalnimi navadami in aktivnim življenjskim slogom. Prehrana je osnova življenja in zdravja. Iz hrane črpa človeški organizem energijo, gradbene elemente in biološko aktivne snovi, potrebne za normalno potekanje fizioloških funkcij. Polnovredna je seveda samo prehrana, ki popolnoma pokriva potrebe po vseh hranilnih snoveh, ki so nujno potrebne za normalno delovanje organizma. Potrebe po hranilnih snoveh so odvisne od starosti, spola, telesne višine, fiziološkega stanja, dedne zasnove, aktivnosti posameznika, klime (Železnik, 1996).

Človeški organizem potrebuje hranilne snovi, ne živila, toda potrebe po hranilnih snoveh zadovoljujemo z živili, ki so naša vsakdanja hrana. Na razpolago imamo nešteto različnih živil, ki jih lahko sestavljamo v obroke hrane za zadovoljevanje vsakodnevnih potreb. Pravilna prehrana mora odgovarjati fiziološkim in higienskimi potrebam človeka, upoštevati pa moramo tudi prehranjevalne navade posameznika (Pokorn, 1996).

Način hranjenja v otroštvu ima poleg takojšnjih učinkov na otrokov organizem tudi dolgoročne vplive na zdravje v odraslem obdobju. Če otroci osvojijo zdrave prehranjevalne navade že v otroštvu, je najverjetneje, da jih bodo obdržali tudi kot odrasli in s tem zmanjšali tveganje za pojav kroničnih bolezni. Ker pa je prehranjevanje v krogu družine čedalje bolj redko, se otroci pogosto prehranjujejo sami in pri izbiri živil dajejo prednosti manj zdravi hrani kot zdravi (Pokorn, 2003).

Zato je pomembno, da otroka že v ranem otroštvu usmerjamo v zdrav način življenja, pravo izbiro hrane ter redno telesno aktivnost. Hrana mora biti del vzgoje. Zdrav odnos do hrane je potrebno privzgojiti že v zgodnjem otroštvu. Jedi morajo biti okusno pripravljene in lepo postrežene. Uživanje hrane naj bo prijetno. Kakovost hrane mora imeti prednost pred količino. Poskrbeti je potrebno za lepo vedenje in ustrezno higieno pred prehranjevanjem. Otrokom moramo privzgojiti tudi spoštljiv odnos do hrane. Naučiti jih moramo, da vzamejo ali kupijo le toliko hrane, kolikor je bodo lahko pojedli; doma ostanke hrane recikliramo (kompostiranje) ali oddamo v zbiralnike bioloških odpadkov; jemo več sadja in zelenjave, stročnic in žitaric; uživamo čim manj pakirane in predelane hrane; kupujemo lokalno hrano, z manj embalaže, ki je bolj zdrava. Zupan (2006) ugotavlja, da so mnoge raziskave pokazale, da so prehranjevalne navade pri mladostnikih slabe. Ugotavljajo naslednje vzroke:

- premajhno število obrokov na dan,
- energijsko gostejši obroki vsebujejo preveč maščob,
- v dnevni prehrani je premalo sadja in zelenjave,
- preveliko poseganje po »hitri prehrani«,
- neustrezen način uživanja hrane
- večkrat stoje ali celo med hojo.

3. PREDSTAVITEV PROJEKTA

Književni pouk v osnovni šoli je naravnani komunikacijsko. Izhodišče obravnave je književno besedilo. Ob interpretaciji le-tega so zajete številne dejavnosti. Učence poskušam usmeriti tudi v razumsko komunikacijo z literaturo, predvsem pa sem pozorna tudi na aktualizacijo. Glede na to, da je zdrava prehrana zelo pomemben gradnik življenja, smo ob besedilu *Tržačan* Ivana Tavčarja izvedli projektni teden o zdravi prehrani. Črtica pripoveduje o fantu Tomažu, ki ga je njegov grdi in pretepaški krušni oče Vrbarjev Matevž posvojil v Trstu. Dokler ni dobil svojega otroka, je še nekako skrbel zanj, nato ga

je neskončno trpinčil in izstradal do smrti. Tavčar v svoji črtici prikaže, kako dvolični smo ljudje in kako se odzovemo na nasilje v družini. Vse je skrbelo za malega Tomaža, a nihče mu ni upal, znal ali hotel pomagati. Najedel se je samo enkrat letno, ko je šel z Matevžem po denar k župniku. Nazadnje je od lakote umrl. Po branju in analizi besedila so učenci, razdeljeni v skupine, delali po učnih postajah. Na vsaki postaji jih je čakal učni list z različnimi vprašanji, povezanimi s prehranjevanjem, odnosom do hrane in šolsko prehrano. Ena izmed nalog je bila, da sami sestavijo vprašanja za kuharje in vodjo šolske prehrane in jih intervjuvajo. Nalogam je sledila analiza in prišli smo do naslednjih ugotovitev:

- Učenci sami ugotavljajo, da zajtrk velikokrat preskočijo in jim je prvi obrok šolska malica, ki pa jo zaradi izbirčnosti včasih tudi odklonijo.
- Vsi se zavedajo pomena raznovrstne in zdrave prehrane in znajo definirati pojem zdrava prehrana.
- Ob nalogi *Kaj veš o prehranjevanju ljudi nekoč* so razmišljali takole: prehranjevali so se s tem, kar so pridelali doma, jedli so bolj skromno, a bolj zdravo, hrana je bila bolj cenjena, velikokrat je je primanjkovalo, meso so jedli le ob posebnih priložnostih, saj niso imeli hladilnikov, hrane niso metali stran, otroci morali bolj delati kot danes in so cenili vsak grižljaj.
- Navedli so različne vzroke za lakoto po svetu: prenaseljenost, pomanjkanje denarja, sušo, vojne, revščino, neizobraženost in neiznajdljivost ljudi, pomanjkanje rodovitne prsti, semen ...
- Vsi učenci se zavedajo, da bi morali imeti do hrane bolj spoštljiv odnos. Ugotavljajo, da kupujejo preveč hrane in jo posledično zavržejo. Prevečkrat se ozirajo na to, kaj jedo drugi in puščajo hrano na krožniku. Včasih jih bolj pritegne izgled kot okus. Premalo razmišljajo o lakoti v svetu. Menijo, da bi morali pred odhodom v trgovino napisati seznam potrebnih živil, ostanke hrane bi morali porabiti ali predelati.
- V okviru projekta so učenci sestavili vprašanja in intervjuvali kuharje in vodjo šolske prehrane. Naj navedem nekaj izsledkov: večina učencev na šoli ima do hrane primeren odnos; jedilniki so sestavljeni po smernicah zdravega prehranjevanja v OŠ; najraje jedo sendviče, pice, hrenovke, pašteto in mlečni riž, ne marajo pa drugih namazov, ki tudi največkrat ostanejo; ostanki gredo v biološke odpadke, ker v kuhinji že pripravljene hrane ne morejo ponovno uporabiti.

4. SKLEP

Učenci dandanes vse premalo razmišljajo o hrani in vse pojmi, povezanih z njo. Čeprav jim je lakota tuja, so se ob literarnem besedilu dodobra soočili z njo. Besedilo jim je vzbudilo sočutje in nadaljnje delo je potekalo v duhu prebranega. Uzavestili so svoj večkrat nepravilen odnos do hrane in prehranjevanja.

5. VIRI IN LITERATURA

1. Honzak, M. et. al. (2016): *Dober dan, življenje: berilo za 8. razred osnovne šole*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
2. Pokorn, D. (1996). *S prehrano do zdravja, hrana čudežno zdravilo II recepti in diete*. Ljubljana: EWO.
3. Poznanovič Jezeršek, M. et. al. (2011). *Učni načrt. Program osnovna šola. Slovenščina*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo.
4. Zupan, J. (2006). *Pot k dobremu počutju –zdrav način življenja*. Dosegljivo na: www.pbbegunje.si/Osnova/file.php?id=530&db=priponke (5. 2. 2019)
5. Železnik, B. (1996). *Bistvo je očem vidno*. Ljubljana: Forma 7.

OŠ Bršljin

Bernarda Kobe

Lektor: Lara Kobe

Z GIBANJEM DO BOLJŠIH UČNIH REZULTATOV

USING PHYSICAL ACTIVITY TO BOOST ACADEMIC PERFORMANCE

POVZETEK:

Odkar se otroci ne morejo več poditi po ulicah in travnikih, je načrtno ukvarjanje z gibanjem postalo nuja. Gibanje pomembno vpliva na učne rezultate učencev. Učenci imajo poleg ur športa na voljo različne vodene gibalne aktivnosti. Med rekreativnim odmorom lahko hodijo, plešejo, izvajajo gibalne naloge po šoli, se razgibavajo v telovadnici ali na igrišču. Med poukom spodbujamo možgane k boljši aktivnosti z minuto za zdravje in PACE vajami.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, rekreativni odmor, minuta za zdravje, PACE aktivnosti

ABSTRACT:

Since children are not able to frolic around the blocks and meadows anymore, systematic engagement in physical activities has become a necessity. Physical activity importantly affects the pupils' academic performance. Besides Physical Education lessons, pupils also have various organized physical activities to choose from. During active recess they can walk, dance, engage in active tasks around school, exercise in the school gym or in the playground. During class we stimulate brain function with one-minute-for-health activities and PACE (Positive, Active, Clear and Energetic) exercises.

KEYWORDS: physical exercise, active recess, one-minute-for-health, PACE exercises

1. POMEN GIBANJA

Redno gibanje je izrednega pomena. Redno in zadostno gibanje ima vrsto pozitivnih učinkov na telesni in psihični razvoj mladostnikov (na razvoj in zdravje kosti, sklepov, mišic, motorične sposobnosti). Raziskave so pokazale, da si otroci, ki so gibalno aktivni, prej in lažje zapomnijo novo snov, imajo boljšo sposobnost koncentracije in tako lažje sledijo pri pouku. Kot vemo iz lastnih izkušenj, redno gibanje pozitivno vpliva na naše splošno počutje, krepi imunski sistem in izboljšuje spanec. Če rednemu gibanju dodamo še ustrezno uravnoteženo prehrano, varujemo naše otroke pred civilizacijskima boleznima, prekomerno telesno težo in debelostjo (Bodök, 2017).

Gregor Starc s Fakultete za šport poudarja: »Telesna dejavnost ni pomembna le za zdrav gibalni razvoj, ampak za razvoj celotnega telesnega sistema, vključno z osrednjim živčnim sistemom«. Po njegovem mnenju obstaja ogromno dokazov, ki potrjujejo, da je telesna nedejavnost pogubna za zdrav telesni in duševni razvoj. Kljub temu vedenju je med otroci in mladostniki, pa tudi odraslimi, danes še vedno veliko takšnih, ki se zaradi premalo gibanja srečujejo z večjimi tveganji za nastanek in razvoj resnih zdravstvenih težav in obolenj, vključno z debelostjo in slabšo učno uspešnostjo.

Obremenitev učencev pri pouku je večinoma intelektualna, senzorična, emocionalna, mnogokrat monotona in močno okupira delo možganov, ki so velik potrošnik kisika. Upočasni se tudi krvni obtok, zmanjšajo se frekvence dihanja in srčnega utripa, tako je manj tudi kisika, ki ga še posebej pogrešajo možgani. Gibanje je zato najnaravnejši, najpreprostejši, najpogostejši in nenadomestljiv ter skoraj edini način, ki poživi krvni obtok in s tem poveča količino kisika v možganih.

Nameni gibalnih aktivnosti so (Bodök, 2017):

- sprostitev in razbremenitev,
- razvoj in izboljšanje gibalne učinkovitosti,
- vzpodbuda srčno-žilnega in dihalnega sistema ter s tem priprava telesa na nadaljnje psihofizične obremenitve,
- povečanje notranje motivacije za nadaljnje delo,
- povečanje osredotočenosti in koncentracije,
- zmanjšanje možnost za nastanek negativnih čustvenih situacij.

2. SPODBUJANJE UČENCEV K VEČ GIBANJA NA OSNOVNI ŠOLI BRŠLJIN

2.1. Hoja

Hoja je človeku najbolj lastno gibanje. Za najboljše človekovo zdravilo jo je označil že Hipokrat. (Bodök, 2017) Redna in učinkovita izvedba hoje omogoča posamezniku najbolj prilagojeno »zdravljenje«, mu posledično zagotavlja boljše počutje, pripomore k učinkovitejšemu umskemu in telesnemu delu pa tudi h kakovostnejšemu spancu. **Če hoji dodamo še [pravilno dihanje](#), še dodatno poskrbimo za boljše rezultate.**

Šola v skladu s svojim programom organizira v šolskem letu za vse učence dva daljša pohoda. Zahtevnost je prilagojena starosti učencev. Na jesenskem pohodu se učencem na razredni stopnji lahko pridružijo ostali družinski člani. Tako izvedemo medgeneracijski pohod, na katerem se družina še bolj poveže med seboj ali pa vzpostavi nove stike še z ostalimi družinami. Te pohode spremljajo člani pohodnega ali planinskega društva. Poleg obveznih pohodov je na šoli organizirana pohodniška dejavnost. Zainteresirani učenci se s člani planinskega društva odpravijo na enodnevne planinske izlete po celotni Sloveniji. Predstavniki šolske skupnosti so na začetku leta izrazili željo, da bi na šoli uvedli organizirane oblike gibanja. Tako smo na njihovo pobudo ponovno vpeljali organizirane aktivnosti med daljšim odmorom in gibalne aktivnosti med poukom.

2.2. Rekreativni odmor

Vsi učenci na naši šoli imajo dva odmora dolga dvajset minut. Eden je namenjen malici, drugi pa rekreaciji in sprostitvi. Oddelki, ki malicajo po drugi šolski uri, imajo rekreativni odmor po tretji šolski uri. Tisti, ki malicajo po tretji šolski uri, pa se rekreirajo že po drugi šolski uri. Učiteljice prve triade si rekreacijo organizirajo v skladu s svojim dnevnim urnikom.

Posamezni oddelki na razredni stopnji izkoristijo rekreativni odmor za hojo po šolskem igrišču. Ob hoji se nadihajo svežega zraka, čas pa izkoristijo za pogovor o sprotnih šolskih zadevah ali pa za medsebojno spoznavanje ali sproščen klepet, tudi z učiteljico. Ven se odpravijo tudi v hladnejših dneh. Kadar je sneg, hoji dodajo igre na snegu. Sredini odmori potekajo v telovadnici pod vodstvom športnih učiteljev. Učencem pripravijo zanimive poligone za razvijanje različnih spretnosti in vzdržljivosti ali pa igre z žogo. Teh odmorov se pogosteje udeležujejo dečki. Ob petkih je organiziran plesni odmor. Pod vodstvom mentorice plesne dejavnosti so se v jesenskem času, ko je vreme še dopuščalo, učili plesnih korakov na igrišču pred telovadnico. V hladnejših dneh pa v avli ali telovadnici.

V času podaljšanega bivanja učiteljice pred začetkom časa za opravljanje domačih nalog ali v času po samostojnem učenju odpeljejo učence na igrišče ali vsaj v telovadnico. Kjerkoli lahko izvajamo preprosta štafetna tekmovanja z drobnimi rekviziti, naravnimi materiali, igre z žogami, elementarne igre, različne mete na koš ali drug cilj, različne teke, poskoke, igre z vrvico, kolebnico, rajalne in druge igre (gumitvist, trden most, gnilo jajce). Na poti ob šoli imamo narisane razne igre (ristanc, abeceda, tarča, različne črte,...), ob katerih si izmišljamo različna pravila.

2.3. Gibalne naloge po šoli

Na liste smo zapisali preproste gibalne naloge in jih nalepili na steno in tla. Na vrhu ali pa na vznožju stopnic je bila ena izmed nalog: hodi bočno, vzpenjaj se po dve stopnici, poskakuj sonožno do vrha. V avli in na hodnikih so bile naloge: stoj na eni nogi in preštej do deset, naredi pet počepov, naredi deset sonožnih poskokov, naredi pet poskokov v levo in pet desno. Opazili smo, da so se posamezni učenci večkrat sprehodili po šoli ravno zaradi gibalnih nalog. Med poukom so učiteljice na pot po šoli napotile tudi posameznike, ki med delom potrebujejo več gibanja. Na izbiro je imel določeno število nalog ali pa je moral poiskati določeno nalogo in si zapomniti njeno mesto ter poročati učiteljici. Naloge so bolj pritegnile mlajše učence kot tiste, ki so jih predlagali.

2.4. Minuta za zdravje

Ko koncentracija med učno uro popusti, v učilnici izvedemo minuto za zdravje. Z odprtjem oken poskrbimo za dotok kisika. Vsi vstanemo, popijemo nekaj požirkov vode in skupaj opravimo nekaj gibalnih vaj za raztezanje.

2.5. PACE aktivnosti

PACE aktivnosti so začetne aktivnosti v Brain gymu, ki optimalno pripravijo naše možgane in celotno telo na učenje. Držimo se Dennisonovega gesla, da »Gibanje odpira vrata v učenje«, saj za uspešno učenje potrebujemo celotno telo in ne samo možgane (Brain gym Slovenija, 2008). Vaje izvajamo vsakodnevno ali pred večjimi miselnimi napori. Z njimi spodbujamo naše



Slika 1: PACE aktivnosti (Find Your PACE Poster (Child), 2017)

možgane k boljšemu delovanju, se umirimo, zberemo svoje misli in razgibamo tudi svoje telo. Program nas uči različnih vaj, s katerimi povečujemo učinkovitost učenja (koordinacijo, koncentracijo, izboljševanje šibkih področij, spomin, motivacijo, obvladovanje hiperaktivnosti ali prekomernega sanjarjenja, socializacijo, komunikacijo, samopodobo), razvijamo različne spretnosti, kot so branje, pisanje, govor, računanje, groba in fina motorika, in zmanjšujemo stres (Brain gym Slovenija, 2008).

- S pitjem vode spodbudimo povezave v možganih, da električni impulzi potujejo hitreje in poskrbimo za hidracijo telesa.
- Z masažo možganskih gumbkov sproščamo ovirano gibanje oči, tako da se sprostijo napete hrbtne mišice v vidnem predelu možganov. Pomembno je za branje, boljšo prostorsko orientacijo, umirjanje na miselnem nivoju.
- S križnim gibanjem aktiviramo levo in desno možgansko polovico ter celotno telo. Pomen je v povezovanju obeh možganskih polovic, rok, nog, oči, ušes. Izboljšamo govor, spomin, mišljenje.
- Z zankami vzpostavljamo novo ravnotežje telesa, povezovanje in umirjanje. Je usmerjanje pozornosti na telesno sredino, aktiviranje senzoričnega in motoričnega centra v možganih.

Vaje redno izvajajo posamezni izvajalci pri urah dodatne strokovne pomoči in tudi posamezni učitelji pred začetkom pouka in pred pisnimi ocenjevanji znanja. Ko se učenci naučijo pravilnega izvajanja, za vajo potrebujemo le od dve do tri minute, učinek pa nastopi takoj. Posameznim učencem PACE vaje tako pomagajo, da jih sami redno izvajajo tudi doma.

3. ZAKLJUČEK

Odkar se otroci ne morejo več poditi po ulicah in travnikih, je načrtno ukvarjanje z gibanjem postalo nuja, pa ne le za otroke, tudi za nas odrasle. Z gibalnimi aktivnostmi se pri učencih izkazujejo določeni rezultati. Predvsem pri mlajših učencih zadovoljujemo potrebe po igri, veselju, zadovoljstvu. Zmanjšujemo utrujenost in negativne posledice sedenja (poživljamo krvni obtok in frekvenco dihanja, aktiviramo sklepe). Sproščamo in obnavljamo miselno energijo, vplivamo na motivacijo za delo, lažje in bolje delamo, ustvarjamo sproščeno vzdušje. Učence navajamo na zdrav način življenja.

Učenci povedo, da se po gibalni aktivnosti bolje počutijo, pouk spremljajo lažje in bolj pozorno, pri sami uri si zapomnijo več. Gibalne aktivnosti imajo radi, ob njih se sprostijo in razbremenijo, manj je konfliktnih situacij. Šola z načrtno in sistematično zasnovanimi programi in aktivnostmi pomembno vpliva na zadovoljstvo učencev, njihovo samopodobo, vedenje v zvezi z zdravjem, odnos do zdravja in življenja nasploh.

4. LITERATURA

1. Bedök, Monika, 2017. Vpeljava fit gibalnega odmora za doseg večje notranje motivacije učencev. V *MEDNARODNA znanstvena konferenca na temo Prehrana, gibanje in zdravje (8 ; 2017 ; Rakičan)*. Rakičan: RIS Dvorec. Pridobljeno s https://www.ris-dr.si/data/attachment/04b69e5006d308a60f286c6d87138324d3c745c6/1525954298BILTEN_PREHRANA_2017.pdf
2. Braingym Slovenija, 2008. Pridobljeno s <https://www.braingym-slovenija.si/2.1/index.html>
3. Find Your PACE Poster (Child), 2017. Pridobljeno s <https://www.braingym.com/product/find-your-pace-child/>

OŠ Neznanih talcev Dravograd

Henrika Kaiser

Lektor: Darja Lesnik

VRZI ME IN SE RAZMIGAJ

THROW IT AND STRETCH IT

POVZETEK:

Odkar se otroci ne morejo več poditi po ulicah in travnikih, je načrtno ukvarjanje z gibanjem postalo nuja. Gibanje pomembno vpliva na učne rezultate učencev. Učenci imajo poleg ur športa na voljo različne vodene gibalne aktivnosti. Med rekreativnim odmorom lahko hodijo, plešejo, izvajajo gibalne naloge po šoli, se razgibavajo v telovadnici ali na igrišču. Med poukom spodbujamo možgane k boljši aktivnosti z minuto za zdravje in PACE vajami.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, koncentracija, vztrajnost, gibalne kocke

ABSTRACT:

The first of September is a special day, especially for curious pupils, who can barely wait to start to learn how to read and write. However, they are not aware that learning includes a lot of seating. Soon, concentration problems arise, which is why I wonder what tools I should use when pupils start to lose the concentration and feel the need to be physically active. I found out that this could be achieved with the help of special exercising cubes, which were made by pupils and me.

KEYWORDS: movement, concentration, persistence, exercising cubes

1. UVOD

Začetek šolskega leta je posebno obdobje, še posebej za radovedne prvošolce in prvošolke, ki komaj čakajo, da se bodo naučili pisati in brati. Ne zavedajo pa se, da bodo z učenjem izpostavljeni sedenju ne samo v šoli temveč tudi doma, in da se bodo gibalni manj kot so se v vrtcu. Posledično se pojavijo težave s koncentracijo, zaradi česar otroci niso sposobni vztrajati dalj časa pri šolskih dejavnostih. Kot učiteljica v prvem razredu nenehno razmišljam, katera orodja bi uporabila za delo z učenkami in učenci, ko jim koncentracija upade in začetijo željo po gibanju. V prispevku predstavljam eno izmed možnosti, pri kateri se lahko otroci razgibajo in si povrnejo interes za šolsko delo kar med poukom.

2. IZ VRTCA V ŠOLO

Eden izmed najpomembnejšim mejnikov v življenju in izobraževanju otrok je prehod iz vrtca v šolo. Prvošolke in prvošolčki se običajno veselijo, da bodo prvič zakorakali v šolo, vendar se na žalost pogosto zgodi, da so tam soočeni s precej drugačno izkušnjo, ki je do sedaj niso poznali. Spoznavati namreč začnejo velikost šole in njenih prostorov, se zavedati, da so prostori namenjeni različnim dejavnostim, da je čas v šoli organiziran drugače in da učni proces ni enak vzgojno-izobraževalnemu procesu v vrtcu. Odrasel lahko vse to vidi kot drobne malenkosti, vendar gre iz perspektive otroka za ogromne spremembe. (Cotič Pajntar & Zore, 2018: 2–3)

Da bi otroci dobro sprejeli te spremembe, morajo imeti zagotovljene razvojne potrebe. Barbič in Doberdrug sta odlično povzela razvojne potrebe otrok, opisane s strani K. Eileen Allen: i) osnovne fiziološke potrebe; ii) psihološke potrebe; iii) potreba po učenju; iv) potrebe po spoštovanju in upoštevanju. (Barbič & Doberdrug, 2000)

Če bi se osredotočili posebej na osnovne fiziološke potrebe, bi hitro ugotovili, da je gibanje je izpostavljeno kot eno izmed osnovnih fizioloških potreb, zaradi česar se lahko strinjamo, da smo otroku dolžni tudi pri šolskem delu omogočiti zadovoljevanje potrebe po gibanju. Zavedati pa se moramo, da gibanje ni dobro zgolj samo po sebi, pač pa ima tudi druge pozitivne učinke.

3. KONCENTRACIJA PRVOŠOLK IN PRVOŠOLCEV TER UČINEK GIBANJA

Otrok bo miren, tih, zbran in zatopljen v dejavnost, zgolj kadar bo skoncentriran. Večkrat se zgodi, da učenci, ki oboje hitro izgubijo, postanejo moteči za sošolke, sošolce in učiteljico ali učitelja. Slednji se z omenjenimi težavami spopadajo na različne načine. (Gavrič & Gavrič, 2018: 5)

Kakorkoli, mnogi na žalost pozabljajo, da pravi način ni kaznovanje, pač pa enostavno povrnitev koncentracije, saj je ta ena izmed temeljnih veščin in predpogoj za kakršno koli obliko učenja. Res je, da nam je določena stopnja koncentracije položena v zibelko, vendar jo moramo kljub temu nenehno ohranjati ali celo izboljševati, še posebej pri otroku. Pri tem je nam lahko v veliko pomoč gibanje.

Gibanje za otroka tako ni izredno pomembno samo, ker pozitivno vpliva na razvoj sklepov, mišic na razvoj motoričnih in finomotoričnih sposobnosti in ker deluje sprostitveno na mišično in duševno napetost otrok. Gibanje je namreč tudi rešitev, kako povrniti otrokovo koncentracijo za šolsko dejavnost. V današnjem svetu se tega učinka vedno bolj zavedamo in načrtno iščemo in ustvarjamo možnost gibanja tudi v vzgojnem delu. (Kroflič & Gobec, 1992: 31)

4. GIBANJE KOT DEL ŠOLSKE URE

Za uvajanje gibanja v pouk obstaja ogromno metod. Lahko jih razvrstimo v kategorije kot: gibanje med poukom, gibalna minuta, gibanje kot del šolske ure, gibanje med odmori. Očitno je, da imajo vse metode eno glavno skupno značilnost, in sicer gibanje med bivanjem v šoli. Ne smemo pa pozabiti, da je ključno pri vsem tem, da proces poučevanja in učenja ni moten. (Gavrič & Gavrič, 2018: 10)

4.1. Gibalne Kocke

Kakšen je pravi način za motiviranje otrok, ko jim koncentracija upade? Ugotovila sem, da je to mogoče doseči s pomočjo posebnih gibalnih kock, ki sem jih izdelala sama ali pa s pomočjo otrok.

4.1.1. Izdelava

Za izdelavo gibalne kocke smo potrebovali trši list papirja, na katerem je bila narisana mreža, leseno kocko ali kartonsko škatlo v obliki kocke. Na kocke so nato otroci i) narisali posamezne vaje (npr. kroženje z rokami); ii) žival (npr. žaba – skači kot žaba) ali iii) napisali kratek opis gibalne vaje (npr. skoči).

Izdelali smo tudi normalne igralne kocke s pikami, števili ali znaki. Njihova uporaba bo pojasnjena v nadaljevanju.

4.1.2. Uporaba

Z otroki smo najprej pogledali gibe na posameznih slikah in jih skupaj pokazali. Razložila sem jim, da so to posebne kocke, ki jim bodo v pomoč, ko postane njihova glava težka in njihovo telo začuti potrebo po gibanju. Sami so prišli do spoznanja, kako bi gibalne kocke uporabljali. Začeli so metati gibalno kocko in razbrali gib (nap. žabji poskoki), nato pa vrgli še igralno kocko s pikami ali številkami in vajo ponovi tolikokrat, kot kaže igralna kocka. Določili smo tudi skupna pravila:

- igralno kocko uporabiš, ko začutiš težko glavo, ne moreš več razmišljati in ko se želiš razgibati;
- igralno kocko lahko uporabiš 2 x v šolski uri;
- gibe izvajaš tiho in ne motiš sovrstnic in sovrstnikov;
- med vajo ne klepetaš s prijateljico ali prijateljem;
- od šolske mize in k mizi se vrneš tiho ter nadaljuješ šolsko delo.



4.1.3. Učinek

Otroci so se gibalnih kock posluževali z veliko vnemo in interesom. Na začetku nekateri otroci še niso znali presoditi, kdaj so tako utrujeni, da je čas za kocko za razgibavanje. Vendar so z daljšo uporabo že znali presoditi, kdaj poseči po kocki. Nekateri so si kocko prihranili za konec, za nagrado, ko so rešili naloge. Otroci so dosledno spoštovali in upoštevali pravila, ki smo jih oblikovali. Opazila sem večjo motivacijo za reševanje nalog. Po uporabi gibalnih kock so otroci namreč aktivno in skoncentrirano nadaljevali svoje učno delo. Ustvarili smo sproščeno učno okolje, odpravili blokade in težave z zbranostjo in se pri tem še zabavali. Ugotovila sem, da so otroci pozitivno naravnani nad takšno obliko dela.

5. SKLEP

Katero orodje je pravo za motiviranje otrok, ko jim koncentracija upade in začutijo potrebo po gibanju? Ugotovila sem, da so odgovor morda posebne gibalne kocke, ki sem jih izdelala sama ali s pomočjo otrok. Otroci so se jih posluževali z veliko vnemo in interesom. Po uporabi kock sem opazila dvig njihove koncentracije ob reševanje nalog. Ustvarili smo sproščeno učno okolje, odpravili blokade in težave z zbranostjo in se pri tem še zabavali.

6. VIRI IN LITERATURA

1. Barbič, A., Doberdrug, M. (2000). *Razvojne značilnosti šestletnikov*. Novo mesto: Osnovna šola Brišljan. Pridobljeno 15. 2. 2019, iz <http://www2.arnes.si/~sopmdobe/sestletniki.htm>.
2. Cotič Pajntar, J., Zore, N. (2018). *Priporočila za uspešen prehod otrok iz vrtca v šolo*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo. Pridobljeno 15. 2. 2019, iz https://www.zrss.si/zrss/wp-content/uploads/priporocila-za-vrtce_prehod_9-julij-2018.pdf.
3. Gavrić, D., Gravrić, D. (2018). *Kdor ima v petah, ima tudi v glavi*. Slovenska Bistrica: 2. Osnovna šola Slovenska Bistrica. Pridobljeno 15. 2. 2019, iz https://www.bistra.si/images/raziskovalne_naloge/2018/O%C5%A0_Filozofija_ali_sociologija_Kdor_ima_v_petah_ima_tudi_v_glavi.pdf.
4. Kroflič, B., Gobec, D. (1992). *Ustvarjalni gib in plesna vzgoja za najmlajše. Metodični priporočnik za vzgojitelje predšolskih otrok, učitelje in mentorje*. Novo mesto: Pedagoška obzorja.

OŠ dr. Janeza Mencingerja

Urška Beznik

Lektor: Urška Rožič

VODENJE ŠOLSKE IN VRTČEVSKÉ PREHRANE – VELIK IZZIV IN ŽALOSTNA RESNICA

SCHOOL AND KINDERGARTEN FOOD AND NUTRITION SERVICE MANAGEMENT – A MAJOR CHALLENGE AND A SAD REALITY

POVZETEK:

Šola in vrtec morata zagotoviti otroku zdrav, uravnotežen obrok. V prispevku bom predstavila, kako smo se na naši šoli lotili sprememb v zvezi s prehrano. Posebno pozornost smo namenili zmanjševanju količine sladkorja, količini odpadkov ter vnosu akrilamida in trans maščobnih kislin. Vsak od teh ukrepov je nedvomno potreben in izboljšuje kakovost prehrane v šoli in vrtcu, vendar se v procesu spreminjanja vsakodnevno srečujemo s številnimi ovirami. V današnjem času je težko slediti predpisom in hkrati ponuditi otroku nekaj, kar bo zdravo in kar bo dejansko tudi pojedel.

KLJUČNE BESEDE: šolska prehrana, zdrav obrok, sladkor, akrilamid, zavržki

ABSTRACT:

School and kindergarten are obliged to provide a healthy, balanced meal to a child. This contribution will present, how our school dealt with changes in our food and nutrition service. We paid particular attention to sugar and waste reduction and reduction in acrylamide and trans fatty acids intake. Each of these measures was undoubtedly necessary for the improvement of the nutrition in the school and the kindergarten, however, we faced numerous obstacles in the process of change on a daily basis. It is not simple, nowadays, to follow the laws on the one hand and offer a child a healthy meal, which he or she would actually eat on the other hand.

KEYWORDS: school food service, healthy meal, sugar, acrylamide, food waste

1. UVOD

Vodenje šolske in vrtčevske prehrane predstavlja velik izziv, kaj kmalu pa ugotoviš, da opravljaš delo, ki ni cenjeno niti s strani sodelavcev niti s strani staršev in otrok. Ker moraš slediti Smernicam za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih, Zakonu o šolski prehrani, Praktikumum jedilnikov zdravega prehranjevanja in aktualnim temam s področja prehrane, imaš pogosto velike težave, kaj ponuditi, da se jedi ne bodo ponavljale, da bodo to otroci pojedli in da bodo zadovoljni vsi deležniki.

2. KDO JE VODJA PREHRANE IN KAKŠNE NALOGE OPRAVLJA NA MANJŠI ŠOLI?

Sem učiteljica, ki poučuje kemijo in gospodinjstvo in imam ure dodatne strokovne pomoči, hkrati pa med temi urami opravljam in urejam še vodenje prehrane na treh ustanovah. Pripada mi 3 ure in 50 min dela dnevno. Kaj moram v tem času narediti?

- Ukvarjati se s potniki in dobavitelji, odgovarjati na elektronsko pošto in telefonske klice, reklamirati slaba živila;
- pregledovati račune, dobavitelje;
- skrbeti za prijave in odjave otrok ter zaposlenih na obroke;
- skrbeti za dietne obroke;
- sestavljati jedilnike glede na energijsko in hranilno vrednost;
- skrbeti za javna naročila;
- biti poleg napovedanih in nenapovedanih inšpekcijskih pregledih;
- skrbeti za načrt za preprečevanje Legiollenz in njegovo izvajanje;
- se pogovarjati z nezadovoljnimi starši;
- in še marsikaj ...

Večina teh aktivnosti se dogaja v dopoldanskem času, ko imam pouk, zato je uspešno opravljanje le-teh pogosto nemogoče. To je že prva ovira za dobro opravljeno delo.

3. UVAJANJE SPREMEMB

Kljub začetnim oviram sem se lotila nekaterih sprememb.

- Z novim šolskim letom sem za malico uvedla čaj brez sladkorja in se posvetila zmanjševanju sladkorja v obrokih. Za uvodni roditeljski sestanek sem pripravila kratko predstavitev o skritem sladkorju, zraven pa plastično prikazala količino sladkorja, ki ga otrok zaužije v enem letu, ter najbolj pogoste prigrizke in pijače s kockami sladkorja v njih. To se je tako staršev kot otrok posebej dotaknilo in so o tem začeli razmišljati. Ko smo prvič učencem ponudili čaj brez sladkorja, ni imel nihče sladkorja s seboj. Ostalo pa ga je ravno toliko, kot prejšnja leta, ko se je pri enem obroku porabilo kar precej kilogramov sladkorja. Imela sem tudi predavanje za starše prvošolcev o zdravi prehrani in prehranskih navadah.
- V vrtcu sem imela predavanje in pogovor za vse zaposlene na temo sladkorjev in akrilamida ter transmaščobnih kislinah. Vse je bilo podkrepljeno z dejansko predstavitvijo količine v živilih in posledicah uživanja. Po tem smo se skupaj odločili, da je treba ukiniti vse bonbone, sladke in slane prigrizke, ki so jih porabljali vzgojitelji (žal) kot nagrado za »pridne« otroke. Da se tega v vrtcu porabi kar precej, sem videla na prvem računu dobavitelja in se ob tem tudi zgrozila. Istočasno smo organizirali predavanje z delavnico za vzgojitelje, kuharje in starše otrok iz vrtca na temo Kuhajmo zdravo za otroke. S kuharskim osebjem smo se in se še pogovarjamo, kaj vse lahko izboljšamo. Doma narejenim namazom ne dodajamo sladkorja, na štruklje in carski praženec ne dajemo sladkorja, ampak med in cimet, mlečni riž ponudimo z manj sladko marmelado ... Ukinili smo jušne koncentrate in izogibamo se nabavi gotovih jedi.

- Živila kuhamo v vodi, pari in jih dušimo. Ob pečenju zapečemo do zlatorumene barve in temperaturo nastavimo na 170 °C. Dodajamo zelišča in sok limone, ki zmanjšajo nastanek akrilamida. Cvrtju se izogibamo, če že cvremo, pa živilo pred tem blanširamo.
- Jogurte, mleko, skuto in jabolčnik kupujemo od lokalnih dobaviteljev, s čimer smo zelo zmanjšali količino odpadne embalaže, manj je tudi transporta, torej je manj onesnaževanja (s tem skrbimo tudi za okolje). Tudi druga živila kupujemo v večji embalaži, saj se zavedamo, da že sama proizvodnja in transport močno bremenita okolje.
- Priprava tematskih ur na ODS in OPB na temo prehrane.

4. ŽALOSTNA RESNICA ALI DEJANSKO STANJE

Večina otrok in staršev, tudi zaposlenih v šoli (ne pa v vrtcu), je s takim delom zadovoljna. Se pa prepogosto srečujem z naslednjimi stvarmi:

- Ko je jedilnik sestavljen, kuhar pove, da on tega pa ne bo delal. Receptov ne bo pisal, po priloženem receptu pa ne bo delal, ker kuha že 38 let in to dela na pamet.
- Ko se uskladimo, se pogosto zgodi, da nimamo ustreznega živila, ker ga dobavitelj ni pripeljal, zboli kuhar ...
- Juhe niso pojedli, ker ni bilo v njej kroglic.
- Enolončnice ne poznajo, je niti ne poskusijo.
- Pojavi se ogromno zavržkov, to pa je povezano z odvozom in denarjem.
- Starši pravijo, da bodo otroka odjavili, ker pride lačen domov.
- Otroci raje jedo kruh, ki je na voljo kot pa jed, ki je ne poznajo, zelenjave in sadja pa ne vzamejo.

5. KAKO NAPREJ?

Ponuditi otrokom to, kar radi jedo, s tem olajšati delo kuharicam in sebi, saj bo treba kombinirati samo 5 jedi za kosilo in toliko za malico. To je na naši šoli pica, Nuttela, vaniljev jogurt s čokoladnimi kroglicami, poli salama s kečapom. Za kosilo pa čufti s pire krompirjem, dunajski zrezki, testenine z omako. Otroci bodo siti in zadovoljni prihajali domov, starši bodo zadovoljni in ti zadovoljni starši bodo otrokom še doma pripravili to, kar si želijo.

Rezultat: slovenski otroci so predebeli, negibljivi ... Vse to beremo v slovenskih medijih in s tem se ukvarjajo strokovne inštitucije. Trend pa gre zelo počasi navzdol, tudi zaradi takih kot smo mi, torej se spleča,

Mar si želimo debele, nezdrave otroke?

Mi v šoli ne, zato bomo vztrajali in ponujali to, kar nam narekujejo Smernice in še vedno prepričevali ter vzgajali otroke in starše, da je tako prav.

- Torej bomo še vedno otrokom nudili nesladkan čaj in omejevali sladke stvari;
- pri malici ponujali narezano zelenjavo in sadje, pri kosilu pa vsaj 3 vrste solat, da otrok spozna okus;
- jedli bomo skupaj z učenci in poskrbeli, da bo kultura prehranjevanja v šoli še večja;
- se z otroki o zdravi prehrani pogovarjali na tematskih ODS in pri pouku;
- staršem pripravljali predavanja, jih preko Sveta staršev obveščali o uvajanju sprememb in pojasnjevali razloga zanje.

6. ZAKLJUČEK

Najbolj neurejeni starši in otroci pa so najbolj glasni, spoznajo se na vse in nam pošiljajo pritožbe, inšpekcije ... Teh je zelo malo, ampak so. To pa je ovira, čez katero še ne znam stopiti. Zato se velikokrat vprašam, ali se splača.

Ko mine dan ali dva, pa si rečem, da se splača, saj želimo zdrave, zadovoljne otroke, ki imajo zdrave prehranjevalne navade. V mislih pa imam večino staršev in otrok, ki je zadovoljna in srečna, da je otrokom ponujeno najbolj kvalitetno. In postreženo z dobro voljo.

7. LITERATURA

1. RESOLUCIJA O NACIONALNEM PROGRAMU O PREHRANI IN TELESNI DEJAVNOSTI ZA ZDRAVJE 2015 – 2025. Dostopno na:
http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/resolucija_o_nac_programu_prehrane_in_tel_dejavnosti_jan_2015.pdf (12. 3. 2019)
2. Pavlič, Emilija, (1998). Za otroke kuhajmo zdravo, za majhne in velike, Koper, samozaložba
3. Gabrijelčič Blenkuš Mojca, Pograjc Larisa, Gregorič Matej, Adamič Maruša, Širca- Štampa Andrej. Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno izobraževalnih ustanovah: od prvega leta starosti naprej. (2005). Dostopno na :
http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/javno_zdravje_09/Smernice_zdravega_prehranjevanja.pdf
4. Irena Simčič, Rok Poličnik, Cirila Hlastan Ribič, Matej Gregorič, Larisa Pograjc, Lendita Kljajič Garbajs, Barbara Kresal Sterniša, Urška Zobec. Smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih. (2010). Dostopno na:
http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/Prehrana/Smernice_prehrana_2010.pdf

ŠPORT IN ŠPAS – DRUŽENJE IN GIBANJE VSEH GENERACIJ

FUN SPORT AND – ALL GENERATIONS MINGLE AND MOVE

POVZETEK:

Družina in medgeneracijske vezi so temelj človekovega psihičnega razvoja, vendar nam sodobni način življenja otežuje vzdrževanje odnosov znotraj družine. Sedeči življenjski slog spodbuja razvoj debelosti, pri čemer sta telesna dejavnost ter zdrava in uravnotežena prehrana ključnega pomena. Projekt Šport in špas – Druženje in gibanje vseh generacij je odličen primer kakovostnega preživljanja prostega časa celotne družine, ki ga na OŠ Beltinci izvajamo že več kot deset let. V prispevku bom predstavila organizacijo jubilejne desete prireditve iz leta 2017, ki je potekala pod mojim vodstvom.

KLJUČNE BESEDE: družina, šport, druženje

ABSTRACT:

Family and intergenerational ties to people are a foundation of the human psychological development, the modern style of living however makes it difficult to maintain relationships even within the family. Sedentary lifestyle contributes to obesity, but the physical activity and a balanced diet are the key to prevent it. Project Sport and Fun - all generations mingle and move is an excellent example of high quality free time activity for the entire family and had been present at the Primary school Beltinci for over ten years. In the article I will present the organization of the tenth jubilee event in 2017, which was carried out under my supervision.

KEYWORDS: family, sports, socializing

Vpliv družine na oblikovanje vrednot

Družina je osnovna celica družbe, v kateri se otrok nauči osnovnih vedenj, pravil in vrednot. Družina in medgeneracijske vezi so temelj človekovega psihičnega razvoja. Vloge, ki so se prenašale iz generacije v generacijo, so globoko vtakane v notranjo psihično strukturo vsakega novorojenca. V sodobnem svetu vedno bolj poudarjamo pomen družine, saj nam sodobna tehnologija ne omogoča odnosa, ki ga ljudje nujno potrebujemo za svoj obstoj. Ljudje, ki veliko svojega časa in pozornosti namenjajo računalniku, pametnemu telefonu imajo vedno manj časa in tudi interesa za vzdrževanje osebnih odnosov. Sedeči življenjski slog spodbuja razvoj debelosti, pri čemer sta telesna dejavnost ter zdrava in uravnotežena prehrana ključna. Zato je še kako pomembno, da si vzamemo čas za družino in iščemo priložnosti za skupno preživljanje prostega časa.

Pomen rednega gibanja za otroke in mladostnike

- Vpliva na dobro počutje otrok in krepi imunski sistem,
- preprečuje zgodnji začetek večine kroničnih nenalezljivih bolezni,
- varuje pred prekomerno telesno težo in debelostjo,
- vpliva na kognitivne sposobnosti: hitrejšo in lažjo zapomnitev ter boljše koncentracijo.

Načelo uravnotežene vadbe: 60min/dan – vsak dan

- Vzdržljivost – vaje za aerobno zmogljivost (hoja, tek, kolesarjenje, plavanje ...), 50 %,
- moč – vaje za krepitev mišic, 25 %,
- gibljivost – vaje za boljše razteznost, 25 %.

Posledice telesne nedejavnosti

- Zdravstveni problemi: debelost, obolenja kostno-mišičnega sistema, srčno-žilnega sistema in duševno zdravje,
- manjša gibljivost, manjša vzdržljivost, manjša moč rok in ramenskega obroča (analize ŠVK: T 600 m, VZG),
- slabša skladnost gibanja telesa (plazenje, lazenje, hoja po štirih).

Šport in špas

Šport in špas je največji in najbolj množičen projekt športno-rekreativnega pomena na Slovenskem. Z njim najmlajšim iz vrtcev, učencem in učenkam osnovnih in srednjih šol, študentom, pedagogom, članom številnih športnih in ostalih društev ter zvez omogočamo sodelovanje predvsem z društvi in domovi upokojencev, s starši in starimi starši, družinami, rodbinami, prijatelji in znanci. V izrazito poudarjenem medgeneracijskem sodelovanju predstavljamo in soorganiziramo aktivnosti na področju gibanja, solidarnosti, rekreacije in športa. V slovenskem prostoru tako predstavljamo medgeneracijsko sodelovanje brez primere – tako po številu udeležencev, številu lokacij, času trajanja, kot po vsebini in trajnostnem pomenu.

Namen projekta

Namen projekta Šport in špas je predvsem oživljanje nekdanjih vrednot, kot so hkratio druženje več generacij, medgeneracijsko sodelovanje in solidarnost. Poudarek je na sodelovanju, gibanju in zdravem načinu življenja. Cilji tega projekta so torej izboljšanje medgeneracijskega sodelovanja s poudarkom na prenosu znanja iz generacije v generacijo, celoletno spodbujanje ukvarjanja s športom, gibanje, redna gibalna aktivnost, jutranja telovadba in skupno preživljanje prostega časa pod sloganom Skupaj zmoremo in znamo.

Nosilci projekta

Športno društvo Media šport in Fundacija pismo srca, v sodelovanju z: Olimpijskim komitejem Slovenije; Ministrstvom za izobraževanje, znanost in šport; Ministrstvom za zdravje, Ministrstvom za javno upravo, RTV-jem Slovenija, Eko šolo, Zdravo šolo in Dinosom.

Udeleženci

Upokojenci, starejši občani, stari starši, starši, družine, otroci, najmlajši, pedagogi, zdravstveni delavci, gasilci in ostale skupine ter posamezniki.

Program

Leto 2019 predstavlja že 12. sezono prireditev od začetka organizacije vseslovenskega druženja in gibanja. Vsebinsko in organizacijsko se koncept skozi ta čas ni bistveno spreminjal; vsako leto se zamenja le nosilna tema. Že v samem začetku je bil osnovni namen projekta združevati vse udeležence prek naslednjih vsebin: medgeneracijskega sodelovanja, gibanja, iger, športa, zdrave prehrane, zdravega okolja, zdravja nasploh, ustvarjanja, zabave itd. in tako ostaja vse do današnjega dne.

Od samega začetka in vse do leta 2015 so se vsi dogodki organizirali izključno istega dne, in sicer je bila to vedno tretja sobota v mesecu maju. Temu primeren je bil tudi malce daljši naslov prireditve: Šport in špas – Dan druženja in gibanja vseh generacij. Zadnje sezone lahko vsak prireditelj organizira dogodek v kateremkoli terminu tekočega leta – od meseca januarja do decembra, med delavniki ali ob koncu tedna. Vse do danes prireditve praviloma ostajajo v neposredni bližini šol, v trajanju do štiri ure.

Organizacija dogodka na OŠ Beltinci

Naša šola je v projekt vključena od samega začetka in letos poteka že dvanajsto leto. Projekt umestimo v letni delovni načrt šole in ga izvajamo kot delovno soboto v mesecu maju. Sama sem organizacijo dogodka na naši šoli prevzela leta 2017, ko je potekala že deseta, jubilejna prireditev z nosilno temo Gibanje in jutranja telovadba.

Prireditve smo izvedli v soboto, 13. 5. 2017, po spodnjem urniku.

Dejavnosti za 1.– 5. razred

8.15–8.45 kulturni program, podelitev priznanj in jutranja telovadba

8.45–9.00 malica v jedilnici

9.00–11.20 dejavnosti po urniku

	1. r	2. r	3. r	4. r	5. r
9.00–9.40	mini nogomet (deklince) TR/ VET (dečki)	mini nogomet (deklince) TR/ ZKI (dečki)	mini nogomet (deklince) TR/ BAL (dečki)	pohod	pohod
9.45–10.20	šp. delavnica VET	šp. delavnica ZKI	šp. delavnica BALON	pohod	pohod

10.25–10.55	pohod	pohod	pohod	spret. igre VET	mini nogomet ZKI
10.55–11.20	pohod	pohod	pohod	mini nogomet ZKI	dodgebal BALON

Legenda: TR – travnato igrišče, VET – velika telovadnica, ZKI – zunanje košarkarsko igrišče, BAL – balon.

Dejavnosti za 6., 8. in 9. razred

8.15–8.45 kulturni program, podelitev priznanj in jutranja telovadba

8.45–11.30 športni dan – pohod

Cilji športnega dne:

- razvijanje aerobne vzdržljivosti in vztrajnosti ob dlje trajajoči dejavnosti,
- razumevanje odzivanja organizma na napor,
- razvijanje kulturnega odnosa do narave in okolja,
- vzpostavljanje prijateljskih vezi in medsebojne pomoči.

V okviru kulturnega programa so se predstavile plesalke plesnih krožkov, ki jih vodim na naši šoli, podelili smo priznanja najstarejšemu in najmlajšemu udeležencu ter najštevilčnejši družini, sledilo je kratko skupno jutranje razgibavanje pod mojim vodstvom.

K sodelovanju smo povabili tudi dve športni društvi iz lokalnega okolja, in sicer

Ženski nogometni klub (ŽNK) Pomurje za predstavitev nogometa za deklice I. triade in Hokejski klub (HK) Lipovci za predstavitev hokeja na travi za učence 6. razredov.

Prireditve se je skupaj z učenci, starši in učitelji udeležilo približno 500 udeležencev. Najstarejši udeleženec je imel 70 let, najmlajši 10 mesecev, najštevilčnejša družina pa je štela 6 članov.

ZAKLJUČEK

Sodobni način življenja nam otežuje ohranjanje medosebnih odnosov in možnosti zdravega prehranjevanja ter redne telesne dejavnosti. Družina kot osnovna celica družbe, v kateri se otrok nauči osnovnih vedenj, pravil in vrednot, je tukaj ključnega pomena. Šola je staršem pri vzgoji



Slika 1: Športna delavnica s starši

njihovih otrok v pomoč in podporo. Prireditve Šport in špas je edinstvena priložnost kakovostnega preživljanja prostega časa ter druženja ob gibanju vseh generacij. Veseli nas, da so naše prireditve dobro obiskane in da število udeležencev narašča iz leta v leto, zato se bomo še naprej trudili z organizacijo podobnih dogodkov.



Slika 2: Nogometna delavnica



Slika 3: Jutranja telovadba

LITERATURA IN VIRI

1. Priročnik za promocijo telesne dejavnosti in zdrave prehrane v šolskem okolju [elektronski vir]. Berlic Nika, Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2016.
2. <http://www.zacniznova.si/category/pomagati-sebi/>, Andrej Omulec: Kakšno vlogo ima družina v mojem življenju, maj 2017.
3. Z zdravo prehrano in gibanjem do normalne telesne teže mladostnika in otroka: specialistično delo. Vražič, Zvezdana, specialistično delo, Maribor: [Z. Vražič], 2008.
4. Ko odnosi postanejo družina. Oblikovanje edinstvenosti in povezanosti skozi razvojna obdobja družine, [Poljak Lukek Saša](#), 2017.

OŠ Martina Konšaka Maribor

Lidija Klančič

Lektor: Dejan Klančič

ZDRAVJE IN UMETNOST

HEALTH AND ART

POVZETEK:

Živeti zdravo pomeni zdravo se prehranjevati, aktivno ter ustvarjalno preživljati prosti čas. Sem uvrščamo tudi umetnost. Različna umetniška dela, ki obravnavajo zdravstvene teme in jih obravnavamo v šoli, nudijo možnost, da se o vsebinah pogovarjamo, izmenjujemo izkušnje, spodbujamo lastno razmišljanje. V prispevku je predstavljen izveden naravoslovni dan za učence prvega vzgojno-izobraževalnega obdobja, kjer je bilo veliko medpredmetnega povezovanja.

KLJUČNE BESEDE: umetnost, zdravje, naravoslovni dan, zdrava šola

ABSTRACT:

Living healthily means eating a healthy diet and actively and creatively spending your leisure time. Art is part of such activities. Artwork, which focuses on health issues and which is studied in schools, offers the opportunity to discuss this subject matter, exchange experiences, and facilitate own thinking. The paper presents a successfully implemented science day in the first triennium of primary school, which also included cross-curricular integration.

KEYWORDS: art, health, science day, healthy school

1. NAŠA ŠOLA – ZDRAVA ŠOLA

Naša šola, OŠ Martina Konšaka, si je pridobila naziv »Zdrava šola«. Na šoli se izvaja veliko dejavnosti, povezanih z zdravjem. Med drugim potekata na šoli projekta pod okriljem NIJZ, in sicer projekt z naslovom Promocija zdravja v šolskem okolju in projekt Uživajmo v zdravju, katerega namen je, da vsak dan vsaj 5 minut namenimo gibanju. Učenci so vključeni tudi v prireditev Žogarija, kjer lahko z nogometom izboljšajo kakovost življenja. Hkrati želimo, da postanejo učenci odgovorni, poštene, solidarni drug do drugega. Vključeni smo tudi v projekt Šport špas, katerega namen je medgeneracijsko sodelovanje, predvsem pa skupno preživljanje prostega časa. Skozi vse leto imamo na šoli aktivne glavne odmore in odmore, med katerimi so učenci v gibalnici. Na šoli imamo tudi velik nabor interesnih dejavnosti, ki so povezane z gibanjem – športne igre, aerobika in folklorna dejavnost. Poskrbljeno pa je tudi za nadarjene učence na področju športa. Ti učenci imajo uspešne tabore za nadarjene, kjer se preizkušajo v različnih spretnostih pri gorskem kolesarjenju, plavanju, supanju, veslanju idr.

Strokovni delavci naše šole pripravljajo zanimive športne in naravoslovne dneve. Enega izmed naravoslovnih dnevov bom kasneje tudi predstavila, saj smo učiteljice prvega vzgojno-izobraževalnega obdobja ta dan izvedle malo drugače. Izbrale smo umetniška dela, ki se navezujejo na vsebine, povezane z zdravjem, gibanjem in prehrano.

2. OBRAVNAVA VSEBIN V UMETNIŠKIH DELIH S PODROČJA ZDRAVEGA PREHRANJEVANJA

Učiteljice smo zaradi vključenosti v našete projekte izbrale z zdravjem povezane vsebine. Učence smo na naravoslovni dan pripravile vnaprej tako, da so pred tem usvajali učne vsebine, ki so glede na učni načrt predvidene pri predmetu spoznavanje okolja. Pri obravnavi vsebin smo učiteljice upoštevale starost otrok in njihovo predznanje. Približale smo jim vsebine predvsem s pomočjo izkustvenega učenja, doživljanja, učenja na konkretnih primerih in skozi igro. Skozi različne primere umetnostnih besedil so učenci spoznavali pomen sadja in zelenjave kakor tudi pozitiven odnos do uživanja teh.

2.1. Naravoslovni dan »Zdravje skozi umetnost«

Učiteljice od prvega do tretjega razreda smo obravnavale različna umetniška dela. Namen tega naravoslovnega dne je bil, da učenci:

- spoznajo, da je hrana potrebna za rast in razvoj;
- poznajo in pravilno poimenujejo najpogostejše vrste sadja in zelenjave pri nas;
- znajo pripraviti preprosto jed;
- oblikujejo pozitiven odnos do uživanja različnih vrst sadja in zelenjave.

2.2. Obravnava umetnostnega besedila »Pravljica o jablani« v 1. razredu

Učiteljica je v uvodu na tablo napisala besedo »sadje«. Učenci so morali s pomočjo najbolj enostavne metode iskanja idej »brainstorming« navesti čim več idej, ki so se jih spomnili, ko so zaslišali oziroma videli besedo »sadje«. Učiteljica je kasneje povedala še nekaj različnih pregovorov, med katerimi je med drugim izstopal »Eno jabolko na dan odžene zdravnika v stran.«

V nadaljevanju jim je predstavila zgodbo »Pravljica o jablani«. Zgodbo jim je prebrala in poleg tega pokazala še slikopis. O vsebini pravljice se je pogovorila učiteljica z učenci. Sledil je pogovor, kako pomembno je uživati različno sadje in zelenjavo. Učenci so povedali svoja razmišljanja, povedali, kaj sami najraje jedo in česar ne marajo preveč. Pogovarjali so se o tem, da hrana daje energijo za delovanje telesa, za njegovo obnavljanje in da je zelo pomembna za zdravo rast in razvoj.

V nadaljevanju je učiteljica razdelila učence v skupine. Vsaka skupina je dobila svojo barvo plakata, ki je določala, katero sadje morajo izbrati (npr.: rdeč plakat je pomenil rdeče sadje in zelenjavo, kjer najdemo malino, paradižnik itd.). Učenci so oblikovali plakate na temo zdrava prehrana. Vsaka skupina je naredila svojo prehranjevalno piramido.

Likovno poustvarjanje – trganka; jabolko

Učenci so dobili na risalnih listih narisano veliko jabolko s pecljem in mušico, ki so jo morali izrezati. V pogovoru so učenci povedali, kakšna so lahko jabolka – velika, majhna, rdeča, zelena, rumeno-rdeča. Učiteljica je kasneje učencem pokazala košaro z različnimi jabolki. Učenci so sami natrgali kolaž papir in izdelali jabolko.

Razstava likovnih del in priprava sadnih nabodal ali sadnega krožnika

Učiteljica je likovne izdelke razstavila. Iz različnega sadja, ki ga je prinesla učiteljica, so si nekateri pripravili sadna nabodala ali sadne krožnike.

2.3. Obravnava umetnostnega besedila »Čebela Adela« v 2. razredu

Učiteljica je napisala na tablo »Zdrava prehrana«. Učenci so iskali asociacije na to temo. Pred seboj so imeli različne sličice zdrave in nezdrave hrane, kot so čokolada, jabolko, brokoli, Coca-Colo, čips, solata idr. Učenci so izbirali ustrezne sličice glede na to, ali so predstavljale zdravo ali nezdravo hrano. Učenci so ves čas sodelovali in se poglobljeno pogovarjali o zdravi hrani. Prišli so do zaključka, da je treba uživati različno vrsto sadja in zelenjave, saj lahko nezdrave prehranjevalne navade vplivajo na slabše počutje in slabše učne zmožnosti, hkrati pa vplivajo tudi na zmanjšano odpornost organizma in so dejavnik tveganja za številne bolezni.

V nadaljevanju jim je učiteljica prebrala še zgodbico »Čebela Adela«. O vsebini so se pogovorili in zgodbo interpretirali. Učenci so povedali, zakaj je med dober za zdravje. Povedali so, da pomaga pri bolečem grlu, da nam da energijo, da je dober za boj proti kašlju. Učiteljica je nadaljevala z obravnavo pesmice »Tri čebele«, pisateljice in pesnice Anje Štefan. Pesmica jim je bila všeč in učenci so izrazili željo, da bi se jo naučili.

V nadaljevanju je učiteljica vodila pogovor o čebelah in o tem, kam nosijo čebelice med in kje ga shranjemo. Eden od učencev je povedal, da so poslikave na panjskih končnicah posebnosti čebelnjaka. Učiteljica jim je pokazala slike čebelnjakov.

Likovno poustvarjanje – panjske končnice

Učiteljica je razložila, da se bo pri izdelavi panjskih končnic uporabljal kolaž papir in da bo čebelnjak preproste oblike. Uporabili so tehniko rezanja in lepljenke. Za osnovo so dobili temno podlago. Učiteljica jim je razdelila še svetle barve – ploskve različnih oblik. Ploskve so polagali in lepili eno na drugo. Motiv na panjski končnici so izbrali sami.

Razstava likovnih del

Učenci so v razredu »ustvarili« čebelnjak. Učiteljica je čebelnjak dopolnila še s streho.

2.4. Obravnava umetnostnega besedila »Hvaležni medved« v slovenskem in angleškem jeziku, in sicer v 3. razredu

Tretji razred sem poučevala jaz. V razred sem prinesla plišastega medvedka in hruško. Učence sem spodbudila, da so pripovedovali različne zgodbe. Učenci so samostojno nizali povedi, sama sem jih le usmerjala. Pravljica je bila izmišljena. Sledil je pogovor o že znanih pravljicah, med drugim tudi o pravljici »Hvaležni medved«.

Učenci so prisluhili odlomku, sodelovali pri pogovoru in odgovarjali na moja vprašanja. Razmišljali so, kakšen je lahko medved. Lahko je prijazen, dober, hudoben idr. Vsak učenec, ki je dvignil roko in je povedal odgovor, je lahko pestoval medvedka. Nato so zgodbo poslušali v celoti in odgovarjali na vprašanja za razumevanje besedila.

Pogovor je nanese tudi na zdravo in nezdravo hrano. Učenci so povedali, zakaj morajo jesti raznoliko hrano, zakaj sta sadje in zelenjava pomembni del naše prehrane. Razložila sem jim tudi, zakaj ni dobro, da izbiramo pretežno sladko in privlačno hrano.

Ker sem v tretjem razredu poučevala tudi angleški jezik, sem lahko vključila tudi zgodbo v tujem jeziku. Zgodbo sem jim prebrala. Vsebino sem podprla še s sličicami.

Na tablo sem ob posameznem delu pritrdila ustrezno sličico, pod njo pa prilepila besedilo, ki sem ga prebrala. Učenci so morali natančno slediti, saj je sledilo z zgodbo povezano likovno poustvarjanje.

Likovno poustvarjanje – zgodba v angleškem jeziku

Učencem sem razdelila velik risalni list, na katerega so narisali kvadratke. V kvadratke so kasneje narisali vsebino zgodbe in jo opremili z ustreznim besedilom, ki je bilo že pripravljeno na majhnih lističih.

Razstava likovnih del in branje zgodbe v tujem jeziku

Učenci so predstavili svojo zgodbo in se preizkušali v branju ali pripovedovanju zgodbe v tujem jeziku.

3. ZAKLJUČEK

Izrednega pomena je, da se vsi skupaj zavedamo, da je zdrava prehrana zelo pomembna za zdrav telesni in duševni razvoj otroka. Navajanje na zdravo prehranjevanje v šoli je lahko zelo dobra izkušnja. Otrok teži k posnemanju in se hkrati hitreje uči. Učencem šolski okoliš omogoča, da razvijajo zdrav odnos do hrane in veščine za zdravo prehranjevanje. Prav tako jim pomagamo pri odločanju in samostojnosti pri izbiri zdrave hrane. Vsekakor k temu pripomore predvsem močno sodelovanje s starši, ki so skupaj z učitelji zgled otrokom. Kako vse to doseči, je v neki meri odvisno tudi od tega, kako jim približamo zdrav in nezdrav način prehranjevanja. Kot smo videla, so umetniška dela tudi ena izmed možnosti. Z njimi lahko otrokom s pomočjo obravnavane vsebine uspešno posredujemo svoja sporočila.

4. VIRI IN LITERATURA

1. Jeriček Klanšček H. in dr., Zdravje skozi umetnost. Smernice za pogovore o izbranih zdravstvenih temah za pedagoške delavce. [Online]. Nacionalni inštitut za javno zdravje. Ljubljana. (2015). [Citirano 13. feb. 2019; 21.26] Dostopno na spletnem naslovu: http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/zdravje_skozi_umetnost_update_09_09_2016.pdf
2. Krajnc., M., Bucik, N. in Požar Matijašič, N. (ur). *Skozi umetnost o zdravju: priročnik izbranih kulturnih vsebin*. Ljubljana: Društvo za širjenje filmske kulture Kino!. (2016).
3. <https://sio.si/2016/03/23/skozi-umetnost-o-zdravju/>
4. *PROGRAM osnovna šola, spoznavanje okolja, učni načrt* [Online]. Ministrstvo za šolstvo in šport. [Citirano 13. feb. 2019; 21.30] Dostopno na spletnem naslovu:
5. http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_spoznavanje_okolja_pop.pdf

OŠ Martina Konšaka Maribor

Nina Tomšič

Lektor: Sabina Grabar

SADJE IN ZELENJAVA V ŠOLSLEM PROSTORU

FRUIT AND VEGETABLES IN SCHOOLS

POVZETEK:

Zdravje je naše največje bogastvo, zato je nujno, da ga ohranjamo. Na naši šoli zdravemu načinu življenja dajemo precejšnjo težo. Poleg gibanja spodbujamo tudi uravnoteženost in raznolikost prehrane. V prispevku so predstavljeni nekateri uvedeni ukrepi in projekti s področja vzgoje za zdravje na naši šoli. Kot primer dobre prakse je opisan naravoslovni dan drugošolcev.

KLJUČNE BESEDE: uravnotežena in raznolika prehrana, vzgoja za zdravje, sadje, zelenjava, naravoslovni dan

ABSTRACT:

Health is our greatest wealth and we must preserve it. Our school places a lot of attention on a healthy lifestyle. In addition to exercise, we encourage a balanced and diverse diet. The paper presents individual measures from the field of education for health which have been implemented at our school. A science day for second-grade students is described as a best practice example.

KEYWORDS: balanced and diverse diet, education for health, fruit, vegetables, science day

1. UVOD

Sadje in zelenjava sta živili, ki naj bi ju pogosto umeščali na jedilnik uravnotežene prehrane, saj je njun videz mikaven in barvit, hkrati pa vsebujeta mnoge za zdravje koristne snovi (*ZDRAVJE na krožniku*, 2002). Zelenjavo in sadje naj bi zaužili večkrat na dan in pri vsakem obroku, ker sta tako sadje kot zelenjava bogat vir hranilnih in zaščitnih snovi. Odvisno od vrste vsebujeta več ali manj ogljikovih hidratov, ki so dober vir energije, vitamine in folno kislino, obenem pa sta pomemben vir mineralov. Zelenjava in sadje sta tudi izjemno dober vir vlaknin (*PRAKTIČNI pristopi spodbujanja zdravja otrok, priročnik za vzgojitelje in učitelje*, 2013) in sta zaradi velike vsebnosti vode lahko prebavljiva, hkrati pa imata majhno energijsko vrednost (*SMERNICE zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah*, 2005).

2. VZGOJA ZA ZDRAVJE NA NAŠI ŠOLI

Pred desetletjem smo opažali zmanjšanje odjema ponujenega sadja in zelenjave pri šolskih obrokih. Ker vemo, da naj bi sadje in zelenjava predstavljala pomembno skupino živil na jedilniku vsakega posameznika, vsekakor pa tudi odraščajočega otroka, smo se odločili izvesti spremembe na področju prehrane. Tako smo na šoli skozi leta vpeljali mnoge ukrepe in projekte, ki se dotikajo vzgoje za zdravje.

2.1. Projekti in ukrepi na šoli

Že prvo leto uvedbe ukrepa skupne kmetijske politike Evropske unije v sektorju sadja in zelenjave smo se vključili v projekt *Shema šolskega sadja*. Evropska unija je državam članicam pred desetimi leti prvič namenila določeno finančno pomoč za brezplačno razdeljevanje svežega sadja in zelenjave v ustanovah. Cilj projekta je bil povečati nizko porabo sadja in zelenjave pri otrocih, obenem pa zmanjšati število otrok s prekomerno težo in debelostjo ter znižati tveganje za nastanek boleznih sodobnega časa (*SHEMA šolskega sadja in zelenjave*, 2013). Pri izvajanju projekta, ki je v zadnjem desetletju večkrat spremenil ime (*Shema šolskega sadja*, *Shema šolskega sadja in zelenjave*, *Šolska shema na šoli*), upoštevamo smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah. Živila izbiramo ter nabavljamo pri lokalnih pridelovalcih, ki pridelujejo hrano na človeku in okolju prijazne načine. Zavedamo se, da tovrstno pridelano sadje in zelenjava vsebujeta večje količine hranilnih snovi v primerjavi z živili, ki so bila skladiščena in transportirana daljši čas (hranilna in biološka vrednost ter kakovost teh se bistveno zmanjša). Lokalno pridelano sadje in zelenjava sta tudi sezonsko dostopnejša.

Učenci prvega triletnega obdobja imajo že od uvedbe ukrepa na šoli vsakodnevni samostojni sadno-zelenjavni obrok na razpolago v učilnicah, preostali učenci pa v šolski jedilnici. Naši mlajši osnovnošolci si danes ne predstavljajo dneva brez »sadno-zelenjavne malice«, pa tudi nekoliko starejši učenci se vsakodnevno z veseljem sprehodijo do šolske jedilnice, kjer posežejo po pestri sadno-zelenjavni ponudbi v našem *sadnem bifeju*.

Pri spremljavi uživanja šolskih obrokov, predvsem kosila, so šolske kuharice in učitelji oddelkov podaljšanega bivanja naše šole že pred leti opozarjali na vse manjši odvzem porcij solate ali drugih zelenjavnih prilog ter večje količine zavržene tovrstne hrane. Tako smo se odločili vpeljati spremenjeno ponudbo pri strežbi obrokov. Uvedli smo *solatni bife* z najmanj tremi vrstami solate in sveže ali kuhane zelenjave. Učenke in učenci tako samostojno izbirajo med raznoliko zelenjavo, ob tem pa vzamejo toliko, kolikor bodo pojedli. Solata tako ni več vnaprej pripravljena, učenke in učenci jo začinijo sami, po lastnem izboru in okusu. Z uvedbo omenjenega novega načina smo na šoli dvignili raven zaužite tovrstne hrane in s tem zmanjšali količino zavržene.

Naša šola ima lasten šolski park in vrt, zato imamo odlično izhodiščno točko za pridobivanje novih znanj in spoznanj tudi izven učilnice, torej neposredno v naravi. Ker je v zgodnjem obdobju šolanja izkustveno učenje osnovnega pomena, se z najmlajšimi učenci pogosto odpravimo po nova znanja prav na *šolski vrt* in v *sadovnjak*, ki so ga pred sedemdesetimi leti uredili člani šolske zadruga v okviru pouka gospodinjstva in tehnike. V sadovnjaku so zasadili dvanajst pritlikavih sadnih dreves (slive, jablane, hruške, češnje, orehe in leske) in tako je kuhinja tistega časa kmalu ceneje skrbela za zdravo šolsko prehrano. Vrt in sadovnjak sta ponovno zasijala v novi podobi leta 2012 ob pomoči projekta Urbane brazde. V okviru projekta smo zasadili tudi cepiče vinske trte in sadike kivija ter postavili lesene brajde, tretješolci pa smo v sadovnjaku posadili dve sadni drevesi: jablano in hruško. Posebno mesto na vrtu je dobila mariborska Stara trta, katere cepič nam je podarila Mestna občina Maribor. S tretješolci smo konec septembra 2015 imeli prvo trgatv. Nabrali smo osem zaboječkov »šolskega« grozdja. Nekaj grozdja smo stisnili v grozdni sok, preostanek pa smo jedli še nekaj dni zapored. Učenci in učenke so s pomočjo izkustvene dejavnosti pridobili nova znanja in vedenja, saj so sodelovali pri procesu od začetka do konca (trgatv, stiskanje soka, okušanje).

2.2. Naravoslovni dan v drugem razredu

Prve in temeljne informacije o zdravju pridobimo v času socializacije, ki sprva poteka v družini, kasneje pa v vrtcu in šoli ali v širšem družbenem okolju. Tako vrtec kot šola za mnoge otroke predstavljata edinstveno okolje za promocijo zdravja, saj večino časa ključnega obdobja odraščanja preživijo ravno v teh dveh ustanovah (*PRAKTIČNI pristopi spodbujanja zdravja otrok, priročnik za vzgojitelje in učitelje*, 2013). Učitelji se zavedamo pomembnosti pestre in uravnotežene prehrane otrok v obdobju odraščanja, zato tovrstnim vsebinam v okviru učnega procesa dajemo pomembno težo in tako ustvarjamo spodbudno šolsko okolje, ki promovira zdravje in zdrav način prehranjevanja. Vsebine, povezane z zdravo prehrano, vključujemo v različne dejavnosti: učne ure, dneve dejavnosti, projekte, interesne dejavnosti, ob tem pa se povezujemo z okoljem. Pravilna prehrana in redna vadba prispevata k varovanju in krepitvi telesnega in duševnega zdravja ter odpornosti, pri šolarjih pa tudi k pravilni rasti in razvoju. Poleg rednega gibanja in dnevnega zaužitja vsaj dveh litrov vode na dan sta sadje in zelenjava umeščena med živila, ki naj bi predstavljala večji sestavni del našega vsakodnevnega jedilnika. V okviru pouka spoznavanja okolja imamo učitelji možnost izobraževati za trajnostni razvoj tudi na področju vzgoje za zdravje. Po učnem načrtu za spoznavanje okolja v drugem razredu z učenci in učenkami uresničujemo naslednje cilje:

- učenci vedo, da jim zdrav način prehranjevanja omogoča rast in razvoj ter jim pomaga ohranjati zdravje;
- poznajo pomen raznovrstne prehrane in razvijajo družabnost, povezano s prehranjevanjem (*PROGRAM osnovna šola, spoznavanje okolja, učni načrt*, 2011).

Z drugošolci smo se lotili izvedbe naravoslovnega dne na temo Zdrava prehrana. Pri načrtovanju dneva dejavnosti smo izhajali iz ciljev učnega načrta za spoznavanje okolja. V okviru naravoslovnega dne smo ob izvajanju vsebin vzgoje za zdravje uresničili tudi medpredmetno povezovanje in tako izvedli povezavo z vsebinami pouka slovenščine, likovne in glasbene umetnosti. Dan dejavnosti smo pričeli z branjem poučne pripovedi Zakaj je palčka Skakalčka bolel trebušček?, ki jo je napisala Manuela Pendl. Po interpretaciji književnega besedila in ogledu ilustracij smo nadaljevali s pogovorom o zdravi, raznovrstni in uravnoteženi prehrani, vrstah prehrane in prehranjevalnih navadah. Temu so sledile aktivnosti po skupinah, znotraj katerih smo oblikovali plakate na temo zdrava prehrana in modele prehranske piramide. Pri tem smo uporabili slikovno gradivo iz reklamnih letakov o sadju, zelenjavi in drugih živilih. Po končanem delu so člani skupin predstavili izdelke in jih izobesili v učilnici. V drugem delu naravoslovnega dne smo se lotili praktičnih aktivnosti v vlogi kuharjev in okuševalcev hrane. Pred pričetkom dejavnosti smo zaščitili oblačila s predpasniki,

poskrbeli za ureditev delovnega prostora in higieno. Pripravili smo ustrezne delovne pripomočke, ki so jih učenke in učenci prinesli od doma. Sama sem poskrbela za lesene paličice, jedilne nože in živila: sadje, zelenjavo, ovseni kruh ter temni kruh z bučnimi semeni. Po skupinah smo se lotili kuharskih mojstrov in, pred tem pa smo se seznanili s pripravo posamezne jedi s pomočjo receptov na lističih. S posamezniki smo že pred pričetkom dneva dejavnosti na šolskem zeliščnem vrtu nabrali drobnjak, ki je mikavno dišal. Pripravili smo pisano zelenjavno in sadno solato, barvna sadna in zelenjavna nabodalca ter različne vrste z zelenjavo obloženih kruhkov, ki smo jih okrasili z drobnjakom. Ob koncu dneva dejavnosti smo zapeli še slovensko ljudsko pesem In mi smo lačni ter si ob petju postregli s pripravljenimi jedmi.

3. ZAKLJUČEK

Pri oblikovanju zdravih prehranjevalnih navad imajo ključno vlogo starši, vendar se moramo učitelji zavedati, da otroci večino časa preživijo v šolskem prostoru in da pri tem naš vpliv ni zanemarljiv. Pomembno je, da otrokom že v zgodnjem obdobju šolanja pokažemo, kaj je zdrava prehrana in kaj so zdrave prehranjevalne navade. Naloga učiteljev je, da v okviru različnih oblik vzgojno-izobraževalnega procesa širimo tudi vsebine za trajnostni razvoj.

4. VIRI IN LITERATURA

1. *PRAKTIČNI* pristopi spodbujanja zdravja otrok, priročnik za vzgojitelje in učitelje. [Online]. Zavod za zdravstveno varstvo Murska Sobota in Samouprava županije Zala. [Citirano 8. feb. 2019; 23.35]. Dostopno na spletnem naslovu: http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/prakticni_pristopi_spodbujanja_zdravja_otrok.pdf
2. *PROGRAM* osnova šola, spoznavanje okolja, učni načrt. [Online]. Ministrstvo za šolstvo in šport. [Citirano 10. feb. 2019; 21.30]. Dostopno na spletnem naslovu: http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_spoznavanje_okolja_pop.pdf
3. *SHEMA* šolskega sadja in zelenjave. [Online]. Ministrstvo za kmetijstvo in okolje. [Citirano 9. feb. 2019; 23.30]. Dostopno na spletnem naslovu: <http://www.shemasolskegasadja.si/>
4. *SMERNICE* zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje. 2005.
5. *ZDRAVJE* na krožniku. [Online]. Sončeve pozitivke. [Citirano 7. feb. 2019; 23.30]. Dostopno na spletnem naslovu: <http://www.pozitivke.net/article.php/20020902094834586/print>

OŠ Gorje

Saška Aleksandra Pogorevc

Lektor: Lucija Šarc

A JE ŽE KONEC?!

IS IT OVER ALREADY?

POVZETEK:

Gibanje je človekova temeljna potreba. Zlasti pri otrocih je ta potreba še posebej izražena, zato jo moramo učitelji znati potešiti. Kot učiteljica tujega jezika v prvi in drugi triadi se zavedam, da otroci informacijo o določeni temi ohranjajo dlje časa, če jo telesno aktivno doživljajo. Z gibanjem otroke tudi hitreje motiviramo, zlasti tiste, ki imajo primanjkljaj pozornosti ali motnjo hiperaktivnosti. Z gibanjem se obenem sproščamo ter spopadamo s stresom.

KLJUČNE BESEDE: celostno učenje, gibalne dejavnosti, otroci, tuji jezik

ABSTRACT:

Movement is one of the fundamental human needs. Especially so in children, so teachers need to know how to cope with it. As a teacher of a foreign language in the first and second triads, I am well aware that children keep information about a certain topic longer if they are physically active. Moving also motivates children, especially those who have a lack of attention or hyperactivity disorder. With movement, we can also relax and handle stress better.

KEYWORDS: holistic learning, movement, children, foreign language

1. UVOD

Prvi stik s tujim jezikom v šoli je za otroka pomemben predvsem zato, da jezik vzljubi in da se v njem prebudi želja, da bi se ga učil. Otrok je po naravi radoveden, vedoželjen in močno motiviran za vse, kar poteka na njemu zabaven in zanimiv način. Pri zgodnjem poučevanju tujega jezika je izjemnega pomena zavedanje učitelja, da otroci v tej starosti potrebujejo veliko gibanja, ker imajo ogromno energije, hkrati pa ne zmorejo dolgotrajne zbranosti in usmerjene pozornosti. Še več – gibanje je pravica otrok in dolžnost odraslih (Štemberger, 2005).

Ob gibanju postane telo bolj pretočno in tako se vsi procesi v telesu lažje odvijajo. Tudi motivacija otrok je ob učenju, pri katerem ne sedijo neprimerno večja. Gibanje pospeši, da se možganski polovici povežeta, tako se možgansko delovanje poveča in s tem tudi uspešnost učenja. Prednost učenja ob gibanju je tudi sproščenost telesa. Zaradi koordinacije in ravnotežja, ki ga zahteva gibanje, namreč usklajeno delujeta tudi obe možganski polovici, izkoristek je večji, zaradi povečanega dotoka krvi se aktivira večja kapaciteta možganov, tako sprednji kot zadnji del, kar ugodno vpliva na sposobnost pomnjenja in koncentracije. Jezikovne aktivnosti se namreč dogajajo v levi možganski hemisferi, fizične pa v desni. Ob gibanju vključimo desno možgansko polovico in učenje poteka tako bolj intuitivno. Namesto razlage in analiziranja dovolimo, da desna možganska polovica prevzame vodilno vlogo, saj preko nje igramo, pojemo, šepetamo, smo glasni, se dotikamo in pretvarjamo, da smo tisto, kar se učimo. Jezikovni vnos se dogaja preko izkušenj s telesom in ne kot abstraktna

informacija. Ob poučevanju preko gibanja izkoristimo naravne danosti kreativnosti in domišljije, ki so pri otrocih še bolj prisotne. Ob gibanju se sprostijo mišice in posledično celo telo, napetost se zmanjša, učenci so bolj sproščeni. To je pri učenju tujega jezika pomembno, ker ob sproščenem gibanju in dobrem počutju v svojem telesu, učenci lažje spregovorijo v tujem jeziku. Otrokom je gibanje blizu in usvajanje učne snovi tako lažje steče. Pravzaprav pozabijo, da se učijo tujega jezika. Na takšen način pridobljeno znanje je bolj ponotranjeno, ker je povezano s prijetnimi izkušnjami.

Breda Kroflič (1999) pravi, da je ustvarjanje z gibanjem naravni način telesnega in duševnega sproščanja, vzpostavljanja sproščenih in pristnih odnosov v skupini in spodbujanje ustvarjalnega mišljenja in vedenja. Človek z gibanjem sprošča napetost, ki je posledica raznih pritiskov v njem samem in iz okolja. Krofličeva (1999) ugotavlja, da s spoznavanjem lastnega telesa, njegovega položaja v prostoru, z obvladovanjem telesa, s spretnostjo in gibanjem, pomagamo graditi otrokovo samozavest, zaupljivost, pozornost in koncentracijo. Otrok, ki zaupa svojim sposobnostim, bo to izrazil z gibanjem telesa, s hojo in držo glave. Osnovni izraz samozaupanja je otrokov odnos do lastnega telesa.

Otrok se nauči poleg občutenja lastnega telesa kot celote še doživljanja posameznih delov telesa kot sestavine te celote. Ko prepozna doživljanje celote in delov kot sestavine celote, bo začel doživljati občutek harmonije in ugodnosti. Takrat bo obvladoval svoje telo, roke, noge, prste, misli, govor, občutja in dejanja.

K intenzivnejši vpeljavi gibanja v pouk spodbujajo tudi ugotovitve nevrologov, ki pričajo o tem, da je učenje ob telesni aktivnosti najboljši način za povečanje možganskih celic. Pri NLP (Neuro-lingvistično programiranje) vidijo um in telo kot en sistem. Med njima se konstantno izmenjujejo informacije na različnih ravneh. Na eni ravni jih izkusimo kot misli in čustva, na bolj fizični ravni pa informacije prenašajo električni impulzi preko nevronov in nevrotransmiterjev, ki potujejo preko sinaps, ter beljakovinskih molekul – neuropeptidov. Pot od uma do telesa torej ni enosmerna. Študije so pokazale, da tudi aerobne vadbe izboljšajo umske sposobnosti in celo spodbujajo razvoj možganskih celic, ki kontrolirajo učenje in spomin (Mladenović, 2018).

Pouk angleškega jezika se v zgodnjem obdobju zelo prepleta s cilji športa. Predmet šport vključuje igro kot vir sprostitve in sredstvo vzgoje pri vsaki uri, pri pouku tujega jezika pa se jo vključuje kot način sproščenega in celostnega učenja, ki povezuje cilje skoraj vseh predmetov v prvem triletju. Gibanje je pri pouku tujega jezika pomemben dejavnik ustvarjalnega ponazarjanja pomena, ki presega meje govora. Pomembni cilji tujega jezika so tako kot pri športu tudi razvijanje zmožnosti, kot so medsebojno sodelovanje, sprejemanje drugačnosti in medkulturni dialog. Pouk tujega jezika lahko povežemo s športom v okviru orientacije v prostoru (gor, dol, naprej, nazaj ...), ponazarjanja nekaterih živali, pravljичnih junakov s pantomimo, metanjem žoge, izražanjem občutkov in razpoloženj s pomočjo gibanja, s sodelovanjem v igrah s hojo in tekom ... (Učni načrt za športno vzgojo, 2011).

2. PREDSTAVITEV PRAKTIČNIH AKTIVNOSTI

Opozorili bomo na nekaj praktičnih primerov, ki so se pri poučevanju angleščine preko gibanja pokazali kot uspešni, tudi v 4. in 5. razredu, ko pomotoma mislimo, da otroci gibanja ne želijo oz. ne potrebujejo več.

1. Štetje po telesu in štetje stvari po razredu.



2. Igra s padalom (utrjujemo barve, besede gibanja, nasprotja: left – right, up – down, fast – slow ...)



3. Storyline: učitelj pripoveduje zgodbo, učenci sami določijo (osebe, živali, predmete) in povedo, kaj delajo (plešejo, berejo, jejo ...) in kje so (na kmetiji, v hiši, na igrišču ...).



4. Pantomima. V drugi triadi se domenimo, da pokažemo že celo poved. Učenec najprej s prsti pokaže število besed v povedi, ki je napisana na kartici.
5. Modna revija: potrebujemo napovedovalca, snemalce, manekenke ali manekene, maskerke, frizerja, poročevalca.
6. Dramatizacija: z lutkami, v višjih razredih že zaigramo prizor v restavraciji, pri zdravniku, v trgovini.
7. Za pusta, ali za praznovanje kakšnega rojstnega dne, se poslužujemo balonov, v katere potisnemo razrezane povedi. Otroci morajo balone uloviti, počiti in sestaviti povedi.
8. Tekalne, štafetne igre: otroci stojijo v kolonah, pred vsako kolono je položen obroč, v katerem je slika ali napisana poved. Otrok priteče, skače po eni nogi, se plazi ipd. do obroča, pogleda, kaj vidi in naslednjemu v skupini pove, kaj je videl oz. prebral).
9. »Tradicionalne« igre kot so Simon says, Off you go ter pesmi Head, shoulders, knees and toes, Hockey Cockey, kar kličejo po gibanju.

3. ZAKLJUČEK

Za zgodnje poučevanje tujega jezika je značilno, da temelji na igri in različnih gibalnih aktivnostih. Zaradi slednjega učenci izgubijo občutek, da se učijo, saj mislijo, da se igrajo. Ker učenci v tem obdobju hitro pozabljajo, kar so se naučili, je potrebno pri pouku vključevati raznolike dejavnosti. Gibalne dejavnosti ne pripomorejo le k popestritvi učnih ur, ampak povečujejo notranjo motivacijo učencev za učenje tujega jezika. Pri tem so bolj sproščeni in si hitreje zapomnijo nove tuje izraze. Gibanje je v pomoč učiteljem tudi zato, ker lahko zaradi njega komunicirajo z učenci pretežno v tujem jeziku (npr. učitelj da navodilo v angleščini, nato pa ga pokaže še gibalno). Seveda je potrebno sprotno preverjati razumevanje učencev, predhodno pa je potrebno pred gibalnimi aktivnostmi postaviti jasna pravila obnašanja, saj lahko tovrstne aktivnosti hitro pripeljejo do velikega nemira v razredu. Predlagane aktivnosti lahko vključimo v pouk na različnih stopnjah šolanja, pri različnih učnih predmetih in v različnih stopnjah učnega procesa.

Res je, da je potrebno več učiteljeve motivacije in dodatnega dela, iskanja novih idej, sprememb v organizaciji dela. A besede kot so »A je že konec!?« odtehtajo vse.

4. LITERATURA

1. Draksler, S., Korpnik, D. (2017). Pozorko: zakladnica idej za spodbujanje aktivne pozornosti: didaktična škatla s 100 nalogami na kartončkih. Tabor: samozaložba.
2. Kovač, M., Markun Puhan, N., Lorenci, B., Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I., Pleteršek, K., Muha, V. (2011). Učni načrt za športno vzgojo. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport in Zavod RS za šolstvo.
3. Kroflič, B. (1999). Ustvarjalni gib – tretja razsežnost pouka. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.
4. Mladenović, D. (2018). Algoritem za uspeh – Nevrolingvistično programiranje: Sledi d.o.o.
5. Nakrst, L. (2010). Didaktični pristop pripovedovanje zgodb (Storyline). Razredni pouk 12/2. 32–35.
6. Štemberger, V., Mandelc, M. (2005). Časovna izraba učne ure športne vzgoje v 1. in 2. triletju. V (Kovač, M., Rot, A., Filipčič, T, ur.): Zbornik referatov / 18. strokovni posvet športnih pedagogov Slovenije, Rogaška Slatina, 17. do 19. november 2005.

OŠ Mladika

Renata Sužnik

Lektor: Janja Radaš

AKTIVNO PREŽIVLJANJE PROSTEGA ČASA V SOŽITJU Z NARAVO

SPENDING FREE TIME ACTIVELY IN COEXISTENCE WITH NATURE

POVZETEK:

Vemo, da otroci in mladostniki veliko prostega časa preživijo v zaprtih prostorih med tehnologijo. Izbira dejavnosti je odvisna od okolja, v katerem otrok živi in družbe, v kateri se giblje. Zato smo na naši šoli ponudili učencem dva dni različnih dejavnosti in aktivnosti, ki so vezane na življenje v sožitju z naravo. Z izvedeno aktivnostjo smo želeli posejati seme sprememb v njihovem odnosu do narave in aktivnega preživljanja svojega prostega časa.

KLJUČNE BESEDE: moderna tehnologija, prosti čas, narava, sožitje

ABSTRACT:

We are all well aware, that most adolescents spend their free time in closed spaces surrounded by modern technology. The choice of free time activities depends on the child's environment, as well as the society they are a part of. Therefore, we have decided to offer the children attending our school, two days of various activities, closely connected to life in nature. The common aim of the activities was to plant seeds of change in their attitude towards nature and encourage them to spend their free time as actively as possible, without the use of technology.

KEYWORDS: modern technology, nature, free time, attitude

1. OTROCI IN PROSTI ČAS

Otroci in starši imajo do prostega časa zelo različen odnos. Vidimo, da otroci in mladostniki veliko prostega časa preživijo v zaprtih prostorih med tehnologijo.

Izbira dejavnosti je odvisna od okolja, v katerem otrok živi, in družbe, v kateri se giblje.

Včasih se lahko za kakšno početje navduši tudi:

- v šoli (lahko ga očara delo na šolski gredici, poskus pri naravoslovju, igra pri športu),
- za seboj ga potegne prijatelj ali prijateljica (greva skupaj trenirat ples)
- se je preprosto znašel ob pravem času na pravem mestu (v gledališki igri potrebujemo še igralca bobnov).

Najpomembnejša med vsemi otroškimi dejavnostmi ostaja igra. Otroci (ne le najmlajši) še vedno potrebujejo kocke, avtomobilčke, punčke, medvedke in slikanice. Skozi igro razvijajo domišljijo, besednjak, socialne veščine in tako naprej.

Skozi igro se mimogrede nauči in doživi marsikaj, kar mu v življenju kasneje pride prav. Posebno mesto pa imajo tudi številne gibalne igre in delo v naravi. Med tem se otrok fizično razvija in izobražuje, brez formalnih pritiskov, ki bi jih bil deležen pri še tako prilagojenem treningu.

2. MOTIVACIJA

Zavedamo se, da je potrebno v domačem okolju in v šoli otrokom pokazati, jih vključiti, jih seznaniti ali predstaviti dejavnosti, ki jo lahko izvajaš, kadar imaš čas. Z našim projektom smo želeli otroke spodbuditi k dejavnostim, ki spodbujajo gibanje v naravi, ozaveščanju, kako lahko sodeluješ z naravo, skrbiš za okolje, se družiš s prijatelji in se imaš lepo. Tako lahko preživiš svoj prosti čas aktivno, daleč stran od tehnologije.

3. PRIJAVA

Učencem smo predstavili aktivnosti, ki se bodo odvijale v šoli in okolici šole. Dejavnosti bodo potekale od petka, ko prenočijo v šoli, nadaljujejo se do sobote popoldne. Prijavila se je dobra tretjina učencev naše šole. Različne delavnice so izvajali naši učitelji in zunanji sodelavci.

4. IZVAJANJE RAZLIČNIH DEJAVNOSTI

4.1. Izdelava hotela za žuželke

Skupina učencev si je dodobra pregledala načrte za izdelavo hotela za žuželke, raziskali so, katere žuželke se zadržujejo v našem okolju. Pripravljene so imeli različne naravne materiale, ki so jih sestavljali po oblikovanem načrtu. Pripravili so bivališče v izmeri m3. Dodali so mu ime. V naslednjih mesecih so učenci opazovali, katere žuželke se zadržujejo v njem. Zdaj nam ta »hotel« krasí dvorišče šole, kjer stoji.

4.2. Sajenje sadik zelenjave

Skupina otrok je šla na krajši pohod in obiskala Vrtnarijo Bezjak v domačem kraju. Tam so jim predstavili delo v vrtnariji, pregledali in spoznavali so sadike. Vsak je posadil svojo sadiko rože. Nabrali so nekaj sadik in zelišč za posaditev na razredne gredice. Učenci so z zanimanjem opazovali delo v vrtnariji in sočutno posadili sadiko svoje rožice. Ko so se vrnili v šolo, so uredili razredne gredice, po enciklopedijah pregledali prinesene sadike, oblikovali načrt sajenja po pravilu dobrih sosedov. Vse posajene sadike so poimenovali in jih zapisali na glinene opeke. V jeseni so radostno pobirali pridelke.

4.3. Sajenje lončnic

Na naši šoli imamo okenske police okrašene z lončnicami. Posamezniki so s pomočjo mentorice zasadili lončnice. Sadike, ki so jim ostale, so posadili v odpadne predmete in oblikovali razstavo v šolski avli.

4.4. Pohodništvo

Spoznawali smo, da lahko krajše relacije premagamo peš, saj s tem krepimo telo in skrbimo za čisti zrak. Oblikovali smo vsak svoj plan, kam zmorem peš. Zvečer smo opravili skupinski pohod s svetilkami.

4.5. Kolesarstvo

Želeli smo obeležiti teden mobilnosti, zato smo peš obiskali Kolesarski Center Bike EK. Učencem so predstavili varno kolo, vrste koles in kolesarsko opremo.

V šolo smo povabili predstavnike projekta PRO-E-BIKE, ki spodbuja promocijo električnih koles. Učenci so se z zadovoljstvom preizkušali v vožnji z električnimi kolesi. Hkrati smo na šolo pridobili polnilnico za električna kolesa.

4.6. Likovno ustvarjanje v naravi

Likovno ustvarjanje smo preselili v naravo, kjer je skupina likovnih navdušencev slikala na veliko površino v naravi. Ustvarjanje je nekaj prijetnega, v družbi prijateljev se to izraža še bolj.

4.7. Igre v naravi

Na dvorišču šole in šolskem igrišču smo pripravili različne poligone, igre z žogo in naravne oblike gibanja. Ugotavljamo, da se otrok preprosto mora igrati, saj se pri igri izgubi občutek za čas in prostor.

4.8. Pravljična joga

Pred nočnim počitkom smo želeli otrokom predstaviti tehnike sproščanja, dihanja in umirjanja.

Otroci so pred spanjem poslušali pravljico, saj smo želeli otroke seznaniti, da v jogi ni tekmovanja, primerjanja in pritiskov – edini izziv, ki je pred otrokom, je on – sam sebi, da izvaja njemu prilagojene asane in se ukvarja sam s seboj, kar od njega terja veliko pozornosti. Pomembno se nam zdi, da otroke čim prej naučimo se umiriti, zadihati in ozavestiti nase, saj bodo tako lažje kos življenjskim nalogam.

4.9. Jutranje razgibavanje

Po mirno prespani noči v šoli smo jutro začeli z jutranjim razgibavanjem. Lahkoten tek v naravo je bil v veselje. Ponovili smo dihalne vaje in se povezali z jutranjo energijo.

5.0. Priprava obrokov iz ekoloških živil

Med aktivnostmi smo morali zadovoljiti tudi osnovne potrebe po hrani. Osnovno prehrano iz ekoloških živil so nam pripravljali v kuhinji. Izvedli smo tudi nekaj delavnic priprave hrane. Prvošolci so spekli polnozrnat štružke, z gnetenjem so krepili motoriko, za nekatere je bila to tudi prva izkušnja s peko kruha.

Učenke višjih razredov so pripravljale sladico «nadevana jabolka».

Med delavnicami so pripravljale in ponujale obložene kruhke, za katere so same pripravljale različne namaze. Ugotavljale so, da lahko skuto pripravijo na različne načine. Namazi so bili slani, zeliščni in sladki. Po aktivnih delavnicah so nam vsi teknilo.

5. ZAKLJUČEK

V izvedeni tabor smo vključili veliko različnih dejavnosti. Učenci so v vseh dejavnostih spoznavali veliko novega glede prehrane, živali, rastlin, načina življenja, sproščanja, preživljanja prostega časa in igre. Med delavnicami so izžarevali zadovoljstvo, krepili so medsebojni odnos, spoznavali aktivne oblike življenja brez tehnologije.



Za konec smo zbirali skrinjico zaupnih besed, katero dejavnost bi pohvalil/-a in zakaj? Hkrati smo jih spodbudili, naj zapišejo, katero dejavnost bi še radi spoznali.

Oblikovali smo tablo, na katero smo pripisali zaobljubo, katero dejavnost bodo krepili tudi sami. Nanjo lahko kasneje prilepijo tudi fotografijo ali napišejo svoje občutke.

Naš cilj je bil dosežen, saj smo aktivno preživeli dva dni, zadovoljno, v naravi in brez tehnologije. V vsakega mladega posameznika smo zasejali vsaj eno seme trajnostnega razvoja, ki je lahko vezano na okolje ali na osebno rast.

Slika 1: Izdelava hotela za žuželke

6. LITERATURA

1. Tolovaj.com, Otroci in prosti čas
2. URL: <https://www.tolovaj.com/vsebina/otroci/otroci-in-prosti-cas>

OŠ Fram

Blaž Preglau

Lektor: Nataša Preglau Borko

Z GIBANJEM DO UČENJA ANGLEŠČINE

LEARNING ENGLISH THROUGH MOVEMENT

POVZETEK:

Številne raziskave kažejo, da si učenci učno snov lažje zapomnijo in imajo boljšo koncentracijo, če so gibalno aktivni, zato je pomembno, da jih ne učimo samo na frontalni način, ampak tudi s pomočjo gibalnih iger. Ena od takšnih iger je Simon pravi, s katero se učenci z gibanjem učijo in utrjujejo različne tematske pri angleščini. Namen prispevka je raziskati njene prednosti in poiskati rešitve morebitnih slabosti.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, učenje, angleščina, Simon pravi

ABSTRACT:

Many studies have shown that pupils are more likely to memorize the learning substance and have a better concentration if they are physically active, so it is important that they are not taught only in the frontal method but also with movement games. One of these games is Simon Says, with which students learn and consolidate different topics in English lessons. The purpose of the paper is to explore its advantages and to find solutions to its possible weaknesses.

KEYWORDS: movement, learning, English language, Simon Says

1. UVOD

Nekateri učenci v šoli na dan presedijo tudi do sedem šolskih ur, zato so pri pouku pogosto preutrujeni, da bi si zapomnili večino snovi. Stroj in, Mikuš-Kos, Kos in Miklavc (1991) kot znake utrujenosti, ki so značilni za šolsko okolje, navajajo splošno upočasnjenost, upočasnjenost mišljenja, motnje pozornosti, motnje razumevanja, slabšo vidno-gibalno usklajenost, povečanje števila napak, slabše branje, računanje in pisanje, zmanjšanje zanimanja, upad energije in volje do dela, zmanjšanje miselne dejavnosti, pasivnost ter zmanjšanje ustvarjalnosti. Ti znaki se kažejo v slabi organizaciji vedenja, hitri dezorganizaciji ob pritisku in stresu, slabšem uravnavanju in stresu, slabšem uravnavanju in obvladovanju, za starost nezreli obliki odzivanja in vedenja, nemirnosti in hiperaktivnosti, neaktivnosti, nespretnosti in drugem (Stroj in idr., 1991).

Šolsko učenje zahteva od učencev pozorno sledenje učni snovi ali dejavnosti. Med učenjem prihaja do nihanja pozornosti, ki je včasih visoka, nato pa upade (Pečjak, 2001). »Učiteljica in psihologinja Jane M. Healy (2004) je proučevala pozornosti pri ameriških učencih in opazila velik porast v diagnosticiranju otrok z motnjo pozornosti v zadnjih letih. Pravi, da vse več staršev omenja težave njihovih otrok pri koncentraciji in samodisciplini. Govori celo o epidemiji nepozornosti, ki vlada v naši več operativni družbi, ki pa bi jo lahko kontrolirali, če bi se zavedali, da je pozornost mentalni proces, ki se ga lahko priučimo. Vzroke za težave s pozornostjo povezuje z dejstvom, da so otroci prezgodaj usmerjeni v dejavnosti, ki zahtevajo vsakodnevno zbranost za mizo. Šole vse bolj zaostrejujejo učencevo svobodno igro in s tem povzročijo, da otroci ne izživijo svoje igrivosti in potrebe po gibanju« (Healy, 2004, v Šušteršič, 2016, str. 36).

Ker je splošno znano, da gibanje po dolgotrajnem sedenju učencem zelo koristi, sem želel raziskati, kako igra Simon pravi pri pouku angleščine vpliva na počutje učencev. Zanimalo me je, kakšne so njene prednosti in morebitne slabosti ter kako bi jih lahko odpravili. Osredotočil sem se tudi na to, katere splošne in operativne cilje ter vsebine med igro osvajajo oz. utrjujejo.

2. JEDRO

2.1. Pravila igre Simon pravi

Nekdo v razredu ima vlogo Simona (na začetku lahko tudi učitelj), ki daje ostalim učencem navodila. Če pred navodili Simon reče »Simon Says« (»Simon pravi«), morajo učenci njegovo navodilo izpolniti. Če pred navodili Simon ne reče »Simon Says« (»Simon pravi«), učenci tega ne smejo storiti. Učenec,



ki se v igri zmoti, izpade in mora sedeti. Učenec, ki ostane zadnji, je zmagovalec in dobi v naslednji igri vlogo Simona.

Slika 1: Primer igre Simon pravi

2.2. Načini uporabe pri pouku angleščine

Igra se lahko uporablja v vseh razredih osnovne šole, saj je preprosta in jo imajo večinoma vsi učenci radi.

2.2.1. Primeri uporabe za utrjevanje besedišča

- Predmeti v učilnici: Simon Says touch your desk. Touch the window. / Simon pravi, dotakni se mize. Dotakni se okna.
- Barve: Touch something green. Simon says touch a yellow chair. / Dotakni se nečesa zelenega. Simon pravi, dotakni se rumenega stola.
- Učiteljeva navodila v učilnici: Stand up. Sit down. Simon says listen. / Vstani. Sedi. Simon pravi, poslušaj.
- Vsakdanja opravila in hobiji: Simon says walk. Do your homework. Eat breakfast. / Simon pravi, hodi. Delaj domačo nalogo. Jej zajtrk.
- Športi: Simon says ski. Swim. Run. / Simon pravi, smučaj. Plavaj. Teci.
- Deli telesa: Simon says touch your head. Touch your shoulder. / Simon pravi, dotakni se svoje glave. Dotakni se svoje rame.
- Oblečila: Touch a black T-shirt. Touch your socks. / Dotakni se črne kratke majice. Simon pravi, dotakni se svojih nogavic.
- Poklici: Simon says be a pilot. Be a cook. / Simon pravi, bodi pilot. Bodi kuhar.
- Čustva: Simon says be happy. Be angry. / Simon pravi, bodi vesel. Bodi jezen.
- Živali: Simon says bark like a dog. Jump like a rabbit. / Simon pravi, lajaj kot pes. Skači kot zajec.

2.2.2. Primeri uporabe za utrjevanje slovnice

- Krajevni predlogi:

Sit on your desk. Sit under your desk. Simon says stand behind your chair. / Sedi na svojo mizo. Sedi pod svojo mizo. Simon pravi, stoj za svojim stolom.

2.3. Splošni in operativni cilji in vsebine

Po Učnem načrtu za angleščino (Andrin, Eržen, Kogoj, in mag. Lesničar, 2016) učenci med igro razvijajo in utrjujejo sledeče kompetence, operativne cilje in vsebine:

KOMPETENCE

Sporazumevanje v tujih jezikih:

- uporabljajo znanja, veščine in strategije, ki so jih pridobili pri učenju angleščine, in obratno: pri učenju angleščine uporabljajo spretnosti in strategije, ki so jih razvili z učenjem drugih jezikov.

Zmožnost za pridobivanje novih znanj – učenje učenja:

- nadgrajujejo svoje izkušnje v učnem procesu in razvijajo učne strategije pri sprejemanju, tvorjenju in posredovanju besedil v tujem jeziku,
- razvijajo zanimanje za učenje sosedskih in tujih jezikov v šoli in zunaj nje (Andrin idr., 2016).

OPERATIVNI CILJI

Poslušanje:

- nadaljujejo z razvijanjem strategij poslušanja in slušnega razumevanja ter sporazumevalnih strategij.

Govor:

- uporabljajo pomensko ustrezno širše, pogosto rabljeno besedišče s področij, primernih in zanimivih zanje, ki je večinoma konkretno, a tudi že abstraktno,
- razvijejo veščine rabe razumljive in pomensko ustrezne izgovarjave in intonacije (Andrin idr., 2016).

VSEBINE

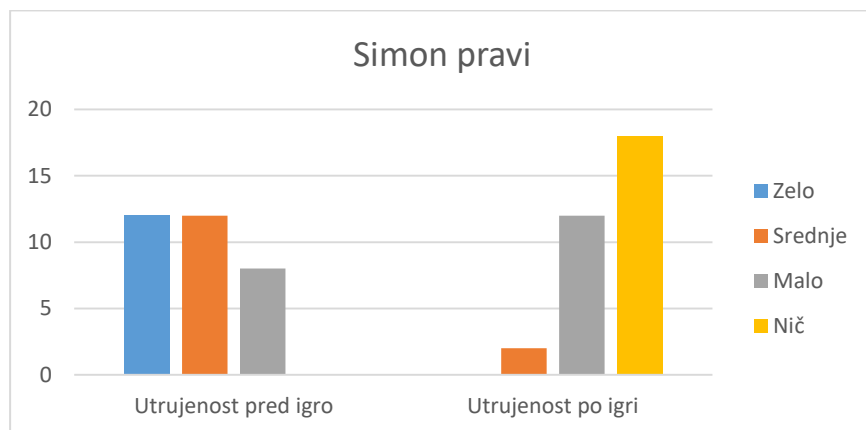
- Jaz: predstavitev sebe, videza, značaja, svojih interesov in konjičkov, izkušenj,
- Moja šola: šola, dejavnosti, poklici,
- Moje okolje: živali (Andrin idr., 2016).

2.4. Analiza igre Simon pravi

Z 32 učenci 6. razreda sem se zadnjo šolsko uro igral igro Simon pravi, s katero smo ponovili aktualno snov. Po končni igri sem jim posredoval kratek vprašalnik z naslednjimi vprašanji o sami igri:

- Kako utrujen si bil pred igro Simon pravi?
- Kako utrujen si po igri Simon pravi?
- Ti je igra všeč? Zakaj (ne)?
- Ali bi kaj spremenil pri igri oz. ti kaj ni všeč?

Odgovore na prvi dve vprašanji sem zajel s spodnjim grafom:



Iz grafa je razvidno, da se je utrujenost učencev po igri občutno zmanjšala, saj jih je pred igro bilo 75 % zelo ali srednje utrujenih, nihče pa ni odgovoril, da je utrujen.

Po igri jih je le 6 % odgovorilo, da so srednje utrujeni, nihče ni bil zelo utrujen. Hkrati jih 56 % po igri ni bilo več utrujenih, medtem ko pred igro nihče od 32 šestošolcev ni dejal, da ni utrujen. 87,5 % se jih je po igri počutilo manj utrujeno, 12,5 % pa se jih je pred igro in po njej počutilo malo utrujeno.

c) Čisto vsem učencem je bila igra všeč. Utemeljili so, da je smešna, zabavna, ker v njej tekmuješ, se razgibaš in učiš.

d) Nihče od učencem igre ne bi spreminjal.

3. ZAKLJUČEK

Dejstvo je, da se učenci med poukom premalo gibajo, zato pri pouku težje sledijo in so na koncu dneva preveč utrujeni. Pomembno je, da se predvsem med zadnjimi šolskimi urami za nekaj trenutkov razgibajo, a predvsem pri starejših učencih lahko pride do odpora pri izvajanju samih razteznih vaj, zato je priporočljivo, da takrat uporabimo gibalne igre.

Z igro Simon pravi se učenci učijo ter utrjujejo različne teme (jaz, moja šola, moje okolje) in slovnične strukture (krajevni predlogi), ob tem se hkrati zabavajo in razgibajo. Analiza je pokazala, da je igra všeč čisto vsem učencem, ki so se jo igrali, prav tako nihče od njih ni navedel kakšne pomanjkljivosti igre. Več kot polovica učencev po igri več ni čutila utrujenosti, navedli so tudi več razlogov, zakaj se jo radi igrajo. Igra ni uporabna le pri angleščini, ampak jo zaradi pozitivnih vplivov lahko uporabljajo učitelji pri vseh predmetih in z učenci vseh starosti.

4. VIRI IN LITERATURA

1. Healy, J. M. (2004). *Your Child's Growing Mind: Brain Development and Learning from Birth to Adolescence. (3rd Ed.)* New York: Broadway Books.
2. Pečjak, V. (2001). *Učenje, spomin, mišljenje*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
3. SLIKA 1: Pridobljeno 20. 2. 2019 s <https://www.wikihow.com/images/thumb/8/83/Play-Simon-Says-Step-6-Version-3.jpg/aid198794-v4-900px-Play-Simon-Says-Step-6-Version-3.jpg>.
4. Strojín, M., Mikuš-Kos, A., Kos, B., Miklavéc, S. (1991). *Vsak otrok hodi v šolo*. Murska Sobota: Pomurska založba.
5. Šušteršič, T. (2016) *Vpliv razteznih vaj na pozornost učencev v petem razredu osnovne šole*. Magistrsko delo, Ljubljana: Pedagoška Fakulteta, Ljubljana.
6. UNI načrt. Program osnovna šola. Angleščina [Elektronski vir] / avtorice posodobitve učnega načrta 2016 Alenka Andrin ... [et al.] ; uredila Barbara Lesničar. - El. knjiga. - Ljubljana : Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport : Zavod RS za šolstvo, 2016. Pridobljeno 20. 2. 2019 s http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_anglescina.pdf.

OŠ Sveti Jurij Rogašovci

Andreja Burina

Lektor: Tatjana Grah Marič

ODGOVORNOST ZA ZDRAVJE NOSIMO SAMI

WE BEAR RESPONSIBILITY FOR HEALTH OURSELVES

POVZETEK:

V današnjem času in tempu, ki ga piše naše življenje je velik izziv se zdravo in pravilno prehranjevati ter se dovolj gibati in tako skrbeti za svoje zdravje. Javne ustanove kot so vrtci in šole v zadnjih letih veliko delajo na osveščanju tako staršev kot otrok glede prehranjevanja in pomenu gibanja.

Naša šola deluje na večih področjih: opozarjamo starše o pomembnosti preživljanja časa na svežem zraku; imamo na vseh triada športne krožke; pri urah športa učence spodbujamo, da so dejavni; navajamo jih, da poskusijo vsako jed; vzamejo toliko kolikor poješ; na jedilnik uvrščamo zdravo prehrano in čim več lokalne hrane; navajamo jih na uživanje sadja; imamo kotiček za hrano, ki ostaja; sadimo in sejemo zelenjavo.

KLJUČNE BESEDE: prehrana, gibanje, zdravje, naša odgovornost

ABSTRACT:

In these days we live in such a tempo of life that healthy way of living is a great challenge to all of us. How should we stay fit, eat healthily and take a good care of our health. Public institutions like kindergartens, schools put a lot of effort in the last years to raise awareness of parents and pupils about the meaning of food and physical activity.

Our school deals with many areas: we remind parents about the importance of spending much time with their children outside in the fresh air; we have sports clubs in all three triads; we influence children to be active at sport lessons; we influence them to try any kind of food; they take as much food as they can eat; our menu consists of healthy and locally grown food; we offer them to eat fruit; we have a corner for leftovers; we plant and sow vegetables;

KEYWORDS: food, movement, health, our responsibility

1. UVOD

V današnjem času in tempu, ki ga zahteva naše sodobno življenje, je velik izziv se zdravo in pravilno prehranjevati ter se dovolj gibati in tako skrbeti za svoje zdravje. S tem imamo težave odrasli, kaj šele otroci. Najprej se moramo odrasli začeti zavedati posledic, ki nam jih na našem zdravju pušča nepravilno in nezdravo prehranjevanje ter negibanje, šele nato lahko od otrok pričakujemo, da nas bodo v tem početju posnemali. V večini se vsi izgovarjajo, da nimajo časa za kuhanje, nimajo časa za vrtnarjenje, niti za sprehod v naravi.

Zaradi naše obremenjenosti z delom, računalniki, televizijo ipd. sami sebi in svojim otrokom škodujemo. V času zimskih počitnic, ko je bilo čudovito sončno vreme, sem bila še posebej pozorna na otroke. Cel teden sem komajda tu in tam srečala kakega otroka, ki je bil pred hišo in se kaj igral. Tudi park v mestu je bil skorajda prazen. Polno pa je bilo nakupovalno središče.

Javne ustanove, kot so vrtci in šole, v zadnjih letih veliko delajo na osveščanju tako staršev kot otrok glede prehranjevanja in pomena gibanja.

Naša šola deluje na več področjih:

2. GIBANJE

- Opozarjamo starše o pomembnosti preživljanja časa na svežem zraku.

Organiziramo športno popoldne s starši, športne dneve, na katere povabimo starše in stare starše.

- Imamo na vseh triada športne krožke.

Kadar je le možno pri športnem krožku, gremo z učenci ven (na igrišče, sprehod, pohod, poleti kopanje in kolesarjenje). Ob koncu šolskega leta imamo športno-naravoslovni tabor (postavijo se šotori, učenci so v naravi 24 ur na dan in so ves čas aktivni). Tako za športne krožke kot tabor vlada med učenci precejšnje zanimanje.

- Pri urah športa učence spodbujamo, da so dejavni.

Učencem poskušamo približati športne aktivnosti kot nekaj zabavnega, kjer se imamo lepo. Tako pritegnemo tudi učence, ki so nekoliko bolj nerodni. Nekateri šport sovražijo in jim je ura športa muka. Če nam uspe vsaj kakega učenca prepričati, da je gibanje lahko tudi zabavno, čeprav vsega ne zmore, smo dosegli zelo veliko.

3. PREHRANA

- Navajamo jih, da poskusijo vsako jed.
- Vzamejo toliko, kolikor pojedjo.

Da bi zmanjšali količino zavržene hrane, učence navajamo, da si dajo na krožnik toliko, kolikor lahko pojedjo.

- Na jedilnik uvrščamo zdravo prehrano in čim več lokalne hrane.

Kadar je na jedilniku prvič neka nova hrana, je težko učence prepričati, da poskusijo nepoznano. Ta dan je posoda z zavrženo hrano precej polna. Kuharice so ubrale tudi drugo taktiko, in sicer najprej nekajkrat nastavijo novost v kotiček s hrano že zjutraj, saj ugotavljamo tudi, da veliko učencev nima zajtrka. Učenci potem to poskusijo in nato s spodbudo učiteljev počasi začno jesti.

Izvedli smo tudi precej razrednih ur na temo prehranjevanja, zavržene hrane in pomembnosti uživanja lokalne prehrane. Imeli smo delavnice, kako se kuha marmelada, obiskali smo pekarno, kjer so učenci sami oblikovali žemljice, preste in še kaj.

- Navajamo jih na uživanje sadja.

Pri malici sadje razrežemo na manjše kose in jih spodbujamo, da vsaj košček poskusijo. Po nekajkratnem poskušanju, nekateri začnejo redno uživati to vrsto sadja. Kar ne pojedjo pri malici, odnesemo v razred in proti koncu pouka je običajno pladenj prazen.

- Imamo kotiček za hrano.

Ta kotiček imamo pri nas že kar nekaj let in učenci so se lepo navadili, da tisti, ki je lačen, se ustavi v kotičku in lahko izbere med živili, ki so ostala od zajtrka, malice ali kosila. Na ta način se je zmanjšala količina zavržene hrane, hkrati pa so učenci siti in zadovoljni.

- Sadimo in sejemo zelenjavo.

Poskušamo jim prikazati, da sta doma vzgojena zelenjava in sadje veliko bolj zdrava. Čeprav na pogled domača hrana ni tako popolna kot kupljena, ki je vzgojena lahko tudi v daljnih deželah. Naredili smo poskus. Vzeli smo dva kozarca, eno domače jabolko, ki ni bilo nič škropljeno, ter kupljeno jabolko. Na pogled je bilo domače jabolko manjše in je imelo nekaj pikic, kupljeno je bilo večje in brez napak. Jabolki smo prerezali in vsako dali v svoj kozarec ter kozarca zaprli. Čez nekaj dni smo opazili, da je kupljeno jabolko postalo plesnivo. Domače jabolko pa je še po treh tednih bilo brez plesni. Učimo jih tudi, da je za vzgajanje zelenjave in sadja potrebno precej truda in dela. Vendar se nam potem vse to povrne s plodovi, ki jih lahko pobiramo. Učenci v šoli zelo radi in z zanimanjem skrbijo za sadike. Najbolj pa so veseli, ko jim kaj zraste in lahko pojedjo plodove. Ugotavljajo, da je okus teh jagod čisto drugačen od tistih, ki jih kupijo v trgovini.

V šoli z najrazličnejšimi dejavnostmi učence spodbujamo in jih prepričujemo, kako je potrebno živeti. Vendar se pri večini ustavi doma. Čeprav je naša šola na podeželju, ugotavljamo, da veliko družin nima doma vrta in vso zelenjavo in sadje kupujejo. Ko smo spraševali, zakaj nimajo vrta, so odgovorili, da starši nimajo časa. Tukaj mi, kot ustanova, žal ne moremo veliko. Prav je, da otroke učimo in jih spodbujamo k zdravi prehrani in gibanju, vendar so starši tisti, ki imajo na koncu v rokah škarje in platno.

Priznati moramo, da se v zadnjem času s pomočjo raznoraznih afer s hrano mišljenje ljudi počasi spreminja ali pa vsaj začenjajo razmišljati, kaj bodo dali na krožnik.

4. LITERATURA

1. www.prehrana.si/moja-prehrana/solarji-in-mladostniki
2. www.ekosola.si/projekt-odgovorno-s-hrano/
3. www.ezdravje.com/srce-in-zilje/zdrav-nacin-zivljenja

OŠ borcev za severno mejo

Viltušnik Katja

Lektor: Klara Napast

POZNAM IN JEM RAZNOVRSTNO ZELENJAVO IN SADJE

I KNOW AND EAT VARIOUS VEGETABLES AND FRUITS

POVZETEK:

V današnjem času in tempu, ki ga piše naše življenje je velik izziv se zdravo in pravilno prehranjevati. Zelenjava in sadje sta pomemben vir vitaminov ter številnih drugih zdravju koristnih snovi. Postavlja se vprašanje, kako pri otrocih spodbuditi zanimanje za raznovrstno zelenjavo in sadje. V prispevku sta izpostavljeni dva primera, ki nakazujeta, kako pomembno je, da imajo otroci možnost spoznati raznovrstno zelenjavo in sadje ter da odrasli spodbujamo otroke k uživanju čim bolj pestre in raznolike hrane, pri tem pa uporabljamo različne pristope.

KLJUČNE BESEDE: zelenjava, sadje, zdrava prehrana

ABSTRACT:

Vegetables and fruits are an important source of vitamins and many other health beneficial substances. The question arises as to how to encourage the interest of children in a wide variety of vegetables and fruits. In the text, two examples illustrate how important it is for children to have a chance and to get to know a variety of vegetables and fruits, and that adults using different approaches encourage children to enjoy the most varied food.

KEYWORDS: vegetables, fruits, healthy eating

1. UVOD

V svoji večletni praksi poučevanja otrok v prvi triadi večkrat ugotavljam, da učenci prvošolci ne poznajo raznovrstne zelenjave in sadja, kar vpliva na to, da je ne jedo. Uravnotežena in zdrava prehrana je osnova za uspešno rast in razvoj.

Uživanje prave hrane in izogibanje hrani slabe kakovosti je prvi pomemben korak za zagotavljanje hranil, ki jih možgani potrebujejo za svoje normalno delovanje. Otroci potrebujejo primerno hrano v majhnih, a rednih obrokih. Zdravi prigrizki in redni obroki bodo zagotovili primerne količine energije. (Graimes, 2004, str. 7).

Otroke moramo že v zgodnjem otroštvu navajati na zdrav način prehranjevanja in pravilen izbor živil, ki so vključena v obrok, saj s pravilno in redno prehrano postavljamo temelje za vse življenje. Ključno je, da starši, vrtci in šole skrbijo, da se otrokom ponuja raznovrstna in zdrava prehrana.

Pomembno je, da spodbujamo otroke k uživanju raznolike zelenjave in sadja, saj je dokazano, da vitamini in minerali izboljšujejo nivo IQ. Eden od načinov, kako otroke prepričati o okusnosti zelenjave in sadja je, da ima otrok na voljo različne vrste zelenjave in sadja, saj bo tako večja možnost, da mu bo nekaj zares všeč. (Graimes, 2004, str. 20).

Že mlajši otroci vedo, da sta zelenjava in sadje pomemben element zdrave prehrane, vendar ne poznajo njihove raznolikosti. Otroci imajo od vseh vrst hrane še najmanj radi zelenjavo in sadje. Zakaj torej otroci ne jedo radi zelenjave in sadja? Otroci se bojijo tistih stvari, ki jih ne poznajo. Nekateri nočejo novih jedi niti poskusiti, kar predstavlja velik izziv za vse nas. Drugi pomemben dejavnik zavračanja zelenjave in sadja predstavlja izbirčnost. Zato je pomembno, da otrokom že v zgodnjem otroštvu ponudimo na izbiro čim več pestre zelenjave in sadja.

Pri hranjenju ima otrok pravico, da odkloni določeno hrano. Prav je, da ugotovimo, kaj je vzrok in otroku pomagamo. Prijazna beseda, zgled, primerna spodbuda je pri otrocih že skoraj zagotovilo, da bo otrok jedel. Pomembno je, da otrok ne postane pretirano samovoljen in da ne odklanja bistvenih živil. (Pavlič, 1998, str. 13)

Zavedati se moramo, da se otroci odnosa do hrane naučijo tudi z zgledom. Pogosto se dogaja, da starši otroke spodbujajo pri uživanju zdrave prehrane, vendar se sami teh priporočil ne držijo. Odrasli moramo spodbujati otroke k uživanju čim bolj pestre in raznolike hrane, hkrati pa se je dobro zavedati, da otroci lažje sprejemajo nove in nepoznane jedi, če tudi sami sodelujejo pri pripravi jedi, katere so domiselno pripravljene.

2. SPOZNAJMO RAZNOLIKO ZELENJAVO IN SADJE

Delavnico z naslovom Spoznajmo raznoliko zelenjavo sem izpeljala v osnovni šoli, v oddelku podaljšanega bivanja prvih razredov, v času pred popoldansko malico, saj so učenci na koncu zelenjavni obrok, ki so ga pripravili, pojedli. Glavni namen dejavnosti je bil pri učencih prvega razreda vzpodbuditi zanimanje za raznovrstno zelenjavo, ob tem pa spoznati pomen rednega uživanja različnih vrst zelenjave ter razvijanje pozitivnega odnosa do uživanja priporočenih vrst živil.

V uvodnem delu so učenci sedli v krog na preprogo in s tipanjem v »čarobni vreči« iz blaga ugotavljali, kaj se skriva v njej. Hitro so ugotovili, da gre za razno vrsto zelenjave. Ob tipanju so svoje odgovore utemeljili, zelenjavo pa postavili na pladenj sredi kroga. Zraven so postavili sličico istega sadeža z imenom in jo poskušali tudi opisati. Nekateri učenci so dodali svojo izkušnjo glede uživanja omenjene zelenjave.

Nato so učenci iz revij izrezali sličice zelenjave, ki jo radi jejo, in jo prilepili na plakat z naslovom Zelenjava. Oblikovali so tudi plakat z naslovom Zelenjava, ki je ne maram. Vsak izmed učencev je tudi povedal, katero zelenjavo ima rad in katere ne, ter zakaj jo ima rad oz. je ne mara.

Sledil je pogovor o pomenu zdrave prehrane. Učenci so povedli, kaj naredijo za svoje zdravje in katera hrana je po njihovem mnenju nezdrava. Učenci so pripovedovali in delili izkušnje. Spoznali so, da je za zdravje pomembno tudi to, da redno uživajo različne vrste zelenjave. Nato smo se pogovarjali o naših prehranskih navadah. Ugotavljali so, katere so slabosti njihovih navad, in spregovorili tudi o pravih načinih prehranjevanja. Spoznali so, da je pomembno, da zelenjavo jedo v naravni, nepredelani obliki. Lahko jo zaužijejo svežo, kuhano, ali na poseben način pripravljeno (posušeno, vloženo). Nato so imeli učenci možnost poskusiti raznovrstno zelenjavo in ob tem razbiti marsikatero predsodke o posamezni zelenjavi.

V drugem delu delavnice so učenci imeli nalogo, da pripravijo zelenjavna nabodala ali drugo zelenjavno kreacijo, ki jo bodo pojedli. Na voljo so imeli različne vrste kuhane in surove zelenjave. Pri

tem so opazovali barvo zelenjave, jo primerjali in vonjali. Naloga je učence spodbujala k sprejemanju novih okusov in manj poznane ter manj priljubljene zelenjave. Na koncu so pripravili pogrinjek in pojedli zelenjavo, ki so jo pripravili.

Naslednji dan sem izvedla drugo delavnico, kjer so si učenci ogledali raznovrstno sadje, ga okušali in spoznavali, da uživanje raznolikega sadja pomaga ohranjati zdravje. Sodelovali so pri pripravi zdravega sadnega obroka ter si z vzgledom privzgjajali zdrave življenjske navade.

V prvem delu učne ure so učenci poslušali različne uganke ter ugotavljali za katero sadje gre. Ob tem je pred učenci nastajal nabor različnih vrst sadja. Učencem sem zastavljala različna vprašanja o sadju in jih spodbujala k razmišljanju. Vsako sadje so imeli možnost okušati. Ob tem so spoznavali tudi pomemben učinek sadja na zdravje.

Sledila je priprava zdravega sadnega jogurta. Učenci so imeli na mizi na voljo raznovrstno sadje, nože, deske za rezanje, papirnate brisače in majhno skledo ter žlico za vsakega otroka. Učencem sem podala navodila, da izberejo sadje po svojem okusu in ga narežejo na manjše kose. Narezano sadje so stresli vsak v svojo manjšo skledo. Ko je bilo vso sadje narezano, so si sadje prelili z navadnim jogurtom in sestavine zmešali. Nato so pripravljen sadni jogurt tudi pojedli. Po končani delavnici je sledila diskusija z učenci.

3. ZAKLJUČEK

Kot je že dolgo znano, uživanje raznolike zelenjave in sadja predstavlja ključen del v zdravem načinu prehranjevanja. Pomembno vpliva na otrokovo rast in razvoj, hkrati pa spodbuja zdrave prehranjevalne navade. Zdrava prehrana je še posebej pomembna v obdobju odraščanja. Otroci se velikokrat učijo z zgledom iz domačega okolja, kajti največjo oviro pri zdravem prehranjevanju predstavljajo ustaljene navade doma. Otroci se odločajo za stvari, ki so jim poznane oziroma so jih že večkrat izkusili. Ker se prehranjevalne navade najintenzivneje oblikujejo prav v otroštvu, je pomembno, da čim več pozornosti namenimo promociji spoznavanja in uživanja raznolike zelenjave in sadja. Eden izmed ključnih pristopov, da bi učenci posegali po pestri zelenjavi in sadju je, da otroci sodelujejo pri pripravi obrokov, saj tako spoznavajo nova živila in lažje sprejemajo nove in nepoznane jedi. Otroci potrebujejo različne pristope, spodbude in številne aktivnosti, preko katerih poskušamo doseči večje zanimanje za zelenjavo in raznoliko sadje.

Po zaključenih obeh delavnicah so učenci povedali, da so svoje zelenjavne in sadne obroke z veseljem pojedli. V naslednjih dneh je bilo opaziti, da zelenjavo in sadje po izpeljani učni uri veliko bolje poznajo. Cilji delavnice so bili tako v celoti doseženi. Učenci so povedali, da se bodo trudili jesti raznoliko zelenjavo in sadje in da bodo ob priložnosti pokusili tudi hrano, ki je ne poznajo.

4. LITERATURA:

1. Graimes, N. (2005). Prava hrana za otroške možgane. Ljubljana: Založba Meander.
2. Pavlič, E. (1998). Za otroke kuhajmo zdravo. Za majhne in velike. Koper: samozaložba.

JEM DRUGAČE, JEM DOMAČE

EATING DIFFERENTLY, EATING LOCAL

POVZETEK:

Referat sestavljajo primeri iz prakse o pomenu zdrave prehrane in njenem vplivu na zdravje. Potrebno je, da osnovnošolcem pravilno predstavimo smernice za zdrav način življenja, zdrave prehranjevalne navade. Le na tak način bosta učencem omogočena zdrava rast in razvoj. Eden najbolj pomembnih pozitivnih dejavnikov varovanja zdravja je energijsko in hranilno uravnotežena prehrana. V obdobju odraščanja je pomembno, kako otrokom predstavimo pomen zdravega načina prehranjevanja in življenja nasploh. Naloga šole je, da učencem le-to predstavi na najrazličnejše in zanimive načine. Potrebno jih je aktivno vključiti v soustvarjanje svoje prihodnosti in takrat je uspeh zagotovljen. Sami smo se odločili, da učenci enkrat mesečno določijo jedilnik, kar pomeni, da je to dan brez ostankov hrane. V prehrano učencev je potrebno vključiti čim več domače, lokalno pridelane hrane. Z različnimi načini sodelovanja z lokalno skupnostjo učencem tako približamo pomen povezovanja. S tem gradimo tudi odgovoren način do okolja, ljudi in našega življenja. Izbirati je potrebno hrano z manj sladkorja in soli, hrano, ki bo vsebovala večji delež zdravih maščob in ogljikovih hidratov, hkrati pa dovolj beljakovin, vitaminov in mineralov. Učitelji lahko ponudimo učencem kuharske delavnice, kjer sami pripravljajo hrano, ki jo ponudijo svojim sošolcem, staršem in obiskovalcem teh prireditev. Na različnih dnevih dejavnosti lahko pripravijo malico za svoj razred. Povabimo jih, da sami aktivno sodelujejo s predlogi, na kak način si želijo sodelovanja in povezovanja. Celoletni projekt z naslovom »Jem drugače, jem domače«, je z načrtnim izvajanjem ozaveščanja učencev o zdravem načinu življenja, pomenu zdrave in doma pridelane hrane, aktivni vlogi učencev pri sami pripravi hrane, iskanju različnih receptov, saditvi različnih potaknjencev, izdelavi plakatov, povečani telesni aktivnosti, z različnimi medgeneracijskimi srečanji in povezanosti z organizacijami v lokalni skupnosti ..., pripomogel, da so učenci začutili pomen sodelovanja z lokalno skupnostjo. Aktivno so bili vključeni tudi v pripravo jedilnikov v šoli (malice, kosila). Učitelji smo njihovi partnerji, ki jim pomagamo, svetujemo in jih usmerjamo. Vse več učencev se tako na šoli poslužuje zajtrka, ki je za njih vsakodnevno pripravljen v šolski jedilnici, pojedjo več sadja, ki jim je na razpolago čez cel dan in skrbijo za čim manj odpadkov pri obrokih. Poleg pravilne prehrane je ključnega pomena tudi telesna aktivnost, ki ji moramo v šoli posvečati veliko pozornosti. Z uvedbo rekreativnih odmorov, veliko izbiro športnih aktivnosti, pouka v naravi, minuto za zdravje med poukom, je le nekaj predlogov, kako učencem na zanimiv in pester način približati pomembnost telesne aktivnosti v življenju. Samo hrana, brez redne telesne aktivnosti ni dovolj za zdrav telesni in duševni razvoj.

KLJUČNE BESEDE: zdravje, uravnotežena prehrana, lokalno pridelana hrana, telesna aktivnost

ABSTRACT:

The paper consists of examples from experiences about the meaning of healthy diet and its influence on our health. It is necessary that we introduce the correct guidelines for healthy lifestyle and healthy eating habits to school children. This is the only way that healthy growth and development are made possible for the students. One of the most important positive factors about protecting health is nutritional and energy balanced diet. It is very important how we introduce the meaning of

healthy diet and healthy lifestyle in general during the period of adolescence. It is the schools task to introduce this to students through various and interesting ways. They need to be actively integrated in co-creating their future and the success will be guaranteed. We decided that students can make a menu once a month which means that that day is day without food waste. It is necessary that we include into students diet homegrown and locally produced food. We can bring closer the meaning of connection to the students if we co-operate with the local community. With this we build a responsible manner to the environment, people and our lives. We need to choose food with less sugar and salt. Our food needs to contain a higher share of healthy fats and carbohydrates and also enough proteins, vitamins and minerals. Teachers can offer cooking workshops to students, where they can prepare the food and offer it to their classmates, parents and visitors of such events. On various daily events they can prepare lunch for their class. We invite them so they can actively participate with suggestions how they wish to participate. Whole year round project with the title "Eating differently, eating local" intentionally teaches students about healthy lifestyle, the meaning of healthy and homegrown food, the active role of students with food preparation, searching for different recipes, planting scions, making posters, increased physical activity, intergenerational meetings and connecting with the organizations in the local community... This has helped that the students felt the meaning of co-operating with the local community. They were also actively involved into the preparation of the menus for school lunches. We, the teachers are their partners who help, guide in direct them. More and more students are eating breakfast at school which is prepared for them daily in the school cafeteria; they eat more fruit which is available to them all day and they are making sure there is less waste after their meals. In addition to healthy diet physical activity is also of vital significance and we need to devote a lot of attention to it. With the introduction of recreational breaks, wide range of sporting activities, having lessons in nature, taking one minute for health during lessons..., those are just a few of the suggestions how to present the importance of physical activity in one's life to students on an interesting way. Only healthy food and no regular physical activity is not enough for a healthy physical and mental development.

KEYWORDS: health, balanced diet, locally produced food, physical activity

1. UVOD – ZDRAVA PREHRANA

»Od tega, kar jemo danes, je odvisno, koliko bomo zdravi v prihodnosti,« je zapisala svetovalka za zdravo prehrano Marija Merljak, sicer pa tudi soavtorica knjig Zdrava prehrana je prava odločitev in Zdravje je naša odločitev. Zelo je pomembno, da v šoli ozaveščamo otroke o pomenu zdrave prehrane in njenem vplivu na naše zdravje. V šoli pričnemo z ozaveščanjem otrok že v prvem razredu. Skupaj z učenci tako oblikujemo smernice za zdrav način prehranjevanja. V šoli otrokom tako ponujamo najprej zajtrk, ki je osnova za pravilno rast in razvoj. Ob tem pravilna prehrana deluje tudi na pravilen razvoj imunskega sistema, živčevja in kognitivnih funkcij. Saj otrok, ki ima nezadostno prehranjenost hitreje zboleva, zmanjšuje se mu odpornost in izpostavljen je pogostejšemu pojavljanju okužb. Tako velikokrat ugotavljamo, da imajo učenci premajhen tek, so neješčji in pri hrani izbirčni.

Pomembno je, da so obroki redni in ustrezno sestavljeni, saj so temelj zdravega prehranjevanja. Tako je zelo pomembno, da že v prvem razredu pričnemo z usvajanjem zdravih prehranjevalnih navad. Le te bodo pripomogle k zdravju in dobremu telesnemu in duševnemu razvoju, ob tem pa zmanjšale tveganost za debelost ter s prehrano povezanih bolezni v kasnejših življenjskih obdobjih. V zadnjem času pa starši in zdravniki ugotavljajo, da se pojavljajo številne različne alergije in intolerance na hrano. S temi problemi se ukvarja tudi prehranska klinika.

»V porastu je število alergij in intoleranc na hrano. Vse to lahko vodi v nezadostno prehranjenost in motnje v rasti in razvoju otrok s trajnimi posledicami.«

(<http://prehranskaklinika.si/svetovanje/zdrava-prehrana/otroci-in-zdrava-prehrana>).

2. JEDRO – PRAVILNO PREHRANJEVANJE

V obdobju odraščanja je zelo pomemben način prehranjevanja, ki ga imamo. Telo hrano, ki jo zaužije, porabi za izgradnjo kosti, mišic in organov. Pomembno vpliva tudi na razvoj možganov. Tako je naša naloga v šoli, da učence ozaveščamo o tem, da ni pomembno, le da dovolj jedo, ampak predvsem to, da je hrana kakovostna, raznolika in zdrava. Prehranske navade otrok se v času njihove rasti spreminjajo. Najhitrejši razvoj otrok je zagotovo na začetku samega življenja, sredi otroštva se ta proces nekoliko upočasni in v času pubertete zopet okrepi. V šoli moramo prav s tem namenom učencem čim bolj približati pomen zdravega načina življenja. Ob vsakodnevnih aktivnostih, ki jih imajo, potrebujejo veliko energije. Naša naloga je, da jim v šoli ponudimo hrano, ki je bogata z živili, ki so čim bolj raznolika. Od prvega razreda naprej posvečamo prehrani in načinu prehranjevanja veliko pozornosti. Veliko je učnih vsebin, kjer je tema pogovora prehrana. Učne vsebine povezane s prehranjevanjem, lahko vključujemo v pouk na najrazličnejše načine. Za učence tako pripravljamo razna predavanja, na katere povabimo zunanje sodelavce, strokovnjake, ki se ukvarjajo s prehrano otrok in mladostnikov, bodisi smo učitelji tisti, ki jih s temi vsebinami seznanjamo, in o tem poučujemo. V vseh razredih tako posvečamo tej temi veliko pozornosti.

Učence je potrebno najprej ozavestiti, da je najpomembnejši obrok zajtrk. Tako imajo na naši šoli učenci, ki so v jutranjem varstvu pripravljen zajtrk, vsi ostali učenci pa se ga lahko poslužujejo v šolski jedilnici. Naloga učiteljev je, da učence nagovarjamo k temu, da gredo pred poukom v šolsko jedilnico in si postrežejo zajtrk. Tako je pri nas jedilnica že zjutraj prostor, kjer se učenci družijo in na kulturnen način zaužijejo svoj prvi jutranji obrok.

Naslednja obroka v šoli sta malica in kosilo. Poskrbeti je potrebno, da sta malica in kosilo sestavljena čim bolj raznoliko in pestro. Hrana, ki je tudi barvno bogata, je otrokom privlačnejša in hranilno bogatejša. Potruditi se moramo na navajanje učencev na najrazličnejše okuse. Otrok, ki je v svojem otroštvu preizkusil veliko okusov, bo tudi v času mladostništva z veseljem preizkušal. Tako bomo lahko preprečili motnje hranjenja, ki se v času mladostništva pojavljajo, in so lahko tudi vir težav povezanih s šolskim uspehom. Žal se srečujemo s problemom, da veliko otrok določenih jedi ne želi niti poskusiti. Že vnaprej povedo, da oni tega pač ne jedo. Seveda tega ne jedo niti doma. Učencem kljub temu na ustrezen način poskušamo predstaviti, kako je pomembno, da je hrana, ki jo jedo raznolika. Pri tem moramo biti vztrajni in hrano ponuditi večkrat. Pomembno je poudariti, da se v šoli trudimo otrokom ponuditi zdravo in uravnoteženo prehrano. Prav iz razloga, da je prehranjevanje zelo pomemben dejavnik v našem življenju, smo učence povabili k sestavi jedilnika. Tako v tem šolskem letu pri nas na šoli učenci sodelujejo pri tem. Odločili smo se, da vsak mesec en razred pripravi jedilnik za en dan, kar velja za malico in kosilo. Pripravijo tudi plakat, ki ga izobesijo na hodniku, tako obvestijo vse učence z jedilnikom. S tem, ko smo to nalogo predali učencem, smo jim seveda tudi pokazali, da nam ni vseeno, kakšno hrano jedo, in da bomo pri sestavi jedilnika upoštevali njihove predloge in mnenja. Prav je, da tisti dan, ko sami določijo jedilnik, pri malici in kosilu ni ostankov hrane. Do sedaj nam to tudi uspeva. Saj je razred, ki določi jedilnik, za to tudi odgovoren. Sedaj se učenci opozarjajo in poučujejo o odnosu do hrane že med seboj. To je bil tudi naš namen. Učenci, ki sestavljajo jedilnik, se morajo seveda najprej med seboj uskladiti in že tukaj se zgodi, da ugotovijo, kako težko je ustreči dvajsetim učencem. S tem jih seveda učimo tudi drugih veččin potrebnih za življenje. Potrebno je timsko sodelovanje, usklajevanje in veliko prilagajanja. Preden pričnejo učenci sestavljati jedilnik se pogovorimo tudi o prehranski vrednosti obroka. Potrebno je upoštevati določena merila, ki jih ves čas tudi poudarjamo. Izbirati je potrebno hrano z

manj sladkorja in soli in hrano, ki bo vsebovala precejšen delež zdravih maščob in ogljikovih hidratov, hkrati pa tudi dovolj beljakovin, vitaminov in mineralov. Le takšna hrana bo zadostna za hitro rast in razvoj. Ob tem je seveda pomembno vključevanje sadja in zelenjave med čim več obrokov.

Na naši šoli imajo učenci poleg tega, da jim je v jedilnici na razpolago zajtrk, še skoz cel dan možnost prehranjevanja s sadjem, ki ponuja pestro izbiro. Učence tudi tako navajamo na pomen zdrave prehrane in pomembno vlogo sadja v našem življenju. Ni nam vseeno, kaj naši učenci jedo. Učitelji smo tisti, ki jih nagovarjamo k temu, da gredo v jedilnico in pred poukom pojedjo zajtrk, prav tako jih spodbujamo, da obišejo jedilnico tudi med krajšimi odmori in pojedjo kakšen sadež. Velikokrat je od nas učiteljev odvisno ali se bodo učenci tega posluževali ali ne. Ugotavljamo, da je potrebno učencem prvega razreda ponuditi narezano sadje, da ga zaužijejo. Kadar jim ga samo nastavimo, le-tega ne jedo, ali pa ga pojedjo veliko manj. Tako učiteljice v podaljšanem bivanju učencem ponudijo narezano sadje in s tem, koliko ga pojedjo smo zadovoljni. Prej, ko smo jim ga samo ponudili, se le-tega niso posluževali.

Naši jedilniki so pravilno sestavljeni, upoštevana so načela prehranskih priporočil, ki se jih v čim večji meri tudi vključuje:

- potrebno je vključevati vse priporočene skupine živil,
- vključevati je potrebno čim več sadja in zelenjave,
- vključevati čim več sezonske in lokalno pridelane hrane,
- ponuditi učencem kakovostna živila (polnovredna in raznovrstna žita, žitne izdelke, jajca, polnomastno mleko in mlečne izdelke, puste vrste mesa, stročnice ...),
- večkratno ponujanje vode,
- izogibanje gotovim jedem in industrijsko predelani hrani,
- spodbujanje kulture prehranjevanja in pozitivnega odnosa do zdravega načina prehranjevanja,
- spodbujanje k preizkušanju raznovrstnih živil.

»Celostno sestavljena prehrana pri otroku spodbuja kulinarčni čut in pomaga razvijati kulturo hranjenja, ki ga bo ob redni telesni aktivnosti varno vodila v zdravo življenje«, je zapisal prof. dr. Tadej Battelino, dr. med. specialist pediater. Ugotovil je, da so prehranske navade, ki jih otrok prenese v kasnejše življenjsko obdobje (tiste z malo sladkorja, soli, dovolj sadja in zelenjave), lahko zelo pomembne za dobro zdravje in počutje do konca življenja. Z učenci se je tako potrebno veliko pogovarjati o pravilnem prehranjevanju. Ob tem je pomembno tudi, na kak način učencem hrano postrežemo. Učencem moramo omogočiti, da hrano zaužijejo v sproščenem, prijetnem in mirnem okolju. Naš cilj je, da bo hranjenje in uravnotežena prehrana pri učencih postala nekaj samoumevnega in ne nekaj, kar je povezano s strogimi pravili in prepovedmi.

2.1. Zdravje je v naših rokah

Naloga šole in učiteljev je poleg staršev zagotovo, da otrokom približa zavedanje o tem, katere sestavine je potrebno dnevno vnašati v svoje telo, in kako to lahko vpliva na boljše telesno počutje. Ozavestiti je potrebno, da je za svoje zdravje odgovoren vsak sam. Več bomo o tem govorili, več se bomo z učenci o tem pogovarjali, lažje bodo vse to sprejemali. Prav pravilen način predstavitev o tem, kako hrana vpliva na naše zdravje, ima pomembno vlogo v obdobju otroštva in mladostništva. Energijsko in hranilno uravnotežena prehrana je eden najbolj pomembnih pozitivnih dejavnikov varovanja zdravja. V času odraščanja je prehrana ključnega pomena, saj telo za izgradnjo kostnine, mišic, notranjih organov in za dobro delovanje možganov potrebuje snovi, ki jih hrana vsebuje. Ne sme nam biti pomembno samo, da učenci jedo dovolj, temveč, da jedo kakovostno, raznoliko in zdravo hrano. V primeru, da bomo izbirali živila, ki niso ustrezna, le-ta lahko pustijo posledice na

telesu za vse življenje. Posebno pozornost je potrebno nameniti tudi tistim vmesnim obrokom poleg zajtrka, kosila in večerje, zato je toliko bolj pomembno, kaj izberemo za dopoldansko malico otrok v šoli. Potrebno jih je ozaveščati, da s tistimi vmesnimi prigrizki, ki jih kdaj prinesejo tudi v šolo, ne vnašajo v svoje telo preveč sladkorja. Ob tem je ključnega pomena tudi pitje sokov, sladkih pijač. Vse to so lahko dejavniki tveganja, ki ogrožajo zdravje otrok in mladostnikov. Količino sladkorja v prehrani je potrebno omejevati. Prekomerno uživanje sladkorjev pri veliko učencih povzroča najrazličnejša tveganja za zdravje, predvsem prekomerno telesno maso in debelost, sladkorno bolezen in pri večjem številu učencev opazamo tudi zobno gnilobo. Otroci med igro velikokrat pozabijo na žejo in pomembno je, da jim večkrat na dan ponudimo vodo. Sama učence navajam na pitje vode tudi med poukom. Le to mi uspeva na način, da imam na mizi tudi sama stekleničko z vodo, ki jo natočim pri umivalniku in na tak način spodbujam tudi njih. Učenci so tako navajeni, da lahko pijejo tudi med poukom in da je to tudi zdravo in koristno. Poučiti je potrebno učence, da je voda osnovni medij za prenos hranilnih snovi do celic. Poleti, ko je vroče, smo žejni in se večkrat spomnimo, da pijemo, v ostalih letnih časih redkeje.

V šoli imamo na hodnikih tudi pitnike, ki jih učenci s pridom uporabljajo. S tem smo zmanjšali količino odpadkov, saj učenci za pitje ne potrebujejo več plastičnih lončkov. Učence spodbujam tudi k pitju nesladkanih čajev in nekateri se poslužujejo tudi teh. Po opravljeni anketi staršev pa smo v šoli prišli do rezultatov, da se starši niso strinjali s tem, da bi sok, ki ga dobijo pri kosilu zamenjali z vodo, oz. da bi učenci v šoli imeli na razpolago samo nesladkan čaj. Ugotavljali in analizirali smo dobljene rezultate. Morda imamo v šoli učence, ki jim starši doma ne morejo zagotoviti pitja različnih in dragih sokov, in tako želijo, da ga imajo na razpolago vsaj v šoli. Veliko vlogo lahko tukaj opravijo starši, ki svoje otroke z zgledom pripravljajo na življenje, in s tem na način življenja, ki ga bodo izbrali. Otrok se uči z opazovanjem staršev, prav tako pa v šoli z opazovanjem učitelja, ki ga poleg tega, da izobražuje tudi vzgaja. Sama menim, da je to tudi velika odgovornost vseh nas zaposlenih v vzgoji in izobraževanju.

Poleg pravilne prehrane v skrbi za zdravje naših učencev smo v lanskem šolskem letu tudi uspeli na razpisu in na šolskem igrišču postavili fitnes na prostem. V času, ko učenci mnogo preveč časa preživijo pred računalnikom, s tablicami, telefoni in pred televizijo, je nujno spodbujanje gibanja in telesnih spretnosti. Tega se zavedamo tudi v šoli. V okolju, kjer stoji naša šola, je šolsko igrišče edini skupni prostor, kjer preživljajo prosti čas lahko tudi popoldne. Tukaj se srečujejo in družijo.

V pridobitev sredstev za fitnes na prostem smo združili moči vsi v lokalni skupnosti. Bili smo predlagatelji in v skupni podpori in s sodelovanjem z različnimi društvi tudi uspeli. Pomoč so nam izkazali Prostovoljno gasilsko društvo Grajena, Četrtna skupnost Grajena, Društvo upokojencev Grajena in Društvo kmetič MO Ptuj. Vsi skupaj se zavedamo, da lahko le z lastnim zgledom in skrbjo za zdravje to prenesemo na mlajše rodove. Tako se v popoldanskem času tukaj družijo različne generacije krajanov in krajanov, ki se zbirajo na šolskem igrišču, in skrbijo za svoje zdravje in vitalnost.

V šoli smo se potrudili in izvedli dan dejavnosti, na katerega smo povabili krajanke ČS Grajena in jim fitnes naprave tudi predstavili. Učitelj športne vzgoje je pripravil nekaj učencev tretje triade, ki so bili kot inštruktorji mlajšim učencem in obiskovalcem. Na tak način še bolj ozaveščamo pomen gibanja in skrb za zdrav način življenja. Pripravili smo jesenski športni dan, na katerega smo povabili dedke in babice, da so skupaj z nami preskušali naprave fitnesa na prostem. Telesna aktivnost učencev je neposredno povezana z njihovimi prehranskimi potrebami. Poskrbeti moramo, da bo vnos energije (kalorij) uravnotežen s porabo, ki pa jo lahko dosežemo le s telesno aktivnostjo. Le na tak način bodo učenci lahko ohranjali zdravo telesno maso.

2.2. Povezanost šole z lokalno skupnostjo

Naša šola je z lokalno skupnostjo povezana skozi celo šolsko leto. Trudimo se, da naš učni program tematsko dopolnjujemo in popestrimo z vsebinami, kjer lahko povezujemo različne organizacije, posameznike iz lokalnega ter družbenega okolja. S tem seveda gradimo odgovoren odnos do okolja, ljudi in našega življenja. Naš cilj, ki ga vsakoletno tudi uresničujemo, je aktivno sodelovanje s posamezniki in organizacijami, ki so v našem okolju. Tako k sodelovanju v različne projekte povabimo prebivalce domačega okolja, ki se z veseljem odzovejo našemu povabilu. S tem seveda pripomorejo k boljšim, spoštljivim medsebojnim odnosom in solidarnosti. Naše sodelovanje je vzajemno.

K sodelovanju jih povabimo, da skupaj izpeljemo določene dejavnosti:

- zbiranje starega papirja,
- zbiranje odpadlih plastenk,
- zbiranje kartonske, tetrapak embalaže,
- zbiranje zamaškov,
- zbiranje tonerjev, baterij,
- skrb za čisto okolje,
- prireditve za dedke in babice,
- dan šole,
- skupno pripravljane hrane,
- izdelava rož iz krep papirja v času pusta,
- obisk kurentov v šoli na pustni torek,
- sodelovanje pri izvedbi različnih dni dejavnosti (evakuacija na šoli, skupni pohodi, predstavitev obrti),
- različna športna srečanja v popoldanskem času.

Organizacije, ki delujejo v našem kraju, pa seveda tudi nas povabijo, da sodelujemo pri njihovih aktivnostih. Najpogosteje je to:

- nastop učencev na prireditvi ob martinovanju, ki ga pripravi Društvo vinogradnikov,
- sodelovanje pri okraševanju dvorane ob pustovanju v kraju Grajena,
- sodelovanje ob krajevnem prazniku z nastopom na kulturni prireditvi,
- sodelovanje z Društvom upokojencev Grajena (nastop na občnem zboru, skupni pohodi),
- sodelovanje s Prostovoljnim gasilskim društvom Grajena (nastop učencev, evakuacija, prevozi učencev, vključitev učencev med mlade gasilce),
- sodelovanje z Društvom kmetič MO Ptuj (kuharske delavnice, izdelovanje rož, šivanje),
- sodelovanje s športnim društvom.

Naše sodelovanje z lokalno skupnostjo pa smo v preteklem šolskem letu nadgradili tudi s tem, da je tedensko na šolskem prostoru postavljena stojnica, ki krajanom, staršem, mimoidočim ponuja izdelke iz domačega, lokalnega okolja.



Slika 1: Evakuacija

2.3. Kuharske delavnice

Naše sodelovanje z lokalno skupnostjo temelji na dobrih medsebojnih odnosih. Tudi učni načrt nam nalaga, da v vsebine, kjer lahko, vključimo sodelovanje z lokalnim okoljem. Na šoli uspešno delamo tudi z nadarjenimi učenci. Za njih pripravljamo razne delavnice in jih vključujemo v najrazličnejše dejavnosti, kjer lahko razvijajo svoje interese. Učencem tako predstavimo vrsto dejavnosti, ki jih lahko obiskujejo oz. za njih pripravljamo delavnice, ki potekajo strnjeno v strnjenih oblikah (sobotna šola, druženje v času počitnic, noč pravljic). V preteklem šolskem letu smo si izbrali za osrednji naslov ob dnevu šole 'Jem drugače, jem domače'. Skozi celo šolsko leto so tako na šoli potekale dejavnosti povezane s tem.

Prva naša dejavnost je bila že meseca novembra, ko po vseh slovenskih šolah poteka slovenski tradicionalni zajtrk. Učencem smo ponudili hrano iz lokalnega okolja in za njih pripravili predavanje o zdravi prehrani. Ob tem smo seveda poudarili pomen zdrave prehrane in toliko bolj pomen hrane pridelane v lokalnem okolju. Veliko smo govorili o namenu in razlogih za lokalno samooskrbo, domačo pridelavo in predelavo hrane ter ozaveščanje učencev o pomenu zajtrka. Naša naloga, ki smo si jo zadali v začetku šolskega leta, da bomo skozi celo šolsko leto posvečali pozornost zdravi prehrani, nas je vodila k temu, da smo sprejeli odločitev za samostojno pripravo malice, kar je pomenilo, to kar si bomo pripravili, bomo tudi pojedli.

Poučujem v petem razredu. Tega dne sem izvedla dan dejavnosti, sama vsebina je najbolj sovpadala z naravoslovnim dnevom. V petem razredu imamo po učnem načrtu pri predmetu naravoslovje in gospodinjstvo učne vsebine posvečene hrani. Govorimo o zdravi prehrani, sestavi hrane, pomenu zdravega načina prehranjevanja, posledicah prehranjenosti in podhranjenosti. Skupaj z učenci smo načrtovali dan, ki smo ga izvedli. Sestavili smo jedilnik za malico in jo skupaj tudi pripravili. V razredu je pri delu pomagal tudi učitelj sorazrednik in delo je potekalo po vnaprej pripravljenem programu. Najprej sem učence razdelila v skupine in vsaka skupina je dobila svojo nalogo. Prva skupina je pripravila sestavine in spekla pirin kruh. Dve skupini učencev sta pripravljali namaze. Pripravili smo dve vrsti namazov, to sta bila skutin in tunin namaz. Ena skupina je pripravila in narezala zelenjavo (papriko, paradižnik, čebulo, peteršilj). Dve skupini učencev sta poskrbeli za sladico. Pripravili smo vafle z medom in sadno solato. Ob pripravi hrane so učenci vadili in se učili tudi ostalih veščin, ki so potrebne za delo v skupini. Potrebno je bilo veliko prilagajanja in poslušanja drug drugega. Da smo hrano zaužili na primeren in kulturnen način, so učenci poskrbeli sami.

Skupina učencev je pripravila pogrinjke in mizo obložila s pripravljenimi jedmi. Ko je bilo na mizi vse pripravljeno, smo se posedli in hrano kulturno zaužili. Učenci so v evalvaciji tistega dne zapisali, da si želijo še več takšnih dni, da jim je bilo delo všeč, da so se veliko naučili. Šestošolci so ta dan pripravljali in spregovorili o hrani rastlinskega izvora in pripravili vegansko stojnico, kjer so lahko učenci poskusili različna semena, oreščke in sadje. Sedmošolci so pekli in pripravljali zdrave palačinke, ki so jih mazali z doma pripravljenimi marmeladami in domačim lešnikovim namazom. Osmošolci in devetošolci pa so pripravljali sadno-zelenjavne smutije in različne namaze. Učenci od šestega do devetega razreda so si malico tudi izmenjali in so lahko vsi vse poskusili vse. Tega dne smo na šolo povabili tudi dva uveljavljena športnika in tako poskušali učencem še bolj približati, da je poleg kakovostne prehrane pomembna tudi telesna aktivnost, ki ohranja telesno in duševno zdravje. V mesecu februarju sem kot mentorica za nadarjene učence pripravila kuharske delavnice skupaj z ženami, ki so vključene v Društvo kmetič MO Ptuj. Društvo kmetič MO Ptuj sodeluje v projektu 'S tradicijo v prihodnost'. Povabili so nas k sodelovanju. Tako smo se skupaj z ženami, ki sodelujejo v društvu, lotili raziskovanja tradicionalnih jedi naših prednikov. Delavnica, ki je potekala v pustnem času, je bila pustno tudi obarvana. Skupaj z učenci in ženami smo najprej podali predloge in se nato odločili, kakšno hrano bomo pripravljali. Zavedali smo se, da ob tem raziskujemo kulinariko naših

prednikov. Odločili smo se, da bomo skuhali kislo zelje, pražen krompir, pečenice, za sladico pa smo si izbrali flancate. Delavnice so potekale po pouku. Učenci so imeli nalogo, da so priskrbijo tradicionalne



recepte za pripravo teh jedi. Dogovorili smo se, da bodo po receptih povprašali tudi svoje babice, prababice, sosede in nam predstavili, kako one pripravljajo te jedi. Recepte smo skupaj pregledali in se dogovorili, kako bomo vse skupaj izvedli. Učence smo razdelili v skupine in v vsaki skupini je bila kot mentorica tudi članica društva. Ena skupina učencev je ob tem pripravila tudi plakat, s katerim smo seznanili tudi ostale učence, delavce in obiskovalce naše šole.

Slika 2: Kuharske delavnice

2.4. Jem drugače, jem domače

Vsako leto šola v mesecu aprilu praznuje svoj Dan šole. Naš slogan je v lanskem šolskem letu bil 'Jem drugače, jem domače'. Dejavnosti na to temo so potekale skozi celo šolsko leto. Potrudili smo se, da smo v svoje delo vključili čim več projektov na to temo. Eden izmed njih je bil tudi 'Hrana ni za tjavendan'. Učenci so tako pridno zapisovali ostanke pri malici in kuharica je skrbno beležila ostanke hrane, ki so prišli nazaj v kuhinjo. Januarja smo zbrali vse zbirne liste, narisali grafikone in ugotovili, da ostankov ni veliko. Prav tako smo merili ostanke pri kosilu, kjer pa smo ugotovili, da je ostankov še manj. Odločili smo se, da bomo s tem nadaljevali in se še naprej trudili za čim manj ostankov naše hrane. Sprejeli smo predlog, da bomo na šoli izvedli dan brez ostankov hrane. Tako smo vse učence povabili, da soustvarjajo jedilnik šolske prehrane, ki pa mora biti v skladu z merili zdrave, lokalno pridelane hrane. Vsak mesec je na vrsti en razred, ki določi za en dan jedilnik in poskrbi, da ostankov hrane ni oziroma jih je čim manj.

Priprave na dan šole so potekale po vseh razredih. V same vsebine smo vključili več ur, ki so bile namenjene sami kulturi prehranjevanja. Izdelali smo več plakatov na temo zdravje, pravilna prehrana, pomen gibanja, ki smo jih izobesili po celi šoli. Na tak način smo ozaveščali sebe, učence in starše naših učencev. Učiteljice od prvega do petega razreda smo se odločile, da bomo pri urah pouka skupaj z učenci pripravile potaknjence, ki jih bomo ob dnevu šole delili obiskovalcem. Naša okna so jih bila polna. Pripravili smo toliko potaknjencev, da je bilo toliko, da je ob našem prazniku vsak učenec lahko nesel domov vsaj dva potaknjenca (paradižnik, paprika, sončnica), morda tudi več. Okrasili smo šolska okna, ki smo jih slavnostno odeli v povezavi z zdravo domačo prehrano. Okna je krasilo iz papirja izrezano različno sadje in zelenjava. Osrednji dogodek ob dnevu šole smo obeležili hkrati s 15 let delovanja naše šole v mednarodnem projektu 'Ekošola kot način življenja'. V ta namen smo v ekokotičku pripravili tudi pregledno kroniko naših aktivnosti. Dan pred prireditvijo smo imeli vsi razredi tehniški dan, na katerem so učenci izdelovali različne izdelke iz odpadnega materiala, pripravljali smo različne namaze, pekli kruh in razna peciva. Tudi tokrat smo sodelovali z Društvom kmetič MO Ptuj. V šolo so prišle žene in s svojimi izkušnjami in znanjem pomagale pri peki piškotov. Pekli smo piškote, ki imajo različno poimenovanje. Nekateri jih imenujejo mašinski keksi, drugi metrski keksi. Seveda smo jih pripravljali po receptu naših babic. Po končanem delu smo pripravili razstavo.

Naslednji dan smo se zbrali pred šolo in se najprej odpravili na pohod treh generacij. Medse smo torej povabili starše in stare starše. Pohodu je sledil kulturni program v šolski telovadnici in nato ogled razstav, ki so bile pripravljene po učilnicah. V učilnicah seveda niso bile samo razstave, temveč tudi pokušnja jedi, ki smo jih pripravili prejšnji dan. V eni izmed učilnic so pokušnja pripravile tudi članice Društva kmetič MO Ptuj. Predstavile so jedi, ki so bile pripravljene doma, in značilne za naše okolje. Poleg predstavnic Društva kmetič MO Ptuj, pevcev Moškega pevskega zbora Grajena, ki nam vsako leto zapoje na kulturni prireditvi, smo k sodelovanju povabili tudi predsednico RK Grajena, ki je ponudila obiskovalcem možnost meritve krvnega tlaka in sladkorja v krvi. Na šolskem hodniku smo za obiskovalce pripravili razstavo zdravnih rastlin, značilnih za naše okolje. Učenci so ob rastlinah zapisali uporabnost in koristnost posameznega čaja. Nasmejani obrazi obiskovalcev so pričali, da so bili zelo zadovoljni s samo pokušnjo jedi.



Slika 3: Praznovanje ob dnevu šole

3. ZAKLJUČEK

Učiteljeva naloga v šoli je poleg izobraževanja tudi vzgajanje. Privzganje samih vrednot življenja mora biti učiteljeva prva naloga v šoli. Sami s svojim zgledom bomo najlažje prispevali k temu, da bomo vzgojili učence, ki bodo telesno in duševno zdravi. V prvem razredu je potrebno pričeti učencem predstavljati zdrave prehranske navade (pomen zajtrka, zadosten vnos sadja, zelenjave), pomembnost uravnotežene prehrane v obrokih, kulturo prehranjevanja. V vseh nadaljnjih razredih je potrebno znanje in vedenje o zdravi prehrani samo poglobljati in širiti. Učencem je potrebno na najrazličnejše, predvsem njim zanimive, predstaviti pomen prehranjevanja. V sodelovanju z lokalno skupnostjo lahko to opravimo na način, ki je otrokom bližje in razumevajoč. Hrana, ki jo zaužijemo, mora vsebovati dovolj hranilnih snovi, ki jih naše telo potrebuje za pravilno rast in razvoj. Prizadevati si moramo, da bodo naši otroci zdravi, saj le tako bodo lahko živeli kvalitetno življenje. Obroki, ki jih zaužijejo, morajo biti redni in skrbno pripravljene. Hrana, ki jo ponujamo, mora vsebovati manj sladkorja in soli, več pa zdravih maščob, ogljikove hidrate ter dovolj beljakovin, mineralov in vitaminov. Potrebno je, da poskrbimo, da je vnos hrane uravnotežen s porabo. Ob skrbi za zdravo prehranjevanje, je potrebno skrbeti tudi za redno telesno aktivnost.

4. LITERATURA

1. Pukšič, I: Slike 1–3. OŠ Grajena: lastni posnetki 2018.
2. Wikipedia, URL: <http://prehranskaklinika.si/svetovanje/zdrava-prehrana/otroci-in-zdrava-prehrana> (citirano, februar 2019).

OŠ Leskovec pri Krškem

Ina Rožman

Lektor: Ana Suvajčević

AKTIVEN UČITELJ, AKTIVEN UČENEC

ACTIVE TEACHER, ACTIVE STUDENT

POVZETEK:

Živimo v času hitrega tempa, nenehnih sprememb, pritiskov in osebnostnih stisk. To sem kot učiteljica opazila tudi pri svojih učencih. Korenito se je spremenil način našega življenja in življenja otrok. Otroci večino dne preživijo v šoli, popoldneve pa na vodenih dejavnostih, za računalnikom in pred televizijo. Le redki čas preživljajo zunaj. Otroke je potrebno navdušiti za gibanje, jim pomagati športne aktivnosti vzljubiti in izboljšati njihov življenjski slog. Učitelji imamo pomembno vlogo pri vpletanju športne dejavnosti v učenčev svet ne le pri pouku športa, ampak tudi s primernim vzorom. Učitelj naj učencem čim pogosteje implicira svoj pozitiven odnos do aktivnega načina življenja.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, šport, vzor

ABSTRACT:

We live in a time of fast pace, constant changes, pressures and personal distress. As a teacher, I have also noticed this among my students. The way of our life and the life of our children has changed radically. Children spend most of their day at school, and afternoons on guided activities, at the computer and in front of the television. Only a few spend time outside. Children need to be enthused about exercise, we need to help them grow fond of sports activities and improve their lifestyle. Teachers play an important role in the involvement of sports activities in the student world, not only during sports lessons, but also with an appropriate example. Teacher should, as often as possible, imply his positive attitude towards active way of life.

KEYWORDS: exercise, sport, example

1. ŽIVLJENJSKI SLOG

Način življenja, okoliščine današnjega časa predstavljajo slabše telesne sposobnosti naših otrok in mladine, ki veliko časa preživijo pred televizijo in za računalnikom. Spontane otroške igre v naravi, pred hišami in bloki so redke, poleg tega pa le nekateri učenci v šolo prihajajo peš, saj jih večinoma pripeljejo. Telesna dejavnost, ki je včasih veljala za samoumevno, izginja. Dandanes je urnik otrok skrbno načrtovan in tudi gibanje mnogih je v obliki raznih treningov umeščeno v popoldanske aktivnosti.

2. AKTIVEN ŽIVLJENJSKI SLOG

Šimunič (ind., 2010, str. 19) pravi, da se življenjski slog posameznika razvija vse življenje. Podpora staršev oz. skrbnikov spada med ključne socialne dejavnike otrok in mladostnikov, definiramo pa jo lahko kot čustveno podporo (spodbuda, pohvala, sodelovanje in prisotnost pri aktivnostih), podporo v smislu vzora, zgleda (gibalna dejavnost pri starših, aktiven življenjski slog) in kot materialni vidik podpore (nakup opreme, financiranje aktivnosti ...).

Pomembno je, da ima otrok spodbudno okolje in čim več priložnosti za gibanje. (Drev, G. Blenkuš, 2019)

Poleg staršev imamo pomembno vlogo pri oblikovanju življenjskega sloga otrok tudi učitelji. Imamo veliko možnosti oblikovanja in spodbujanja motivacije za gibanje pri učencih. Skrb za razvoj telesne pripravljenosti in zdravja ter vzgoja za zdrav življenjski slog otrok in mladostnikov postajata v današnjem času osrednji cilj ozaveščanja učencev, še posebej pri učnem predmetu šport.

Učencem gibanje pomeni dejavnost, ki prinaša zdravje, zabavo, druženje, veselje, sprostitvev in dobro počutje. Zelo pogosto je gibanje tudi dejavnost, s katero preženejo dolgčas oziroma koristno zapolnijo prosti čas. (Drev, G. Blenkuš, 2019)

3. POMEN UČITELJA

Gibanje je osnovna potreba vsakega človeka, kot najpomembnejšo pa jo kažejo zlasti otroci. Vcepitev pozitivnega odnosa do gibalnih aktivnosti je v obdobju šolanja zelo pomembna, saj bodo otroci s tem pridobili vrednoto, ki jo bodo kasneje neprestano vključevali v življenjski slog in s tem ohranjali svoje zdravje ter dosegali višjo raven kakovosti življenja.

Škof (2010, str. 22–23) pripisuje učitelju zelo velik pomen v smislu prepletanja športne dejavnosti v učenčev svet. Učno-vzgojni proces je vselej rezultat učenčevega in učiteljevega prizadevanja ter njunega medsebojnega sodelovanja, ki ga vplivi okolja lahko spodbujajo ali zavirajo. Od učiteljeve pripravljenosti in učinkovitosti je v veliki meri odvisno, kako globoko se bosta šport in zdrav način življenja zasedla v življenja mladih. Le z ljubeznijo in spoštovanjem učencev, z resnico in z ljubeznijo do športa ter z znanjem si učitelj lahko oblikuje pravo, pristno avtoriteto, ki mu bo zagotavljala uspešno razvijanje pozitivnega odnosa otrok in mladostnikov do športa.

Šport ima v šoli pomembno vlogo pri vsestranskem oblikovanju mladega človeka. Njegova naloga je, da otroku izpolni naravno potrebo po gibanju, ga navaja na zdrav način življenja in mu da določena športna znanja, ki jih bo lahko uporabljal celo življenje. Pomembno vlogo v procesu športne vzgoje ima učitelj, kajti od njega je odvisen velik del dejavnikov, ki pogojujejo kvalitetno športno vzgojo. Pri tem delu ni strogo začrtanih meril, ampak so rezultati odvisni predvsem od učiteljeve sposobnosti, marljivosti in ustvarjalnosti. Zato mora dober učitelj poleg športnih znanj in metode poučevanja poznati tudi svoje učence kot ljudi, njihove težave, razmere, v katerih živijo, želje, sposobnosti itd. S pozitivno motivacijo mora učence spodbujati pri učenju gibalnih dejavnosti, izogibati se mora kaznovanju, zasmehovanju in komentiranju otrokove nespretnosti ali nerodnosti. Učitelj mora pri

otroku podpirati pozitivno pojmovanje samega sebe, ne pa ga podirati. Učiteljeva naloga je, da s primernimi gibalnimi dejavnostmi v vzgojno-izobraževalnem procesu prispeva k izoblikovanju pozitivnega pojmovanja samega sebe, saj se ta podoba težko radikalno spremeni, ko se enkrat izoblikuje. (Kocijančič, 2007, str. 1)

4. AKTIVEN UČITELJ, AKTIVEN UČENEC

Učitelji imamo pomembno vlogo pri odraščanju otrok. Učence na različne načine vzgajamo in izobražujemo, z njimi stremimo k boljšemu jutri. Učencem pomagamo razviti kompetence, s katerimi bodo lahko prepoznali in izkoristili svoje potencialne.

Najboljša vzgoja je zgled, saj vedenjski vzorec nosimo naprej.

Učitelj, ki je učencem vzor, predstavlja avtoriteto in jih obvlada že s tem, da nase veže izjemno močno transferno energijo z močjo svoje osebnosti. (K. Šebart in Krek 2009, str. 195)

Otrokov vzor je učitelj, temu zaupa in sledi njegovi avtoriteti. Če bo učitelj kazal zanimanje za šport, govoril o športu in aktivno prisostvoval pri pouku športa, bo učence motiviral za gibanje že s svojim vzorom. Pozitiven zgled je tudi, če učitelj v šolo pride peš, se pripelje s kolesom. Pomembno je, da učence ozaveščamo o drugačnem, bolj zdravem načinu preživljanja prostega časa. Zlasti mlajši učenci radi povedo, kako so preživeli čas doma, ob tem pa jim lahko predstavimo svoj način preživljanja prostega časa, ki pripomore k bolj zdravemu življenjskemu slogu.

Učitelj mora narediti pouk športa zanimiv in raznolik, takšen, kjer bo lahko vsak učenec našel nekaj zase. Nekaj, kar ga zanima in kjer lahko izrazi svoje sposobnosti. Učitelj mora učencem podati tako praktična kot tudi teoretična znanja o športu in njegovem pozitivnem vplivu na človekov organizem. Da mu to uspe, mora spoznati vsakega posameznika, njegove sposobnosti, želje, potrebe in tudi težave, ki jih ima. (Kocijančič, 2007, str 33)

5. ZAKLJUČEK

Biti učitelj je posebno poslanstvo. Za doseg ciljev uporabljamo različne strategije vzgoje in metode izobraževanja. Naše besede in dejanja imajo moč. Marsikom predstavljam vzor. Če želimo vplivati na njihov življenjski stil, moramo začeti pri sebi. S svojim načinom aktivnega življenja lahko postanemo pozitiven vzgled učencem in s tem naredimo veliko dobrega zase kot tudi za njih. Spodbujajmo jih in jim omogočimo, da poskusijo.

6. VIRI IN LITERATURA

1. Drev, A., G. Blenkuš, M. (2019) Gibanje v šoli – zakaj in kako? Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, internetni vir, dostopno na: http://tradicionalni-zajtrk.si/media/uploads/public/custom/projekti/Priporocila_za_gibanje_za_otroke_in_mladostnike_zakaj_in_kako_1.pdf.
2. Kocijančič, M. (2007) Motivacija učencev Osnovne šole Miška Kranjca za ukvarjanje s športno dejavnostjo, Ljubljana, Fakulteta za šport.
3. Kovač Šebart, M. in Krek, J. (2009). Vzgojna zasnova javne šole. Ljubljana: Center za študij edukacijskih strategij, Pedagoška fakulteta.
4. Makovec, D. (2014) Avtoriteta učitelja in koncept spoštovanja, Sodobna pedagogika III/2014, str. 73–92.
5. Šimunič, B., Volmut, T., Pištot, R. (2010) Otroci potrebujemo gibanje, Koper, Univerza na Primorskem.
6. Škof, B. (2010) Spravimo se v gibanje, za zdravje in srečo gre, Ljubljana, Fakulteta za šport.

Z MLADIMI PO GORNIŠKIH POTEH

WITH YOUNG PEOPLE ON MOUNTAIN PATHS

POVZETEK:

Vzgoja in učenje mladih v šolah za ohranjanje narave, gora in okolja, v katerem živimo, je bila in ostaja ena izmed osnovnih nalog v šolah in v planinskih organizacijah. Mladim pomagamo pri oblikovanju tovariškega in strpnega odnosa do vseh obiskovalcev gora. Pri tem je velikega pomena osebni zgled starejših članov, strokovnega kadra, učiteljev in staršev. V ta namen na šoli izvajamo in razvijamo razne programe usposabljanja. Organiziramo in izvajamo izlete, pohode, planinske šole, predavanja, srečanja in tabore. S posebno pozornostjo sodelujemo s planinskim društvom in z njim razvijamo delovanje planinskih šol in krožkov v osnovni šoli kot primarnem mestu, kjer mladi dobijo osnovna znanja o planinskih in gorniških vrednotah ter veščinah.

KLJUČNE BESEDE: izletništvo, pohodništvo, gornišтво

ABSTRACT:

Education of young people and teaching young people in schools to keep the nature, the mountains and the environment in which we live as it is was and remains one of the basic tasks in schools and in the alpine organisations. We help the young people to design a friendly and tolerant attitude to all the visitors in the mountains. An elder members , professional staff, teachers and parents should be a great example for the youngsters and this is of course very important. For this purpose we do various training programmes at our school. We organize and implement trips, hikes, mountain schools, lectures, meetings and camps. With special attention we also work together with the alpine association and together we develop the mountain schools and extracurricular activities in primary school as a primary site where young people receive basic knowledge about the mountain and mountain values and skills.

KEYWORDS: excursions, hiking, mountaineering

1. UVOD

Po vseh letih poučevanja in življenja na šoli in sodelovanja z mladimi se ni težko vplesti v planinstvo kot način življenja. Na šoli, kjer poučujem, že vrsto let skupaj s planinskim društvom organiziramo planinske izlete in pohode, kjer poskušamo otrokom in staršem približati naravo in življenje v njej, da bi jo razumeli in spoštovali krhko naravno ravnovesje. Ob vseh pohodih v naravo želimo otrokom in staršem približati pomembnost medsebojnega razumevanja, aktivnega sodelovanja in razvijanja pristnih medčloveških odnosov. Po vseh teh letih sodelovanja in potepanja po planinah in gorah si še vedno nisem čisto na jasnem, kako uporabljati terminologijo, ki se pojavlja v razni literaturi in v vsakdanjem jeziku ljudi, ki so tesno povezani s planinstvom. Enkrat govorimo o izletu, drugič o pohodu in tretjič se odpravljamo na turo.

2. IZLETNIŠTVO, POHODNIŠTVO, GORNIŠTVO

Kristan (1993) opredeljuje izlet kot časovno in daljinsko krajše pešačenje. Časovno, daljinsko in zmogljivejšemu zahtevnejšemu izletu pravi pohod. Izletništvo in pohodništvo se razlikujeta od gorništva po tem, da se odvijata predvsem v kulturni krajini, kjer je prisoten človek. Čeprav se izletništvo in pohodništvo odvijata v enakem prostoru in gre pri obeh za enake cilje in namen, je razlika med njima količinska in kakovostna. Glavna razlika je trajanje oziroma dolžina poti, ki jo prehodimo. Na izletu je cilj bližji, pri pohodu je potrebna daljša pot, da dosežemo nameravani cilj. Za pohodništvo je potrebno nekoliko več telesne in organizacijske priprave, več prostega časa, več opreme, močnejšo željo in nekoliko pustolovskega duha. Gorništvo se razlikuje od izletništva in pohodništva po tem, da se odvija v gorah, da išče samotnejše predele in prvobitno naravo. Pri gorništvu je cilj vrh ali stena, pri pohodništvu je cilj sama pot. Zaradi večje višinske razlike je gorništvo psihofizično zahtevnejša dejavnost (Kristan, 1993).

Veliko ljudem pomeni izletništvo, pohodništvo ali gorništvo najboljše sredstvo za telesno in duševno sprostitev. Mnogim je stik z naravo in gorami življenjska potreba, ki jim bogati življenje in ohranja zdravje. Veliko je motivov, ki ženejo človeka v gore, zagotovo pa je vedno bolj ali manj prisoten čustven odnos in ljubezen do narave, planin in gora ter odmik od današnjega vsakdanjega burnega načina življenja.

3. PLANINSTVO V ŠOLI

Na šoli že vrsto let v okviru interesne dejavnosti, ki jo izvajamo skozi vse šolsko leto, organiziramo pestro pohodniško ponudbo. V začetku leta pripravimo manjše in krajše izlete, da se spoznamo s pohodniki, povabimo tudi starše, predstavimo program naše dejavnosti, se naučimo nekaj osnov pohodništva, planinski vodniki pripravijo kakšno krajše predavanje v naravi. Sledijo resnejši pohodi v našo bližnjo okolico, kjer spoznavamo razne znamenitosti, naravne in kulturne značilnosti naše pokrajine ter nizamo vse prijetnejše trenutke spoznavanja drug drugega. V zimskem času že vrsto let organiziramo pohode z lučkami in baklami kot poseben čar prihajajočih prazničnih dni. Nekaj pohodov imamo že spominskih in tradicionalnih in se jih udeležimo skupaj z ostalimi krajani in člani raznih društev. Pohodov na nam najbližji vrh Košenjak se množično veselimo, saj izvedemo tudi orientacijska tekmovanja, kjer so najboljša motivacija vseh težko pričakovane nagrade na koncu tekmovanja. Proti koncu leta mentorji pripravimo daljše pohode, ki včasih že mejijo na ture, saj obiščemo kakšen višji vrh v naši bližini (Uršlja gora, Peca, Raduha, Olševa, Smrekovec) in z njimi zaključimo šolsko leto ter povzamemo vse znanje, ki smo si ga pridobili. Udeležujemo se tudi raznih akcij, ki spodbujajo načrtno izletniško, pohodniško ali gorniško udejstvovanje. Sodelujemo pri akcijah Očistimo naše gore, Tekmovanje za športno značko, Mladi planinec in še kje.

Kot večletna mentorica planinske interesne dejavnosti na šoli sem zelo hitro spoznala, da mi planinsko delo z mladimi lahko precej pomaga. V stiku z njimi sem se veliko naučila. Nenehno planinsko izobraževanje mi je dajalo vedno nove ideje, novo, zanimivo, vzpodbudno, koristno in kreativno snov za učenje mladih ter lasten osebnostni razvoj. Na pohodih se veliko pogovarjamo o naravi okoli nas in se iz tega veliko naučimo. Otroke vzgajamo v spoštovanje tišine v gozdovih. Vznemirjenje živali je znamenje, da smo jim preblizu in da smo se dolžni umakniti. Prestrašenosti rastja seveda ne moremo opaziti, kljub temu pa usmerjamo korake na uhojene poti.

4. V GORE PO ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE

Motivi, ki ženejo ljudi v gore, so raznoliki, spreminjajoči, odvisni od človekovega odnosa do narave. Nekatere privablja narava s svojo lepoto, čudovitim razgledom, z veličastnostjo, kjer prevladuje predvsem čustveni odnos do gora in narave. Vedno bolj se izraža tudi želja ljudi po telesnem naporu v naravi, pojavlja se zdravstveni motiv. Glede na moderni način življenja, ki ga ljudje živimo v zaprtih

prostorih, za zaprtimi vrati, za monitorji računalnikov, ki nam vedno bolj krojijo naše usode in nas priklepajo nase, se na pomembno prvo mesto resno postavlja skrb za zdravje, zato je pohodništvo vedno bolj dobrodošlo v vseh oblikah in v vsej svoji pomembnosti zopet prihaja na plan.

5. ZDRAVA PREHRANA Z NAMI NA POT

Človeško telo potrebuje za svoje delovanje energijo, ki jo dobimo s hrano. Hranila praviloma uživamo na začetku ture, med njo in takoj po njej. Upoštevamo spoznanja o uravnoteženi prehrani, ki določa energijske in hranilne vrednosti. Hranila naj bi bila zdrava, raznovrstna, uravnotežena, nasitljiva in lahko prebavljiva.

V nahrbtniku naj bo nekaj suhega sadja, čokolade in sladic. Kaj vzeti s seboj v nahrbtnik od maščob in beljakovin, presodimo sami. Pri zdravi prehrani ne smemo pozabiti na ustrezno uživanje vlaknin, mineralov in vitaminov. Ne pozabimo tudi na vodo. Vodo potrebujejo celice, pljuča za dihanje, krvni obtok in izločila. Izgubljeno vodo moramo nenehno nadomeščati, zlasti v gorah, saj jo prav na pohodih še najhitreje izgubljam. Prav posebno in zelo pomembno področje v prehrani planincev je uživanje še drugih napitkov in zdravih pijač. Mednje spadajo mineralne vode, sadni ali zeliščni čaji, sadni in zelenjavni sokovi, vitaminski, energijski in naravni napitki z beljakovinami oziroma aminokislinami (Glavnik idr., 2005).

6. ZAKLJUČEK

Dejavnosti planinstva na šoli izvajamo vrsto let. Z leti se izpopolnjujemo, izgrajujemo ter v sodelovanju s planinskim društvom postajamo planinski vzgojitelji. Naša naloga postaja vedno kompleksnejša, saj samo posredovati mladim znanje in veščine ni dovolj. Potrebno jih je vzgajati v pozitivnih medsebojnih odnosih, razvijati pozitiven odnos do dela, življenja, jih vzgajati v odgovorne, kritično razmišljujoče državljane današnjega časa. Znanje, ki jim ga prenašamo, ni samo vsebina, ki jo morajo poznati, poleg vsega morajo sami misliti, raziskovati, naučiti jih moramo znanje uporabljati in kritično presojati. Od nas in našega znanja je odvisno, kako bodo razvijali svoje miselne, telesne, moralne, etične in kulturne vrednote. Mladi potrebujejo aktivnosti, dolžnosti in odgovornosti, le prav jih je potrebno usmeriti. Zato ostaja želja, da povedemo v gore čim več mladih, ki se bodo vračali v dolino srečni, polni telesnih in duševnih pobud, notranjega zadovoljstva in športnih užitkov ter bodo lahko dali planinski vzgoji in življenju velik pomen.

7. LITERATURA

1. Barle, A., Brilly, M., Mikoš, M., Capuder Mermal, R., Černe, B., Franko, M., ... Vrtačnik, M. (2003). *Izobraževanje o okolju za okolje prihodnosti*. V A. Lah (ur.), Zbirka Usklajeno in sonaravno št. 9. Ljubljana: Svet za varstvo okolja Republike Slovenije.
2. Glavnik, A., Jazbec, L., Jordan, B., Kadiš, F., Kastelec, D., Koželj Stepic, M., ... Zorn, M. (2005). *Planinska šola*. V B. Rotovnik, S. Burnik, T. Golnar, F. Kadiš, F. Krpač, P. Pehani in B. Peršolja (ur.). Ljubljana: Planinska zveza Slovenije.
3. Kristan, S. (1993). *V gore... Izletništvo, pohodništvo, gornišstvo*. Radovljica: Didakta.
4. Zalokar, C. (2012). Največ zadovoljstva ponujajo gore same. Pridobljeno s <https://www.gore-ljudje.net/novosti/77637/> (27.2.2019).

TEDEN MOBILNOSTI 2018

MOBILITY WEEK 2018

POVZETEK:

Gibanje je osnovna potreba otroka, s pomočjo katere se razvija v celovito osebnost. Današnji način življenja povzroča preveč sedenja otrok in prevažanja v šolo s prevoznimi sredstvi. Z akcijo Pešbus je avtorica želela vzpodbuditi učence k zavedanju pomena gibanja v naravi (varna hoja, kolesarjenje) in vloge preventivnih služb. Ob tem so krepili osebni in socialni razvoj, zdrav in okolju prijazen življenjski slog ter usvajali prometne predpise in pravila vedenja.

KLJUČNE BESEDE: izletništvo, pohodništvo, gornišтво

ABSTRACT:

Movement is the basic need of a child which helps it develop into a whole person. Nowadays, children sit too much and are being transported to school too often. The Pešbus initiative aims to encourage pupils and raise awareness about the meaning of outdoor activities (walking safely, cycling) and the role of preventive services. They also strengthened personal and social development, a healthy and environmentally friendly lifestyle and gained skills in traffic regulation and manners of behavior.

KEYWORDS: movement, walking, health, traffic, preventive services

1. UVOD

Gibanje je osnovna potreba otroka. Je eno najpomembnejših področij otrokovega razvoja. Če otrok to potrebo poleg ostalih uspešno zadovoljuje, je vesel in zadovoljen ter se razvija v celovito osebnost. Današnji način življenja povzroča, da otroci pretežno sedijo pred televizijo oz. pred računalniki, se s starši pripeljejo v šolo z avtomobilom ali z organiziranim šolskim prevozom. Že v najzgodnejšem obdobju otrok zaznava svet preko gibanja, saj mu slednje omogoči, da spoznava zakonitosti in lastnosti posameznih elementov narave in si tako pridobiva izkušnje.

2. TEDEN MOBILNOSTI – STRATEGIJE DELOVANJA UČENCEV

2.1. Pomen gibanja

Pred več kot dvema tisočletjema Hipokrat ni oznanjal le splošno znanega dejstva, da je hrana zdravilo in da v potrebi po zdravilu sežemo po primerni naravni hrani, temveč je na enak način upošteval tudi gibanje, predvsem hojo. Pomembno pa je, da se gibanja, torej predvsem hoje, lotimo na enak način kot lakote in žeje, kajti naša naravna potreba po gibanju ni nič manjša od potrebe po hrani in vodi. Zavemo se, da je gibanje celo pomembnejše od hrane. (Dario Cortese, 2010)

Gibanje in različne aktivnosti, kot so hoja, tek in kolesarjenje, zelo blagodejno vplivajo na naše počutje. Hoja je najnaravnejši in najučinkovitejši način človeškega gibanja, zato najbolj vpliva na

zdravje in počutje. Do konca življenja ostane hoja glavna gibalna aktivnost. Vsakodnevna hoja bistri misli, pomirja in sprošča, pomaga izboljšati duševno zdravje, samozavest, odpornost, kondicijo, nadzor nad gibanjem in kognitivne funkcije (do otrokovega 12 leta za razvoj branja, pisanja, računanja). V kombinaciji z zdravo prehrano nas varuje pred boleznimi srca in ožilja in skrbi za čvrsto okostje. Aktiven način življenja omogoča tudi redne priložnosti za sklepanje novih prijateljstev, vzdrževanje socialne mreže in interakcijo z ljudmi vseh starosti. Vzorci gibanja, hoje in športnega udejstvovanja, pridobljeni v otroštvu in adolescenci, se pogosteje ohranjajo vse življenje in zgradijo temelje za dejavno in zdravo življenje. Premalo gibanja, hoje in športa v otroštvu lahko botruje težavam z zdravjem v vsem življenju.

»Če hoče človek ostati zdrav, se mora gibati.« (Sebastian Kneipp)

Ta dejstva raziskav strokovnjakov, razvidnih iz literature, so med drugim vzbudila zanimanje avtorice. Želela je vzpodbuditi učence razredne stopnje k zavedanju pomena vsakodnevnega gibanja v naravi. Pa naj bo to varna hoja ali kolesarjenje po urejenih prometnih površinah.

2.2. Otrokov razvoj in njegovo doživetje sveta sta celostna

Z gibanjem otrok zaznava in odkriva svoje telo, preizkuša, kaj telo zmore, doživlja veselje in ponos ob razvijajočih se sposobnostih in spretnostih ter gradi zaupanje vase. Otrok raziskuje, spoznava in dojemata svet okrog sebe. V gibalnih dejavnostih je telo izhodiščna točka za presojo položaja, smeri, razmerja do drugih; otrok razvija občutek za ritem in hitrost ter dojemata prostor in čas.

Zato primanjkljaj na enem področju neogibno povzroči tudi primanjkljaje na drugih področjih. Pomanjkanje gibanja se tako odraža na otrokovem celotnem psihosomatskem statusu.

2.3. Cilji tedna mobilnosti

Učenci:

- spoznajo pomen dneva mobilnosti in Pešbusa,
- spoznajo pomen hoje in gibanja v naravi,
- spoznajo in utrjujejo zanje pomembne prometne znake in prometne predpise,
- znajo praktično uporabiti poznavanje prometnih zakonitosti,
- znajo upoštevati glavno načelo v prometu – varnost,
- spoznajo opremo in delovanje gasilcev, redarjev, službe prve pomoči in policistov,
- spoznajo kolesarski poligon in se urijo v spretnostni vožnji,
- navajajo se na delovanje, vključevanje in sodelovanje v skupini.

2.4. Pešbus

Aktivna pot v šolo pomeni, da otroci v šolo pridejo peš (ali s kolesom). Dokazano je, da se taki otroci tudi sicer več gibljejo in med drugim lažje sledijo pouku.

Prednosti:

- Otroci, ki v šolo hodijo peš, so v povprečju vsak dan fizično aktivni več časa in so boljše telesno pripravljene kot otroci, ki se v šolo vozijo.
- Pešbus spodbuja osebni in socialni razvoj otrok, saj ti razvijajo neodvisnost, krepita se njihov občutek odgovornosti in zavedanje lastnih zmožnosti.
- Otroci s premagovanjem krajših razdalj v okolju, ki ga poznajo, postopoma usvajajo prometne predpise in pravila vedenja ter postajajo suvereni udeleženci v prometu
- Z zgodnjim razvijanjem zdravih navad, kot je pešačenje, vzgajamo ozaveščene posameznike z zdravim in okolju prijaznim življenjskim slogom.

- Pešbus razbremeni starše, ki tako otroke v šolo pospremi samo ob določenih dnevih, ne pa vsak dan.
- Če otroci v šolo pešačijo, se zmanjša število poti, opravljenih z avtomobilom, in posledično tudi količina škodljivih izpustov v okolje.

S Pešbusom se učenci v šolo odpravijo peš v organiziranih skupinah po domišljeno začrtanih poteh in po stalnem urniku. Ob podpori programa *Aktivno v šolo* smo ga v tednu mobilnosti od 1. – 21. 9. 2018 prvič izvedli tudi na naši šoli. Vanj je bilo vključenih 70 od skupaj 140 učencev od 1. – 5. razreda.

Vsako jutro so se v spremstvu dedkov, babic in nekaterih staršev peš odpravili v šolo. Pripravili smo štiri linije poti z voznim redom. V sredo smo izmerili čas hoje: Podhom - šola - 40 minut, Petač - šola - 15 minut, Pr' Črnet - šola - 15 minut, Krnica AP - šola - 20 minut.

2.5. Dan mobilnosti



V petek zjutraj smo akcijo Pešbus pospravili pod streho in s kratko prireditvijo nadaljevali naslednjo, naš tradicionalni Dan mobilnosti. Župan Občine Gorje Peter Torkar nas je obiskal na šolskem igrišču, kjer so petošolci postavili svoja kolesa na pregled izpravnosti. Da se bodo lažje pripravljali na kolesarski izpit, jim je župan v imenu Občine podaril novo kolo. Zelo smo hvaležni zanj.

Slika 1: Pregled koles petošolcem in županova obdaritev

V Gorjah že vrsto let namenjamo Dan mobilnosti osveščanju mladih, mlajših in tudi najmlajših občanov o prometni varnosti. Ob skrbi za varnost vseh udeležencev v prometu večkrat preti tudi nevarnost prometnih nesreč, poškodb ali neupoštevanj prometnih pravil in predpisov. Zato smo tudi letos medse povabili gasilce iz Gorij in Podhoma, redarje z Jesenic in policiste s Policije Bled ter reševalce ZD Bled z reševalnim vozilom. Svoje delo so učencem od 1. – 5. razreda predstavili po krožnem sistemu na zanimiv, praktičen in poučen način.

Petošolci so od policistov prejeli nalepko za pravilno opremljeno kolo in se preizkusili v spretnostni vožnji na kolesarskem poligonu. Sprva so imeli nekaj treme, potem pa so bili z vsako vožnjo spretnější.

3. ZAKLJUČEK

Iz dneva v dan so učenci zjutraj s Pešbusom prihajali v šolo vidno navdušeni, polni energije in zagnanosti. Z zanosom so pripovedovali o čudovitih razgledih na našo domačo pokrajino. Neizmerno so uživali v sprehodu in klepetu s svojimi sošolci v varnem spremstvu, starši pa niso bili več tako obremenjeni z jutranjim razvažanjem. Tudi učiteljice razredničarke so bile pozitivno presenečene nad



boljšim delovanjem učencev med poukom. V petek smo jih skupaj z županom in vodstvom šole pričakali pred šolo, jim čestitali in najbolj vztrajne nagradili s simbolično nagrado. Po končani akciji so prostovoljci – spremljevalci Pešbusa na evalvacijskem sestanku povedali, da jim je bilo v veliko veselje spremljati otroke v šolo. Spomladi bomo akcijo prav gotovo ponovili in dodali še kakšno pot.

Slika 2: Udeleženci Pešbusa



Dan mobilnosti v družbi gasilcev, redarjev, policistov ter reševalcev z reševalnim vozilom je bil še posebej poučen, saj so se s praktičnimi aktivnostmi vanj vključili tudi učenci. Vsi so se za naše otroke zelo potrudili. So junaki našega vsakdana, saj rešujejo življenja in omogočajo nam, ljudem večjo varnost.

Slika 3: Vaja reševanja življenja z Ančko

Ker se učenci zelo radi aktivno vključujejo v tovrstne dejavnosti, je časovni okvir velika ovira. Potrebovali bi več časa, da bi bil napredek pri vseh učencih še vidnejši. Zato Dan mobilnosti izvedemo vsako leto na tak način, da si učenci ob praktičnih izkušnjah pridobijo čim več znanja oz. obnovijo že znano.

»Zavest je dana vsem čutečim bitjem, ljudje pa poleg tega posedujemo še inteligenco. Čeprav se v nas nenehno izmenjujejo pozitivne in negativne misli ter čustva, pa se od drugih bitij razlikujemo po tem, da smo zmožni marsikaj spremeniti na bolje (Dalajlama).«

4. LITERATURA

1. Zabukovec, Vlasta (ur.). Žlender, Bojan. Polič, Marko. Divjak, Marko. Markl, Mateja. 2007. Psihološki vidiki preventivnih dejavnosti v prometu. Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete Ljubljana.
2. Evropska komisija, Generalni direktorat za okolje. Otroci v gibanju. Prevedel Kuščer, Samo. Ministrstvo za okolje, prostor in energijo. Ljubljana. 2004.
3. Polič, Marko. Prometna psihologija: mladi v prometu // uredil Bojan Žlender; (avtorji Marko Polič, Vlasta Zabukovec, Bojan Žlender; fotografije Drago Bole...et.al.) – Ljubljana: Zveza organizacij za tehnično kulturo Slovenije: Svet za preventivo v cestnem prometu Slovenije, 1996.
4. Marko, Gostečnik, Christian. 2014. So res vsega krivi starši? Ljubljana: Teološka fakulteta Frančiškanski družinski inštitut.
5. Gril, Alenka. Aktivni pouk kot podpora osebnemu in socialnemu razvoju otrok in mladostnikov za opolnomočenje na karierni poti. Karierni ter osebni in socialni razvoj mladih [Elektronski vir] : pogledi, pristopi, izzivi: [znanstvena monografija]. / uredila Urška Štremfel in Miha Lovšin. - El. knjiga. - Ljubljana : Pedagoški inštitut, 2015.
6. Rajtmajer, D. (1990). Metodika telesne vzgoje(I. izdaja). Pedagoška fakulteta Maribor.
7. *Tacol, Alenka. TO SEM JAZ, VERJAMEM VASE. 10 korakov do boljše samopodobe.*
8. Priročnik za fante in punce. ZZV Celje, 2011.
9. <https://otroski.rtv slo.si/bansi/prispevek/3564>
10. <http://www.aktivnovsolo.si/wp-content/uploads/Pogoji-uporabe-GRADIV-in-PREDSTAVITEV.pdf>

VPLIV MINUTE ZA ZDRAVJE IN AKTIVNEGA ODMORA NA KONCENTRACIJO UČENCEV MED POUKOM

IMPACT OF HEALTH MINUTE AND ACTIVE BREAK ON THE PUPILS CONCENTRATION DURING SCHOOL LESSONS

POVZETEK:

Po raziskavah večina osnovnošolskih otrok 70% svojega časa v učilnici presedi. Tudi v popoldanskem času otroci niso več tako aktivni, kot so bili včasih. Zato postaja vedno bolj pomemben čas, ki ga otroci preživijo v šoli. Če želimo, da bodo otroci pri pouku zbrani in da bodo od njega odnesli kar največ, moramo v sam učni proces vključiti različne sprostitevno - gibalne aktivnosti (ki jih v šolskem sistemu imenujemo minute za zdravje in aktivni odmori). V prispevku je predstavljen pomen različnih aktivnosti na koncentracijo med poukom; predstavljeni pa so tudi nekateri primeri dejavnosti, ki jih lahko izvajamo v učilnici ali na prostem.

KLJUČNE BESEDE: minuta za zdravje, aktivni odmor, koncentracija

ABSTRACT:

According to many researches, most children in primary school in average sit approximately 70% of their time in school. Even in the afternoon, children are no longer as active as they used to be. Therefore, the time that children spend in school is becoming increasingly important. If we want that children pay attention, we need to incorporate various relaxation and movement activities (which in the school system are called health minutes and active breaks) in the learning process. The paper presents the importance of different activities on concentration during school lessons. There are also presented some examples of activities that can be carried out in the classroom or outdoors.

KEYWORDS: health minute, active break, concentration

1. UVOD

V preteklosti je veljalo, da naj bi v učilnicah vladal »red« v smislu, da so učenci med delom sedeli. Naj so le poslušali učitelja, govorili, razpravljali, delali v parih ali skupini – vse to so opravljali iz udobja stola.

Danes pa stremimo k temu, da je učni proces dinamičen in da otrokom omogočimo gibanje. V luči sprememb v otrokovih navadah zunaj šole postaja vedno bolj pomemben čas, ki ga otroci preživijo v šoli. In dejstvo je, da so otroci vedno manj fizično aktivni. Navade, ki jih pridobijo v otroštvu pa v veliki večini ponotranjijo in z njimi odraščajo.

Učence lahko med učnim procesom sprostimo na različne načine. Dve najbolj uveljavljeni aktivnosti zadnje čase sta minuta za zdravje in aktivni odmor.

2. KAJ STA MINUTA ZA ZDRAVJE IN AKTIVNI ODMOR?

2.1. Minuta za zdravje

Minuta za zdravje je krajši odmor med poukom, ki traja 3 - 5 minut. Namenjen je učencem, da se psihično sprostijo, razgibajo in miselno angažirajo. V prezračenem prostoru skupaj z učiteljem učenci izvedejo 2 do 4 gibalne naloge. V pedagoški proces jo vključimo, ko opazimo, da so učenci nemirni in nezbrani.

2.2. Aktivni odmor

Je odmor, ki traja 15 – 20 minut. V šoli naj bi bil to odmor, namenjen učiteljem in učencem po 2. ali 3. učni uri. To ne sme biti odmor za malico, ampak načrtovan odmor. V lepem vremenu naj bi se aktivni odmor izvajal na prostem, v primeru slabega vremena se ga organizira v zaprtih prostor; dejavnost prilagodimo prostoru.

3. ZAKAJ MINUTE ZA ZDRAVJE IN AKTIVNI ODMORI?

Pozornost otrok je vedno bolj šibka. Okoli sedmega leta otrokova pozornost traja od 25 do 30 minut. Pri devetem letu starosti so otroci sposobni 40 minut neprekinjenega dela. Otroka v tem času zanima vse, kar je novega. Pozoren je na učenje, igro, šport – rečemo lahko, da misli z vsem telesom (z gibalno in izrazno motoriko). Otrokova potreba po gibanju se kaže ves čas in zato je ne smemo zavirati.

Potrebe po gibanju se pri otroku kažejo v obliki funkcionalnih motenj, psihične utrujenosti in živčnosti. Vse to vpliva na telo – poveča se srčni utrip, krvni tlak je lahko visok ali nizek, zmanjša se prekrvavljenost možganskih celic, dihanje je površno, čutilni organi se odzivajo počasi. Zaradi tega so otroci vse bolj nemirni, nezbrani, napadalni ali celo apatični. Vse te negativne vplive lahko odpravimo z gibalno aktivnostjo.

Gibalna aktivnost je lahko notranji dejavnik šolske uspešnosti; to neposredno povezavo med gibalno aktivnostjo in šolsko uspešnostjo je proučevalo kar nekaj raziskav (Zurc, 2008). Dokazano je, da če so med ostale otrokove šolske obveznosti dodane gibalne aktivnosti, ne pride do upada šolskih ocen. Otroci, ki so pri pouku deležni dodatnih organiziranih gibalnih aktivnosti, so pri pouku bolj mirni in imajo za učenje več energije.

Zgolj z urami športa ni mogoče zadovoljiti otrokove potrebe po gibanju in sprostitvi med umskimi napori. Minuta za zdravje in aktivni odmor sta pristočasni dejavnosti, ki med učnim procesom vplivata na pozornost in koncentracijo učencev ter doprineseta k boljši uspešnosti učencev.

4. CILJI MINUTE ZA ZDRAVJE IN AKTIVNEGA ODMORA

Cilji, ki jih želimo doseči s kakovostno minuto za zdravje in aktivnim odmorom, se povezujejo tudi z drugimi predmetnimi področji in se ne navezujejo samo na področje gibanja.

Krpač (2010) navaja, da želimo z minuto za zdravje in aktivnim odmorom doseči naslednje:

- vplivati na humanizacijo dela in življenja na šoli;
- sodelovati pri zmanjševanju stresnih situacij v šoli in krepiti odpornost proti stresu;
- zadovoljiti potrebe učencev po igri, gibanju, sreči, veselju, zadovoljstvu;
- sprostilno in razvedrilno vplivati na učenca;
- dvigovati psihofizične sposobnosti;
- povečati storilnost;
- ohranjati in izboljševati zdravstveno stanje;
- vplivati na boljšo motivacijo za delo;
- ustvarjati sproščeno vzdušje;
- zmanjšati negativne posledice sedenja, slabega zraka in drugih motečih dejavnikov v delovnem okolju;
- pospešiti prekrvavitev in s tem dvig funkcij, zlasti živčnega sistema;
- pospešiti procese socializacije in internalizacije;
- pripraviti učenca, da bo znal pozneje v življenju uporabljati koristne vplive aktivnega odmora.

5. KAKO TO POTEKA V PRAKSI?

Vsak učitelj med učnim procesom hitro presodi, kdaj učencem pade koncentracija, kdaj ne zmorejo več zbrano poslušati ali reševati nalog. Takrat lahko uporabimo različne aktivnosti, preko katerih se učenci sprostijo in lahko nato zopet nadaljujejo z delom. Odvisno od oddelka do oddelka je, koliko bo takšnih krajših gibalnih odmorov v enem dopoldnevu in tudi kdaj bodo bili. Pri tem imamo lahko v razredu pripravljen nabor aktivnosti in lahko učenci sami izbirajo med njimi ali pa določene aktivnosti



vodimo sami. Sama na začetku leta povem, bo med tedenskimi dežurnimi učenci vsak dan eden izmed njih zadolžen za minuto za zdravje. Pripravljene imamo tudi posebne kartice in zadolženi učenec nato med njimi izžreba po 4 kartice in vodi vaje.

Slika 1: Primeri vaj na pripravljenih karticah

Med priljubljene igre minute za zdravje spadajo še dan-noč (lahko vključimo v vse predmete npr. pri ponavljanju snovi – učitelj pove trditev vezano na snov, če se učenci z njo strinjajo vstanejo, drugače sedejo), pantomima – pokaži naprej, ponovi v paru, poišči razlike v paru, stol na moji levi je prazen, ples (Just dance) in mnoge druge.

Aktivni odmor običajno izvajamo zunaj, ne glede na letni čas. Na športnih površinah ob šoli, na bližnjem travniku, v gozdu,... Izberemo površine, ki so primerne za načrtovano dejavnost. V primeru

slabega vremena pa se ga lahko izvaja v šolski telovadnici, na hodniku, lahko pa se pripravi prostor tudi v učilnici. V času aktivnega odmora za učence pripravimo različne športne igre (štafetne igre, igre z žogo, spoznavanje kakšnih starih iger, ples,...) ali pa se že prej dogovorimo, da v šolo prinesejo rolerje, rolke, skiroje. Aktivni odmor se lahko izvaja kot samostojen, lahko pa se ga tudi vključi v sam učni proces, kjer se učenci učijo z in skozi gibanje.



Slika 2: Plesni odmor

6. NAMESTO ZAKLJUČKA

Ker je moj letošnji oddelek zelo zahteven za delo, sem kmalu na začetku leta videla, da bo potrebno vključiti veliko gibalnih aktivnosti. V oddelku sta tudi brata dvojčka, oba s hujšo obliko ADHD, ki gibanje potrebujeta še toliko bolj. Pri delu izhajam predvsem iz sebe – tudi sama zelo težko zdržim 45-minutno sedenje, vedno moram vmes nekaj početi. In razumem, da otroci še toliko bolj potrebujejo vmesne odmore in gibanje. Zavedam se, da večkrat »žrtvujem« čas, ki naj bi bil namenjen učnemu procesu. Hkrati pa se zavedam, da je dejansko brez pomena, da učencem nekaj razlagam, če so z mislimi drugje in zato porabimo toliko več časa, saj mora biti moja razlaga večkratna. Ni mi žal za nobeno vmesno aktivnost, saj vidim, da so učenci zato bolj sproščeni, mirni in lažje nadaljujejo z delom. Resnično lahko rečem, da se vidi povezava med povečano telesno aktivnostjo v razredu in izobraževalnimi koristmi, ki vključujejo večjo pozornost med učnim procesom, večjo motivacijo za učenje, pokazalo pa se je tudi, da se izboljšajo učni dosežki.

7. LITERATURA

1. Krpač, F. (2002). Je aktivni odmor še aktualen? V B. Škof (ur.) in M Kovač (ur.), Razvojne smernice športne vzgoje : zbornik referatov / 15. strokovni posvet Zveze društev športnih pedagogov Slovenije, Nova Gorica, 7. do 9. november 2002 (str. 339 – 441), Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.
2. Krpač, F., Jerman, J. in Kos, N. (2010). Povezanost aktivnega odmora in pozornosti (Connection between active break and pupils' attention span). V R. Pišot (ur.), Sodobni pogledi na gibalni razvoj otroka : zbornik prispevkov / 6. mednarodni znanstveni in strokovni simpozij, Portorož, 2010. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče.
3. Štemberger, V. (2011). Aktivni odmor in minuta za zdravje kot pomembni dejavnosti pri zdravem razvoju otroka. V I. Drgane (ur.) v Gibanje je jezik otrok; zbornik 11. strokovnega posveta Društva učiteljev podružničnih šol Slovenije, Šmartno in Motnik, 8. in 9. april 2011. Črnelavci: Društvo učiteljev podružničnih šol, Šmartno v Tuhinju.

OŠ Ivana Tavčarja Gorenja vas

Lucija Tomc

Lektor: Tina Veselinovič

USTVARJANJE ELEMENTARNIH GIBALNIH IGER V ODDELKU PODALJŠANEGA BIVANJA

INCORPORATING BASIC MOVEMENT GAMES IN AFTER-SCHOOL CLASSES

POVZETEK:

S pomočjo prispevka si bomo ogledali, kako učenci v okviru podaljšanega bivanja razvijajo ustvarjalnost na gibalnem področju. Prikazano je, kako lahko v šoli z malo iznajdljivosti pripomoremo k bolj zdravemu razvoju in življenju otrok. Aktivnosti brez težav prilagajamo starosti in razvojni stopnji učencev. Za primer si bomo vzeli učence prvega razreda. Ker vemo, da sta igra in gibanje dve izmed otrokovih temeljnih potreb, ju poskušamo čim pogosteje vnašati v šolske dejavnosti. Redno in zadostno gibanje vpliva na celoten razvoj otroka ter krepi tako telesno kot duševno zdravje. Za mlajše otroke pa je ravno igra najpomembnejši vir gibalnih aktivnosti.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, zdravje, igra, razvoj

ABSTRACT:

The article describes how pupils develop creativity as part of, or result of, various physical activities in the after-school classes. It is shown that with a bit of ingenuity, schools can enable pupils to develop better and have a healthier life. All the activities can be adapted to their age and development stage. We will take a closer look at first grade pupils. Knowing that play and physical activity are the two most basic needs of a child, we try to incorporate them into curricular activities as often as possible. Regular and sufficient exercise has positive effects on child's development and improves their health, both physical and mental. Suffice to say, play is the most important source of physical activity for younger pupils.

KEYWORDS: movement, health, play, child development

1. UVOD

V uvodu si bomo najprej osvežili vedenje o tem, kako je opredeljeno podaljšano bivanje v slovenskem šolskem sistemu, saj ga bomo umestili kot podlago za naše aktivnosti.

Podaljšano bivanje je del razširjenega programa osnovne šole. Vsebovati mora naslednje elemente: samostojno učenje, sprostitev dejavnost, prehrano in ustvarjalno preživljanje prostega časa. Poteka pod strokovnim vodstvom učitelja.

V konceptu je zanj zapisano, da naj bo ustvarjalno preživljanje prostega časa dejavnost, ki je namenjena razvedrilu, sprostitvi in počitku, ko naj učenci nimajo učnih obveznosti. Učencem omogoča ukvarjanje z različnimi vsebinami po lastni izbiri. Učitelj usmerja učence v aktivnosti, ki naj imajo določen cilj, pri čemer omogoča in upošteva razvoj njihovih interesov in sposobnosti na vseh temeljnih področjih osebnosti: spoznavnem, telesno-gibalnem, socialnem, čustvenem, motivacijskem, estetskem in moralno-etičnem (Podaljšano bivanje in različne oblike varstva v devetletni OŠ, 2005).

Aktivnosti potekajo v okviru vsebin, ki jih ustvarjajo učenci, učitelj pa je animator dejavnosti. Sledimo operativnemu cilju naših aktivnosti:

- Učenci razvijajo ustvarjalnost na kulturnem, umetniškem, športnem in drugih področjih (prav tam).

V nadaljevanju bomo opredelili pomen gibanja in igre za razvoj otrok, saj sta ravno gibanje in igra primarni otrokovi potrebi ter najpomembnejša dejavnika v otrokovem razvoju. Igra tudi reprezentira otrokov kognitivni, socialni, emocionalni in gibalni razvoj.

Ustrezne gibalne dejavnosti imajo močan vpliv na gibalni, socialni in čustveni razvoj ter na razvoj spoznavnih procesov otroka. Poskrbeti moramo za optimalni razvoj gibalnih sposobnosti in načrtno ter sistematično posredovati osnovna gibalna znanja. Ob tem spodbujamo otrokovo dejavnost, ustvarjalnost in razvoj osebnosti (Dekleva, Videmšek idr., 2017).

Dejavnosti morajo zadovoljiti otrokovo dnevno potrebo po gibanju, sprostitvi, igri, druženju, hkrati pa vplivati na zdravje otroka (Pišot in Jelovčan, 2006).

Glede na to, da sta potrebi po gibanju in igri otrokovi osnovni potrebi, naj se igra kot rdeča nit prepleta skozi vse otrokove dejavnosti. Kot vsaka igra je tudi gibalna igra dejavnost, ki je notranje motivirana, svobodna in odprta ter za otroka prijetna. Pomeni način otrokovega razvoja in učenja (Videmšek, 2000).

Potreba po igri ni samo fiziološka, ampak ima širše razsežnosti. Pri otrocih je igra pravzaprav življenje samo. Predstavlja smer za srečno otroštvo in osnovno potrebo za razvoj (Blagajac, 1995).

Splošno znano je, da se otrok igra, ker se razvija oziroma da se otrok razvija, ker se igra. Gibalne elementarne igre tako vplivajo na celoten otrokov razvoj.

Velja pa tudi, da je igra, ki se razvija v skupini, za otroka zabavnejša in spodbudnejša. Gre za igre, kjer je pomembno sodelovanje, ne pa tekmovalnost. Otroci razvijajo svoje gibalne in funkcionalne sposobnosti ter usvajajo različne gibalne koncepte oziroma sheme (Videmšek, Šiler, Fišer, 2002).

Strokovnjaki so že dolgo mnenja, da so gibalne aktivnosti izrednega pomena ne le za zdrav otrokov motorični razvoj, temveč tudi za zdrav razvoj njegove osebnosti in telesa ter za ohranjanje zdravja.

Redna telesna/gibalna dejavnost vpliva na splošno dobro počutje otrok, njihovo zdravje, krepi imunski sistem, preprečuje zgodnji začetek večine kroničnih nenalezljivih bolezni, izboljšuje spanec in varuje pred razvojem odvisnosti (NICE, 2007).

V kombinaciji z ustrežno prehrano pa redna telesna/gibalna aktivnost varuje pred prekomerno težo in debelostjo. Otroci in mladostniki, ki se dovolj in redno gibajo, bodo aktiven življenjski slog bolj verjetno prenesli v odraslo dobo (Haug, 2008).

Gibalno aktiven otrok bo imel boljše razvito miškulaturo in trdnejše kosti, kar je za otrokov razvoj velikega pomena.

Pri otroku, ki se bo redno in dovolj gibal, bo to pozitivno vplivalo na razvoj in zdravje kosti, sklepov, mišic, motoričnih sposobnosti ter finomotoričnih sposobnosti (Zurc, 2008).

Za nas pa je pomembno tudi, da si otroci, ki so gibalno aktivni, prej in lažje zapomnijo novo snov, lažje sledijo pouku v šoli in imajo boljše sposobnost koncentracije, poleg tega pa za šolsko delo porabijo manj časa (prav tam).

2. USTVARJANJE ELEMENTARNIH GIBALNIH IGER V OKVIRU USTVARJALNEGA PREŽIVLJANJA PROSTEGA ČASA

V tem šolskem letu smo v podaljšanem bivanju z učenci prvega razreda vsak teden ustvarjali nove gibalne elementarne igre. Poskrbeli smo, da smo upoštevali ideje, želje in predloge prav vseh otrok. Nekatero igro smo uporabili zgolj kot ogrevanje na začetku dejavnosti, spet druge zgolj kot sprostitvev na koncu. Trudili smo se upoštevati vse zamisli. Ideje smo med seboj prepletali, dopolnjevali, modificirali ... Tako je večina otrok pripomogla k oblikovanju končne podobe nove igre.

Pri ustvarjanju novih gibalnih elementarnih iger pa smo se držali nekaterih njihovih skupnih značilnosti:

- Vsebujejo preprosta gibanja;
- pravila so preprosta, niso natančno določena, lahko jih spreminjamo in prilagajamo trenutnim potrebam;
- igralni prostor je lahko različen;
- mere igrišča niso natančno določene, zato jih lahko prilagajamo številu otrok in cilju, ki ga želimo doseči;
- število otrok in njihove vloge v igri se lahko poljubno spreminjajo;
- igralni čas ni predpisan, uravnavamo ga po razpoloženju otrok in njihovih željah;
- igralni pripomočki niso standardizirani, nadomestimo jih lahko z improviziranimi sredstvi (Videmšek, Šiler, Fišer, 2002).

V nadaljevanju je prikazanih osem novonastalih gibalnih elementarnih iger.

2.1. Skok v morje

Pripravimo malo skrinjo, veliko skrinjo in debelo blazino v tem vrstnem redu. Velika skrinja predstavlja pomol, blazina morje, mala skrinja pa je v pomoč pri plezanju na pomol. V prvem delu učenci izvajajo najrazličnejše skoke s pomola v morje, v drugem vsak učenec prikaže svoj skok, ostali pa za njim ponovijo. Pri igri poleg naravnih oblik gibanja razvijamo še moč, ravnotežje in koordinacijo.

2.2. Konjički skačejo čez ovire

Pripravimo telovadno klop, ki predstavlja oviro, takoj za njo pa položimo zaščitne blazine. Učenci se spremenijo v konjičke in na različne načine preskakujejo oviro. Prikažejo najrazličnejše skoke po

svojih zamislih. Učitelj je v vlogi sodnika in ocenjuje skoke z eno, dvema ali s tremi točkami. Poleg naravnih oblik gibanja razvijamo koordinacijo, moč in hitrost.



Slika 1: Igr 1 in 2

2.3. Snežena kepa

Učenci tečejo po prostoru. Na znak učitelja pokleknejo in glavo usmerijo proti tlom. Ko se vsi umirijo, učitelj nekoga pokrije z belo rjuho. Na tleh nastane bela kepa. Učenci ugotavljajo, kdo manjka, kdo je ta snežena kepa. Učenci razvijajo naravne oblike gibanja in koordinacijo.

2.4. Pozor, hrošči

Dogovorimo se za igralno polje. Na vsako stran polja na tla sedeta po dva učenca, ki imata v roki vsak svojo žogico – hrošča. V igralnem polju so ostali učenci – muhe. Učenca po tleh nasprotnemu paru zakotalita žogici - hrošča, ki ju morajo učenci – muhe preskočiti. Če se katera od žogic zaleti v noge katerega od učencev, le-ta izpade, ker ga hrošč poje. Razvijamo naravne oblike gibanja, preciznost, koordinacijo in moč.



Slika 2: Igr 3 in 4

2.5. Učitelj miži

Učitelj miži, učenci pa se poskrijejo pod klopi v prostoru, v našem primeru je to avla. Ne smejo se premikati ali govoriti. Kogar učitelj zadnjega opazi, dobi plus točko. Razvijamo naravne oblike gibanja, koordinacijo, moč in vzdržljivost.

2.6. Dinozavri

Učenci tečejo po prostoru. Na znak učitelja pokleknejo in glavo usmerijo proti tlom. Ko se vsi umirijo, učitelj dvema učencema čez glavo povezne okrog vratu rumeno rutko. Učitelj začne igro z besedami: »Dva strašna dinozavra prihajata!« Učenci pogledajo okrog sebe, da vidijo, kdo sta. Nato se jima poskušajo izmakniti s tekom, dinozavra pa lovita. Kogar ulovita, se usede na rob igralnega polja. Igra se konča, ko ulovita zadnjega učenca. Razvijamo naravne oblike gibanja, koordinacijo in hitrost.



Slika 3: Igrī 5 in 6

2.7. Starša kenguruja selita male kengurujčke

Učence razdelimo na dve enakovredni skupini. Vsaka skupina določi mamo in očeta kenguruja. Na spodnjem delu igralnega polja pripravimo dve blazini, na zgornjem delu nasproti pa še dve. Skupini se posedeta vsaka na svojo spodnjo blazino. Naloga mame in očeta kengurujev je, da izmenično, s poskoki, spravita vse svoje mladičke enega za drugim v nasprotno skrivališče tako, da vsakega posameznega držita za roko. Zmaga skupina, katere starša kenguruja prej preselita vse mladičke. Poleg naravnih oblik gibanja razvijamo še moč, koordinacijo in vzdržljivost.

2.8. Učitelj spi

Za to igro potrebujemo nekoliko večji prostor. Pripravimo vsaj štiri blazine, ki jih razporedimo po celotnem prostoru. Blazine predstavljajo hišice, učenci si poljubno izberejo svojo. Učitelj zaspi/zamiži in glasno šteje do pet. V tem času imajo učenci nalogo, da tečejo v drugo hišico tako, da učitelj ne opazi, da se premikajo. Ko učitelj odpre oči, morajo vsi učenci sedeti na drugi blazini. Ob tem se učitelj šali: »Lenča, ali nisi bila ti prej v tisti hišici?« Učenci zatrjujejo, da je učitelj videl narobe in da je vse tako, kot mora biti. Če učitelj dvakrat zaloti učenca izven hiše, le-ta izpade. Razvijamo naravne oblike gibanja, koordinacijo, hitrost in vzdržljivost.

3. ZAKLJUČEK

Učenci na opisan način zelo kvalitetno preživijo svoj prosti čas. Omogočenega jim je veliko gibanja, kar pripomore k njihovem zdravemu razvoju in ohranjanju zdravja. Ker so gibalne dejavnosti ves čas povezane z igro, je čutiti sproščeno vzdušje in dobro klimo. Z dejavnostmi bomo vsekakor nadaljevali, saj nam prinašajo veliko veselja. Naš namen je, da bi za tovrstne dejavnosti navdušili še druge učitelje. Učenci jim bodo hvaležni.

4. LITERATURA IN VIRI

1. BLAGAJAC, Stojka (1995): *Igra mi je hrana: metodika fizičkog vaspitanja dece predškolskog uzrasta*. Beograd: Asocijacija sport za sve.
2. DEKLEVA, Marina, VIDEMŠEK, Mateja idr. (2017): *Igriva atletika*. Ljubljana: Fakulteta za šport. Inštitut za šport.
3. Delovna skupina za pripravo koncepta PB (2005): *PB in druge oblike varstva v devetletni OŠ*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport. Zavod RS za šolstvo.
4. HAUG, Ellen (2008): *Multilevel correlates of physical activity in the school setting*. Norway: University of Bergen. Faculty of Psychology. Research Centre for Health Promotion.

5. MARJANOVIČ UMEK, Ljubica, ZUPANČIČ, Maja (2001): *Psihologija otroške igre*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
6. MATOS, Silva (2014): *Ustvarjalni ogenj je v vsakem človeku*. Celovec: Mohorjeva družba.
7. NICE (2007): *Physical Activity and Children. Review 1: Descriptive Epidemiology*. NICE Public Health Collaborating Centre – Physical activity.
<http://www.nice.org.uk/media/C7C/80/PromotingPhysicalActivityChildrenReview1Epidemiology.pdf> (Dostop 26. 12. 2018)
8. PIŠOT, Rado, JELOVČAN, Giuliana (2006): *Vsebine gibalne/športne vzgoje v predšolskem obdobju*. Koper: Univerza na Primorskem. Znanstveno-raziskovalno središče. Založba Annales: Univerza na Primorskem. Pedagoška fakulteta.
9. VIDEMŠEK, Mateja (2000): *Igrajmo se z žogo*. Ljubljana: Mladinska knjiga. Ciciban za starše, št. 10 .
10. VIDEMŠEK, Mateja, ŠILER, Bogdan , FIŠER, Petra (2002): *Slepa miš, ti loviš!: ustvarjalne gibalne igre za otroke*. Ljubljana: Fakulteta za šport. Inštitut za šport.
11. ZURC, Joca (2008): *Biti najboljši: pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost*. Radovljica: Didakta.

GIBANJE ZA ZDRAVJE OTROK

PHYSICAL ACTIVITY FOR HEALTH OF CHILDREN

POVZETEK:

Zdravje otrok oblikujeta dva izstopajoča dejavnika in sicer gibanje v povezavi s pravilno izbiro kakovostne prehrane. Največje zadovoljstvo učitelja je hkrati izpolnitev poslanstva, da učencem privzgoji pozitiven odnos do lastnega telesa in duha ter jih nauči živeti zdravo. V osnovnih šolah lahko učitelj to težko nalogo, za katero ne obstajajo recepti, ampak odloča učiteljev občutek za poučevanje in zmožnost empatije, doseže na različne načine. Eden izmed njih je uporaba novejših učnih oblik dela pri športnih vsebinah, ki učencem vzbudijo pozornost in jih vzpodbujajo k lastnemu razmišljanju, kako doseči zastavljene cilje oziroma namene, kako reševati probleme in iskati ustrezne rešitve pri dotičnih športnih vsebinah. S takšnimi oblikami dela bodo učenci skozi lastno aktivnost posamezne športne vsebine, če ne že celo sam predmet, vzljubili in ga imeli radi. To med drugim lahko pomeni, da bodo ti otroci v svoji bližnji prihodnosti živeli samostojno in slog z rednim udejstvovanjem v športnih aktivnostih in uživanjem raznovrstne hrane prenašali na naslednje rodove.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, zdravje otrok, šport, učne oblike dela

ABSTRACT:

The health of children is mostly dependent on two main factors: physical activity and a proper choice of healthy diet. It is teacher's best satisfaction to teach his students and children in general, to have a positive relationship to their body and live a healthy life. This difficult task, for which there is no recipe and is dependent solely on teacher's feeling for teaching and empathy, is possible to achieve in different ways. One of the ways is the use of modern teachings at sports education classes, that spark the attention needed, as well as encourage their own thinking on how to achieve certain set goals, how to overcome problems and come to correct conclusions at certain sports tasks. In those forms of works students will get to like certain sports task, if not the class in general. That means that those children will in their future, live independently a healthy and active lifestyle, take part in physical activities and sports tasks, and combined with healthy diet, transfer it to the next generations.

KEYWORDS: physical activity, health of children, sports, teaching methods

1. UVOD

Zdravje otrok oblikujeta dva izstopajoča dejavnika in sicer gibanje v povezavi s pravilno izbiro kakovostne prehrane. Največje zadovoljstvo učitelja je hkrati izpolnitev poslanstva, da učencem privzgoji pozitiven odnos do lastnega telesa in duha ter jih nauči živeti zdravo. V osnovnih šolah lahko učitelj to težko nalogo, za katero ne obstajajo recepti, ampak odloča učiteljev občutek za poučevanje in zmožnost empatije, doseže na različne načine. Eden izmed njih je uporaba novejših učnih oblik dela pri športnih vsebinah, ki učencem vzbudijo pozornost in jih vzpodbujajo k lastnemu razmišljanju, kako doseči zastavljene cilje, kako reševati probleme in iskati ustrezne rešitve pri dotičnih športnih vsebinah. Mednje spadajo učne oblike kot so skupinsko delo po postajah ali dopolnilnih nalogah, učne oblike dela z uporabo (IKT), projektno delo, spremljanje pouka preko formativnega spremljanja, idr.

Na spremembo v šolstvu oziroma samem poučevanju so v smislu uporabe novejših metod dela med drugim vplivale tudi sodobne tehnologije in z vključitvijo le-teh v vzgojno izobraževalne ustanove so se metode, oblike in načini poučevanja spremenili. Odvisno od ciljev in tudi predmeta, ki ga učitelj poučuje, lahko tako imenovane IKT metode uporabljamo v različne namene in so dostopne skoraj vsakomur. Znano je, da v športu takšno tehnologijo uporabljajo že več desetletij za izboljšanje tehnike in taktike, boljšega razumevanja delovanja človeškega telesa ob naporu, kot tudi samega nadzora tekmovalcev. Za uporabo teh pa je potrebno ustrezno znanje, brez katerega so omenjene tehnologije skoraj neuporabne. Šele ko bomo določeno IKT znali uporabiti, bomo lahko na sodoben način izboljšali tudi pogoje za učenje in poučevanje. Zato je danes usposobljenost za uporabo sodobnih tehnologij ena od ključnih kompetenc učitelja, ki jih lahko pridobiva na različnih projektih (Fijauž, 2011).

Drug sodobnejši način poučevanja, ki trenutno poteka v Sloveniji in ga na številnih seminarjih skušajo približati učiteljem, pa je formativno spremljanje. Učenec se pri tem podrobno seznanja z načini in kriteriji za uspešno opravljeno nalogo, z dokazi, s povratnimi informacijami in s vprašanji pa ugotavlja v kolikšni meri je njegova uspešnost uresničena skozi fazo vrednotenja. Zadovoljiti elementom formativnega spremljanja, kot jih tudi poimenujemo, je pri urah športa toliko večji izziv, saj morajo biti učenci nenehno gibalno aktivni s čim večjo možnostjo utrjevanja znanja ob tem pa jih z zanimivimi urami še dodatno motivirati. Za uspešen rezultat sta torej potrebna dobro predznanje in organizacijska priprava učitelja, izpeljava načrtovanega v praksi, evalvacija opravljenega dela in kontinuiteta poučevanja z elementi formativnega spremljanja. S takšnimi oblikami dela bodo učenci skozi lastno aktivnost posamezne športne vsebine, če ne že celo sam predmet, vzljubili in ga imeli radi. To med drugim lahko pomeni, da bodo ti otroci v svoji bližnji prihodnosti živeli samostojno in slog z rednim udejstvovanjem v športnih aktivnostih in uživanjem raznovrstne hrane prenašali na naslednje rodove.

Prej omenjeni razlogi so vsekakor pomembni in so v nasprotju s sedečim načinom življenja, gibalno neaktivnostjo, neuravnoteženim in nerednim načinom prehranjevanja, ki v tem trenutku veljajo za najbolj perečo temo na svetu. Opažamo, da ti trendi postajajo po svetu čedalje izrazitejši in obsežnejši, še posebej pri mlajših starostnih kategorijah ljudi kot so otroci in mladostniki pa zna tak trend prinesiti dolgoročne negativne posledice. Ene izmed teh so nezmožnost opravljanja nekaterih fizičnih del, večji delež neaktivnega prebivalstva, večja umrljivost in krajša življenjska doba, izrazito večji delež in večja verjetnost pojava srčno-žilnih bolezni pri ljudeh ter dodatno finančno obremenjevanje zdravstvenih organizacij itd. Pomen gibanja in zdravega načina prehranjevanja se je začel značilno povečevati, zato so se oblikovale številne strategije. Smernice Svetovne zdravstvene organizacije za odrasle priporočajo 150 minut zmerno intenzivne telesne dejavnosti ali 75 minut visoko intenzivne telesne dejavnosti na teden za ohranjanje zdravja, za preprečevanje dejavnikov

tveganja je priporočeno to količino podvojiti, za krepitev zdravja pa je priporočenega še več gibanja. To je še posebej pomembno za otroke, saj je videti, da je priporočilo o vsaj 60 minut zmerno do visoko intenzivne telesne dejavnosti prenizko. Po drugi strani telesna nedejavnost v vseh življenjskih obdobjih predstavlja dejavnik za razvoj nekaterih kroničnih nenalezljivih bolezni, kot so debelost, diabetes tipa 2 in različne oblike srčno-žilnih obolenj, sedeč življenjski slog pa lahko vodi v prezgodnjo smrt. Telesna dejavnost je zagotovilo za uspešno staranje, saj izboljšuje tako telesno zdravje kot duševno stanje posameznika, vpliva pa tudi na povečevanje socialne vključenosti. Zadostna telesna dejavnost skozi celotno življenjsko obdobje zmanjšuje možnost pojava krhkosti ter posledične odvisnosti pri starejših - telesna nedejavnost namreč lahko še hitreje vodi v izgubo mišične mase ter slabšanje ravnotežja in koordinacije in s tem povečano možnost padcev. Zato je vzdržljivost ali imenujemo jo tudi aerobna sposobnost človeka, tista gibalna sposobnost, ki jo razvijamo ali vzdržujemo le skozi telesno dejavnost, in ki je pri današnjih otrocih v največjem pomanjkanju, pa vendar zelo pomembna pri zdravstvenem stanju otrok. Vzdržljivost je torej tista gibalna sposobnost, ki pri mladih tako v Sloveniji kot v razvitem svetu vztrajno pada že več kot tri desetletja. Številne študije so med letom 1980 do 2000 ugotovile upad v aerobni vzdržljivosti in/ali aerobni kapaciteti v vseh starostih in spolih v višini od 0,2 do 1,2 % na leto (Tomkinson, Olds in Gulbin, 2003, v Škof, 2007). V Sloveniji je bil upad v aerobnih sposobnostih otrok, starih 7 do 19 let, v teku na 600 m v letih med 1990 in 2000 5,7 % oz. 0,57 % na leto (Strel, Kovač, Rogelj, Leskošek, Jurak, Starc, Majerič in Kolenc, 2003). Miko (2014) v pogovoru z dr. Jankom Strelom, profesorjem na Fakulteti za šport, opozarja, da so današnji učenci in dijaki v teku na 600 metrov povprečno za dobrih devet sekund počasnejši, kot so bili pred dvajsetimi leti. To kaže na nižjo raven njihove splošne vzdržljivosti. Za razvoj zdravja je pomembna predvsem srčno-žilna ali aerobna vzdržljivost. Zato je tudi v programih šolske in izven šolske športne vzgoje tej vzdržljivosti namenjena največja pozornost. Aerobno vzdržljivost predstavlja 5 različnih ravni intenzivnosti vadbe. Za šolsko prakso je najbolj zanimiva in uporabna aerobna vadba v področju zmerne in srednje intenzivnosti. Dolgotrajna vadba zmerne intenzivnosti zagotavlja predvsem mišične in srčne adaptacije, medtem ko vadba srednje intenzivnosti ali vadba na ravni anaerobnega praga vpliva na izrazite adaptacijske spremembe srčno-žilne in dihalne funkcije (Škof, 2007). V Sloveniji je 18,5 % mladostnikov vsak dan telesno dejavnih vsaj eno uro, vendar pa se je v obdobju 2002–2014 delež takih mladostnikov znižal. Delež fantov, ki so redno telesno dejavni, je pomembno višji kot delež deklet, kar ugotavljamo tudi v vseh starostnih skupinah. Telesna dejavnost s starostjo pomembno upada, in sicer med mladostniki skupaj in pri obeh spolih. Najnižji delež redno telesno dejavnih je v skupini 15-letnikov, med 15-letnimi dekleti jih je redno telesno dejavnih le 7,2 %. Podatki kažejo, da slabši socialno-ekonomski položaj vpliva na zmanjšanje telesne dejavnosti ali tudi telesno nedejavnost, zato je potrebno telesni dejavnosti ranljivih skupin posvetiti posebno pozornost. Pomembno vlogo pri tem imajo v korakih vzgoje in izobraževanja otrok in mladih vzgojitelji, učitelji in profesorji (Mednarodni dan gibanja – 10. maj, 2018).

Regijska primerjava gibalnega razvoja otrok in mladine v šolskem letu 2016/2017 kaže na najvišji delež gibalno neučinkovitih fantov in deklet v zasavski, pomurski in obalno-kraški regiji, v vseh omenjenih regijah pa je bil višji delež gibalno neučinkovitih fantov. V prav vseh regijah je delež gibalno neučinkovitih fantov presegel delež gibalno neučinkovitih deklet, kar pomeni, da so z vidika neustreznega gibalnega razvoja fantje precej bolj ogrožena populacija od deklet. Najvišji delež gibalno učinkovitih fantov in deklet najdemo v gorenjski regiji, ki ji sledita spodnje posavska in goriška regija, najmanj pa jih je v Zasavju, Pomurju in v obalno-kraški regiji. Najbolj se je delež gibalno učinkovitih fantov povečal v JV Sloveniji, spodnje posavski in v pomurski regiji, ki je tako prehitela zasavsko regijo in delež gibalno učinkovitih fantov prvič v zadnjem desetletju dvignila nad 40 % populacije. Pri dekletih se je delež te skupine povečal v pomurski regiji, s čimer je prehitela zasavsko

regijo, ki je tako postala regija z najnižjim deležem gibalno učinkovitih deklet v državi. Izjemen pozitiven trend smo v šolskem letu 2016/2017 zaznali pri povečanju deleža gibalno nadarjenih fantov in deklet. V vseh regijah je delež teh fantov in deklet narasel tudi za več kot 20 %. Kljub temu da Pomurje ostaja regija z enim izmed najnižjih deležev gibalno nadarjenih, je razveseljav trend naraščanja deleža nadarjenih fantov in deklet. Pri dekletih je bil pozitiven trend naraščanja visoko gibalno učinkovitih bolj izražen kot pri fantih, kar nakazuje, da lahko tudi v prihodnjih letih pri dekletih pričakujemo izrazitejše trende kot pri fantih (Starc, Strel, Kovač, Leskošek, Sorić in Jurak, 2017).

Cilj strokovnega prispevka je bil predstaviti in ugotoviti prednosti uporabe različnih novejših učnih oblik dela z učenci. Osredotočili smo se predvsem na uporabo IKT, skupinskih oblik dela s formativnim spremljanjem in projektnim delom pri športnih vsebinah v osnovni šoli.

2. METODE IN REZULTATI

2.1. Pozitivni vplivi IKT snemanja z video kamero in informativno spremljanje

Vzgojiti mladega človeka v samostojno osebo in osebo, ki bo znala kritično razmišljati in sprejemati pravilne odločitve pozneje v življenju, je cilj vzgojno izobraževalnih ustanov in njenih zaposlenih. Prvi v vrsti za to skrbijo učitelji, ki na različne načine skušajo doseči učne cilje in jih prenesti na učence. Načinov je veliko, zato ne moremo trditi, kateri so pravilni kateri ne, lahko pa jih razvrstimo v bolj oziroma manj učinkovite.

Kot že navajajo številni drugi, so vplivi IKT-ja širši in večplastni, ker učitelj z njihovo pomočjo v fazah poučevanja pridobiva informacije o učencih in učinkih poučevanja objektivno z meritvami ali subjektivno z opazovanjem. Tako dobi povratne informacije, ki jih posreduje učencem, pomembne pa so tudi za njegovo pedagoško delo. IKT so mu lahko v pomoč pri posredovanju novih učnih vsebin (ponazoritve) in pri iskanju virov informacij, organizaciji pouka ter evalvaciji dosežkov poučevanja. Z uporabo IKT mora učitelj seznaniti tudi učence in tako tudi njih informacijsko opismenjevati. Tako se učenci učijo pridobiti ustrezne informacije iz različnih virov in kako te informacije uporabiti (Kovač, 2005 in Jurak idr., 2007).

Prednosti, ki jih prinaša uporaba IKT pri pouku športne vzgoje so (Rogelj, 1995):

- prilagajanje pouka individualnim razlikam
- večja motiviranost, koncentracija in vztrajnost pri učenju,
- spremljanje napredovanja posameznika,
- možnost aktualizacije posameznika,
- usvajanje metod reševanja problema,
- spodbujanje iniciativnosti in fantazije.

Najprimernejši, a še zdaleč ne edini IKT mediji, primerni za uporabo pri pouku športne vzgoje, so računalniški programi, medmrežje, videoposnetki in njihove analize, slike, kinogrami, plakati, merilniki srčnega utripa, merilniki porabe energije itd. (Jurak idr., 2007). Pri izvedbi določenih gibalnih nalog s poudarkom na tehniki gibanja je eden izmed glavnih ciljev učiteljev, da se učenci skozi proces učenja kar se da najbolj približajo kriterijem pravilne izvedbe gibalne naloge, kar se nanaša ravno na enega izmed kriterijev formativnega učenja. To dosežejo tako, da z utrjevanjem pridobivajo številne povratne informacije o načinu svojega gibanja, katerega skušajo optimizirati in osvojiti čim večje število zadanih kriterijev nalog. Z evalvacijskim listom je učitelj z lastnim opazovanjem učencev s pomočjo videa posnetka z zamikom določil število usvojenih kriterijev na in na zadnji vadbeni uri. Po dobljenih podatkih smo izračunali razliko v usvojenih kriterijih in izračunali procentualni napredek vsakega učenca posebej. Ugotovili smo, da so učenci v izvedenih vadbени enotah v povprečju

napredovali za 21,02 %. V začetni vadbeni uri so učenci v povprečju dosegli 6,63 od skupno 11 kriterijev, zadnje vadbeno uro pa 8,94 kriterijev. Največji napredek med posameznimi učenci je bil 36,36 %, najmanjši pa 9,09 %. Z vsakim utrjevanjem in sprotim popraviljanjem napak v tehniki gibanja se po določenem času in redni vadbi vedno bolj približujemo kriterijem naloge. Zato je v vsakem primeru napredek učencev logično pričakovan, v kolikšni meri je k temu pripomogla uporaba video kamere z zamikom pa z gotovostjo ne moremo trditi. Število usvojenih kriterijev se je skratka med vadbo povečalo oziroma število napak zmanjšalo. To je tudi potrdilo 87 % učencev, ki so brez dvoma dejali, da se število napak zmanjša, 13 % učencev pravi, da se je število napak z uporabo video kamere povečalo, nobeden od njih pa ne trdi, da število napak ostaja nespremenjeno. Prav tako 88 % učencev pravi, da za izraz IKT niso še nikoli slišali in prav tako se z njegovo uporabo v osnovni šoli pri športni vadbi niso nikoli srečali. 12 % učencev meni, da jim je izraz IKT poznan in so se z njim že tudi srečali. Razlog za visok odstotek tistih, ki IKT niso uporabljali, je gotovo v tem, da na osnovni šoli večinoma poučujejo učitelji starejših generacij, ki IKT-ja niso pripravljani uporabljati ali ga celo ne znajo. Gerlič (2005) pravi, da pri pouku v osnovnih šolah računalnik uporablja zgolj 45 % učiteljev, pri pripravi na pouk pa celo 75 % učiteljev. Trdimo lahko, da učitelji IKT pri sami izvedbi pouka uporabljajo redkeje, verjetno zaradi predhodnih organizacijskih zahtev, ki vzamejo dodaten čas na pripravo na pouk. Fijauž (2011) z analizo v diplomskem delu trdi, da v povprečju 66,4 % učiteljev športne vzgoje občasno ali redno uporablja IKT. Najpogosteje uporabljeni IKT mediji pri urah športne vzgoje so računalnik, internet in digitalni fotoaparati (tega uporablja 88,6 % anketirancev, od tega 27,4 % redno). Več kot 75 % učiteljev uporablja pri pouku športne vzgoje prenosni računalnik (od tega 27,4 % redno), kar jim omogoča večjo mobilnost. Najmanj pa učitelji uporabljajo merilnike porabe energije (20,4 %, le 2 % redno), interaktivne table (22,4 %, od tega 1 % redno) in bloge (30,8 %, le 3 % redno). Več kot polovica učencev (63 %) meni, da se jim zdi vključevanje IKT-ja pri športnih vsebinah zelo koristno, 31 % učencev se s to trditvijo strinja, 6 % učencev pa se ne strinja. Eden izmed pomembnih razlogov uporabe video kamere in pozneje analize je med drugim motivacija učencev med športno vadbo. 31 % učencev meni, da jih kamera pri delu zelo motivira, kar 44 % učencev se s trditvijo strinja, 13 % učencev uporaba video kamere med poukom deloma motivira, 12 % učencem pa nivo motivacije kljub uporabi video kamere ostaja nespremenjen, kar pomeni, da jih tovrstni način ne motivira. Največ razlogov za motivacijo pri snemanju s kamero učenci pripisujejo temu, da sebe in napake vidijo iz drugačnega zornega kota, drugi vložijo v nalogo več energije in truda, tretji pa se na tak način bolj dokazujejo. Zanimivo je, da 12 % učencev meni, da se s pomočjo video kamere motivirajo tako, da želijo natančneje oceniti in popraviti, kar so naredili narobe. Sklepamo lahko, da nekatere učence motivira tudi želja po čim bolj natančni izvedbi gibalne naloge in približevanju gibalni strukturi tehničnemu modelu. 6 % učencev svojega odgovora ni podalo, ker jih uporaba video kamere najverjetneje ne motivira. Podobne izkušnje je z opazovanjem svojih učenek delila tudi Šlibarjeva (2012), in sicer so bile slednje pri urah gimnastike po uporabi video kamere bolj motivirane, povečala se je spodbuda po samoocenjevanju in odpravile so manjše napake, ki bi jih sicer težje. Ključni pomen učencev pri izvedbi gibalnih nalog je zavestno in podzavestno prepoznavanje položajev delov lastnega telesa v prostoru (Enoka, 1994). To sposobnost imenujemo propriocepcija. Temelji na kontinuiranem dotoku senzoričnih informacij iz perifernih receptorjev v centralni živčni sistem. Gre za kompleksno sodelovanje različnih senzoričnih sistemov (kožni, mišični, kitni, sklepni receptorji, organ za vid, ravnotežni organ), na podlagi katerih se oblikujejo gibalni odgovori za vzdrževanje oziroma vzpostavljanje ravnotežja (Bortek, 2016). Najbolj razvito sposobnost za zaznavanje položaja lastnih delov telesa imajo vrhunski športniki v športnih panogah, kjer se ocenjuje tehnična izvedba naloge (npr.: gimnastika, umetnostno drsanje, skoki v vodo...). Učenci, ki imajo to sposobnost bolj razvito, se lažje in hitreje naučijo izvesti gibalno nalogo. Zanimalo nas je ali učenci menijo, da bi jim propriocepcija koristila v njihovem življenju in od tega se 19 % učencev s trditvijo popolnoma strinja, 63 % učencev se strinja in 16 % učencev se deloma strinja. Propriocepcija

namreč velja za zelo pomembno sposobnost in ni le vezana na področje športa, ampak tudi na druga življenjsko pomembna področja. Ena izmed tej npr. hitra postavitev odprtih sklepov pri padcih predvsem v starejšem zrelostnem obdobju. Opazili smo, da se 38 % učencev popolnoma strinja s vprašanjem, da bi s pomočjo video kamere lahko izboljšali sposobnost propriocepcije. Sledi 25 % učencev, ki se strinjajo, 31 % učencev, ki se deloma strinja in 6 % učencev, ki se ne strinja. Res je, da propriocepcijo najbolj razvijamo z za to primernimi vajami, vendar z natančnim samoopazovanjem in samokontrolo lahko tudi pripomoremo k samemu razvoju. Predpogoj je seveda dobro poznavanje tehnike in strukture gibanja. Kot navajajo DeLee, Drez in Miller v Bortek (2016) so učinki proprioceptivne vadbe med drugim povečanje mišične aktivacije po poškodbi, skrajšanje odzivnih časov refleksa na raztezanje, izboljšanje medmišične koordinacije, izboljšanje drže in ravnotežja in nenazadnje izboljšanje zavedanja telesa v prostoru in posledično zmanjšanje dovzetnosti za nastanek poškodb, kar je bil eden izmed ciljev prispevka. Nobeden od učencev v uporabi IKT pri športnih vadbah v osnovnih šolah ne vidi slabosti oziroma pomanjkljivosti. Rečemo lahko, da so učenci takšnemu načinu poučevanja zares naklonjeni. Pri zadnjem vprašanju ankete smo učence vprašali, kaj si želijo oziroma kaj bi predlagali glede na znanje, ki ga imajo o področju IKT, da bi bile ure športne vadbe učencem še bolj zanimive in koristnejše. Od 37 % učencev smo dobili nekaj dobrih možnosti uporabe IKT, ki bi jih na urah športne vadbe lahko izkoristili, kar 63 % učencev pa je odgovorilo, da nimajo želj ali predlogov. Visok odstotek teh je mogoče iskati v dejstvu, da na šoli učitelji pogosto ne uporabljajo IKT, zato so tudi učenci o teh načinih poučevanja slabo poučeni in seznanjeni. 13 % učencev predlaga uporabo merilnih foto celic in srčnega utripa, 6 % učencev prsni nastavek za GoPro kamero, 6 % učencev še več uporabe IKT tehnologije, 6 % učencev pa na vprašanje ni odgovorilo. Ob tem se pojavi vprašanje o pogojih dela oziroma dostopnosti in finančnih zmožnosti posameznih osnovnih šol za nakup sodobnih IKT, npr. takih kot so jih našli učenci. Večina športnih pedagogov namreč v telovadnici dostopa do IKT kot so digitalni fotoaparati, avdio predvajalniki, digitalne kamere, stacionarni in prenosni računalniki. Je pa res, da so IKT dostopne, njihove cene padajo, nekatere so brezplačne in znanje o uporabi teh tehnologij je široko dostopno vsem (Fijauž, 2011).

2.2. Skupinsko delo z dopolnilnimi postajami in uporabo IKT

Na podlagi fiziološkega parametra s pomočjo merilnika srčnega utripa smo prav tako ugotavljali gibalno učinkovitost učenca pri pouku s frontalno učno obliko dela v koloni in skupinsko učno obliko dela z dopolnilnimi nalogami. Uporabili smo športno uro Suunto Ambit Peak 3 s pripadajočim pasom za merjenje frekvence srca in metodo snemanja z zamikom, ki je učencem omogočila kakovostno in takojšnjo povratno informacijo pravilne izvedbe gibalne naloge. Za objektivno merjenje fiziološkega stanja telesa je najbolj preprost, dostopen in tudi dovolj zanesljiv parameter ocenjevanja stopnje napora, ki mu je posameznik izpostavljen pri določeni obremenitvi, merjenje frekvence srca. Frekvenca srca je zato v športni praksi zelo uporaben kriterij za vrednotenje in spremljanje naporov športnika pri različnih športnih obremenitvah. Število udarcev odčitamo na zaslonu pripomočka-športne ure. Krivuljo gibanja srčne frekvence lahko prikažemo tudi grafično (Škof, 2007). Iz teh razlogov smo se odločili, da bomo spremljali dinamično frekvenco srca učenca v najbolj aktivnem in intenzivnem odseku glavnega dela ure.

Positivne značilnosti vadbe po postajah z dopolnilnimi nalogami so (Kovač, 2009):

- spada med zahtevne organizacijske oblike dela,
- v praksi sicer manj uveljavljena, a je zelo učinkovita, saj omogoča večjo individualizacijo,
- uporabljamo jo pri utrjevanju ali pri posredovanju novih vsebin,
- na osnovni vadbeni postaji vadeči izvajajo glavno vsebino, na drugih, dopolnilnih pa dopolnilne naloge,

- dopolnilne naloge lahko pripomorejo k izboljšanju tehnike prvin, ki jo vadimo, ali pa z njimi razvijamo določeno sposobnost,
- pri posredovanju novih vsebin lahko na teh postajah delajo pripravljalne vaje, pri intenzivni vadbi pa tudi sprostilne vaje,
- ni nujno, da vadeči delajo na vseh dopolnilnih postajah,
- učitelj je na glavnem vadbenem mestu, izvajanje dopolnilnih nalog pa nadzira in usmerja, vadeče pa mora znati ustrezno motivirati, drugače so lahko preveč pasivni in se počutijo izločene,
- pomagamo si lahko z vsebinskimi kartoni.

Primerjali smo grafa frekvence srca na obeh vadbenih enotah. Povprečna frekvenca srca je pri frontalni učni obliki znašala 144, najvišja frekvenca je bila 170, najnižja pa 119 udarcev na minuto. Najbolj intenzivni odsek glavnega dela ure je trajal 15 min, povprečni napor učenca pa je znašal 69 %. Slednjega smo po koncu ure vprašali za mnenje subjektivne stopnje napora po lestvici od 1 do 5, pri čemer 1 pomeni ni naporno, 5 pa zelo naporno. Učenec se je odločil za številko 4. Povprečna frekvenca srca je pri skupinski vadbi z dopolnilnimi nalogami znašala 156, najvišja 188 in najnižja 116 udarcev na minuto. Najbolj intenzivni odsek glavnega dela ure je trajal 17 min, povprečni napor učenca pa je znašal 75 %. Subjektivna stopnja napora učenca je pri tej učni obliki bila ocenjena s številko 3. Skupinska vadba z dopolnilnimi nalogami je po dobljenih rezultatih zagotovo gibalno bolj učinkovita učna oblika dela v primerjavi s frontalno. Dokaz za to so višje povprečne in maksimalne vrednosti frekvence srca učenca, višja stopnja napora ter dlje časa trajajoči odsek glavnega dela ure z najvišjo intenzivnostjo vadbe. Spremembo naštetih dejavnikov, ki pričajo v prid boljše gibalne učinkovitosti, smo dosegli tako, da smo le v glavni del ure vključili oziroma uporabili drugačno učno obliko dela. Zanimiv je podatek subjektivne ocene stopnje napora učenca, ki je bila na 1. vadbeni enoti za eno stopnjo višja kot na 2. vadbeni enoti. To je podatek, ki je glede na objektivno oceno stopnje napora učenca, izmerjen s pomočjo frekvence srca, nasprotujoč. Razlog za to vidimo v tem, da je bila 2. vadbeni enota za učence zanimivejša, manj monotona, bolj raznovrstna, kar je zamotilo učence med delom in privedlo do občutka manjšega napora. Učenci so bili sodeč po razpravi v 2. vadbeni enoti, ki smo jo izvedli v sklepnem delu ure, tudi bolj motivirani.

2.3. Mobilne aplikacije z uporabo GPS-a

CŠOD Misija je mobilna aplikacija, ki smo jo na CŠOD razvili z namenom uvajanja mobilnih tehnologij v pedagoške pristope učenja na prostem. CŠOD Misija uporabnikom omogoča, da svoj obisk učnih poti v naravi obogatijo z uporabo mobilne tehnologije in s pomočjo izzivov učno pot spremenijo v pravo misijo v naravi. S seznama uporabniki lahko naložijo tisto misijo, ki jo želijo obiskati, nato pa vas aplikacija s pomočjo GPS navigacije, ki deluje tudi brez prenosa podatkov, kar je v naravi pogosto ključnega pomena, vodi od točke do točke po vnaprej predvideni poti. Na vsaki točki lahko preberete ali poslušate zanimive podatke o lokaciji, na kateri se nahajate, si ogledate slike, imate pa tudi možnost reševanja različnih izzivov v obliki kvizov, odgovorov na vprašanja in iskanja razlik na slikah. Izzivi so pripravljani tako, da morate raziskati naravo okrog sebe, v pomoč pa so vam tudi podatki, ki vam jih nudi aplikacija. Uspešno rešeni izzivi prinašajo točke. Ko v okviru izzivov naberete dovolj točk, za posamezno pot prejmete značko, ki vam služi kot priznanje, da ste uspešno opravili posamezno misijo. Aplikacija je v nasprotju z mnogimi drugimi e-vsebinami zasnovana tako, da do vsebin lahko dostopate šele takrat, ko se dejansko nahajate v okolju, ki ga želite raziskovati. Zazna namreč, kdaj ste dejansko dovolj blizu točke, ki jo raziskujete, in vam šele v tem primeru omogoči reševanje izzivov in nabiranje točk. S tem resnično dosežemo povezavo učenja na prostem z modernimi informacijsko-komunikacijskimi tehnologijami in pozitivne učinke, ki jih s tovrstno povezavo lahko dosežemo (CŠOD, 2017).

Sklepamo, da bi podobne ugotovitve prej omenjenih vplivov IKT na učence, čeprav nismo vpeljali raziskovalnih metod, lahko prenesli tudi na oblike dela z uporabo pametnih mobilnih naprav in aplikacij z možnostjo določanja natančne lokacije v prostoru s pomočjo sistema GPS, kot je zgoraj opisana aplikacija CŠOD Misija. Namen uporabe tovrstne oblike dela je bil, da učencem predstavimo mobilne naprave ne le kot pripomoček za klicanje in dopisovanje s prijatelji preko družabnih omrežij, ampak tudi kot pripomoček, ki zelo dobro podpira učenje. Aplikacija je izjemno koristna v pomladanskih in jesenskih mesecih, ko je vreme najbolj primerno za obisk narave ob šolah. Učenci imajo možnost, da med rednim poukom ali drugimi nerednimi oblikami povezanimi s športnimi dejavnosti v naravi uporabljajo mobilno napravo in se hkrati ter velikokrat nezavedno, zlasti mlajši učenci in učenke, učijo in spoznavajo različne učne vsebine iz učnih načrtov. Učenci takšne oblike dela hitro vzljubijo in jih dodatno motivirajo, zato so primerne za dneve dejavnosti, zapolnitev in popestritev vsebin podaljšanega bivanja, pri urah športa ter izbirnih športnih predmetih. Učenci pri tem razvijajo sposobnost orientacije v prostoru, pozitiven in kulturnen odnos do narave, navajamo jih na koriščenje prostega časa v naravi, kot nalašč pa so v takšni obliki dela neposredno deležni medpredmetnega povezovanja s šolskimi predmeti kot so geografija, fizika, biologija, spoznavanja narave, državljska vzgoja in etika... Od učitelja aplikacija zahteva, da predhodno načrtuje potek poti, vmesnih nalog ali ugank, kar pa lahko pri nekaterih neveščih učiteljih IKT-ja vzame več časa na pripravo. Lahko pa uporabimo že vnesene poti drugod po Sloveniji, le do začetka poti je potrebno priti in si naložiti zemljevid.

2.4. Projektno učno delo

Projektno učno delo je metodični postopek, s katerim se udeleženci učijo razmišljati in delati projektno ter pridobivajo spretnosti, potrebne za tovrstno delo. Pri projektu gre za izvajanje projekta kot načina dela, s katerim se izvajalci učijo izvajanja projekta od zamisli in načrtovanja do njegove izvedbe in končnega produkta. Na koncu sledi še evalvacija projekta, torej analiza in ocena celotne izvedbe in poteka projekta. Pri projektu sodeluje skupina ljudi, zato je pomembno, da je njihova aktivnost usklajena in sinergična, saj vsak član projektne skupine odgovarja za svoj delež sodelovanja. Z izvajanjem projektne dela se udeleženci učijo strategij za uspešno izpeljavo projekta in različnih strategij učenja, s katerimi bogatijo znanje in izkušnje, odkrivajo in razvijajo svoje sposobnosti, spretnosti in domišljijo ter rešujejo različne problemske situacije. Osnova pri vodenju in izvajanju projektne dela je učenje. To lahko pri udeležencih poteka zavesno, ciljno naravnano in načrtno ali spontano. Ker pri projektne delu vsaka dejavnost temelji na spodbudi in samoaktivnosti udeležencev, je za večino udeležencev medsebojno sodelovanje v projektu privlačen način dela. Mogoče ga je izvajati v okviru rednega pouka in drugih oblik, pri samostojnem učenju, med podaljšanim bivanjem v šoli, pri interesnih aktivnostih oziroma pri igri, ki je osnovna oblika aktivnosti zlasti otrok na predšolski stopnji. Temeljno vodilo pri projektne delu je spodbujati celovit, optimalen in skladen osebni razvoj vsakega posameznika. Težišče pri vodenju in izvajanju projektne dela ni na poučevanju, ocenjevanju ali razvrščanju posameznikov po določenih kriterijih, ampak na spodbujanju ustvarjalnega mišljenja, na usmerjanju k inventivnosti, razumevanju in kritični presoji informacij, na doživljanju in občutenju lepega, na medsebojnem spoštovanju in sodelovanju. Udeleženci se učijo odgovornega ravnanja, vodja projekta pa si prizadeva vsakemu posamezniku prisluhniti in zadovoljiti zlasti tiste potrebe, ki prispevajo k njegovemu samopotrjevanju in samouresničevanju. S takšnim ravnanjem si vodja projektne dela prizadeva krepiti samozavest in delovno motivacijo posameznikov in skupine. Pri projektne delu vodi učitelj učence skozi učni proces v smeri uresničevanja vzgojno-izobraževalnih ciljev in nalog, ki jih je postavil v sodelovanju z učenci na začetku izvajanja projekta. Med potekom projekta učitelj spodbuja, usmerja in pomaga učencem pri učenju oziroma pri izvajanju aktivnosti, ki so jih učenci prevzeli ob načrtovanju izvedbe projekta. Učenci se samostojno učijo ob posredni učiteljevi pomoči, opazujejo nek pojav, zbirajo

potrebne podatke, rešujejo probleme, raziskujejo, izvajajo neko praktično aktivnost ipd. Tako učenci prihajajo preko lastne aktivnosti do neposrednih spoznanj in znanja (Novak, 2009 v Tominc, 2010).

Pri projektne delu smo si zastavili cilj, da učencem približamo delo učitelja skozi različne faze načrtovanja na pouk in jim hkrati ponudili možnost, da s svojimi idejami in pogledi oblikujejo varno in logično zasnovano uro športa. Učence, ki so želeli sodelovati v projektu smo razdelili v enakovredne starostne skupine in pazili, da so znotraj skupine učenci z različnih obšolskih dejavnosti. Vsaka skupina je dobila prazno in prilagojeno učno pripravo, ki jih je vodila skozi postopke načrtovanja. Učitelj jim je na začetku predstavil nekatere osnove načrtovanja in učencem poudaril točke, na katere morajo biti pazljivi, da bo končni izdelek, torej ura športa skladna. Učenci so se lahko dobivali priložnostno, vsak teden pa jim je bila tudi namenjena ena šolska ura, na kateri je bil na razpolago učitelj, in na kateri so lahko svoje zasnove preizkusili v praksi v sami telovadnici. Učenci so morali najprej preveriti športne pripomočke in naprave, ki so jim na voljo, na podlagi teh izbrati športno vsebino in skozi debato in izmenjavo idej zasnovati zanimivo in nevsakdanjo športno uro, ki kljub temu mora vsebovati uvodni, glavni in sklepni del ure. Učencem je bila dovoljena komunikacija med skupinami, vendar smo opozorili, da kopiranih oziroma prepisanih ur ne bomo obravnavali. Učitelj je končne izdelke pregledal, celotno načrtovano uro pa so mu učenci predstavili tako, da je vsak od učencev prevzel svoj praktični del. Skozi kriterije je učitelj te dejavnosti ovrednotil in dodal pripombe. Učenci z izdelkom z največ točkami so dobili priložnost, da svojo uro predstavijo mlajšim ali starejšim učencem na pravi uri športa. Odziv učencev je bil pozitiven, motivacija pri opravljanju športnih aktivnosti se je povečala, učenci so lažje razumeli in bolj spoštovali delo učiteljev, kar ob trenutnem družbenem pomanjkanju spoštovanja in cenjenja poklica šteje veliko.

3. SKLEP

S strokovnim prispevkom smo dokazali, da je pouk športnih vsebin s pomočjo uporabe IKT, formativnega spremljanja, skupinskih učnih oblik dela, ki omogočajo večjo individualizacijo pri učencih in projektne dela učinkovitejši in uspešnejši v primerjavi z običajnimi urami športnih vsebin. Najnatančnejše ugotovitve vpliva IKT, natančnejše snemanja z video kamero, in formativnega spremljanja, smo dobili na podlagi učencev, ki so reševali anketni vprašalnik, kar do sedaj po nam znanih podatkih ni storil še nihče. Dobili smo torej neposredne rezultate sodelujočih in iz njih izpeljali jasne zaključke. Ugotovili smo, da se število napak v tehnični izvedbi učencev glede na zastavljeno gibalno nalogo zanesljivo in postopoma zmanjšuje in da učenci na OŠ Ivana Cankarja Ljutomer pred izvedbo pouka s pomočjo video kamere niso poznali izraza IKT in se z njo skoraj nikoli srečali pri šolskih urah športnih vsebin. Velika večina učencev se strinja, da je vključevanje IKT pri športu koristno in da jih takšen način dela tudi dodatno motivira. Največji razlog za motivacijo je, da lahko vidijo sebe in opazijo svoje napake, katere prepričljivo in lažje prepoznajo. Razlaga, demonstracija in cilji učitelja, ki uporablja video kamero, so prav tako učencem bolj jasni in razumljivi. Učenci trdijo, da bi jim izkušnje pridobljene na teh urah, koristile v vsakdanjem življenju. Noben učenec v uporabi IKT pri športnih vadbah v osnovnih šolah ne vidi slabosti oziroma pomanjkljivosti, posredovali so pa tudi kar nekaj dobrih predlogov za delo z različnimi vrstami IKT v prihodnje. Mišič (2013) in Štuhec (2008) sta prepričana, da je video kamera v povezavi z večjim zaslonom najboljše sredstvo za podajanje dodatne povratne informacije vadečim, zato ti vadijo z večjim motivom in bolj zavzeto, športna vzgoja pa je tako učinkovitejša. Boljše videokamere lahko posnetek predvajajo v počasni izvedbi, za učence najbolj učinkovito pa je poleg tega še predvajanje s časovnim zamikom. Računalnik z ustreznimi programi in nanj priključena videokamera nam omogočata prikaz gibanja učenca po opravljeni nalogi, ki jo učenec predhodno izvede. Ne glede na to, da podobnih anket pri uporabi mobilne aplikacije s koriščenjem GPS-a nismo izvedli, lahko trdimo, da so učinki IKT na področju motivacije in pozornosti učencev podobne kot pri snemanju z video kamero. Glede na pozitivne učinke in vplive želimo k uporabi video kamere in ostalih podobnih naprav vzpodbuditi ostale učitelje

športnih vsebin na osnovnih šolah, ki IKT pri pouku ne uporabljajo. Toda kot poudarjajo Fijauž (2011), Jereb (1991) in Rebernak (2008) je uporaba IKT oziroma računalnika pri pouku primerna takrat, če bo njegova raba podrejena didaktičnim načelom in ga bomo v skladu z njimi pametno kombinirali še z drugimi didaktičnimi učnimi pripomočki. Njegova uporaba je tudi smiselna, ko lahko pričakujemo boljše rezultate in dosežemo višje postavljene vzgojno-izobraževalne cilje, pa tudi za spremembo in obogatitev drugih učnih oblik, ali ko učitelj zazna težave pri poučevanju (npr. zastarelost učbenika, nemotiviranost učencev ipd.), saj s tem učitelj pritegne večjo pozornost učencev. Zanimivo je, da trendi uporabe IKT v šolah ne rastejo, saj rezultati raziskave Fijauža (2011) kažejo, da se ti od šolskega leta 2006/07 do 2009/10 bistveno ne razlikujejo pri sicer visokih odstotkih uporabnikov IKT.

V praksi pri predmetu šport še vedno pre pogosto uporabljamo učne oblike, ki so za učence z vidika gibalne učinkovitosti, to je intenzivnosti vadbe, neučinkovite. Največje težave se pojavljajo v stopnjah učnega procesa podajanja novih učnih vsebin, ko učitelji uporabijo klasično frontalno učno obliko dela. S strokovnim prispevkom smo ugotovili in dokazali, da z uporabo učne oblike skupinske vadbe z dopolnilnimi nalogami očitno povečamo gibalno učinkovitost učencev tudi v stopnji učnega procesa podajanja novih učnih vsebin. Pri vadbi, kjer bi bilo število učencev večje, bi s to učno obliko dela še toliko bolj vplivali na višjo intenzivnost posameznega učenca kot sicer. Da bi bili rezultati strokovnega prispevka zanesljivejši, bi lahko športne ure uporabili na večjem številu učencev, to nam sicer ni uspelo zaradi materialnih nezmožnosti, in primerjali intenzivnost vadbe še pri drugih učnih oblikah dela. Učiteljem predlagamo uporabo tovrstne učne oblike dela pri urah športa, ki v svoji vrsti ni edina, še posebej pri posredovanju novih učnih vsebin in utrjevanju snovi. Učenci bodo bolj motivirani in pozorni na izvedbo naloge zaradi česar bo po njihovem subjektivnem občutku sama vadba v primerjavi s frontalno učno obliko dela manj utrujajoča in naporna, čeprav ni, saj objektivni rezultati kažejo drugače. Toda takšne učne oblike dela od učitelja predhodno zahtevajo več časa na pripravo, organizacijo in samo izvedbo ure. Verjamemo, da bo čez čas učitelj dobil pozitivne učinke dela, lažje dosegel zastavljene učne cilje in nenazadnje pridobil dodatne izkušnje ter znanja. Predstavili smo torej nekaj učnih oblik dela in kombinacije le-teh, ki so v tem času med najbolj aktualnimi, z dobljenimi rezultati oziroma ugotovitvami pa lahko z gotovostjo trdimo, da so takšne oblike vse prej kot neučinkovite in prinašajo pozitivne učinke k trajnejšemu razvoju otrok in mladine.

4. LITERATURA

1. Bortek, Ž. (2016). *Kondicijska priprava slovenske ženske mladinske košarkarske reprezentance*. Diplomatska naloga, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
2. CŠOD katalog strokovnih usposabljanj v šolskem letu 2017/2018 (2017). Pridobljeno 25.2.2019, iz <https://www.csod.si/uploads/file/PUBLIKACIJE/CSOD%20Katalog%20strokovnih%20usposabljanj%20-%202017-2018x.pdf>
3. Enoka, R. M. (1994). *Neuromechanical Basis of Kinesiology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
4. Fijauž, M. (2011). *Uporaba informacijsko-komunikacijskih tehnologij pri pouku športne vzgoje*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
5. Gerlič, I. (2005). *Stanje in trendi uporabe IKT v slovenskih šolah*. Maribor: Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta v Mariboru.
6. Jereb, J. (1991). *Računalnik v izobraževanju*. Kranj: MC & BOSS inženiring, d. o. o.
7. Jurak, G., Kovač, M., Starc, G. in Strel, J. (2007). *Informacijsko komunikacijske tehnologije pri pouku športne vzgoje*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
8. Kovač, M. (2005). *Prednosti in pasti - IKT pri športni vzgoji*. Šport mladih, 13 (110), 22.
9. Kovač, M. (2005). *Uporaba IKT pri načrtovanju športno vzgojnega procesa*. Šport mladih, 14, (111), 36.
10. Kovač, M. (2009). *Didaktika športne vzgoje*. Neobjavljeno delo.

11. Mednarodni dan gibanja – 10. maj. Nacionalni inštitut za javni zdravje. Pridobljeno 25.2.2019, iz <http://www.nijz.si/sl/mednarodni-dan-gibanja-10-maj>
12. Mišič, G. (2013). Uporaba informacijsko-komunikacijske tehnologije pri športni vzgoji: da ali ne?. V *Zbornik 26. mednarodnega posveta športnih pedagogov Slovenije* (102–109). Postojna: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.
13. Rebernak, B. (2008). *Pomen IKT in e-gradiv pri pouku v sodobni šoli*. Vzgoja in izobraževanje, 39(5), 91-93
14. Rogelj, M. (1995). *Uporaba računalnika pri športni vzgoji*. Ljubljana: Osnovna šola Vič.
15. Starc, G., Strel, J., Kovač, M., Leskošek, B., Sorić, M. in Jurak, G. (2017). *SLOfit 2017 – Letno poročilo o telesnem in gibalnem razvoju otrok in mladine slovenskih osnovnih in srednjih šol v šolskem letu 2016/2017*(Raziskovalno poročilo). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Laboratorij za diagnostiko telesnega in gibalnega razvoja.
16. Strel, J., Kovač, M., Rogelj, A., Leskošek, B., Jurak, G., Starc, G., Majerič, M. in Kolenc, M. (2003). *Vrednotenje spremljave gibalnega in telesnega razvoja otrok in mladine v šolskem letu 2001-2002 in primerjava nekaterih parametrov športnovzgojnega kartona s šolskim letom 2000-2001 ter z obdobjem 1990-2000*. Ljubljana: Zavod za šport Slovenije.
17. Škof, B. (2007). *Šport po meri otrok in mladostnikov*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
18. Šlibar, S. (2012). Računalnik pri pouku športne vzgoje. *Vzgoja*, 55(12), 47–48.
19. Štuhec, D. (2008). *Uporaba računalniških programov za zamik predvajanja pri športni vzgoji*. Pridobljeno 25. 2. 2019 iz http://www.zrss.si/ppt/SVZ_Krajša%20oblika-D_Štuhec.ppt.ppt.
20. Tominc, J. (2010). *Projektno delo v osnovni šoli pri pouku geografije*. Diplomsko delo, Maribor: Univerza v Mariboru, Filozofska fakulteta.

OŠ borcev za severno mejo Maribor

Maja Prodanovič

Lektor: Bojana Trunk

Z GIBANJEM DO ZDRAVJA IN ZNANJA

WITH A MOVEMENT TO HEALTH AND KNOWLEDGE

POVZETEK:

Poučevanje v 1. vzgojno-izobraževalnem obdobju predstavlja prav poseben izziv. Komaj 6-letne otroke moramo naučiti zbranega poslušanja, pravilnega in natančnega pisanja, pravilnega računanja, branja in še mnogo drugih znanj in spretnosti, čeprav je njihova zrelost (tako telesna, osebostna ali intelektualna) pogosto okrnjena. Učitelji se neprenehoma spopadamo z motnjami koncentracije pri učencih, nemirnostjo pri pouku, nezbranostjo pri delu ter čustvenimi motnjami. Vse naštetu pa močno ovira učence pri doseganju znanja. Zato mora učitelj najmlajših učencev v pouk pogosto vnašati gibalne aktivnosti, saj gibanje ni le otrokova primarna potreba, temveč jim pomaga pri pomnjenju, vzdržuje koncentracijo in jih motivira za delo.

KLJUČNE BESEDE: učenje, gibanje, znanje, zdravje

ABSTRACT:

Teaching in the 1st educational period presents a particular challenge. Hardly six-year-old children need to learn careful listening, correct and precise writing, correct calculation, reading and many other skills, although their maturity (both physical and intellectual) is often truncated. Teachers are constantly confronted with concentration disorders at pupils, restlessness in class, lack of concentration at work and emotional disturbances. All this, severely obstructs pupils in achieving knowledge. Therefore, the teacher of the youngest pupils must often introduce movement activities in classes, because movement is not only a child's primary need, but also helps them to remember, maintain concentration and motivate them to work.

KEYWORDS: teaching, movement, knowledge, health

1. UVOD

1.1. Gibanje za zdravje

Redno in zadostno gibanje je še posebej pomembno pri otrocih in mladostnikih, saj vpliva na njihov celostno razvoj. Pri otroku, ki se bo redno in dovolj gibal, bo to pozitivno vplivalo na razvoj in zdravje kosti in sklepov, mišic, motoričnih sposobnosti (hoja, tek, skakanje, poskakovanje, preskakovanje, plezanje, metanje) ter na razvoj finomotoričnih sposobnosti, ki jih otrok potrebuje za pisanje in risanje (Zurc, 2008).

V osnovnih šolah izvajamo različne oblike gibalnih aktivnosti, in sicer pri predmetu šport, neobveznih izbirnih športnih predmetih, rekreativnih odmorih, minutah za zdravje, sprostitvenih dejavnostih v času podaljšanega bivanja, športnih interesnih dejavnostih, razširjenih športnih programih ... Prav tako izvajamo športne dneve, šole v naravi, plavalne tečaje ... Kljub številnim gibalnim aktivnostim, pred ali po pouku, pa učitelji opažamo, da predvsem mlajši učenci potrebujejo čim več gibalnih aktivnosti tekom dopoldneva oz. pri samem pouku. Zanje je gibanje namreč osnovna potreba in če je le-ta omejena, se to odraža na različne načine, tudi kot nemir in nezbranost pri pouku. Če učitelji to razumemo, lahko to naravno potrebo po gibanju uskladimo z delom v razredu in s cilji šolske ure.

1.2. Gibanje za znanje

Telesna/gibalna dejavnost pozitivno vpliva tudi na razvoj kognitivnih sposobnosti. Kot so pokazale raziskave, si otroci, ki so gibalno zelo aktivni, prej in lažje zapomnijo novo snov, lažje sledijo pouku v šoli in imajo boljšo sposobnost koncentracije, poleg tega pa za šolsko delo porabijo manj časa kot drugi otroci (Zurc, 2008).

Gibanje je lahko učitelju pripomoček za boljšo koncentracijo, spodbujanje sodelovanja in dobrih medsebojnih odnosov v razredu, lahko pa služi kot motivacija za šolsko delo. Gibanje v razredu lahko pouk popestri, ga naredi zanimivega, hkrati pa lahko učencu olajša razumevanje snovi. (<http://www.zdravjevsoli.si/brosure/MinutaZaGibanjeVRazredu.pdf>)

Članek Povezanost gibalne aktivnosti in kognitivnih sposobnosti navaja, da razvoj kognitivnih procesov poteka hkrati z gibalnimi procesi, saj gibanje omogoča spoznavanje konkretnih pojavov in predmetov v okolju ter spoznavanje njihovih lastnosti. Pridobivanje gibalnih izkušenj je zelo pomembno za razvoj teoretičnih pojmov in znanj z različnih področij.

Raziskave kažejo, da sta gibalna aktivnost in učni uspeh povezana, saj so učenci z boljšim učnim uspehom več gibalno aktivni.

2. SKOZI GIBANJE SE UČIMO

2.1. Štejemo in računamo v gibalnici

Z učenci 1. razreda smo pri matematiki utrjevali števila do 8 in računali. Učno uro smo izvedli v gibalnici. V uvodu so se učenci z gibalno igrico Mehurčki sprostili in ponovili preštevanje do 8 (pri tem morajo tisti učenci, ki jim ne uspe opraviti naloge, opraviti gibalno nalogo).

Sledilo je učenje v homogenih skupinah, kjer so učenci s pomočjo različnih didaktičnih pripomočkov urili urejanje števil do 8 ter računali z njimi:

- urjenje zaporedij: urejanje oštevilčenih stožcev od največjega do najmanjšega in obratno; nadaljevanje zaporedij oštevilčenih krogov;
- urjenje velikostnih odnosov: nastavljanje parov oštevilčenih krogov in oblikovanje znakov za velikostne odnose s paličicami;

- urjenje računanja: računanje računov na lističu ter polaganje le-teh k ustreznim oštevilčenim blazinam, ki ležijo na tleh.

Učna ura je bila učencem všeč predvsem zato, ker je bila drugačna od ostalih, zanimivejša, bolj sproščena in razgibana. Čeprav so učenci urili iste vsebine kot bi jih sicer sede ob nalogah v delovnem zvezku pri običajni uri matematike, so jih drugače zastavljene aktivnosti spodbudile h gibanju med učenjem. Tako so v isti uri naredili veliko za zdravje in znanje.

2.2. Beremo v telovadnici

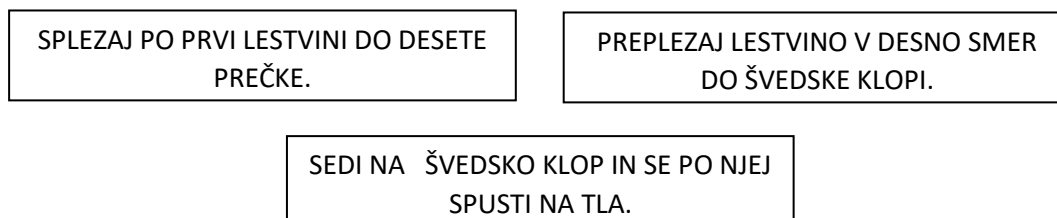
Pri tej učni uri so drugošolci urili branje in bralno razumevanje kar v telovadnici. Učno uro smo pričeli z gibalno igro dirigent, pri kateri so se učenci sprostiti in krepili vzdrževanje koncentracije.

Sledilo je delo v homogenih skupinah – trojicah (glede na bralne zmožnosti). Vsaka skupina je dobila ovojnico z bralno-gibalno nalogo, razrezano na tri dele. Vsak član skupine je prebral svoj del najprej tiho, nato pa še glasno svojim članom skupine. Ko so vsi člani skupine prebrali svoj del naloge, so nalogo smiselno sestavili in jo opravili. Po uspešno opravljeni nalogi so dobili novo nalogo.

Primer lažje bralno-gibalne naloge:



Primer težje bralno-gibalne naloge:



Učence je takšno branje motiviralo, saj jih je zanimala naloga, ki so jo morali izvesti. Pri tem se niso toliko osredotočali na branje, ki bi marsikaterega učenca v učilnici spravilo v stres, temveč na zastavljeno nalogo.

3. ZAKLJUČEK

Mlajši otroci (v starosti pod 10 let) se gibajo predvsem zaradi naravne potrebe po gibanju, zato se gibajo zelo spontano. Gibalna aktivnost pa je tudi eden najpomembnejših načinov, s pomočjo katerega spoznavajo svet okoli sebe. Za večino mlajših otrok je gibanje zabavno in ga imajo radi ravno zaradi tega, ker v njem uživajo ali pa ker uživajo v socialnem okolju, v katerem se gibajo. Na gibanje otroka oziroma mladostnika ima poleg družine pomemben vpliv šola, saj v tem okolju otroci in mladostniki preživijo velik del dneva. Učenje je namreč najbolj učinkovito, če poleg vida, sluha in govora vključuje tudi gibanje. Izražanje in ustvarjanje z gibanjem poglobljata doživljanje, to pa povečuje motivacijo, olajšuje razumevanje in izboljšuje zapomnitev (Zurc, 2008).

Poleg različnih oblik gibalne dejavnosti, kot so predmet šport, interesne dejavnosti s športnimi vsebinami in razširjen športni program, naj učitelji gibanje otrok spodbujajo tudi z vključevanjem gibalnih aktivnosti v učenje posameznih vsebin (npr. matematike, slovenskega jezika, naravoslovja). Le tako bo učna uspešnost obojestranska.

4. VIRI IN LITERATURA

1. Zorc, J., (2008). Biti najboljši: pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost. Radovljica: Didakta.
2. Štemberger, V. Pomen gibanja za zdravje otrok (objavljeno v publikaciji: Za Srce, junij 2004, str. 24). Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
3. Šket, U. (2018). Vpliv poučevanja z gibanjem na znanje učencev - pedagoški eksperiment v 1. razredu osnovne šole [na spletu]. Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta.
4. https://studentski.net/gradivo/umb_pef_rp1_ds2_sno_povezanost_gibalne_aktivnosti_in_kognitivnih_sposobnosti_01
5. <http://www.zdravjevsoli.si/brosure/MinutaZaGibanjeVRazredu.pdf>

OŠ Notranjski odred Cerknica

Veronika Švigelj

Lektor: Boštjan Udovič

UČILNICA NA PROSTEM II. DEL

OUTDOOR CLASSROOM PART II.

POVZETEK:

Na lanski mednarodni konferenci sem predstavila postavitve eko visoke grede in učilnice na prostem na Osnovni šoli Notranjski odred Cerknica. Že ob pripravi načrtov za gredo in učilnico je bilo jasno, da gre za živo stvar, ki jo bomo z uporabo nadgrajevali z novimi idejami in elementi. V letošnjem prispevku podrobneje predstavljam dosednji razvoj učilnice in njeno nadgradnjo z novimi elementi: kompostnikom, hotelom za žuželke, mizami in stoli iz debel dreves ipd.

KLJUČNE BESEDE: visoka greda, učilnica na prostem

ABSTRACT:

At last year's conference, I presented the installation of an eco high garden and an outdoor classroom at the Primary School Notranjski odred Cerknica. While planning the high garden and classroom, it was clear that it was a work in progress that we will upgrade with the use of new ideas and elements. In this year's paper, I present a more detailed development of the classroom and its upgrading with new elements: compost, hotel for insects, tables and chairs from stumps, etc.

KEYWORDS: high garden, outdoor classroom

Na lanski mednarodni konferenci sem podrobno predstavila postavitve eko visoke grede in učilnice na prostem na Osnovni šoli Notranjski odred Cerknica. Zaradi prepletenosti učnih ciljev različnih naravoslovnih predmetov, ki jih poučujem, predvsem biologije in gospodinjstva ter izbirnih predmetov KID, RČL, SPH in NPH, se je namreč postavitve grede in učilnice na prostem izkazala za odlično priložnost za vračanje vzgojno-izobraževalnega dela v naravo, za kognitivno učenje in za spodbujanje zdravega življenjskega sloga.

Že ob pripravi začetnih načrtov za grede in učilnico kot tako je bilo jasno, da gre za živo stvar, ki jo bomo z uporabo nadgrajevali z novimi idejami in elementi, ki bodo po eni strani širili vsebinsko zasnovano in didaktično vrednost učilnice, po drugi strani pa služili tudi kot dodatna popestritev in motivacija za delo učencev in učiteljev, ki bodo učilnico uporabljali. V letošnjem prispevku bom podrobneje predstavila dosednji razvoj učilnice na prostem in njeno nadgradnjo z nekaterimi novimi elementi: kompostnikom, hotelom za žuželke, mizami in stoli iz debel dreves ipd. Pri nadgradnji vzgojno-izobraževalnega dela na prostem smo upoštevali naslednja vodila: permakultura, od semena do krožnika, reciklirana kuhinja, promocija in ozaveščanje o trajnostni pridelavi po principu »dobrih sosedov«, izkustveno učenje ter preverjanje znanja z uporabo IKT.



Slika 1: Načrt učilnice na prostem

V času poletnih počitnic visoke grede niso bile deležne posebnega vzdrževanja, saj vsebujejo veliko ilovnate zemlje, ki je preprečevala izsušitev rastlin. Septembra so bili tako učenci presenečeni nad bujno rastjo. Še posebej dobro je obrodil kodrolistni ohrovt, iz katerega smo oktobra, ob svetovnem dnevu hrane, pripravili čips v pečici. Ta je bil namenjen degustaciji, hkrati pa je služil kot odlična promocija zdravega načina prehranjevanja po principu od semena do krožnika. Ob upoštevanju pravil pri mešanih posevkih po načelu »dobrih sosedov« so odlično obrodili tudi česen, čebula, feferoni, paradižnik, peteršilj, jagode in domača zelišča, ki smo jih z veseljem uporabili v kuhinji pri gospodinjskih predmetih. Ob tem smo ugotovili, da so rastline iz mešanega posevka veliko bolj okusne, saj se navzamejo arome drugih rastlin. V nekaterih primerih pa posamezne rastline služijo celo kot repelenti pred škodljivimi insekti.



Slika 2: Kodrolistni ohrovt

Zimski meseci so se naglo bližali, zato smo morali zaključiti z delom na prostem in poskrbeti za prezimovanje trajnic, hkrati pa smo odstranili odmrle rastline ter po principu permakulture na tako pripravljeno podlago v vsako gredo dodali po 60 litrov črne gozdne zemlje. Obenem smo za naslednjo sezono pripravili potaknjence sivke. S tem smo delo z zemljo za koledarsko leto zaključili. Poskrbeti pa smo morali tudi za ostale elemente učilnice na prostem in načrtovanje nadgradnje učilnice za prihajajoče leto. Najprej smo primerno shranili klopice iz palet, ki smo jih izdelali v pomladnih mesecih. Pri tem smo poskrbeli, da so klopice v zimskem času zaščitene pred vremenskimi vplivi, hkrati pa so ob vhodu v šolo na voljo vozačem za čakanje na avtobusni prevoz. V tem času se nam je ponudila priložnost za izdelavo eko miz iz odrabljenih lesenih kolotov za kable, ki so nam jih prijazno odstopili s strani lokalnega elektro podjetja. Obenem se mi je porodila ideja, da bi čoke različnih drevesnih vrst uporabili za sedenje ob novih mizah, hkrati pa bi služili kot nov didaktični pripomoček za opazovanje in primerjavo prerezov stebel različnih drevesnih vrst. S tem didaktičnim pripomočkom bomo lahko opazovali zimski in poletni prirast, zunanji izgled skorje, trdoto, težo, obseg, barvo, ... S tem bi lahko učenci pri različnih predmetih preučevali senzorične lastnosti. Kot primer dobre prakse in medpredmetnega sodelovanja lahko omenim sodelovanje z učenci v okviru predmeta tehnika, ki po naših navodilih iz odrabljenih palet izdelujejo hotel za žuželke in kompostnik, ki bosta tudi smiselno umeščena v učilnico na prostem.

V zimskih mesecih so se nato aktivnosti preselile v notranjost šolskih prostorov. Najprej smo iz različnih pridelkov (rožmarin, sivka, timijan, melisa, meta, ipd.) za namen zbiranja sredstev za šolski sklad izdelali različne uporabne izdelke (zeliščno jedilno sol, aromatično kopalno sol, čaj za pomirjanje, sivkine blazinice, šolski parfum, smrekovo mazilo za nos, ...). Te smo ponudili na novoletnem šolskem bazarju, s čimer smo prispevali k dodatni promociji zdravega življenjskega sloga. Za nepričakovano promocijo eko visokih gred so poskrbeli tudi pripravljavci razstave »Kdor seje ta žanje: šolski vrtovi na Notranjskem«, ki je bila v jesenskih mesecih na ogled v Notranjskem muzeju Postojna. Na razstavi smo med drugim ugotovili, da vse od 2. svetovne vojne v naših krajih ni bilo podobne učilnice na prostem. Ob tem velja omeniti, da smo za šolsko leto 2017/18 v septembru 2018 prejeli tudi posebno priznanje za najlepšo visoko gredo v kategoriji osnovnih šol, ki ga podeljuje program Ekošola. Učenci so se priznanja izjemno razveselili, veseli pa so bili tudi medijske odmevnosti v lokalnem okolju, saj so dobili priložnost, da o svojem delu podrobneje spregovorijo na regionalni radijski postaji.

V začetku letošnjega leta smo z učenci nadaljevali z aktivnostmi v zaprtih prostorih. V tem delu smo želeli preizkusiti tudi nekatere sodobne pristope pri zdravem prehranjevanju. Kot posebej zanimiva aktivnost se je za učence izkazala pridelava mikrozelenjave. S tem načinom lahko v zaprtih prostorih (npr. na okenski polici), v relativno kratkem času in po enostavnem postopku pridelamo zelenjavo z zelo visoko hranilno vrednostjo, ki je vsaj štirikrat višja od običajne zelenjave. Mikrozelenjavo smo pridelali v sklopu izbirnega predmeta kmetijska dela (KID). V odrabljeno embalažo lončnic smo položili in z rokami razrahljali črno zemljo (humus) in nato po vrhu na gosto posejali bio semena različnih rastlin (redkev, rukola, vrtna kreša, grah, mungo fižol, gorčica, ...). Nato smo semena poškopili z vodo in tako pripravljen posevek za 4 dni postavili v temni del učilnice. Potem smo posodice prestavili na okenske police in jih redno pršili z vodo. Čez dober teden smo že ugledali lepe mlade rastline, pripravljene za užitje. Rastlinice smo takoj uporabili za pripravo jedi v okviru natečaja *Reciklirana kuhinja*, ki poteka v sklopu projekta *Hrana ni za tjavendan*. Ta dan smo od šolske kuhinje od neprevzetih obrokov prejeli polnozrnat žemljice, ki smo jih z veseljem uporabili za pripravo slastnih prigrizkov. Polovičke žemljic smo v ponvici popražili na maslu in jih položili na krožnik. Nato smo svežnje mikrozelenjave s škarjami odrezali in jih potresli na popečen kruh. Pripravili smo domače poširano jajce in ga položili na tako pripravljeno zelenjavno posteljico. Kruhke smo še posolili, popoprali in dodali nasekljan drobnjak z vrta. Še enkrat se je potrdilo, da učenci posebej radi zaužijejo jedi, ki jih sami pripravijo. Gojenje mikrozelenjave zato priporočam vsem, ki se v zimskem času soočajo s prostorsko stisko. Ker nas je jed navdušila, jo bomo z učenci pripravili tudi za degustacijo ob svetovnem dnevu zdravja 7. aprila.

Kot zagrizena zagovornica pouka na prostem menim, da bi morali v naravno okolje v čim večji meri vključiti tudi etapo učnega procesa, ki je pri pouku na prostem pogosto zanemarjena, in sicer preverjanje in posledično tudi ocenjevanje znanja. Že kar nekaj časa pri svojem pouku v ta namen



uporabljam tablične računalnike, saj mi je ta način zelo všeč. Razlogov za to je več: hitra odzivnost, takojšnji rezultati, natančna povratna informacija in visoka motiviranost učencev. Za takšen način preverjanja znanja so na voljo tudi številne aplikacije, s pomočjo katerih lahko pripravimo zanimive vprašalnike, kvize, ipd. Obenem takšne učne ure skušam bodisi začeti bodisi zaključiti z enostavnimi dihalnimi vajami za sprostitvev, s čimer poskušam vsaj delno nevtralizirati negativne vplive digitalizacije, s katero smo v današnjem času že preveč obremenjeni.

Slika 3: Postavitev učilnice za IKT delo

Zaključim lahko z ugotovitvijo, da poučevanje v naravnem okolju po eni strani učencem predstavlja popestritev vsakodnevnih aktivnosti, po drugi pa lahko vanj vključimo vse tri glavne tematike letošnje konference, torej prehrano, gibanje in zdravje. Pozitivni odzivi učencev so zame kot gorivo, ki me spodbuja k nadaljnji nadgradnji in izpopolnjevanju učilnice na prostem. Upam, da bodo metodo z veseljem in v čim večji meri uporabljali tudi drugi kolegi.

OŠ Kungota

Vesna Repolusk

Lektor: Vesna Repolusk

NE ZAVRZIMO ODVEČNE HRANE

DO NOT DISCARD FOOD

POVZETEK:

Zavedati se moramo, da hrana ni nekaj samoumevnega, čeprav se nam v naših življenjih brez pomanjkanja včasih tako dozdeva. Če spremenimo nekaj svojih navad, lahko zmanjšamo količino zavržene hrane. Tako postanemo zgled za mnoge mlajše generacije in jih naučimo predvsem s svojim zgledom pravilnega odnosa do hrane, varčevanja z njo in zavedanja, da je hrana bogastvo in jo je treba spoštovati. Učence in starše smo želeli spodbuditi k razmišljanju o problemih, povezanih z zavrženo hrano in kako lahko sami pripomorejo k reševanju le teh. Zato smo v letošnjem letu na naši šoli z učenci izvajali različne aktivnosti na temo zmanjševanja zavržene hrane. Izvedli smo tudi dve delavnici za otroke in eno za starše.

KLJUČNE BESEDE: hrana, ostanki, zmanjševanje

ABSTRACT:

We must be aware that food is not something self-evident, although without food shortage it sometimes seems so. If we change some of our habits, we can reduce the amount of wasted food. This is the way we become an example to many younger generations and we teach them primarily by our example the correct attitude towards food. We also teach them how to save it and be aware that food is wealth and it must be respected. We wanted to encourage our students and parents to think about problems associated with discarded food and how they can help to solve these problems. Therefore, this year, we carried out various activities at our school on the topic of reducing discarded food. We also carried out two workshops for pupils and one for parents.

KEYWORDS: food, food leftover, reduction

1. UVOD

Odpadna hrana predstavlja velik okoljski, socialni in ekonomski problem in se pojavlja povsod. Skoraj polovico vse odpadne hrane proizvedejo gospodinjstva. Vsak Slovenec zavrže okoli 73 kilogramov hrane na leto.

Če spremenimo nekaj svojih navad, s praktično uporabo odvečne hrane, s pravilnim načinom shranjevanja živil, s pravilnim odlaganjem ostankov hrane, lahko zmanjšamo količino odpadne hrane. Učence in starše smo želeli spodbuditi k razmišljanju o problemih, povezanih z zavrženo hrano in kako lahko sami pripomorejo k reševanju le teh. Starši in učenci lahko namreč na različne načine pripomorejo k zmanjšanju nastajanja zavržene hrane tako doma, kot v šoli. Zato smo v letošnjem letu na naši šoli z učenci izvajali različne aktivnosti na temo zmanjševanja zavržene hrane. Izvedli smo tudi dve delavnici. Za otroke smo v sodelovanju s komunalnim podjetjem izvedli delavnico »Kako porabiti ostanke hrane«. V sodelovanju z lokalno akcijsko skupino TOTI LAS pa za otroke in starše

delavnico z naslovom »Odnos do hrane: kaj lahko naredimo z ostanki hrane?«. Skupaj z učenci in starši smo iskali rešitve za manj zavržene hrane v šoli in v naših gospodinjstvih.

2. DELAVNICA »KAKO PORABITI OSTANKE HRANE«

V sodelovanju s komunalnim podjetjem smo z učenci izvedli delavnico »Kako porabiti ostanke hrane?«. Najprej smo otrokom predstavili kje vse nastaja odpadna hrana, koliko hrane zavržemo, kje konča odpadna hrana. Kasneje smo želeli otroke spodbuditi k razmišljanju kako ravnati, da hrana ne postane odpadke.

Ker učenci prihajajo s podeželskega okolja, njihove družine kar precej hrane pridelajo same doma. Učenci so zato razmišljali in spoznavali kako pravilno shranjujemo živila. Predvsem kako pripravimo ozimnico in na kaj moramo biti še posebej pozorni pri shranjevanju živil v hladilniku. Skupaj z učenci smo ugotavljali, kako lahko s skrbnim načrtovanjem nakupa živil in s pametnim nakupom pripomoremo zmanjšati količino odpadne hrane. Ker se velikokrat zgodi, da se v gospodinjstvu skuha preveč hrane, kot je lahko zaužijemo, so se seznanili z racionalno pripravo obrokov in kako lahko skrbno načrtujemo obroke. Pogovarjali smo se tudi o tem, kako lahko iz ostankov že pripravljene hrane pripravimo nove, okusne jedi. Otroci so povedali, da jim doma velikokrat ostane kruh, zato smo se dotaknili tudi tega, kako porabiti ostanke kruha. Tudi v šoli se srečujemo s problematiko zavržene hrane, zato smo skupaj iskali rešitve, kako bi lahko oni sami prispevali k zmanjšanju zavržene hrane. Predlagali so, da si vzamejo manjši obrok in po želji lahko kasneje še vedno vzamejo jed ter, da določeno hrano, ki je še ne poznajo prej poskusijo, preden jo vzamejo. Tako dobimo namesto ostankov, ki jih ne moremo več porabiti, ostanke, ki so lahko obrok še za kasneje.

3. DELAVNICA »ODNOS DO HRANE: KAJ LAHKO NAREDIMO Z OSTANKI HRANE?«

3.1. Predstavitev delavnice

V okviru projekta »Jem drugače, jem domače« smo v sodelovanju z lokalno akcijsko skupino TOTI LAS izvedli delavnico z otroki tretjih razredov in njihovimi starši. Delavnice in kratek animirani film, ki je nastal v okviru projekta »Jem drugače, jem domače« smo predstavili staršem na uvodnem roditeljskem sestanku ter jih povabili k sodelovanju.

3.2. Delavnica za otroke

Otroci so na delavnici razmišljali o zdravi prehrani ter kaj lahko naredijo z ostanki hrane. Najprej je otrokom vodja prehrane v naše šole predstavila koliko odpadne hrane je pri nas v šoli in kaj se zgodi s to odpadno hrano. Otroci so vodji prehrane lahko zastavljali razna vprašanja vezana na prehrano v šoli. Predlagali so katere jedi bi si želeli uvrstiti na jedilnik. Nato so otroci razmišljali in povedali kako bi lahko sami pripomogli k zmanjšanju odpadne hrane tako doma, kot v šoli.



Slika 1: Delavnica za otroke.

Otrokom je bila predstavljena pravljica Lonček kuhaj!. Po pogovoru o pravljici, so otroci prebirali kuharske knjige ter iskali recepte in razmišljali, kako bi lahko uporabili odvečno hrano, ki nam ostane v gospodinjstvu.

Nazadnje so otroci s pomočjo članice Društva kmečkih žena pripravili fižolov namaz. Želeli smo pripraviti nekaj iz zelenjave, saj je ravno zelenjava pri otrocih najmanj priljubljena hrana. Gospa je prinesla s seboj kuhan fižol in vse ostale

sestavine ter domač kruh. Otroci so bili navdušeni nad fižolovim namazom. Otroci so z veseljem sodelovali pri pripravi namaza. Sami so si razdelili vloge v skupini tako, da so vsi sodelovali. Ker so otroci sodelovali pri pripravi hrane so jo tudi z največjim veseljem pojedli. Vsi otroci, ki so bili prisotni na delavnici so jedli fižolov namaz in jim je bil zelo okusen. Po končanih delavnicah so za poskusiti namaz ponosno ponudili tudi svojim staršem.

3.3. Delavnica za starše

Vzporedno z delavnico za otroke je v drugem prostoru potekalo srečanje s starši, s katerimi je potekal pogovor na temo zajtrka ter »ostankov hrane« oz prehrane in gibanja. Hkrati so se v okviru srečanja predstavili ponudniki obeh Lokalnih akcijskih skupin (TOTI LAS – Mestna občina Maribor in Občina



Kungota ter LAS Lastovica – Občina Starše, Miklavž na Dravskem polju in Hoče-Slivnica), ki so bili v okviru projekta vključeni v izobraževalne module. Namen je bil tudi osveščanje staršev glede pomena lokalno pridelane hrane. Starši so bili tako spodbujeni k nakupovanju hrane od lokalnih ponudnikov.

Slika 2: Delavnica s starši.

4. ZAKLJUČEK

Otroci so povedali, da so po delavnicah doma več razmišljali in se s starši pogovarjali, kako bi lahko uporabili hrano, ki jim ostane od obrokov in iščejo nove recepte za uporabo odvečne hrane. Tudi v šoli se trudimo, da bi bilo zavržene hrane čim manj in, da bi imeli učenci odgovoren odnos do hrane. Učence spodbujamo, da vzamejo toliko hrane, kot predvidevajo, da bodo lahko pojedli in kasneje pridejo po še, v kolikor bodo še želeli. Prav tako otroke spodbujamo, da poskusijo tudi kakšno hrano, ki je za malico ali kosilo in je še ne poznajo.

Če se trudimo, da bi zavrgli manj hrane, se naš odnos izboljšuje. Glede na to, da je hrana dobrina, ki bi jo morali ceniti, je pomembno, da to zavest širimo med ljudi in ukrepamo. Tako postanemo zgled za mnoge mlajše generacije in jih naučimo predvsem s svojim zgledom pravilnega odnosa do hrane, varčevanja z njo in zavedanja, da je hrana bogastvo in jo je treba spoštovati. Zavedati se moramo, da hrana ni nekaj samoumevnega, čeprav se nam v naših življenjih brez pomanjkanja včasih tako dozdeva.

5. LITERATURA

1. <https://ekosola.si/pf/hrana-ni-za-tjavendan/>
2. <http://www.toti-las.si/jem-drugace-jem-domace/>
3. <https://ebm.si/hrana/skupaj-za-manj-zavrzene-hrane>
4. https://www.stat.si/statweb/File/DocSysFile/9173/hrana_med_odpadki-splet.pdf
5. Snaga, d.o.o., Maribor. Ostanki hrane za nove, okusne jedi. Knjižica nasvetov in receptov.
6. ŽITNIK, Mojca, 1970- Hrana med odpadki [Elektronski vir] / [avtorici Mojca Žitnik, Tanja Vidic]. - El. knjiga. - Ljubljana : Statistični urad Republike Slovenije, 2016.

UREJENOST Z ZDRAVIM ALGORITMOM

EDUCATION WITH HEALTHY ALGORITHM

POVZETEK:

Zdravje je za človeka največja vrednota. Pomembno je, da otroke že zgodaj vzgajamo, kako skrbeti za svoje zdravje. Če jim uspemo že v otroštvu in zgodnji mladosti privzgojiti zdrav način življenja (športne aktivnosti, skrb za telesno in duševno zdravje, zdrav način prehranjevanja), jih bo to spremljalo tudi v odrasli dobi. Otroci čutijo naravno potrebo po gibanju, vendar opažamo, da se otroci in mladostniki v šoli vedno redkeje gibalno izražajo in večino učnih vsebin predelajo kar sede. V šoli se tako dogaja, da učenci morajo biti miselno zelo aktivni, telesno pa postajajo vse bolj pasivni. Raziskave nevroznanosti dokazujejo, da gibanje vpliva na posameznikovo zdravje, socialno in čustveno področje delovanja, prav tako pa vpliva na učenje, saj spodbuja učni proces in procese mišljenja, izboljša se ten kože zaradi prekrvavljenosti, ob aktivnosti pa se izloča tudi hormon sreče – serotonin, kar posledično vpliva na zadovoljstvo in dobro počutje. Danes živimo v času izredno hitrih tehnoloških inovacij in si praktično ne moremo več predstavljati življenja brez sodobnih komunikacijskih sredstev. Tako otroci, kot odrasli nenehno pregledujemo elektronsko pošto, deskamo po spletu, preverjamo in pošiljamo sporočila, igramo računalniške igrice, pregledujemo družbena omrežja in novice, bloge... Kljub temu, da sem učiteljica »sedečega« šolskega predmeta RAČUNALNIŠTVO, se zavedam pomena gibanja in klasični pouk želim spremeniti v bolj zanimivo in dinamično gibalno obliko. Vajeni smo, da pri računalništvu sedimo, naše osnovno gibanje pa je gibanje prstov in gibanje iz zapestja, ki ga uporabljamo pri uporabi tipkovnice in miške. Zato sem učno uro razumevanja vzporednih algoritmov, ki se izvaja pri delovanju računalnika z več procesorji, izvedla na drugačen način v šolski športni dvorani. Takšen način izvedbe pouka je bolj zanimiv in dinamičen, saj od učenca zahteva večjo fizično aktivnost, hkrati pa so učenci bolj motivirani, inovativni in vztrajnejši.

KLJUČNE BESEDE: računalništvo, urejanje podatkov, gibanje, dinamičen pouk, motivacija

ABSTRACT:

Health is the highest value for humans. It is important to educate children early on how to take care of their health. If we succeed in stimulating a healthy lifestyle (sports activities, physical and mental health care, healthy eating habits) in childhood and early youth, this will also accompany them during adulthood. Children feel a natural need for movement, but we observe that children and adolescents in school are increasingly rarely expressing themselves in motion, and most of the learning content is absorbed while sitting. At school pupils need to be very active in their thoughts, but they are becoming more and more passive. Neuroscience studies show that movement affects the individual's health, social and emotional scope of activity, and also influences learning by stimulating the learning process and thinking processes, improving skin tone due to blood flow, and the hormone of happiness - serotonin, which consequently affects satisfaction and well-being. Today we live in times of extremely fast technological innovations and we practically can no longer imagine life without modern means of communication. Children and adults are constantly browsing e-mails, surfing the web, checking and sending messages, playing computer games, browsing social networks and news,

blogs ... Although I am a teacher of a "sitting" school subject COMPUTING, I am aware of the importance of movement. I want to transform usual lessons into more interesting and dynamic forms. We are used to sitting in the computer, and our basic movement is the motion of the fingers and movement from the wrist, which are used when using the keyboard and mouse. That's why I carried out a lesson in understanding parallel algorithms, which is performed by operating a computer with multiple processors, in a different way in a school sports hall. This way of carrying out the lesson is more interesting and dynamic, since greater physical activity is demanded, not to mention pupils are more motivated, innovative and persistent.

KEYWORDS: computing, data editing, movement, dynamic lessons, motivation

1. UVOD

Zdravje, gibanje in uravnotežena prehrana sta v fazi rasti in razvoja otrok izjemnega pomena. Vplivata na njihovo trenutno počutje, razpoloženje, kognitivne zmožnosti in samopodobo. Navajanje na gibanje in prehranjevalne navade otrok, pridobljene v zgodnjem otroštvu, se pogosto vzdržujejo do konca življenja.

Človeško telo je ustvarjeno za gibanje in za otroka je še posebej pomembno, da se dovolj in ustrezno giba, saj se bo le tako celostno razvijal. Pomembno vlogo pri tem igra tudi raznovrstna prehrana z rednim uživanjem sadja in zelenjave, ki sta bogat vir vitaminov in mineralov v otrokovi prehrani. Prehrana naših prednikov je bila precej bolj enostavna kot je danes, a vseeno jim ni ničesar primanjkovalo.

Z različnimi načini gibanja naš vsakdan postane bolj aktiven oziroma dejaven. Tako lahko tudi v šoli učitelj z različnimi, kratkimi gibalnimi vajami prekine padanje koncentracije pri pouku in poskrbi, da učno-vzgojni proces nato teče dalje. S tem ni le v vlogi predavatelja, posredovalca številnih informacij, ampak v razredu zna ustvariti prijetno ozračje. S sodelovalnimi igrami zabrišejo meje med bolj in manj sposobnimi, med učno bolj in manj uspešnimi, med deklicami in dečki.

V zadnjem desetletju smo priča zelo hitremu tehnološkemu razvoju, ki je postal del našega obveznega vsakdana. Niti se ne zavedamo, kako smo odvisni od sodobnih tehnoloških naprav, kot so internet, mobilni telefon in računalniške igre. Razvoj tehnologije ima vrsto pozitivnih učinkov, seveda pa ne smemo zanemariti tudi negativnih učinkov, predvsem med mladimi. Z negativnimi učinki se strokovnjaki na področju vzgoje in izobraževanja v zadnjem času vse bolj ukvarjajo, predvsem z vplivom na čustveni in psihični razvoj otrok.

2. UČNA URA VZPOREDNEGA UREJANJA PODATKOV Z ALGORITMI

Otrokom so v življenju največ vredne in pomembne stvari, ki jih počnejo zato, ker jih veselijo in zanimajo. Njihov najljubši in najprimernejši vir učenja sta igra in gibanje, ki jim nudita veselje in uspeh. Pri urah računalništva smo si večkrat zastavili vprašanje: Koliko več bi lahko naredili, če bi imeli več rok! Ali pa ... več glav? Računalniki jih imajo. Da lahko isti problem rešujejo z "več glavami" hkrati, pa moramo te glave pametno organizirati.

V tej aktivnosti učenci spoznajo »pametno organizacijo računalniških glav« ali vzporedne algoritme. Učenci lahko vidijo, da je mogoče določene postopke organizirati tako, da jih lahko izvajamo (računamo) vzporedno, če so za to na voljo ustrezni viri (v računalniku več procesorjev ali procesor z več jedri, v primeru te aktivnosti pa več otrok, več postaj, več nalog).

Najprej so se učenci razdelili v sedem skupin po štiri. Vsaka skupina izžreba svoje ime skupine, ki predstavlja neko sadje. Sliko sadja sem izbrala zato, ker si bodo učenci s to učno uro pridobili in utrdili tudi svoje znanje o zdravem načinu življenja.

Aktivnost je zasnovana tako, da učence najprej preseneti, saj se preselimo iz računalniške učilnice v športno dvorano.

Tam imajo postavljene začetne točke poligona, ki so označene s sliko sadja, ki ga je skupina v računalniški učilnici izžrebala. S to sliko si učenci nehote ponotranjajo sadje kot zdravo prehrano. S seboj imajo tudi učni list, ki ga izpolnjujejo pri vsaki točki poligona. Potrebno je nalepiti nalepke, ki si jih zaslužijo pri reševanju nalog poligona in pri nekaterih točkah je potrebno tudi pisanje odgovora na vprašanje. Na prvi točki poligona jih čaka vprašanje o zdravi prehrani in sicer: Zjutraj ti mama pripravi zajtrk. Ali ga poješ ali pustiš? Vsaka skupina učencev ima dva možna odgovora. Ko odgovorijo, dobijo navodilo, kam se premaknejo.

Ko pridejo na drugi nivo poligona, jih najprej čaka naloga. Tukaj si morajo vsi učenci ogreti svoje telo in sicer glavo, vrat, roke, boke in noge. Ko nalogo opravijo dobijo nalepko za svoj učni list, ki jo na pravo mesto nalepijo. Nato jih na tej točki čaka novo vprašanje in sicer: Dobro. Pojedel si zajtrk in ogrel telo. Sedaj te čaka kozarec gazirane sladke pijače. Ali boš vzel? Učenci znova morajo uporabiti svoje znanje o zdravem načinu življenja in odgovoriti. Ponovno sta možna dva odgovora in ko se odločijo, preberejo navodilo, kam morajo iti.

Na naslednjem nivoju poligona jih najprej čaka naloga in sicer na blazinah morajo narediti desetkrat preval naprej in nazaj, ter petkrat skok v daljino iz mesta. Spet prilepijo ustrezno nalepko o opravljeni nalogi. Na tem nivoju je možno pristati tudi na točki, ki jih usmeri naprej na točko z imenom Bomba. To pomeni, da se je učenec napačno odločil in izbral nepravilen odgovor. Zato jih pristanek na tej točki usmeri nazaj do ustrezne točke poligona, kjer je bil njegov odgovor še pravilen. Sami morajo ugotoviti, kje so se zmotili, in se ustrezno vrniti. Zopet jih čaka vprašanje in sicer: Tvoja pot v šolo ni dolga. Dedi te lahko pelje. Kako boš šel v šolo, ali peš ali z dedijem? Glede na odgovor te navodilo usmerja na naslednji nivo poligona.

Tukaj se skriva Bomba in če niso pristali na njej pomeni, da imajo učenci kar nekaj znanja o zdravem načinu življenja. Najprej jih čaka pink ponk naloga in sicer morajo 20x odpiti pink ponk žogico od loparja. Ko nalogo opravijo, prilepijo nalepke, izpolnijo učni list in pogledajo kakšno je naslednje vprašanje. Ta se glasi: Prijatelj, ti namesto šolske malice ponuja sladkarije. Ali vzameš? Zopet se morajo odločiti po načelih zdravega načina življenja in ne po svojih najstniških željah.

Nadaljnja pot je spet odvisna od odgovora. Tukaj jih čaka naloga in sicer skoki preko koordinacijske lestve. Nato rešijo učni list in prilepijo dobljene nalepke. Spet dobijo vprašanje in sicer: Popoldan lahko preživiš pred TV in računalnikom ali pa greš ven na zrak in se igraš s prijatelji. Kaj narediš? Spet te pot vodi naprej, glede na tvoj odgovor.

Na naslednjem nivoju te čaka košarkarska naloga in sicer izvesti moraš 20 metov na koš in zapisati na učni list, koliko košev si zadel. To je predzadnji nivo in te pot vodi samo do končne postaje. Če so učenci naloge pravilno opravili, bodo na koncu stali v enakem vrstnem redu, tako kot so bili na začetku. Če na koncu niso urejeni, so se zmotili in morajo ponoviti urejanje.

Z učenci se najprej pogovorimo, kaj so se naučili o zdravem načinu življenja. Pomenimo se o možnih odgovori pri vsaki točki poligona in utemeljimo pravilne odgovore. Pomenimo se tako o gibanju, kot tudi o hrani. Učenci pri pogovoru izpostavijo še druga načela zdravega načina življenja, kot so prosti čas, ljubezen do sebe, soljudi in živali...

Nato se z učenci pogovorimo, zakaj se je število poligonov po nivojih spreminjalo in združevalo. Učenci s pomočjo razgovora ugotovijo, da so se preko aktivnosti poligona uredili na začetni vrstni red. S to nalogo smo prikazali združevanje ali vzporedno izvajanje procesov v računalništvu. Število poligonov na posameznem nivoju je bilo različno, kar nam prikazuje združevanje in vzporedno izvajanje urejanja. To pomeni, da računalnik ta algoritem vzporednega urejanja podatkov veliko uporablja, saj se prikazuje tako, da lahko dela več procesov hkrati – ta čas ko tiska dokument, pobira datoteko s spleta, igra glasbo, ti pa istočasno igraš na njem igro. Vendar v resnici to poteka tako, da računalnik nekaj časa počne eno, nekaj časa drugo reč, pri čemer pa med opravili prehaja tako hitro, da tega niti ne opazimo.

Današnji računalniki imajo procesorje z več jedri. To, po domače, pomeni, da imajo več "poligonov". Danes so najpogostejši procesorji s štirimi jedri, torej lahko istočasno delajo štiri procese. Računalnikarji pa si morajo izmišljevati takšne postopke, pri katerih lahko računalnik v resnici istočasno dela štiri stvari. Velika podjetja, kot je Google, imajo tisoče in tisoče računalnikov, ki si delijo delo. Ko z Googlom iščete po internetu, za vas istočasno deluje več računalnikov istočasno, da je poizvedovanje hitreje. Takšnih velikim skupinam računalnikov rečemo kar "oblak" (angl. cloud). Oblaki računalnikov so ena najbolj zanimivih področij sodobnega računalništva. Različni računalniki so različno dobri za računalniške igre. Nekateri imajo boljšo, drugi slabšo grafiko. Razlika je predvsem v številu procesorjev na grafičnih karticah. Dobre kartice imajo lahko tudi tisoče procesorjev, ki istočasno "računajo" naslednjo sliko. Takšne kartice, ki v bistvu vsebujejo tisoče računalnikov, so seveda tudi dražje, porabijo več elektrike in se bolj grejejo.

Nato se z učenci pogovorimo, katera opravila iz vsakdanjega življenja končamo hitreje, ker jih lahko izvajamo vzporedno? Na primer, kuhanje bi bilo veliko počasnejše, če bi imeli na štedilniku samo en grelec, saj bi morali jedi kuhati eno za drugo. Pomislimo tudi, katerih opravil pa ni mogoče izvajati vzporedno? Če bi imel dovolj rok, bi lahko hkrati oblekel hlače in srajco ter si nadel kapo. Ne glede na to, koliko rok imaš, pa si ne moreš istočasno obuvati nogavic in čevljev. Predstavljajte si, da moramo izkopati deset metrov dolg jarek; deset ljudi ga bo izkopal (približno) desetkrat hitreje kot en sam. Če pa je potrebno izkopati deset metrov globoko jamo, nam deset ljudi ne pomaga, saj drugega metra ne moremo začeti kopati, če prej ne izkopljemo prvega.

3. SKLEP

Učna ura je bila zelo zanimiva in dinamična, saj od učenca zahteva večjo fizično aktivnost, hkrati pa so učenci bolj motivirani, inovativni in vztrajnejši. Uživali so tako učenci, kot jaz. Prisotna je večja notranja motivacija in s tem učenci pridobijo boljše znanje. S takimi nalogami si učenci krepijo tudi spoštovanje in občutek do zdravega načina življenja. Čeprav računalništvo ni šolski predmet, kjer imamo v učnem cilju poznavanje znanj o zdravem načinu življenja in gibanju, smo povezali to znanje z učnim ciljem letnega delovnega načrta predmeta Neobvezni izbirni predmet Računalništvo, ki zapoveduje razumevanje in prepoznavanje algoritma. S tem so učenci tudi na praktičnem primeru izkusili in zaznali medpredmetno povezovanje.

4. LITERATURA

1. <https://www.nutris.org/prehrana/novice/prehrana-otrok/142-prehrana-solarjev.html>, 25. 2. 2019
2. http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/devetletka/program_razsirjeni/Racunalninstvo_izbirni_neobvezni.pdf, 25. 2. 2019
3. https://en.wikipedia.org/wiki/Parallel_computing, 25. 2. 2019
4. <https://classic.csunplugged.org/sorting-networks/>, 25. 2. 2019

V NARAVI SE VSE NA PRAVO MESTO POSTAVI

NATURE SETS EVERYTHING TO THE RIGHT PLACE

POVZETEK:

Današnji način življenja je pogosto odtujen od narave. Otroke je potrebno načrtno učiti ustreznega opazovanja, čudenja, empatije, saj so obkroženi z virtualnim svetom, ki zatre razvoj teh sposobnosti, saj je v naravi potrebno biti potrpežljiv, občutljiv, odgovoren. Virtualni svet pa vse to ponudi takoj in zdaj. Izjemno pomembne so zato vse dragocene izkušnje iz narave, ki jih dobi otrok doma, v vrtcu in šoli. Morda ga bo to rešilo boleznih zaradi pogostega stresa, depresije, nezmožnosti navezovanja socialnih stikov.

KLJUČNE BESEDE: narava, zasloni, šport, sprostitve, ravnovesje

ABSTRACT:

Today's way of life is not closely connected to nature anymore. It is necessary to teach pupils to observe, wonder or feel empathy. They are surrounded by the virtual world that is different than nature. In the nature it is necessary to be patient, sensible, responsible, but the virtual world has everything to offer right now. Therefore, all experiences that a child gets at home, in kindergarten or at school and that are connected to nature are of great importance. They might save children from illnesses related to stress, depression or lack of social contacts.

KEYWORDS: nature, screens, sports, relaxation, balance

1. UVOD

Človek je del narave, je »krona stvarstva« in je v največji možni meri odgovoren za svoje zdravje, svoje okolje in vsa živa bitja, ki ga obdajajo. Svoje vloge in svoje odgovornosti se mnogokrat premalo zavedamo, zato pogosto ravnamo v neskladju z zakoni narave. Ob boleznih ali raznih naravnih katastrofah se šele zavemo, kako smo ranljivi in kako se nam kot bumerang vračajo naše napake. Narava ima sicer neverjetno sposobnost obnavljanja, a tudi ta sposobnost ima svoje meje. Kaj lahko stori posameznik? Začeti mora pri sebi in svojih navadah, razvadah in navideznih potrebah. Ali je res potrebno jesti vsak dan meso, kupovati vedno nova oblačila in nove »zaslone«? Marsikaj se da pridelati na domačem vrtu, si hrano skuhati (ne le pogrevati predpripravljenih jedi) in omejiti navidezno potrebno vseprisotnost in dosegljivost vsak trenutek. Vse to povzroča nepotreben stres, ki zatre kreativnost ljudi in veselje do življenja. Po neki raziskavi naj bi že štiridnevni odklop (popolna odsotnost od prenosnikov ter mobilnih telefonov) ob aktivnostih v naravi izboljšal ustvarjalnost za 50%. Narava ima namreč blagodejen vpliv na naše počutje. V naravi krepimo imunski sistem, krepita se tudi duševno zdravje in motivacija, hkrati pa se z gibanjem v naravi znatno izboljšajo tudi telesne zmogljivosti.

2. URE PRI PREDMETU ŠPORT LAHKO IZVAJAMO TUDI V NARAVI

Današnji otroci vse premalo časa preživijo zunaj. To velja tako za mlajše otroke kot za najstnike. Pogosto potrebe po gibanju v naravi sploh ne zaznajo in imajo številne izgovore, zakaj se ne odpravijo ven. Če starši že zelo majhnih otrok ne navadijo, da je pravzaprav vsako vreme primerno za kratek sprehod, le primerno se je treba obleči in obuti,



bo z vsakim letom težje doseči, da bi dovolj časa preživel v naravi. Nekateri otroci sploh ne poznajo gumijastih škornjev, v katerih lahko brezskrbno hodiš po vodi in blatu.

Zato so toliko pomembnejše izkušnje, ki jih dobijo otroci že v vrtcu, z vsakodnevnimi sprehodi v naravo (tudi z dežniki in škornji), z opazovanjem okolice, s poslušanjem naravnih zvokov in ptičjega petja. Neprecenljivi so dnevi dejavnosti v šoli (športni dnevi, naravoslovni dnevi), ki se odvijajo v različnih naravnih okoljih in različnih letnih časih.

Slika 1: Izvedba zimskega športnega dneva

Veliko možnosti za gibanje v naravi pa nudi tudi izvajanje rednih ur športa. Sama sem skozi 34-letno delovno dobo poučevanja predmeta šport (športna vzgoja) po lastni intuiciji poskušala učence »zasvojiti« z gibanjem v naravi. Pogosto smo se odpravili na zimski pohod, če je morda tistega dne snežilo in so bili učenci primerno opremljeni ali pa smo se predhodno dogovorili, naj imajo oblačila za sankanje ali tek na smučeh, ki smo ga nato izvedli na zasneženi šolski atletski stezi.



Slika 2: Pedagoška ura športa v zimskem času

V spomladanskem času se podamo v bližnji »gozdčiček«, kjer izvajamo tek med drevesi, prilagojene gimnastične vaje in na koncu še skrivalnice. Pozorna pa moram biti na čas, da se še pravočasno vrnemo v šolo (pogosto tečemo v koloni vse do šole). Imamo kar nekaj preizkušenih poti, ki jih uspemo krožno prehoditi v eni šolski uri, če se odločimo za sprehod ali hitro hojo. Ena od takih poti je Pot pikapolonice, ki je pod vodstvom dveh učiteljic naše šole nastala pred nekaj leti in je povezovala ter s posebnimi lesenimi smerokazi obeležila mnoge zanimivosti na sami poti (sramotilni steber,



Slika 3: Izvedba športnega dneva – planinski pohod

visokodebelni sadovnjak, hrast dob, vodni izvir, debele bukve, rojstno hišo znamenitega Račana Martina Humka).

Kadar gremo na daljši pohod, je med hojo čas za pogovore, reševanje medsebojnih težav, tudi ponavljanje učne snovi. Včasih učenke niso navdušene in bi bile raje v telovadnici, vendar so ob vrnitvi iz naravnega okolja zadovoljne, pomirjene. Pogosto jih skrbi pisanje kontrolnih nalog, zato imajo takrat možnost, da se o tem med seboj pogovarjajo, večkrat tudi druga drugo sprašujejo,

ponavljajo. Kadar smo na Vinjem vrhu (na bližnjem hribu) in je lep razgled, jih povprašam o oddaljenih vaseh, cerkvah na gričih, o Gorjancih in Trdinovem vrhu ter tako preverim orientacijo. Spomladi naberejo travniške cvetlice, ki nato krasijo naš skupni prostor. Učenkam pogosto povem, kako pomembno je vsakodnevno izpostavljanje soncu za tvorbo D-vitamina. Dodam tudi, da morajo soncu izpostaviti obraz in dlani za vsaj 15 minut, še bolje pa je, da gredo vsak dan vsaj za eno uro na sprehod v naravo, naredijo nekaj dihalnih vaj ali preprosto posedijo kje na prijetnem soncu.

Mnoge raziskave po svetu so dokazale, da se s časom, ki ga otroci preživijo v naravi, občutno povečajo njihove kognitivne sposobnosti, pozornost, kreativnost in produktivnost. Če so otroci izpostavljeni naravnemu okolju, se učijo odgovornosti do lastnega telesa in spoznavajo morebitna tveganja (npr. pri plezanju po drevesu), postavijo si lastne cilje, učijo se iz izkušenj. Učijo se medsebojnega sodelovanja, poglobi se povezanost z družino. Gibanje postane naravna navada in ne nekaj, za kar bi se morali kasneje v življenju zavestno truditi.

V naslovu prispevka *V naravi se vse na pravo mesto postavi* je prav gotovo veliko resnice, saj vse v naravi teži k ravnovesju, ki se vzpostavi tako ali drugače. Človek je del narave, le da se od nje vedno bolj oddaljuje.

3. ZAKLJUČEK

Danes, ko že malčki, sploh pa večji otroci (in tudi odrasli) preživijo kar nekaj časa pred zasloni, bi morali sorazmerno količino časa, kot ga namenijo za gledanje televizije ali brskanje po računalniku, preživeti zunaj, v naravi, s starši ali z vrstniki, sicer bodo vedno težje navezovali stike, vzpostavili medsebojno interakcijo in komunikacijo. Skrbeti bi nas moralo za prihodnost, ko vidimo, kako majhni otroci ne morejo sedeti za mizo in jesti, ne da bi imeli pred sabo mamin mobilnik z risanko. Zaskrbljujoče je tudi, kako mladi in odrasli v lokalih gledajo vsak v svoj zaslon namesto pogovarjanja in gledanja drug drugemu v oči. Vsak dan je nova priložnost, da se odločimo za korak nazaj k naravi.

4. LITERATURA

1. Koliko sonca potrebujemo za vitamin D? Aktivni.si – spletni portal. Pridobljeno: 19. 2. 2019. Dostopno na: <https://www.aktivni.si/zdravje/preventiva/koliko-sonca-je-potrebnega-dobimo-dovolj-vitamina-d/>
2. Vehovar Ana: 6 razlogov, zakaj bi morali otroci preživeti več časa v naravi. Aktivni.si – spletni portal. Pridobljeno: 19. 2. 2019. Dostopno na: <https://www.aktivni.si/psihologija/6-razlogov-zakaj-bi-morali-otroci-prezivet-vec-casa-v-naravi-2/>
3. Zato bi morali več časa preživeti v naravi. Aktivni.si – spletni portal. Pridobljeno: 20. 2. 2019. Dostopno na: <https://www.aktivni.si/dobro-pocutje/za-telo-in-duso/zato-bi-morali-vec-casa-prezivet-v-naravi/>
4. 8 naravnih antidepresivov. Sensa.si – spletna izdaja. Pridobljeno: 20. 2. 2019. Dostopno na: <https://www.sensa.si/zdrave-odlocitve/naravni-antidepresivi/>

OŠ Raka

Tanja Mencin

Lektor: Sabina Božič

PO POTI KULTURNE DEDIŠČINE Z IZDELAVO IZDELKOV

THE PATH OF CULTURAL HERITAGE AND MAKING CRAFTS

POVZETEK:

Kulturna dediščina oblikuje našo identiteto in vsakdanje življenje. Z njo se ne srečujemo samo v literaturi, umetnosti in predmetih, temveč tudi v obrtnih spretnostih, ki so nam jih predali naši predniki. Na naši šoli smo zato zasnovali učno pot Pikapolonica, kjer smo raziskovali kulturno in naravno dediščino svojega okolja. Z učenci izbirnega predmeta smo prehodili učno pot in v učilnici izdelali nekaj izdelkov, ki so povezani s kulturno dediščino.

KLJUČNE BESEDE: kulturna dediščina, izdelava izdelkov, učna pot Pikapolonica

ABSTRACT:

Cultural heritage shapes our identity and our everyday life. We cannot find it only in literature, art and objects, but also in the craft skills that we were given by our ancestors. Therefore, our pupils set down an educational path called Pikapolonica, where we can explore the cultural and natural heritage of our environment. Pupils walked along this educational path. Afterwards, they made crafts, related to the cultural heritage.

KEYWORDS: cultural heritage, making crafts, educational path Pikapolonica

1. UVOD

Dediščina je prenos znanja iz ene generacije v drugo. To lahko poteka z ustnim izročilom, z zapisi ali s predmeti, ki so jih uporabljali že naši predniki. Pomemben dejavnik pri ohranjanju dediščine je pomen za lokalno okolje. Kulturna dediščina so človekove stvaritve in dejavnosti: zgodovinska mesta, gradovi, cerkve, etnološki objekti idr. V dediščini je ohranjeno ljudsko izročilo, šege, navade, ki se prenašajo na mlajše rodove. Muzeji imajo glavno vlogo pri ohranjanju predmetov, dokumentiranju in vrednotenju ter predstavljanju dediščine javnosti. V Sloveniji je velik del naravne in kulturne dediščine zaščiten.

V šoli imamo veliko možnosti, da skozi udejanjanje različnih ciljev raziskujemo naravno in kulturno dediščino svojega okolja. Na tak način se učenci zavedajo zgodovine lokalnega okolja, se naučijo spoštovati naravo in iskati lepoto v malih stvareh.

2. PO POTI PIKAPOLONICA

Krška kotlina spada med gospodarsko razvitejša območja Slovenije. Na nekoliko dvignjenih delih ravnine ob Krki in Savi so zelo ugodne razmere za kmetijstvo. Raka pa je krajevna skupnost v občini Krško. Višinsko razgiban svet krajevne skupnosti se proti jugu zniža do ravnine ob Krakovskem gozdu, proti severu pa se najvišje vzpne do 360 metrov. Zanja je še vedno značilen agrarni videz, zato tu še vedno najdemo številne pomembne ostanke stare kmečke arhitekture, vinske kleti, zidanice in druga gospodarska poslopja. V višjem svetu je poglobitno vinogradništvo, manj sadjarstvo, v nižinskem pa prevladujejo njivsko-travniške površine.

Pot Pikapolonica je projekt, ki smo ga učenci OŠ Raka zasnovali, ko smo raziskovali kulturno in naravno dediščino svojega okolja. Hkrati je to tudi naša učna pot, kjer je veliko zanimivosti in učnih vsebin. Pot Pikapolonica vam razkaže naravne in kulturne znamenitosti kraja Raka. Na začetku si lahko ogledate cerkev sv. Lovrenca, ki jo krasijo mogočen oltar, poznobaročna prižnica in orgle s pestro zgodovino. Nato pot nadaljujete do prangerja (sramotilnega stebra), ki je bil v srednjem veku namenjen kaznovanju prestopnikov in je eden redkih ohranjenih prangerjev v Sloveniji. Sramotilni steber stoji ob poti, ki že nekaj stoletij vodi v grad.

Po ogledu gradu Raka pa vas pot vodi naprej do visokodebelnega sadovnjaka in do treh orjaških hrastov, ki so ostali od poseke graščaka Feliksa von Archa. Naprej se sprehodite do majhnega studenca na obrobju gozda in do sušilnice sadja na kmetiji Žabkar. Nato se po poti malce vrnete, kjer uberete gozdno pot, ki vas pripelje do naslednje pomembne točke, dreves bukev. Zatem nadaljujete po makadamski poti, ki vodi do domačije bratov Humek. Brata Humek sta bila pomembna Račana, saj sta avtorja več knjig, med drugim knjig o sadjarstvu in o projekcijskem risanju. Po krajšem vzponu lahko opazite malo, a vendar čudovito črno mlako. Pot se nato po nekaj sto metrih začne bolj vzpenjati in vas pripelje do kapelice na Vinjem vrhu, kjer se razgled razprostira nad celotno Krško dolino, na Gorjance in Kočevski rog. Po daljši hoji se vrnete k cerkvi sv. Lovrenca.

Vsak šolsko leto učitelji poskrbimo, da v svoje cilje poučevanja vpletemo našo učno pot Pikapolonica. V tem šolskem letu poučujem izbirni predmet Obdelava gradiv – les. Odločila sem se, da bomo pri izdelavi izdelkov vključili naravno in kulturno dediščino z naše učne poti. Tako smo že jeseni z učenci prehodili učno pot. Prvi naš cilj je bil, da se učenci sproščeno gibljejo v naravi in hkrati spoznavajo kulturno dediščino kraja. Že v šoli smo se dogovorili, da se bomo na naši poti osredotočili predvsem na tiste elemente, ki jih bomo lahko potem pri učnih urah tudi izdelali.

Prva točka je bil visokodebelni sadovnjak. Visokodebelni sadovnjak je skupina dreves ene ali več sadnih vrst, kjer se na zemljišču pase tudi živina ali se predeluje seno. S svojo značilno obliko so danes

zelo pomemben del kulturne krajine. Učenci so se odločili, da bodo izdelali lesene zaboje, v katere bi lahko nabirali in shranjevali stare sorte jabolk (bobovec, krivopecelj).

Druga točka je bila kmetija Žabkar. Kmetija Žabkar leži v neokrnjeni naravi ob potoku Lokavec. Kmetija ima idilično okolico s travniki, polji in gozdovi, kar jo naredi še edinstvenejšo in ji doda pridih povezave med preteklostjo in sedanostjo. Na začetku je bil tam samo mlin, kasneje pa so dozidali gospodarska in stanovanjska poslopja. V preteklosti so na kmetiji gojili predvsem lan, ki so ga kasneje predelovali v vrvi in obleko. Na kmetiji so se prav tako ukvarjali z živinorejo in večinoma gojili ovce za hrano in volno. Sušilnico so uporabljali za sušenje lana, občasno pa tudi za sadje za lastno uporabo. Sušenje je star, preizkušen in najučinkovitejši način konzerviranja sadja. S pomočjo toplote in zračnega toka – prepriha se iz sadja ali zelišč odstrani voda. Sušene dobrine tako postanejo zelo obstojne, ohranijo vse hranilne snovi in vitamine ter naravno barvo brez dodatkov.

Na kmetiji je dolgo časa deloval tudi mlin. V mlinu so mleli koruzo za polento, ješprenj, oves, pšenico in ostala žita. Osnovna pogoja za postavitve mlina sta voda in čim večji padec vode, od katerega je odvisna pogonska moč vodnega kolesa. Struga Lokavca je bila včasih polna, zato je pri Žabkarjevih mlin uspešno deloval. Postavljen je bil tam, kjer je sedaj hiša. Kmetom so mleli žita, proso in ješprenj. Medtem ko so čakali, so bili veseli vsakega podarjenega kosa kruha, ki jim je potešil lakoto. Pri mlinarju je vedno dišalo po svežem kruhu. Na žalost je začel mlin razpadati in so ga morali podreti. Voz in sani, ki so shranjene na kmetiji, pa so v preteklosti uporabljali za prevoz moke, lana in drugih kmečkih izdelkov. Imajo tudi veliko starega orodja, s katerim so si pomagali pri kmečkih opravilih. Učenci so ob ogledu kmetije dobili veliko idej za izdelovanje. Odločili so se, da bodo izdelali mlin, voziček za prevoz sena in orodje.

Tretja točka je bila domačija Humek. Tu stoji hiša dveh pomembnih Račanov, Martina in Dragotina Humka. Martin Humek je bil čebelar, vrtnar, učitelj, strokovni pisatelj in organizator čebelarstva na Slovenskem. Najpomembnejša je njegova knjiga o sadjarstvu in vrtnarstvu z naslovom Sadni izbor za Slovenijo. Na domačiji stojita čebelnjak in značilen kozolec toplar. Učenci so na domačiji največ časa posvetili opazovanju čebelnjaka in kozolca.

Četrta točka so bili različni vodnjaki, ki smo jih srečevali na poti. Na naši poti smo prečkali nekaj domačij in učenci so opazili, da so del njih tudi vodnjaki. Prvi vodnjaki so bili izdelani iz lesa ter kamna. Imeli so pomembno funkcijo oskrbe prebivalstva z vodo in za napajanje živine. Danes imajo vodnjaki predvsem funkcijo olepšanja okolice.

Po vrnitvi v šolo so učenci nekaj ur preučevali objekte, ki so jih videli na poti. Narisali so različne skice in uredili potrebno dokumentacijo. Predstavili so jih ostalim učencem v skupini, se pogovorili, nekateri učenci so predlagali izboljšave. Izbrali so ustrezen material, ki so ga imeli na voljo v delavnici. Potem so se lotili izdelave izdelkov. Nekateri izdelke so izdelovali vsi učenci, kasneje pa so se lotili tistega izdelka, ki se jim je zdel najzanimivejši. Izdelali so kar nekaj različnih izdelkov, bili pri delu zelo natančni in tudi ponosni na svoje izdelke. Nastale izdelke so razstavili v skupnem prostoru šole, da so lahko tudi ostali učenci opazovali, kako tudi pri izbirnem predmetu z izdelavo izdelkov raziskujemo kulturno dediščino lokalnega okolja.

3. ZAKLJUČEK

Slovenska kulturna dediščina je temelj slovenske kulture in s tem slovenskega naroda, ki nam zagotavlja identitetno prepoznavnost in bogati svetovno kulturo. Je odsev lepot slovenskega naravnega okolja, ki je eno izmed najlepših v Evropi in na svetu, kar nam priznavajo evropske strokovne ugotovitve in svetovne ankete. Zato si slovenska kultura vselej zasluži našo pozornost, varnost in dostopnost. Skozi raziskovanje kulturne dediščine lokalnega okolja in z izdelavo izdelkov

smo si prizadevali najti način, da poudarimo pomen dediščine in jo ohranjamo. Tako so učenci skozi gibanje, raziskovanje in z izdelovanjem izdelkov prispevali k razvoju lastne identitete.

4. VIRI IN LITERATURA

1. Evropsko leto kulturne dediščine 2018. Pridobljeno 25. 2. 2019. Dostopno na: https://europa.eu/cultural-heritage/about_sl
2. Jeršin Tomassini, K., Janžekovič, M. (2015): *Geografija 9, i-učbenik za geografijo v 9. razredu osnovne šole*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
3. Pridobljeno 25. 2. 2019. Dostopno na: <http://eucbeniki.sio.si/geo9/3944/index.html>
4. Krajevna skupnost Raka. Pridobljeno 25. 2. 2019. Dostopno na: <http://www.raka.si/>
5. Pevec, F.: *Slovenska kulturna dediščina si vselej zasluži naše pozornosti*. Spletna izdaja. Pridobljeno 25. 2. 2019. Dostopno na: <https://www.casnik.si/slovenska-kulturna-dediscina-si-vselej-zasluzi-nase-pozornosti/>
6. Priročnik za ljubitelje kulturne dediščine. Pridobljeno 25. 2. 2019. Dostopno na: http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/odrasli/Gradiva_ESS/CVZU/partnerstva/CVZU_54PARTNERSTVA_SCSK_Prirocnik.pdf
7. Učna pešpot Pikapolonica. Pridobljeno 25. 2. 2019. Dostopno na: <http://www.slovenomad.si/si/ucna-pespot-pikapolonica>

OŠ Jelšane

Dejan Čeranič

Lektor: Urška Lenarčič Čeranič

AKTIVNOSTI ZA BOLJ ZDRAVE IN DOJEMLJIVE OTROKE

ACTIVITIES THAT WILL ENHANCE HEALTH AND LEARNING POTENTIAL

POVZETEK:

Na posvetu bom prikazal nekaj terapevtskih načinov in vaj, ki pomagajo otrokom pri integraciji celotne gibalne sheme in ga naučijo gibanja brez kompenzacij, ter s tem omogočijo razvoj možganov do najvišjih potencialov. Le takšen otrok lahko razvija svojo nadarjenost in ključno doprinese k razvoju družbe. V svojo pedagoško prakso vključujem metode: Integracija refleksov po Masgutovi®, Brain gym®, Bal-a-vis-x®...

KLJUČNE BESEDE: učenje, gibanje, razvoj, hitra hoja

ABSTRACT:

At this conference I will show you a few therapeutic ways and exercises which help children integrate the complete range of motor skills and teach them how to move without compensations. As a result, the brain can achieve its full potential. Only such children are able to develop their talents and make significant contributions to society. I include various methods in my teaching praxis, such as The Masgutova Neurosensorimotor Reflex Integration®, Brain gym®, Bal-a-vis-x® etc.

KEYWORDS: learning, movement, development, fast walking

1. REFLEKSI

Refleksi so nezavedni odzivi na senzorni stimulus, ki ga prejmemo preko čutov in povzročijo odziv v možganih. Ločimo primitivne ali neonatalne reflekse, ki omogočajo dojenčkovo preživetje, in posturalne reflekse. Ko primitivni refleksi opravijo svojo vlogo, v prvem letu življenja, za njimi nastopijo posturalni refleksi, ki omogočijo razvoj pokončne hoje in soočanje z najrazličnejšimi situacijami v življenju. Lahko se zgodi, da se refleksi popolnoma ne integrirajo v gibalno shemo in ostanejo aktivni še po naravni časovnici. V tem primeru se pojavijo nezavedni motorični odzivi, ki motijo vsakodnevno udejstvovanje. Na primer, obrat glave v desno sproži iztegnitev desne roke, kar je znak za še vedno aktivni asimetrični vratni refleks. Še vedno aktivni refleksi od posameznika zahtevajo zavedni nadzor, ki porabi ogromno količino energije in pozornosti, ki bi jo lahko porabil za učenje. Otroci in odrasli z ne integriranimi neonatalnimi ali posturalnimi refleksi so vsakodnevno izpostavljeni stresnim situacijam, ki jim niso kos. Starši pogosto ne vedo, zakaj se otrok obnaša na določen način in kako mu pomagati. (B. Hölscher, 2014)

Otrokov razvoj se začne s spočetjem. Že v prenatalni fazi je zarodek lahko izpostavljen veliko dejavnikom, ki zavirajo njegov naravni razvoj: težavna nosečnost, stres, bolezni so le nekateri. Prezgoden, nenaraven ali težaven porod je lahko drugi sprožitelj ne integriranja refleksov. Otroci rojeni s carskim rezom nimajo izkušnje naravnega poroda in zamudijo nekatere ključne dele razvoja, ter so zato bolj nagnjeni k najrazličnejšim komplikacijam v kasnejšem življenju. Novorojenčku je potrebno nuditi okolje v katerem se lahko naravno razvija. Ležanje na hrbtu, trebuhu, kot tudi na bokih je ključnega pomena za razvoj kontrole glave neodvisno od ostalih delov telesa. Pri tretjem mesecu se novorojenček prične dvigovati na podlahti, pri četrtem obračati... Vsaka faza ima svojo funkcijo in nikakor ni vseeno, če otrok ne sledi naravni poti.

Svetlana Masgutova, Dr., pionirka na področju integracije refleksov, je razvila svoj program MNRI®, ki vsebuje terapevtske načine prepoznavne ne integriranih refleksov in njihove integracije. Iz njenega raziskovalnega dela so se razvile različne metode, ki uspešno odpravljajo težave ne integriranih refleksov in ostalih nepravilnosti v biološkem razvoju.

2. ZADOSTNA KOLIČINA GIBANJA

Vsakodnevna fizična aktivnost ima pozitivne učinke na človekovo mentalno, čustveno in fizično zdravje. Kljub vsem znanim dejstvom je veliko ljudi še vedno premalo aktivnih in s tem tvegajo najrazličnejše zdravstvene in druge težave. Izjemno enostaven in vsem dostopen način gibanja je hitra hoja. Že 15 minut hitre hoje dnevno prinaša izjemne rezultate:

- znižanje možnosti za diabetes; spoznanja raziskave Harvards nurses je pokazala, da so ženske, ki so dnevno hodile 30 minut, znižale možnost za diabetes za 30 %. S hojo so tudi izgubljale nevarno trebušno maščobo, ki lahko povzroča diabetes.
- znižuje tveganje za pojav Alzheimerjeve bolezni; raziskovalci na univerzi Virginia health system so ugotovili, da so moški med leti 71 in 93, ki so dnevno hodili več kot pol kilometra imeli pol manjšo možnost za pojav Alzheimerjeve bolezni in demence, kot tisti, ki so hodili manj.
- zmanjšuje visok krvni pritisk; raziskovalci so ugotovili, da redna hoja znižuje krvni pritisk.
- hoja izboljšuje prebavo;
- hoja izboljšuje gostoto kosti; ljudje, ki redno telovadijo imajo bolj zdrave zobe in gostejše kosti, kar zmanjšuje možnost obolenja za osteoporozo, možnost zlomov in zvinov hrbtenice.
- hoja izboljšuje miselne sposobnosti tako pri odraslih, kot pri otrocih;
- veliko raziskav je pokazalo, da vsakodnevna hoja podaljšuje življenje;
- 20 minut hoje dnevno izboljšuje samozavest in odločnost, ter zmanjšuje tesnobo in jezo;

3. TERAPEVTSKE IN DRUGE METODE POMOČI

V svoji pedagoški praksi uporabljam načine, ki so plod dolgoletnih izkušenj iz področja športa, dela z otroki s posebnimi potrebami in dela z vrhunskimi športniki. V sam proces pouka je potrebno vgraditi več natančno načrtovanih gibalnih elementov, ki bodo otrokom pomagali pri skladnem razvoju in jih pripravili na zahteve, ki jih prednje postavlja izobraževalni sistem. Pomembno je začeti zelo zgodaj, v vrtcih oz. najkasneje v 1. triadi, saj le tako napačne gibalne vzorce in kompenzacijske gibe odpravimo preden se preveč zakoreninijo. Pri uri športa je pomembno, da otrok izvaja vaje na najrazličnejših poligonih, premaguje ovire, pleza, skače, izvaja naravne oblike gibanj, itd.

Med poukom ostalih predmetov je potrebno zagotoviti kratke odmore z gibalno aktivnostjo. Tukaj lahko pridejo na vrsto vaje in Brain Gym® in Bal-A-Vis-X® obe metodi temeljita na križnih gibih, ki pomagata pri razvoju možganov, predvsem povezav med hemisferama. Ples in ritmične vaje so ravno tako dobra izbira. Pri razvoju grafomotorike se ne smemo osredotočati samo na pisanje, ampak v učni proces vpeljati različne vaje ki pomagajo pri integraciji refleksov rok in tako pripomorejo k boljši

grafomotoriki. Različne igre s kockami ali drugimi manjšimi igračami so tudi dobrodošle. Učenje določene snovi lahko zastavimo tako, da jo integrirano v gibalno nalogo, kar bo omogočilo še boljše pomnjenje in pripomoglo k otrokovi motivaciji. Učenje s pomočjo plesa in didaktičnih pesmic je učinkovito in zanimivo.

Za zagotavljanje zadostne količine gibanja, bi bilo v šolah potrebno podaljšati odmore, 5 minutne na 10 minut, odmor za malico okrog 15 minut in rekreacijski odmor 30 minut. V tem času bi otroci lahko izvedli nekaj gibalnih aktivnosti in se pripravili na naslednjo uro. Rekreacijski odmor bi izvedli na prostem, kjer je dovolj prostora in rekvizitov za kvalitetno samostojno vadbo. Na vrsto bi prišle pozabljene igre kot so: ristanc, hulahop, ravbarji in žandarji, preskakovanje elastike. Na ta način bi otroke spodbujali k naravnemu gibanju in jih optimalno pripravili na proces učenja, ki je iz leta v leto zahtevnejši.

Človek se je skozi celotno zgodovino razvijal z gibanjem, ki je bilo na naravni način vpleteno v njegovo življenje. Današnji način življenja otrokom onemogoča marsikatero gibalno izkušnjo, ki je bila še nedolgo nazaj samoumevna. Zavedati se moramo, kako zelo pomembno je gibanje za človekov razvoj. Rezultati pomanjkanja gibanja se kažejo na razvoju otrokovih možganov, ki niso kos zahtevam, pred katere jih postavlja izobraževalni sistem. Področja, ki so se nekdaj razvila po naravni poti in skoraj samoumevno, so danes postala sive točke, ki onemogočajo otrokov napredek v znanju in kvaliteti življenja. Z opazovanjem otrokovega obnašanja in motorike, lahko z veliko verjetnostjo ugotovimo, na katerih področjih ima težave in na kakšen način jih lahko odpravimo. Otrok, tudi nadarjen, z ne integriranimi neonatalnimi refleksi se znajde v slepi ulici, saj si sam ne zna razložiti določenega odziva svojega telesa. Kompenzacijski gibi, ki skušajo stvari držati pod kontrolo, jemljejo veliko energije in pozornosti, ki bi bila lahko usmerjena v učenje. Po drugi strani je otrok, ki nima težav na področju senzorne integracije in je uspešno prešel vse faze razvoja, naravno radoveden, igriv, brez težav v motoriki, medosebnih odnosih... Njegovo življenje je veliko lažje, pripravljen je na učenje in ostale aktivnosti, ki ga bogatijo in osrečujejo. Njegov učni potencial je veliko višji, saj je biološko pripravljen na zahteve izobraževalnega sistema. Učitelji lahko veliko postorimo v smeri vpeljevanja gibanja v svojo pedagoško prakso. Zavedati se moramo, da otrokom s tem koristimo na vseh sferah življenja. Minute, ki jih bomo dnevno namenili gibanju svojih učencev se bodo obrestovale. Otrokove možgane bomo pripravili na učenje, ki bo zaradi tega lažje in bolj učinkovito. Postavili bomo osnovne temelje za učenje, na katerih bodo lahko gradili celo življenje.

4. VIRI

1. *Bal-a-vis-x*. (2018). Pridobljeno s <https://www.avevita.si/default.asp>
2. *Brain Gym*. (2018). Pridobljeno s <https://www.braingym-slovenija.si/2.1/index.html>
3. Hölscher, B. (2014). *Powerful! Reflexes shape your life*. Norderstedt: Books on Demand.
4. Masgutova, S. (2012). *Mnri® Dynamic and postural reflex pattern integration*. S Masgutova and Svetlana Masgutova Educational institute for Neuro-Sensory-Motor and Reflex Integration.

OŠ Kajetana Koviča Radenci

Romana Lazar

Lektor: Zdenka Šiplič

ZELIŠČARSKI DNEVNIK

HERBALIAN DIARY

POVZETEK:

Ob zavedanju, da današnji pouk poteka v glavnem izključno v učilnici, sede in ob knjigi, da je premalo izkustvenega učenja in učenja za življenje, sem začutila potrebo po spremembi v poučevanju. Zato v svoje delo vnašam celoletne razredne projekte, ki omogočajo, da učenci v daljšem periodnem času dosežajo izbrane cilje in vsebine iz učnih načrtov ter si snov bolje zapomnijo. Namen naloge je predstaviti pomen poučevanja na prostem in razredni projekt Zeliščarski dnevnik.

KLJUČNE BESEDE: pouk, zelišča, gibanje

ABSTRACT:

Today's lessons go on exclusively in the classroom, sitting and working with the book, there isn't any experiential learning and learning for life. Recognizing that I felt the need for changing teaching reproach. Therefore, I do a class projects that allow pupils to achieve selected goals and contents from the curricula over the longer period and better remember the substance. This contribution presents the importance of outdoor teaching and the project Herbal Diary.

KEYWORDS: instruction, herbs, exercises

1. UVOD

Ključne teme današnje konference so zdravje, gibanje in zdrava prehrana ter vzgojno-izobraževalna vloga šole pri vključevanju teh vsebin v vsakdanje življenje slehernega posameznika. Težave, ki so se začele pojavljati na teh področjih, so odraz sodobne družbe. Zaradi načina življenja sodobnega človeka so se začele pojavljati spremembe, ki nam učiteljem narekujejo, da je potrebno takoj ukrepati. Vloga učitelja je bila vedno dvojna, izobraževalna in vzgojna. Spremeniti je potrebno način poučevanja, spremeniti je potrebno vsebine oz. zdravju, gibanju in prehrani otrok in mladostnikov dati večji poudarek.

Družbeni napredek se bliskovito širi in vse to se odraža v načinu življenja, v moralnem pogledu na svet okoli nas in v kvaliteti posameznikovega življenja. In v vseh teh pogledih človek ne raste, ampak je vedno slabše, še posebej v zdravstvenem smislu. Žal se to odraža tudi na najšibkejših članih družbe, otrocih. Šola, kot pomembna in ključna institucija družbe, pri tem nosi pomembno vlogo. Ozavestiti je potrebno starše, otrokom pa privzgojiti primernejše oblike preživljanja prostega časa.

Učitelji se tako znajdemo pred nezavidljivo nalogo, kako otroke motivirati, da postanejo aktivni raziskovalci in soustvarjalci učnega procesa, pri tem pa usvajajo znanje in izkušnje, ki pomembno vplivajo na njihovo življenje.

Inovativni učni pristopi, npr. učilnica na prostem, gozdna pedagogika, formativno spremljanje omogočajo boljšo kakovost učenja in poučevanja in višje učne dosežke pri vseh učencih. (Miler, 2014)

Že nekaj let si postavljam vprašanje, kako izpeljati pouk, ki bo v največji možni meri omogočil vsem učencem doseganje zastavljenih vzgojno-izobraževalnih ciljev in optimalni psiho-fizični razvoj. Pri tem bi osvajali vsebine, ki bi jih spretno vtkali v svoja življenja in ob tem imeli korist. Pridobivali in izkustveno bi osvajali znanja, ki bi dolgoročno vplivala na kvaliteto njihovega življenja. Ob tem naj bi učitelj zagotavljali ustrezne pogoje za kakovostno učenje vsem učencem ob upoštevanju njihovih sposobnosti, predznanja, izkušenj, interesov. V čim večji meri naj bi poskrbel za aktivno sodelovanje učencev v učnem procesu, spodbujal njihovo kritično mišljenje in ustvarjalnost. Učinkovito učno okolje predpostavlja, da bo učitelj spodbujal zavzetost za učenje, omogočal sodelovalno učenje, prepoznaval in upošteval individualne razlike med učenci, poskrbel za ustrezno prilagojeno in pravočasno povratno informacijo v procesu učenja ter spodbujal medpredmetno povezovanje, avtentično učenje, problemsko naravnani pouk, raziskovalno delo učencev. (Kalin, 2017)

2. NARAVA, NAŠA NAJBOLJŠA UČITELJICA

Fiona Danks, avtorica knjige *Igrišča Narave*, se večkrat sklicuje na pregovore ameriških domorodcev. S pregovorom »Lepo ravnajte z zemljo. Niso vam jo dali starši, posodili so vam jo vaši otroci.«, spodbuja starše in otroke, da cenijo neokrnjene kotičke narave in skupaj uživajo v njih. Razkriva pomen neustavljive privlačnosti narave za otroke in pravi, da bi igranje na prostem moralo biti najpomembnejši del otroštva. Seveda si želimo, da so naši otroci računalniško pismeni in pridobijo vse spretnosti, ki jih potrebujejo za preživetje v sodobnem svetu. Vendar je potrebno poskrbeti za primerno ravnatežje, da pri tem ne bi izgubili svojo prirojeno ljubezen in spoštovanje do nedotaknjenih koščkov narave. (Danks, 2007)

Pouk pogosto izvajam zunaj štirih sten, v naravi, na travniku, ob potoku in v gozdu ter tako motiviram še tako »nedejavne« učence. Številni učitelji se poučevanju na prostem tudi izogibajo, ker menijo, da je tovrstno poučevanje polno nevarnosti. Ampak vse to je smisel vseživljenjskega učenja, otrokom moramo zaupati. Otroke na življenje najbolje pripravimo tako, da poskrbimo, da bodo znali sami presoditi, kaj je nevarno zanje. (Bird, 2018) Seveda je poučevanje v naravi vodeno in ciljno usmerjeno.

3. ZELIŠČARSKI DNEVNIK

Razredni projekt »Zeliščarski dnevnik« sem izvedla v drugem razredu osnovne šole. Osnovni namen mojega projekta je bil, izvesti čim več učnih ur v naravi, usvojitev trajnejšega znanja, ki ga torej otroci osvojijo do te mere, da ga v življenju tudi uporabijo, in dvig motivacije oz. porast vedoželjnosti in ustvarjalnosti.

Vsebine projekta se navezujejo tudi na aktualno tematiko privzgajanja vrednot in spretnosti za več zdravja, več gibanja in več zdrave prehrane.

Zelišča in dišavnice so tisti koščki v mozaiku zdravja, ki popestrijo in ozaljšajo še tako pusta ali povsem običajna živila. Da v vsebini projekta ne bi šla preveč na široko, sem se usmerila v določena krajevna zelišča in dišavnice, ki so namenjena predvsem pripravi čajev. Okušanje čaja, ki so ga pripravili iz dišavnic, ki so jih sami vzgojili iz semena, polletna skrb za rastlinice, pobiranje, sušenje in hramba zeli ter končno kulturno uživanje čaja v družbi sošolcev in babice, ki nam je prebrala zgodnico, je bilo neprecenljivo. Takšna izkušnja se globoko vtke v zavest posameznika. Učence sem s projektom seznanila v septembru, predstavila sem jim vsebine in dejavnosti, ki jih bomo skozi šolsko leto izvajali. Spodbudila sem jih, da tudi sami predlagajo dejavnosti in vsebine, ki jih še posebej zanimajo. Tako je bila motivacija učencev še večja. V nadaljevanju bom projekt predstavila v obliki dejavnosti, ki sem jih

izvedla pri urah spoznavanja okolja, športa, likovne umetnosti in v okviru dni dejavnosti od meseca februarja do junija.

1. Zeliščarski dnevnik

Pri likovni umetnosti smo izdelali manjši zvezek s trdimi platnicami. Dnevnik so uredili tako, da so uredili naslovno stran, zapisali naslov, ime in priimek učenca ter datum. Dnevnik smo hranili v šoli in vanj vpisovali vse, kar smo v zvezi s projektom počeli.

2. Semena

V šolo sem prinesla različna semena, čebulice, koreniko, gomolj (peteršilj, fižol, koruza, trobentica, krompir). Učenci so iskali podobnosti in razlike ter ugotavljali, kakšen je namen teh delov rastlin.

3. Vzgoja rastlin

Preden smo posejali rastlinice, smo izvedli poskuse, ki so v učnem načrtu in katerih namen je ugotoviti, kaj rastline potrebujejo za zdravo rast in razvoj.

Po opravljenih poskusih so učenci v šolo prinesli različna semena, gomolje, korenike in potaknjence. Prinešeno so sami posadili in lončke označili z nalepkami, na katere so zapisali ime rastline.

4. Nega rastlin

Določila sem učence, ki so skrbeli za posejana zelišča, vsi učenci pa so morali spremljati rast rastlin.

Pri tem samo naleteli na številne težave, ki pa so se izkazale kot pozitivna izkušnja. V času počitnic je namreč večina rastlinic shirala in učenci so se naučili, da mlade rastline potrebujejo nenehno skrb.

5. Zeliščarski pohod

V okviru športnega dne smo se odpravili na pohod. Obiskali smo travnike za hotelom Radin ter nadaljevali pot med polji do reke Mure.

Ogledali smo si nekaj najpogostejših zelišč, ki rastejo na travniku in ob poteh: regrat, trpotec, rman, gabez, krvavi mleček, bezeg, koprive, čemaž, pljučnik in jih nekaj nabrali. Ko smo se vrnili v razred, smo pripravili prostor za sušenje; posušene smo shranili v steklene kozarce.

6. Zeliščarski izlet

Na zaključni izlet smo se odpravili na ekosocialno kmetijo Korenika v Šalovcih. Učenci so bili razdeljeni v tri skupine: peka pirinih keksov, spoznavanje zdravilnih rastlin in spoznavanje domačih živali.

7. Presaditev na prosto

Vzgojene rastlinice smo presadili na zeliščno gredico pri šoli. Gredo smo obiskali večkrat med glavnim odmorom in športom. Ko smo jih presadili na prosto, so nam zagodli polži. Učenci so se naučili, kako se na ekološki način spoprijeti s to nadlogo. Torej so se pravzaprav največ naučili ob težavah, ki so skoraj uničile naš projekt.



Slika 1: Zeliščna gredica

8. Regratov sirup in sirup iz smrekovih vršičkov

V okviru tega projekta smo v šoli naredili tudi regratov sirup in sirup iz smrekovih vršičkov.

9. Čajanka

Ob zaključku našega projekta smo pripravili čajanko. Najprej smo se pogovarjali o tradicionalnem pitju čaja po svetu in kako pripraviti pogrinjke. Učenci so se razdelili v skupine. V šolo so prinesli prtičke, s katerimi so pognili mize, skodelice s podstavki, žličko, posodico za sladkor, limono; sirup smo prelili v manjše stekleničke. Čaj smo skuhali v gospodinjski učilnici. Poleg čaja smo na mizi imeli tudi kekse, ki so jih spekli na izletu. V šolo smo povabili babico učenke, ki nam je ob čaju prebrala pravljico. Na koncu smo babico povabili, da si je ogledala našo zeliščno gredico. V dnevnik so narisali svoj pogrinjek s čajanke in zapisali vtise.



Slika 2: Čajni pogrinjek

Recept za Zeliščni čaj: Izbrano mešanico skrbno posušenih in ustrezno shranjenih zelišč (meta, melisa, pljučnik, malo trpotca in rmana) smo prelili z vrelo vodo in pokrito pustili 10 minut. Nato smo čaj precedili, prelili v skodelice in sladkali z doma pripravljenim sirupom.

4. ZAKLJUČEK

Učitelji smo pri svojem delu lahko mnogo bolj avtonomni, kot si dovolimo predstavljati. Poudarek lahko damo tistim vsebinam iz učnih načrtov, ki so aktualne in družbeno pomembne. Danes je vsekakor aktualno zdravje naših otrok, pomanjkanje gibanja in vseživljenjskega učenja. Če smo kot učitelji dovolj fleksibilni in zaupamo v svoje znanje in naravnost v »dobro otroka«, potem lahko žanjemo samo uspeh. Eden takih uspehov je zagotovo razredni projekt »Zeliščarski dnevnik«.

5. VIRI

1. F. Bird, 2018: 101 način zabave v naravi za otroke, Pipinova knjiga, Podsmreka.
2. F. Danks, 200): Igrišča narave, Igre, ročne spretnosti in dejavnosti, ki bodo otroke zvale ven, Didakta, Ljubljana.
3. J. Kalin, 2017: Učitelji pred izzivi sodobnih učnih okolij. V Izzivi sodobnih učnih okolij – pristopi za učinkovito učenje za življenje". Moravče: OŠ Jurija Vege.

MEDPREDMETNO POVEZOVANJE PRI POUKU ŠPORTNE VZGOJE

CROSS – CURRICULAR APPROACHES IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

POVZETEK:

Z izvajanjem predmeta šport skrbimo za zdrav razvoj otroka. Želimo mu privzgojiti zdrav življenjski slog. V učnem načrtu za šport ima pohodništvo pomemben delež. Veča se delež otrok, ki jih je težje navdušiti za pohodništvo. Izvajamo interdisciplinarne športne dneve, povezavo športne dejavnosti z drugimi predmetnimi področji. Predstavila bom interdisciplinarni športni dan v drugem razredu.

KLJUČNE BESEDE: zdrav življenjski slog, pohodništvo, medpredmetne povezave, interdisciplinarni športni dan

ABSTRACT:

We are taking care of our child development with pursuance of physical education classes. We would like to impart him healthy life style. Hiking has an important share in school curriculum for PE. Teachers have been observing that children lack a motivation for hiking. That is why we have started with interdisciplinary field days – connection between sport activity and other subject fields. I will introduce an interdisciplinary field day in a second class.

KEYWORDS: healthy life style, hiking, cross-curricular integration, interdisciplinary field day

1. POHODNIŠTVO KOT NAČIN ŽIVLJENJA

Z izvajanjem predmeta šport skrbimo za zdrav razvoj otroka, ga učimo in vzgajamo tako, da bo v vseh življenjskih obdobjih bogatil svoj prosti čas s športno aktivnostjo. Želimo mu privzgojiti zdrav življenjski slog, da bo na ta način skrbel za svoje zdravje, počutje, vitalnost in psihično zdravje. Na športno vzgojo gledamo kot sredstvo za celosten razvoj otroka in mladostnika.

V učnem načrtu za šport ima pohodništvo pomemben delež. Učni načrt v prvi in drugi triadi predpisuje dva pohoda na leto, v tretji triadi pa enega. Učitelji že dlje časa opažamo, da otrokom zmanjkuje motivacije za pohodništvo. Tudi tisti, ki so športno aktivni, včasih pri pohodništvu zatajijo. Čeprav imamo na naši šoli bogato tradicijo pohodništva in skozi cel proces šolanja še dodatne dejavnosti pohodništva (mali pohodniki, mladi planinci, pohodi pri dodatnem športnem programu), ki se jih udeležujejo tisti učenci, ki imajo vzpodbude in zdrav življenjski vzorec od doma, nam uhaja skupina otrok, ki jih je vedno težje pripraviti do gibanja in nasploh navdušiti za pohodništvo. Zato smo začeli izvajati t. i. interdisciplinarne športne dneve, povezavo športne dejavnosti z drugimi predmetnimi področji, da bi dvignili motivacijo za izvedbo samega pohoda.

2. PRIPRAVA NA INTERDISCIPLINARNI ŠPORTNI DAN

Predstavila bom interdisciplinarni športni dan v drugem razredu. Medpredmetna povezava je potekala med predmeti šport, spoznavanje okolja, likovna umetnost, slovenščina in OPB. Zastavili smo si cilje, ki jih želimo doseči za vsak predmet posebej.

3. ŠPORT

Učenci:

- *preizkušajo svoje zmogljivosti ob obvladanju svojega telesa,*
- *razvijajo samozavest in vztrajnost,*
- *pridobivajo osnovne higienske navade, povezane s športno vadbo,*
- *oblikujejo pozitivne vedenjske vzorce (strpno in prijateljsko vedenje v skupini, upoštevanje pravil in športnega obnašanja, odgovoren odnos do narave in okolja).*
- *spoznajo primerno športno oblačilo in obutev,*
- *upoštevajo osnovna načela varnosti na pohodu.*

4. SPOZNAVANJE OKOLJA

Učenci:

- spoznajo možnosti za orientacijo v okolju (glede na znane objekte),
- znajo pojasniti, kako sami dejavno prispevajo k varovanju in ohranjanju naravnega okolja ter k urejanju okolja, v katerem živijo,
- znajo razlikovati preteklost in sedanost v svojem življenju in vedo, da je bilo življenje ljudi v preteklosti drugačno,
- prepoznajo, poimenujejo in primerjajo različna živa bitja in okolja,
- vedo, da se živali in ljudje prehranjujejo z rastlinami iz gozda.

5. LIKOVNA UMETNOST

Učenci:

- izrezujejo in lepijo različne barvne ploskve in z njimi oblikujejo kompozicije,
- razvijajo motorične spretnosti in občutek za ravnanje z različnimi slikarskimi materiali in pripomočki.

6. SLOVENŠČINA

Učenci:

- doživljajo interpretativno prebrano pravljico,
- ob besedilu spoznavajo in opazujejo razlike med svetom v katerem živijo in domišljajskim svetom v književnem besedilu,
- obnavljajo književno besedilo tako, kot so ga slišali.

7. DEJAVNOSTI PRED IZVEDBO POHODA

Zastavili smo si dejavnosti, ki smo jih izvedli pred pohodom.

8. SLOVENŠČINA

- obravnava pripovedke Pastorka in bela žena, ki se dogaja na planoti Habakuk (Oskar Hudales, objavljena v knjigi Zlati krompir, 1968: 70-73).

9. SPOZNAVANJE OKOLJA

- pogovor o gozdu kot življenjskem prostoru živali in rastlin,
- pogovor o življenju v preteklosti na področju, kamor se bomo odpravili (prazgodovinsko gradišče Poštela na planoti Habakuk),
- ob pogovoru o varovanju naravnega okolja izdelajo plakate GOZDNI BONTON.



Slika 1: Gozdni bonton

10. DEJAVNOSTI MED POHODOM

- opazujemo pot po kateri hodimo, pozorni smo na oznake in posebnosti po katerih si pot zapomnimo,
- hodimo v strnjeni koloni, držimo se dogovorjenih pravil iz gozdnega bontona,
- opazujemo različne življenjske prostore, mimo katerih nas vodi pot (mesto, travnik, gozd, polje, ribnik),
- med postanki pobiramo gozdne plodove in listje, spravljamo jih v posebej pripravljeno vrečko.

Ko smo prispeli na cilj, smo seveda najprej pojedli malico, ki smo jo prinesli s seboj. Posebej pozorno smo ravnali z odpadki, saj pravi planinci odpadke vedno odnesejo s seboj v dolino. Tudi mi smo imeli v nahrbtnikih posebne vrečke, v katere smo dajali odpadke in jih kasneje v šoli ločili. Po malici smo se razgledali po okolici in se pogovorili o poti, ki smo jo premagali. Učencem se je pot zdela zanimiva, na nekaterih mestih strma. Naštevali so kaj so



Slika 2: Začetek slovenske planinske poti je v bližini šole

med potjo videli. Preden smo se odpravili nazaj, smo učence opozorile, da naj med potjo naberejo listje in gozdne plodove s katerimi bodo ustvarjali v podaljšanem bivanju.

11. DEJAVNOSTI PO POHODU

Ob prihodu v šolo, so nas že čakali kuhani kostanji, ki so jih medtem pripravile naše kuharice. Otroci



so kostanje za kuhanje prinašali v šolo že nekaj dni pred pohodom. Tudi vrečice iz časopisnega papirja so že prej pripravili v oddelku podaljšanega bivanja. Pohod smo izvedli v četrtek, učenci pa so v petek pri pouku ustvarjali še ježke iz materiala, ki so ga nabrali v gozdu. V oddelku podaljšanega bivanja pa so izdelali še okensko dekoracijo, ki so jo tudi obesili.

Slika 3: Kostanjev piknik

12. ZAKLJUČEK

Interdisciplinarni športni dan je potekal skozi cel teden od ponedeljka do petka. Otroci so z veseljem sodelovali v vseh pripravljanih dejavnostih. S pripravo na športni dan smo realizirali tudi vsebine drugih predmetov, le malo smo jih prerazporedili. Zastavljene cilje smo dosegli. Najbolj pa smo bili zadovoljni z ugotovitvami po opravljenem interdisciplinarnem športnem dnevu. Učenci so na pohod prišli ustrezno opremljeni. Že pred pohodom so spraševali ali bo obutev primerna. Ni jim bilo težko nositi svojih nahrbtnikov, saj so se zavedali, da imajo v njih nujne potrebščine za pohod. Za hojo so bili bolj motivirani kot običajno, pravzaprav jim je hoja predstavljala izziv. Manj so kršili dogovorjena pravila, tovariško so se obnašali do sošolcev, jim pomagali in po pohodu so želeli še ponoviti izkušnjo še s svojimi starši.

13. LITERATURA

1. Stritar Andrej, Urška. Z otroki v gore: družinski izleti. Ljubljana: Sidarta, 1998
2. Cerar Drašler Irena. Pravljične poti Slovenije - družinski izletniški vodnik. Ljubljana: Sidarta, 2007
3. Hudales Oskar. Zlati krompir: 70 -73. Maribor: Založba Obzorja, 1968
4. <http://www.gremovhribe.si/nahrbtnik/44/z-otroki-v-hribe>
5. <https://www.aktivni.si/ostali-sporti/hoja-in-pohodnistvo/gremo-v-hribe-ideje-za-prijetne-izlete-z-otroki/>
6. http://www.mizs.gov.si/delovna_podrocja/direktorat_za_pedsolsko_vzgojo_in_osnovno_solstvo/osnovno_solstvo/ucni_nacrti/

ŽIVIMO ZDRAVO, RAZGIBAJMO TELO IN MOŽGANE

LIVE HEALTHY, EXERCISE BODY AND BRAIN

POVZETEK:

Za dolgo, zdravo in srečno življenje lahko veliko naredimo ljudje sami. Učitelji v osnovnih šolah imamo poleg staršev pomembno vlogo pri ozaveščanju in uresničevanju zdravih navad pri naših učencih s tem, da smo jim vzgled, skrbimo za zdravo prehrano, zadostno mero gibanja in način poučevanja, ki postavlja učenca v aktivno vlogo pri doseganju ciljev predpisanih učnih načrtov pri posameznih predmetih za osnovne šole. S sodobnimi načini poučevanja in učenja, kjer je vključeno veliko gibanja in miselnih nalog iz vsakdanjega življenja, se učenci raje učijo in stimulirajo miselne funkcije, ki krepijo telo in možgane. Učence vzpodbujamo, da so aktivni v različnih športih, rekreativnem odmoru, jutranjem razgibavanju pred poukom, minuti za zdravje med poukom, množičnem teku, športnih igrah, pohodih, plezanju, smučanju, sankanju, plesu. S tem skrbijo za svojo psihofizično kondicijo. Skrbimo za dobro počutje naših učencev na šoli. V interakciji s sovrstniki urijo spretnosti in veščine, ki jim bodo v življenju še kako koristile. Zdrav življenjski slog želimo učitelji prenesti na naše učence, da bodo imeli vzor, kako živeti tudi kasneje, ko bodo odrasli in samostojni, da bodo odgovorni za svoje zdravje in imeli pozitiven odnos do narave in okolja v katerem živimo.

KLJUČNE BESEDE: zdravje, gibanje, učenci, možgani, šport

ABSTRACT:

We can do a lot of things ourselves for a long, healthy and happy life. Primary school teachers, besides their parents, have an important role to play in raising awareness and attaining healthy habits among our students by being an example for them. We take care for a healthy diet, a sufficient measure of movement, and a way of teaching that puts the students in an active role in achieving the goals of the prescribed curriculum for individual subjects for elementary schools. By teaching and learning in a modern way, where a lot of movement and mental tasks are involved in everyday life, students prefer to learn and stimulate mental functions that strengthen the body and the brain. The students are encouraged to be active in various sports, recreational break, morning exercise before lessons, minute for health during classes, mass flow, sports games, hiking, climbing, skiing, sledding, dancing. They take care of their psycho-physical condition. We care for the well-being of our students at school. In their interaction with their peers, they learn the skills and skills that will benefit them in their lives. We want a healthy lifestyle to transfer our teachers to our students, so that they can have a model, how to live later, when they are adults and independent. They would also be responsible for their health and would have a positive attitude toward nature and environment in which we live.

KEYWORDS: health, movement, students, brain, physical education

1. ŽIVIMO ZDRAVO, SE GIBAJMO IN KREPIMO MOŽGANE

Za dolgo, zdravo in srečno življenje lahko veliko naredimo ljudje sami, pravijo strokovnjaki. Truditi se moramo, da jemo zdravo prehrano, se neprestano gibamo in sodelujemo v različnih dejavnostih, ki zahtevajo, da so dejavni tudi naši možgani. Najbolje poskrbimo za naše možgane, če je naše telo v gibanju. Če želimo ohraniti naše možgane zdrave, moramo poskrbeti za telesno in umsko vadbo (<https://www.dobrezgodbe.com/zdravo-zivljenje/razgibajte-mozgane>).

Telesna dejavnost nas ohranja zdrave, vpliva na naše splošno počutje, specifično in motorično sposobnost, krepi imunski sistem, vpliva na koncentracijo, samospoštovanje in samozavest

(Šport in tvoje telo, 2006).

Učitelji imamo velik vpliv, da to znanje in vzgled prenesemo na naše učence. V učnih načrtih za posamezne predmete je precej tem, ki so posvečene zdravemu načinu življenja. Od nas pa je odvisno, koliko tega prenesemo v prakso in skrbimo za zdravje ter dobro počutje učencev. V veliki meri je odvisno tudi od vodstva šole, ravnateljev, ali nas pri tem vzpodbujajo in podpirajo.

Pomembno je, da se vsi zavedamo, da če bomo jedli zdravo, se veliko gibali, bomo ohranili tudi dober spomin in umsko zbranost. Izsledki raziskav kažejo, da »Zdrav življenjski slog učinkuje« (Ostanimo zdravi!, 2011).

Zdrav življenjski slog želimo učitelji prenesti na naše učence, da bodo imeli vzor, kako živeti tudi kasneje, ko bodo odrasli in samostojni. V veliki meri se zavedamo, da lahko poleg staršev tudi v šoli skrbimo za njihovo zdravje, dobro počutje, uspešnost učencev in nenazadnje tudi dober učni uspeh. Sam pouk organiziramo tako, da so učenci miselno čim bolj dejavni, aktivni, v gibanju. Učijo se drug od drugega, si sami postavljajo cilje in rešujejo miselne naloge iz vsakdanjega življenja. V interakciji s sovrstniki urijo spretnosti in veščine, ki jim bodo v življenju še kako koristile. V učni proces vključujemo tudi socialne igre, se s tem učimo socialnih veščin in skrbimo za dobre medosebne odnose. Z različnimi športnimi aktivnostmi skrbimo za primerno psihofizično kondicijo naših učencev in krepitev možganskih funkcij.

2. SKRB ZA ZDRAVJE NA ŠOLI

OŠ Lovrenc na Pohorju je že več let aktivna članica Slovenske mreže zdravih šol, Eko šola, Kulturna šola. Sodelujemo v različnih projektih, kjer vzpodbujamo zdrav način življenja, skrbimo za zdravo prehrano in se veliko gibljemo. Pri učencih, učiteljih in vseh zaposlenih na šoli vzpodbujamo aktivnosti v zvezi z zdravjem telesa in duha. Vključeni smo v programe za promocijo zdravja na telesnem, duševnem, socialnem in okoljskem področju zdravja za učence, učitelje in starše. Veliko časa posvečamo gibanju, prehrani in duševnemu zdravju – kot pomembnemu dejavniku na poti do zdravja nasploh (Letopis Osnovne šole Lovrenc na Pohorju, 2018).

3. ZDRAVO ŽIVLJENJE IN GIBANJE



Slika 1: Jutranje razgibavanje

Zavedamo se, da je zdrava prehrana ključnega pomena za zdravo rast in razvoj naših učencev, ki jih vzgajamo v tej smeri, da aktivno sodelujejo tudi pri sestavi jedilnika. Vsakodnevno imajo na voljo sveže sadje, zelenjavo in domače mleko.

Brez gibanja pa si današnjega vsakdana v šoli sploh več ne znamo predstavljati.

Z novim šolskim letom 2018/2019 smo začeli z jutranjim razgibavanjem v šolski telovadnici za vse učence na šoli v okviru razširjenega programa šole.

Težko smo se navadili na to, a nam je sedaj tako učencem kot učiteljem nekaj samoumevnega. Desetminutna telovadba ob glasbi, ki jo vodijo učenci in učitelji športa, nam zbistri um in možgane, tako da se pripravimo na resno delo in učenje. Po prvi ali drugi šolski uri imamo malico in rekreativni odmor – 15 minut – na svežem zraku, ob vsakem vremenu, razen ob zelo nizkih temperaturah, dežju ali poledici. Učencem je ta odmor postal najljubši, saj se tako družijo s prijatelji in stkejo prijateljske vezi ob prosti igri, teku, lovljenju. Čeprav moramo učitelji velikokrat posredovati in reševati spore med učenci, se s tem učijo socialnih veščin in krepijo medosebne odnose. Med samim poukom smo si zadali cilj, da uresničujemo minuto za zdrave, odpremo okna, prezračimo razred in naredimo nekaj vaj za sprostitev ter nato lažje nadaljujemo z učenjem. Večini učencev pa je najljubši predmet prav šport, kjer le-ti krepijo svoje telesne aktivnosti z različnimi oblikami gibanja, teka, plezanja, plazenja, premagovanja ovir, plesa, gimnastičnih prvin, iger z žogo in še kaj. Učenci, ki radi plešejo, pa se prav tako v okviru razširjenega programa preizkušajo v zabavnih plesih in se pripravljajo na nastope na prireditvah za starše in krajane. Pri interesni dejavnosti folklor sodelujejo učenci, kjer obujajo stare plesne in običaje. Že drugo leto smo sodelovali tudi v množičnem teku »Slovenija razgibaj se«, kjer se v mesecu septembru pridružimo teku od vrtca do 3. razreda, ko tečemo določeno razdaljo isti dan po celotni Sloveniji in učenci prejmejo priznanje za sodelovanje, na kar so zelo ponosni. Potrudimo se tudi pri organizaciji športnih dni, da je učencem zanimivo: pohodi v naravi po domačem kraju, zabavne športne igre, plezanje, drsanje, smučanje in sankanje v kraju ali na urejenih smučiščih, tudi v zimskih počitnicah. Pri urah športa učence pripravljamo na izvedbo športnega tekmovanja za Zlati sonček in Krpan, kjer učenci ob koncu šolskega leta prejmejo kolajne ali priznanja. Učenci 4. razredov se vsako leto pripravljajo na Otroško varnostno olimpijado, kjer se preizkusijo v različnih spretnostih z drugimi šolami v naši okolici. Pred novim letom povabimo različne plesne šole, kjer se vsi učenci na šoli učijo sodobnih plesov in uživajo, ko se predstavijo na prireditvi, ki si jo ogledamo učenci, učitelji in otroci iz vrtca. Posebej pa smo ponosni, da povabimo k sodelovanju tudi starše, stare starše na medgeneracijsko druženje vseh generacij, ki ga organiziramo običajno skupaj z eko dnevom v spomladanskem času. Ta dan preživimo v naravi, na daljšem pohodu, organiziramo čistilno akcijo bližnje in daljne okolice šole, ali pa se preizkusimo v raznih športnih igrah in spretnostih.

K sodelovanju povabimo zdravstvene delavce, lovce, planince, gasilce in ribiče. Velikokrat tudi sam pouk popestrimo z delom v naravi, raziskujemo okolico, se učimo na terenu, na travniku, v gozdu, sadovnjaku. Sama sem vsebine iz učnega načrta glasbe, športa in spoznavanja okolja v 3. razredu združila in smo odšli na daljši sprehod po kraju, zaplesali ljudski ples, ki smo se ga naučili pri glasbeni umetnosti na stranskih poteh ali pa kar na šolskem igrišču, kjer nas je učenec spremljal na frajtonarici. S takim načinom dela želimo obuditi učilnico v naravi, saj imamo za to veliko možnosti, ker živimo sredi neokrnjene narave.



Slika 2: Simbioza giba

Radi sodelujemo tudi v Simbiozi giba, kjer k uri športa povabimo k sodelovanju dedke in babice, ki se vsako leto radi odzovejo povabilu. Skupaj telovadimo in se razgibamo. Učenci so ponosni na svoje dedke ali babice in jih radi naučijo kaj novega, ob tem pa se nasmejemo in razvedrilo.

V mesecu maju izvedemo testiranje za športni karton za vse učence na šoli. Učenci se preizkusijo v predpisanih spretnostih, teku, gimnastičnih prvinah in rezultate primerjajo med sabo in s samim seboj skozi leta osnovnošolskega šolanja. Na podlagi rezultatov ugotavljamo, da so naši učenci dobri na področju gibalnih spretnosti v primerjavi s slovenskim povprečjem, saj na šoli skrbimo da so dejavni v raznih športnih aktivnostih.

Učitelji športa organizirajo tudi nenavadna tekmovanja: pliežoh dirko, tekmovanje v zgibih – štemanju, ogled športnih prireditev: veleslalom, Zlata lisica v Mariboru in skokov v Planici.

Veliko učencev je aktivnih tudi v športnih interesnih dejavnostih: košarka, nogomet ali karate. Lahko povzamem, da si na naši šoli prizadevamo vzgajati učence, ki bodo odgovorni za svoje zdravje in imeli pozitiven odnos do narave in okolja v katerem živimo.

4. LITERATURA

1. Razgibajte možgane, Marolt, M. A. Pridobljeno 18. 2. 2019, z <https://www.dobrezgodbe.com/zdravo-zivljenje/razgibajte-mozgane>
2. Ostanimo zdravi!. (2011). Ljubljana: Mladinska knjiga.
3. Šport in tvoje telo. (2006). Goodman, P., Ljubljana: Založba Grlica.
4. Letopis Osnovne šole Lovrenc na Pohorju 2017/2018 (junij, 2018). Lovrenc na Pohorju.

ŠOLSKI ZELIŠČNI VRT

THE SCHOOL HERBAL GARDEN

POVZETEK:

Osnovne šole naj bi predstavljale prostor učenja, življenja in izkušenj. Učencem je potrebno zagotoviti, da si pridobijo uporabna znanja na temelju izkušenj, s pomočjo raziskovanja, poskusov ter pridobivanja praktičnih znanj. Šolski vrt kot sestavni del šolskega dvorišča omogoča velike možnosti za izvajanje različnih oblik aktivnosti v okviru rednega pouka: pouk v naravi, organizacija izvenšolskih aktivnosti, koristno preživljanje prostega časa, usvajanje novih znanj, in vse to v zdravem okolju. Šolski vrt omogoča vsem učencem neposreden stik z naravo, spremljanje rasti in razvoja bitij ter skrb zanje. Za razumevanje narave in procesov pridelovanja hrane je pomembno, da lahko dogajanje spremljajo nepretrgano, skozi vse letne čase in razvojne faze bitij in ekosistemov. Učencem bo šolski vrt v pomoč pri razumevanju pomembnosti narave, varstva okolja in zdravja, ohranjanja narave, pri prepoznavanju medsebojnega sodelovanja ne le med človekom in naravo, temveč tudi med ljudmi samimi, in ne nazadnje pri spoznavanju različnih metod pridelave hrane, prednosti ekološke pridelave, izdelave živil, pristnih okusov in pestrosti užitnih rastlin, pri prepoznavanju kakovostnih živil in resnične vrednosti hrane. Šolski zeliščni vrt učencem omogoča, da spoznajo zelišča, njihovo vsakdanjo uporabnost, zdravilnost in moč. Zelišča spoznajo z vsemi čutili, o njihovi uporabnosti pa se poučijo na različne načine (starši, stari starši, različna literatura).

KLJUČNE BESEDE: učilnica na prostem, šolski zeliščni vrt, narava, medsebojno sodelovanje, raziskovanje

ABSTRACT:

School garden like a component of a school yard makes many possibilities of doing different forms of the activities in a frame of regular lesson: lesson in the nature, outdoor activities organization, utile spending of free time, getting new knowledge, all this in healthy environment. The school garden makes a direct contact with the nature to the pupils, monitoring the growth and developement of living beeings and the care about them. It is important to understand the nature and processes of making food for the pupils to monitor the activity constantly through the seasons and developing forms of beeings and ecosystems. The school garden will help pupils to understand of the importance of the nature, the protection of the environment and health, keeping nature, at recognising of an interactive colaboration not only between a human and the natue, but among the people themselves and at least at knowing of different methods of food production, advantages of ecological production, making goods, genuine flavours and variety of eating plants, at the knowledge of quality goods, and true value of the food. The school herbal garden makes pupils possible to know the herbs, their everyday usage, healthiness and strenght. They know the herbs with all sensors, and they get informed in many ways about herbal usage via parents, great parents and literature.

KEYWORDS: open air class room, school herbal garden, nature, interactive collaboration, research

1. UVOD

Človek se z uporabo vse mogoče tehnologije vse bolj odtuja od narave. Prav zato smo se na naši šoli odločili, da veliko pozornosti posvečamo pouku zunaj učilnice, torej v naravi. Pri taki obliki pouka učenci uporabijo vsa svoja čutila za spoznavanje in opazovanje narave ter krepijo zavest o skrbi za naravo. Na pobudo ravnatelja naše šole je zorela ideja o postavitvi in zasaditvi tako šolskega vrta, kot tudi šolskega zeliščnega vrta ter zasaditve šolskih zelenic z drevjem, grmičevjem in zelišči. S tem bi popestrili naš vsakdanjik in uresničili veliko zastavljenih ciljev: skrb za naravo, povezanost z naravo, spoznavanje vrtnin, zelišč in ostalega rastja, spodbujanje učencev k uživanju pridelanih vrtnin in uporabo zelišč,...

2. DAN ZA SPREMEMBE

V aprilu smo v okviru Dneva zemlje v šoli pripravili medgeneracijsko srečanje. Povabili smo starše in stare starše, da skupaj z učiteljicami in učenci uresničimo idejo o šolskem (zeliščnem) vrtu. Učiteljice smo pripravile potrebno vrtno orodje in sadike, nekateri starši so orodje prinesli kar sami od doma. Po skupinah smo pričeli z delom: urejanje šolskega vrta, postavitve zeliščnega vrta, zasaditev zelenic z drevjem in grmičevjem, zasaditev žive meje s sivko.

Pri izbiri lokacije smo upoštevali že obstoječo lokacijo šolskega vrta (sončna lega, bližina vode zaradi zalivanja), potrebo po senci na šolski zelenici (učenci so veliko zunaj in se prosto gibajo, zato v sončnih in vročih dneh potrebujejo senco), zasaditev žive meje med zelenico in asfaltnim delom šolskega dvorišča ter novo postavitve zeliščnega vrta na sončni legi, v neposredni bližini šolskega vrta. Medtem ko je šolski vrt simetričnih in ostrih oblik, pa smo se za zeliščni vrt odločili, da bo nepravilne in bolj sproščene oblike.

3. ZAČUTIMO ZELIŠČA

V naslednjih dneh smo si z učenci ogledali šolski zeliščni vrt. Usedli smo se poleg njega in opazovali zelišča, ki na njem rastejo. Že na oko smo opazili, da se rastline med seboj razlikujejo. Nekaj učencev je nabralo vejico oz. list ene od rastočih zelišč ter jih postavilo na bel list. Opazovali smo nabrane rastline ter se pogovorili o obliki listov. Našli smo kar veliko razlik med njimi (zaobljeni / ošiljeni listi, tanki / odebeljeni listi, gladki / poraščeni listi, visoka rast, nizka rast...)

Nato sem učence vprašala, ali se zelišča ločijo še po čem drugem. Ugotovili so, da po vonju. Učenci so z rokami podrgnili po rastlini in vonjali, liste zelišč so tudi razpolovili in jih vonjali. Če želimo zaznati izrazite vonjave zelišč, moramo vse čute izključiti in uporabiti samo enega, to je voh. Učenci so se razdelili v pare. En učenec si je zavezal oči in vonjal zelišča, drugi pa ga je vodil po zeliščnem vrtu od zelišča do zelišča. Ugotovili smo, da se zelišča razlikujejo po obliki listov in rasti ter po vonju. Učenci predlagajo, da bi zelišča lahko tudi okušali. Tako so učenci po parih, ponovno z zavezanimi očmi, okušali posamezna zelišča. Vprašala sem jih, ali lahko na podlagi okusov določijo vrsto zelišča in ga poimenujejo. Učenci so bili uspešni pri zeliščih, ki so jih poznali (meta, citronka, majaron, rožmarin). Nova ugotovitev, poleg te da se zelišča med seboj razlikujejo po obliki listov in rasti ter vonju in okusu, je tudi poimenovanje zelišč.

4. ZELIŠČA IMAJO TUDI IME, TAKO KOT MI

Z učenci smo iskali ideje, kje bi našli imena zelišč. V šolski knjižnici nas je pričakala šolska knjižničarka, ki nas je popeljala do knjižnih polic, kjer so postavljene knjige o zeliščih. Nekaj knjig smo si izposodili in z njimi ponovno šli do šolskega zeliščnega vrta. Učence sem razdelila v skupine glede na število izposojenih knjig. Vsaka skupina si je izbrala eno zelišče, ki raste na šolskem zeliščnem vrtu. Učenci so opazovali zelišče na vrtu in ga poiskali v knjigi. Na podlagi podobnosti smo prišli do rešitev, kako se kakšno zelišče imenuje. Nekaterim učencem sem pomagala z določevalnim ključem, ker je to

od njih zahtevala izbrana literatura. Skupaj smo se pogovorili, kaj je določevalni ključ in kako se s pomočjo le-tega išče in pride do prave rešitve.

5. ZELIŠČNI NAHRBTNIK

Z učenci smo čez nekaj dni ponovno obiskali šolski zeliščni vrt. Vprašala sem jih, kaj so si zapomnili o zeliščih in zeliščnem vrtu. Odgovore sem zapisala na list papirja. Nato pa sem jih spodbudila z vprašanjem, kaj vse bi še lahko izvedeli o zeliščih. Iskali smo rešitve, kako bi prišli do vseh teh znanj, kdo bi nam lahko pomagal. Našli smo idejo: na šolski hodnik, pred našo učilnico, postavimo zeliščni nahrbtnik, v katerega bi mimoidoči (učenci višjih razredov, starši, učitelji, kuharji, čistilke, hišniki, babice in dedki ... prav vsi, ki pridejo v šolo) dali napisane podatke o zeliščih in zeliščnemu vrtu. Vsak dan bomo vanj pogledali in dobljeno gradivo skupaj pregledali in prebrali. Na ta način bomo pridobili veliko znanja in veliko različnih informacij o zeliščih in zeliščnem vrtu.

Takole smo napisali: Pomagajte nam na poti do znanja o **zeliščih in zeliščnem vrtu**. V zeliščni nahrbtnik oddaj na list napisano: vse, kar veš o zeliščih; zanimivosti; zakaj se jih uporablja in kje; recepti; pesmi, kjer se pojavljajo zelišča; predstavitev / fotografije zelišč...

6. ZELIŠČA SE PREDSTAVIJO

V zeliščni nahrbtnik je prispela prava zakladnica informacij o zeliščih. S pomočjo opisov in herbarija smo spoznali zelišča, njihova latinska in slovenska imena (npr. materina dušica – timijan – thymus seryllum), kje vse se uporabljajo posamezna zelišča ((npr. v kozmetiki, kuhinji, za lajšanje težav) – npr. metin čaj, namaz z drobnjakom, zeliščna sol). Zelišča smo spoznali tudi preko ugank (Če se ne paziš, speče kot živa, raste med travo, pekoča _ _ _ _), pesmi (Beri, beri, rožmarin zeleni), pregovorov, rekov (Česen devet bolezni pozdravi – tavžentroža pa zdravnika uboža.), ... Veliko koristnih nasvetov in zanimivosti smo izvedeli s pomočjo filmov na youtube (Zdravilna zelišča – dokumentarna oddaja; Kaj bi moral vedeti vsak nabiralec zelišč; Pticom lahko ponudite tudi zelišča;) in s pomočjo interaktivne table.

7. ZELIŠČA V KUHINJI

Z učenci smo nabrali zelišča in si pripravili zeliščni čaj po receptu, ki smo ga dobili v zeliščnem nahrbtniku. Pripravili smo si mešanico zelišč. Zelišča smo dali v lonček in ko je voda zavrela, smo zelišča prelili in pustili pokrito 10 minut. Med samim kuhanjem čaja sem učence opozorila na nevarnosti (lahko se opečejo ali oparijo). Uživali smo v opojnosti in vonju čaja. Z učenci smo pripravili tudi skutin namaz z drobnjakom. Na zeliščnem vrtu so poiskali drobnjak in ga nabrali. V učilnici so ga z noži narezali na majhne koščke in ga zmešali s skuto in kisló smetano. Tudi to smo pripravili po receptu, ki smo ga dobili v zeliščnem nahrbtniku.

Zeliščno frtaljo pa smo pripravili ob prav posebnem dogodku. S Športnim društvom Škulja smo organizirali športni dan na šolski zelenici, kjer smo spoznavali kulturno dediščino naših prednikov – škuljanje. V ŠD Škulja imajo tako navado, da učence razdelijo v tri skupine: prva skupina škulja z lesenimi škuljami, druga s plastičnimi, tretja pa pripravlja zeliščno frtaljo. Po receptu iz nahrbtnika so učenci nabrali srčno zelje, koromač, mederjanco in vse skupaj sesekljali ter vmešali v zmes za frtaljo (enako kot za palačinke, le da ni sladka). Vsaka skupina je pripravila svojo frtaljo in bile so res okusne.

8. SKRB ZA ZELIŠČNI VRT

Ko so se učenci spoznali z zeliščnim vrtom, so ugotovili, da na njem ne rastejo samo zelišča, ampak tudi plevel. Med pogovorom smo ugotovili, da plevel ni koristen za zelišča, ampak jih mori. Kaj bi lahko naredili? Ugotovili smo, da je za zelišča potrebno skrbeti, jih opleti in zalivati. Zato smo se spoznali z vrtnim orodjem, kako se z njim rokuje in kako ga poimenovali (lopata, grablje, motika, vile,

klin, zalivalnik). Opazili smo, da zeliščni vrt stoji na sončni strani šole. To pomeni, da zelišča za rast potrebujejo sonce. Glede zalivanja pa smo se dogovorili, da jih bomo zalivali zmerno oziroma po potrebi. Povedali in pokazali smo, kako ugotovimo, kdaj zelišča potrebujejo vodo. To najbolje ugotovimo tako, da z rokami potipamo zemljo in ugotovimo njeno vlažnost. Kajti če so zelišča preveč zalita, lahko zgnijejo. Za uspešno rast zelišč na zeliščnem vrtu je potrebno dobro opazovanje ter skrb za rastline.

9. ZAKLJUČEK

Šolski (zeliščni) vrt predstavlja izredno vzgojno noto, če je dobro zastavljen, urejen ter organizacijsko dobro postavljen... Velikost, izgled in organizacija šolskih vrtov je stvar posamezne šole.

Šolski (zeliščni) vrtovi naj predstavljajo realizacijo učenja v naravi, kot enega izmed temeljev izobraževanja. Aktivnost učencev je, da delajo sami, razumejo zakaj delajo, ne da so samo pasivni opazovalci. Oblik dela in aktivnosti v šolskih vrtovih je veliko: eksperimenti, praktična dela, različne oblike samostojnega učenja, delo v skupinah...

Šolski (zeliščni) vrtovi so lahko čudovit način uporabe šolskega dvorišča kot učilnice. Z njimi lahko povežemo učence z naravo, ki je glavni vir njihove prehrane, jih naučimo osnov vrtnarjenja in spretnosti ter znanja. Predstavljajo interdisciplinarni pristop več predmetov: matematika, naravoslovje, umetnost, športna vzgoja.. Z šolskimi vrtovi lahko dosežemo več izobraževalnih ciljev, vključno z vzgajanjem učencev za družbeno odgovornost do okolja.

Učenci so opolnomočenje doživljali kot pozitivno izkušnjo, saj so znanja o zeliščih pridobivali z lastno izkušnjo in na različne načine. Pri tem so bili aktivni, vključena so bila vsa njihova čutila in polno so jih zaznavali. Pri izkušnjskem učenju so bili učenci med seboj povezani. Povezani in v stiku so bili z naravo, pri učenju so medsebojno in medgeneracijsko sodelovali (dan za spremenbe, zeliščni nahrbtnik – sodelovali s starši, starimi starši, drugimi učitelji, učenci višjih razredov ...). Kritično in fleksibilno so razmišljali o tem, kar že vedo o zeliščih. Ustvarjalno so razmišljali tudi, kako pridobiti nova znanja in svoja znanja povezovali in nadgrajevali z novimi. Prevzemali so odgovornost za svoja dejanja (kaj, če ne bomo skrbeli za zelišča ...), pridobivali občutek za skrb in odgovoren odnos do rastlin. Ob tem, ko so skrbeli, opazovali in se učili o zeliščih, so pridobivali spoštovanje do narave in našega planeta (moč narave in zdravilnosti) ter vzgajali spoštljiv odnos do bodočih generacij.

Pri učenju na prostem so učenci spoznali in razumeli naravoslovni pojem KROŽENJE. Na njim enostaven, konkreten in zanimiv način sem jim predstavila, kaj pomeni KROŽENJE – ciklično ponavljanje v naravi pri zeliščih. Izhajali smo iz reka, ki smo ga prejeli v zeliščnem nahrbtniku ZA VSAKO BOLEZEN RASTE ENA ROŽCA in da teh rožic nikoli ne zmanjka. Najprej zelišče posadimo, ga zalivamo in zanj skrbimo, to zraste; ko zraste, ga porežemo, si skuhamo čaj »ozdravimo«, ponovno skrbimo za rastlino, zalivamo, ponovno nabereмо in si skuhamo čaj ...

10. LITERATURA

1. Braun Ursula: Začimbe in zelišča. Narava (2005)
2. Greiner Karin: 300 vprašanj o zeliščih. Narava (2009)
3. Grilc Mirjam: Čarobni zeliščni vrt. ČZD Kmečki glas (2013)
4. Poler Anton: Spoznajmo zdravilne rastline. ČZD Kmečki glas (2015)
5. Ross Thea: Vrtnarjenje v vseh letnih časih. Učila (2002)
6. Schonfelder Ingrid: Zdravilne rastline – vodnik. Narava (2002)
7. Prispevki, ki so jih v šolskem nahrbtniku oddali starši, stari starši, zaposleni na šoli.

OŠ Ob Dravinji Slovenske Konjice

Urša Ribič Hribernik

Lektor: Petra Slivnikar

ZDRAV VSAKDAN

HEALTHY LIFESTYLE

POVZETEK:

V prispevku so predstavljeni motivacijski pozdravi, delavnice in rezultati ankete. Slednji kažejo, da učenci vedo, kako pomembna je celostna skrb za zdravje. Naša osrednja naloga bo slediti želji, da se izpolnijo pričakovanja, kar pomeni, da si prizadevamo da se učenci vsak dan gibajo, jedo zdravo, skrbijo za osebno higieno, dovolj pijejo in spijo in se družijo s prijatelji (brez telefonov). Z vsem naštetim hkrati skrbijo tudi za duševno zdravje.

KLJUČNE BESEDE: zdravje, gibanje, hrana, tekočina, higiena

ABSTRACT:

The article presents motivational greetings, workshops and the results of a questionnaire. The results show that our students understand the importance of wholesome health care. Our central task will be to follow our aim and fulfil the expectations – we want our students to do more exercise, eat healthier food, take better care of their personal hygiene, drink more water and socialize (without smart phones). With all the above-mentioned improvements, they could also take care of their mental health.

KEYWORDS: health, physical exercise, food, hygiene

Na šoli se zavedamo, da moramo za zdravje naših učencev skrbeti vsak dan – z zdravo prehrano, z gibanjem ter s psihosocialnim razvojem.

Zdrava prehrana je pomembna tako za energijo za vsakdanje delo kot tudi za gradivo za rast in razvoj telesa ter psihosocialni razvoj. Redno in zadostno gibanje varuje in krepi človekovo zdravje na telesni in duševni ravni. Biološki, psihološki in socialni pomen hrane se pri otrocih in mladostnikih odraža tudi v njihovem odnosu do hrane, telesa ter do njihovih prehranjevalnih navad. Pravilno prehranjevanje vpliva na trenutno počutje, razpoloženje in kognitivne zmožnosti učencev ter njihovo samopodobo.

Meseca septembra in oktobra smo izvedli **tehniška dneva Zdrav način življenja**, ki sta potekala v obliki delavnic, ki so vključevale vsebine zdrave prehrane, gibanja, duševnega zdravja in prve pomoči. Delavnice so izvajali učitelji, zunanji sodelavci in Center za krepitev zdravja Slovenske Konjice.

V letošnjem šolskem letu smo **nadgradili ponedeljkove motivacijske pozdrave**. Vsak mesec potekajo v obliki intervjuja z vodjo Centra za krepitev zdravja, go. Matejo Rebernak.

V mesecu oktobru sta Manca in Jona z go. Rebernakovo, ob svetovnem dnevu hrane, govorili o zajtrku kot najpomembnejšem obroku dneva za otroke in mladostnike (in tudi odrasle), o številu dnevniških obrokov ter priporočilih za gibanje otrok in mladostnikov ter odraslih.

V mesecu novembru sta Tina in Tjaša z go. Rebernakovo govorili o zasvojenosti z internetom in o prekomerni rabi tehnologije. Ga. Rebernakova je med drugim povedala, da se držimo smernic zdrave rabe tehnologije in dobro skrbimo za aktivno preživljanje prostega časa.

Učencem je v razmislek podala tudi misel Dalajlame: *»Ne potrebujemo templjev, ne potrebujemo komplicirane filozofije. Naši lastni možgani in srce so tempelj, filozofija pa je preprosta prijaznost.«*

V mesecu decembru sta Anabel in Jure z go. Rebernakovo govorila o svetovnem dnevu AIDS-a, uživanju sladkarij in s kakšnimi pozornostmi ter darili otroci lahko razveselijo odrasle. Ga. Rebernakova je poudarila, da so najdragocenejša osebna darila, npr. pismo otroka staršem, skupni sprehod ali igranje družabnih iger.

V mesecu januarju sta Zara in Vita z go. Rebernakovo govorili o mednarodnem dnevu brez cigarete, posledicah uživanja nikotina, o številu slovenskih mladostnikov in odkrivali vzrok prvega posega po cigareti. Govorili sta tudi o drugih oblikah zasvojenosti ter ponovno poudarili pomen vsakodnevnega zdravega načina življenja.

Z razrednimi predstavniki Eko- in Zdrave šole je ga. Rebernakova izvajala **delavnice**, kjer so se do sedaj pogovarjali o prehrani in gibanju otrok in mladostnikov, o zasvojenosti z internetom in o prekomerni rabi tehnologije, o prijaznosti, o svetovnem dnevu AIDS-a in o različnih oblikah zasvojenosti.

Med učence 2. in 3. triade sem razdelila 265 **anketnih lističev** z naslednjima vprašanjema:

- a) Kako vsak dan poskrbiš za svoje zdravje (za zdrav vsakdan)? in
- b) Kako bi lahko na naši šoli še izboljšali skrb za zdravje učencev?

Analizirala sem 217 anketnih lističev (81,88 %).

Učenci so na vprašanje **kako vsak dan poskrbijo za svoje zdravje (za zdrav vsakdan)** napisali različno število dejavnikov.

Odgovori s 3 dejavniki so naslednji:

- Dovolj spim, se gibam in jem zdravo (20 učencev).
- Pijem veliko vode, jem zdravo in se gibam (18 učencev).
- Se gibam, jem zdravo in skrbim za osebno higieno (12 učencev).
- Gibam se, dovolj spim in nisem veliko časa na telefonu (2 učenca).
- Vadim jogo, zdravo jem in se gibam (1 učenec).
- Zdravo jem, pijem vodo in si vzamem odmor (1 učenec).

Odgovori z 2 dejavnikoma so naslednji:

- Gibam se in jem zdravo (37 učencev).
- Gibam se in pijem vodo (11 učencev).
- Gibam se in ne jem veliko sladkega (4 učenci).
- Gibam se in ne jem hitre hrane (1 učenec).
- Zdravo jem in dovolj spim (1 učenec).
- Gibam se in dovolj spim (1 učenec).
- Zdravo jem in skrbim za osebno higieno (1 učenec).
- Jem zdrav zajtrk in se lepo oblečem (1 učenec).
- Pijem veliko vode in grem vsako soboto na pohod v gore (1 učenec).
- Dobro se oblečem in po šoli hodim v copatih (1 učenec).

Odgovori z 1 dejavnikom so naslednji:

- Gibam se (44 učencev).
- Zdravo jem (8 učencev).
- Skrbim za osebno higieno (1 učenec).
- Dobro skrbim za svoje zdravje (1 učenec).
- Zjutraj veliko pojem (1 učenec).
- Preprosto (1 učenec).
- Skrbim, kolikor je možno (1 učenec).

Odgovori s 4 dejavniki so naslednji:

- Imam 4–5 zdravih obrokov, skrbim za osebno higieno, pijem dovolj tekočine in se gibam (14 učencev).
- Dovolj spim, jem zdravo, skrbim za osebno higieno in se gibam (15 učencev).
- Gibam se, dovolj spim, pijem vodo in zdravo jem (5 učencev).

Odgovor s 5 dejavniki je:

- Gibam se, jem zdravo, skrbim za osebno higieno, dovolj pijem in spim.

Odgovora s 6 dejavniki sta:

- Gibam se, jem zdravo, skrbim za osebno higieno, dovolj pijem, spim ter zračim sobo.
- Skrbim za osebno higieno, pijem dovolj vode, zdravo jem, se gibam, nisem na računalniku, med učenjem si vzamem odmore in se na dan ne učim preveč, saj to povzroča stres. S tem skrbim tudi za zdravje svojega uma.

Odgovori učencev, ki so odgovorili, kaj zanje pomeni zdrav vsakdan:

- Gibaš se, zdravo ješ in piješ vodo (3 učenci).
- Gibaš se in zdravo ješ (5 učencev).

- Zdravo ješ in ne piješ alkohola (1 učenec).
- Zdravo ješ (1 učenec).

Učenci so na vprašanje **kako bi lahko na naši šoli še izboljšali skrb za zdravje učencev** napisali različno število predlogov.

Odgovori učencev z 1 predlogom glede hrane so naslednji:

- Jedli bi zdravo in hkrati dobro hrano (35 učencev).
- Ukiniti bi brezmesno sredo (19 učencev).
- Za malico ne bi jedli (ali bi jedli redkeje) pudinga, čokolina, pšeničnega zdroba in mlečnega riža (15 učencev).
- Za malico naj bi bilo manj sladke hrane in sladkega čaja (8 učencev).
- Želimo več mesa (5 učencev).
- Želimo več sadja (9 učencev).
- Za kosilo želimo več zelenjave (3 učenci).
- Popiti bi morali več vode (5 učencev).
- Posamezni učenci si glede hrane želijo: več sokov za energijo, bolj raznovrstne malice, za kosilo nič več jote, golaža ..., ob kosilu naj bodo vedno na voljo lončki za pitje, pojediti morajo vse, kar imamo na krožniku.

Odgovori učencev z 1 predlogom glede gibanja so naslednji:

- Želimo si več gibanja, ki naj poteka na različne načine: v obliki jutranjega gibanja, tekom dopoldneva naj bo določena ura za gibanje, izvajanje skupinskega gibanja naj poteka času glavnega odmora, uvedimo gibalne odmore, izvajajmo več hitrih stimulacij med poukom, v glavnem odmoru organizirajmo krajše sprehode, uvedimo gibalne in zdrave urice, izvajajmo vaje joga (57 učencev).
- Želimo več ur športa (16 učencev).
- Tudi pri nadomeščanju športa bi igrali igre z žogo ali se gibali in ne pisali v zvezek (3 učenci)
- Še več pozornost je potrebno nameniti ločevanju odpadkov (4 učenci).
- Želimo, da je milo vedno na moškem wc-ju (3 učenci).
- Dobro skrbite za naše zdravje – kar tako naprej (3 učenci).
- V razredih naj bo več kinestetičnih miz (3 učenci).
- Uvedite spremljanje gibanja učencev kot opazovalno nalogo (3 učenci).
- Učenci naj ne uporabljajo telefonov (3 učenci).
- Posamezni učenci predlagajo: večkrat šport zunaj, več gibalnih sobotnih šol in več športnih dni.

Odgovori posameznih učencev z 1 predlogom glede izboljšanja skrbi za zdravje učencev so naslednji:

- Med sabo se pozdravljajmo, vsak razred naj pove kaj rad dela, zamenjali bi vrata na straniščih, v jedilnici bi imeli velik napis 'pijte vodo', v šoli bi naredili nalogo in tako imeli doma več prostega časa, zračimo učilnice, redno si umivajmo roke in tudi zobe po kosilu.

Odgovor učencev z 2 predlogoma je:

- Želijo si več gibanja in več zdrave hrane (14 učencev).
- Posamezni učenci si želijo: več čistilnih akcij in več košev za smeti, posadili bi drevo in izdelali še en vrt, hodili bi v učilnico zunaj in imeli več različnih iger pred poukom, smeti bi pobirali bolj vestno in ne bi uporabljali vrečk, imeli bi krožek zdravja.

Trije učenci so zapisali 3 predloge:

- Želim več gibanja, branja in manjšo uporabo računalnikov.
- Pijmo nesladkano limonado, jejmo sadje in zelenjavo, med poukom pojedimo na svež zrak in se prezračimo.
- Več bi čistili, jedli bi zdravo in bili zunaj.

1 učenec je predlagal, da bi v razredih imeli tabelo, kjer bi učenci označili, ali so se dovolj gibali, se naspali ter zdravo jedli in pili.

1 učenec je napisal tudi željo, da bi bili vsi učenci zdravi: jedli bi zdravo hrano, pili vodo, se gibali (še posebej zunaj) in ne bi bili na telefonih.

6 učencev je napisalo, da nima predlogov, 7 učencev ni odgovorilo na vprašanje, odgovori 8 učencev pa so bili nerazumljivi.

V tem šolskem letu bomo nadaljevali z motivacijskimi pozdravi v obliki intervjujev ter izvajanjem delavnic z različnimi vsebinami.

Organizirali bomo skupno srečanje ravnateljice, vodje šolske prehrane ter razrednih predstavnikov učencev, kjer bomo predstavili rezultate anketnih vprašanj in se dogovorili, kako upoštevati predloge učencev, ki se nanašajo na področji gibanja in prehrane.

Rezultati ankete kažejo, da učenci vedo, kako pomembna je celostna skrb za zdravje. Naša osrednja naloga bo slediti težnji, da se izpolnijo njihova pričakovanja. Prizadevamo si, da se zapisano tudi udejanji, tj. da poskrbimo, da se učenci vsak dan gibajo, jedo zdravo, skrbijo za osebno higieno, dovolj pijejo, spiyo in se družijo s prijatelji (brez telefonov), saj se zavedamo, da z vsem tem hkrati skrbijo tudi za svoje duševno zdravje.

Literatura

1. Drev, A., Pomen rednega gibanja za otroke in mladostnike, http://www.zdravjevsoli.si/index.php?option=com_content&view=article&id=169.
2. Gabrijelčič Blenkuš, M., Prehrana za mladostnike – zakaj pa ne?, IVZ RS, Ljubljana 2000.
3. Chapman, G., Pellicane, A., Družabno odraščanje : Kako vzgojiti družabne otroke v času zaslonov, Ljubljana: Družina, 2015.
4. Eyikan, A., Zdrava hrana : zelena energija za življenje, Brezovica: Cangura.com, 2015.
5. Izobraževanje za nadgradnjo modela Zdrav življenjski slog:dr. Saška Roškar, dr. Helena Jeriček Klanšček: [Duševno zdravje](#)
6. mag. Matej Gregorič: [Odnos do hrane - Spodbujevalni in zaviralni dejavniki](#)
7. Mojca Gabrijelčič Blenkuš: [Hrana kot energija - Energijsko gosta hrana - Trženje hrane](#)
8. Andreja Drev, Mojca Gabrijelčič Blenkuš: [Gibanje v šoli - zakaj in kako?](#)

OŠ Vavta vas

Dušanka Štamfelj

Lektor: Ana Markelj Karlič

V KNJIŽNICO PO DOBRO POČUTJE

FINDING SERENITY IN THE LIBRARY

POVZETEK:

Kot šolska knjižničarka opažam, da učenci zelo radi prihajajo v šolsko knjižnico po počitek, tišino in oddih. Tudi na tak način poskrbijo za svoje duševno zdravje, da se sprostijo, umirijo in naberejo nove moči za nadaljnje delo. S tem namenom sem v šolski knjižnici uredila koticke, ki spodbujajo in vabijo učence k različnim sprostitvenim dejavnostim.

KLJUČNE BESEDE: šolska knjižnica, duševno zdravje, sprostitev, počitek, dobro počutje

ABSTRACT:

As a school librarian I've been noticing that very often pupils come to the library to rest, to find some peace and to take a break. By doing this they take care of their mental health, relax, calm down and gather strength for their further work. To stimulate such behaviour even more I have arranged different spots to encourage and invite pupils to do different relaxing activities.

KEYWORDS: school library, mental health, relaxation, resting, well-being

1. UVOD

V današnjem času, ko vse preveč hitimo skozi dan, ko smo obkroženi z mnogo informacijami, je zelo pomembno, da si znamo vzeti čas zase – čas za počitek, umiritev in sprostitvev. Taka stanja krepijo naše fizično in duševno zdravje. Duševno zdravje je enako pomembno kot fizično zdravje. Za svoje fizično zdravje znamo dobro poskrbeti z rednim gibanjem, zdravo prehrano, higieno in počitkom. Težje pa je priti do ideje, kako skrbeti za svoje duševno zdravje: dobro počutje, uspešnost, zadovoljstvo ...

Otrokom v osnovni šoli pomagajo skrbeti za zdravje strokovni delavci šole. Učenci v šoli redno telovadijo, se gibajo na svežem zraku, skrbijo za higieno in jedo zdravo hrano. Skozi različne socialne igre, pogovore in igre vlog se učijo kako premagovati nove izzive, kako pozitivno razmišljati, kako izražati svoja čustva na primeren način in kako poskrbeti za dobre medsebojne odnose. Vse to krepí njihovo samopodobo, dobro počutje in zadovoljstvo oz. njihovo duševno zdravje.

Odkar sem na osnovni šoli zaposlena kot knjižničarka, opažam, kako radi pridejo učenci v knjižnico, ker je to umirjen – tih prostor. Večina pride v knjižnico brat knjige ali revije, pisat domačo nalogo, ustvarjat, se družiti z vrstniki ali zgolj počivat. Zelo pomembno se mi zdi, da si učenci znajo vzeti čas zase, čas za počitek, za umiritev in sprostitvev, saj to vpliva na njihovo dobro počutje in posledično na njihovo duševno zdravje. Zato sem v šolski knjižnici uredila koticke za dobro počutje.

2. PRIPRAVA KOTIČKOV

Za izvajanje različnih dejavnosti za boljše počutje učencev v šolski knjižnici je bilo potrebno najprej knjižnični prostor urediti tako, da bodo lahko učenci samostojno izvajali različne načrtovane aktivnosti. V knjižničnem prostoru sem pripravila šest koticikov, namenjenih umirjanju, sproščanju in dobremu počutju posameznika. Poimenovala sem jih po dejavnostih, ki jih bodo učenci v koticikih izvajali. Uredila sem ustvarjalni koticik, koticik družabnih iger, koticik za pisanje svojih misli in čustev, koticik za poslušanje glasbe, koticik za počivanje in koticik z zgodbami, ki se dotaknejo naših src.

2.1. Ustvarjalni koticik



V ustvarjalnem koticiku sem pripravila mizo z materialom za ustvarjanje: različna pisala, šilčke, radirke, škarje, lepila, bele in barvne prazne liste za risanje in ustvarjanje, pobarvanke, knjige z navodili za origami in izdelavo letal iz papirja. Učenci bodo v tem koticiku ustvarjali po lastni želji v družbi svojih prijateljev.

Slika 1: Ustvarjalni koticik

2.2. Družabne igre

Družabne igre sem zložila v omaro z zaboji. Na zaboje sem napisala naslove iger, da jih lahko učenci po koncu pospravijo na svoje mesto. V koticiku so karte, Rubikova kocka, sestavljanke ali puzzle ter različne družabne igre. Učenci se bodo tu igrali družabne igre in se družili z vrstniki.



Slika 2: Kotiček družabnih iger

2.3. Čuti – piši

Velikokrat se bolje počutimo, če svoje občutke delimo z nekom drugim ali jih zapišemo na list papirja oz. dnevnik. V tem kotičku sem pripravila manjše prazne liste, pisala in škatlo z odprtino. Učenci bodo tako lahko svoje misli oz. čustva zapisali na papir in ga nato odnesli domov ali pa ga vrgli v škatlo.

2.4. Zgodbe, ki se dotaknejo naših src

Včasih je tudi lepa zgodba dovolj, da se razveselimo ali pomirimo. Zgodbe, ki imajo lepo sporočilo za naše življenje, ob katerih začnemo razmišljati o tem, kaj je resnično pomembno v naših življenjih, so si prislužile posebno mesto v tem kotičku. Učenci si bodo v tem kotičku lahko prebrali te čudovite zgodbe.

2.5. Počivalnica



Od poletja 2018 imamo v knjižnici trosed (kavč) in dve sedalni vreči za učence. Ta kotiček sem dopolnila še z mehкими okrasnimi blazinami, odejo in telovadno blazino, ki sem jo položila na tla. Učenci se bodo v tem kotičku udobno namestili in počivali, se pogovarjali, igrali družabne igre, brali ...

Slika 3: Počivalnica

2.6. Glasbeni kotiček

Računalnik za učence sem obogatila z glasbenimi CD-ji. Tako bodo učenci lahko poslušali klasično glasbo, za katero je znano da deluje pomirjajoče.

3. PREDSTAVITVENA URA

Učence od 1. do 5. razreda sem povabila v šolsko knjižnico, da bi jim predstavila nove kotičke za boljše počutje. Za uvod v uro sem se z učenci pogovarjala o tem, kako skrbimo za svoje zdravje doma in v šoli. Učenci so povedali, da za zdravje skrbijo s čistočo, s spanjem, z zdravo hrano in z gibanjem. Malo manj jih je znalo povedati, da za zdravje poskrbimo tudi s počitkom. Razložila sem jim, kako je počitek pomemben za naše dobro počutje in posledično tudi za naše zdravje. Če bi ves čas samo nekam hiteli, nekaj počeli, se učili in nikoli počivali in se umirili, bi naše telo slej kot prej zbolelo. Ko sem jih vprašala, na kakšen način si oni vzamejo čas zase, čas za počitek, čas za umiritev, so mi povedali, da imajo v šoli za to odmor. Našteli so dejavnosti, ki jih običajno počnejo za sprostitev: branje, risanje, igra s prijatelji ipd. Tako smo prišli do zaključka, da tudi oni preko teh dejavnosti

skrbijo za svoje dobro počutje. Predlagala sem jim, naj poskusijo tudi druge dejavnosti skozi dan izvajati bolj umirjeno, tišje in sproščeno, saj bodo tudi tako poskrbeli za svoje zdravje.

Sledilo je branje pravljice Bine Štampe Žmavc z naslovom Muc Mehkošapek, ki sporoča, da si mora znati vsak od nas vzeti čas zase. Le tako se bo bolje počutil in bil uspešnejši in srečnejši. Učenci so pravljico poslušali in spremljali ilustracije preko kamišibaja – prenosnega gledališča. Na koncu so sporočilo pravljice prepoznali in ga povezali s temo pogovora v uvodu o zdravju.

Predstavila sem jim novonastale koticke v šolski knjižnici, ki jih bodo lahko uporabljali za sprostitev, umiritev in boljše počutje. Učenci so predstavitev koticikov z navdušenjem spremljali, si jih ogledali in jih nato še preizkusili. Najbolj sta jim bila zanimiva koticček čuti – piši in glasbeni koticček.

4. ZAKLJUČEK

Učenci so šolsko knjižnico do sedaj obiskovali predvsem po končanem pouku zaradi branja in izposoje knjig ter pisanja domačih nalog. Po predstavitveni uri novih koticikov pa so v šolsko knjižnico začeli v večjem številu prihajati tudi na aktivnosti v novih koticikih. V večjem številu so začeli hoditi v knjižnico tudi med odmori. S tihim igranjem in pogovarjanjem dosledno upoštevajo, da so ti koticiki namenjeni sprostitvi in umirjenosti. Zelo radi sedijo na trosedu in sedalnih vrečah, se naslonijo na okrasne blazine in pokrijejo z mehko odejo ter tako počivajo ali pa se pogovarjajo s prijatelji. Menim, da je šolska knjižnica pravi prostor za to, da si učenci v njem vzamejo čas zase, za počitek, sprostitev ali umiritev in tudi na tak način poskrbijo za svoje zdravje.

5. LITERATURA

1. MIKUŠ-Kos, A. (1991). *Šola in duševno zdravje*. Murska Sobota: Pomurska založba.
2. LEKIĆ, K. (ur.) (2010). *To sem jaz. Verjamem vase. Priročnik za fante in punce. 10 korakov do boljše samopodobe*. Celje: Zavod za zdravstveno varstvo.
3. COVEY, S. (2010). *Sedem navad srečnih otrok*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
4. JERIČEK Klanšček, H. et al. (2018). *Duševno zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji*. Dostopno 27. 2. 2019 na spletni strani: <http://www.nijz.si>.

OŠ Ob Rinži Kočevje

Helena Janež

Lektor: Jasna Janež

EKO DNEVI NA NAŠI ŠOLI

EKO DAYS IN OUR SCHOOL

POVZETEK:

Na naši šoli že 10 let, odkar smo vključeni v program EKOŠOLA, vsako leto izvedemo EKO dan. Načrtujemo ga v okviru dni dejavnosti, in sicer kot naravoslovni oziroma tehniški dan. Vanj so vključeni vsi učenci od 1. do 9. razreda ter obe podružnici. Način organizacije in osnovna tema sta vsakič malo drugačni, osnovni cilj pa je vedno isti – ozaveščanje o zdravem načinu življenja in naravnost k skrbi za naravo ne le učencev, temveč celotnega šolskega okoliša.

KLJUČNE BESEDE: EKO dan, raznovrstne aktivnosti

ABSTRACT:

For the past 10 years Osnovna šola ob Rinži has been involved in the EKOŠOLA project and in connection to that it also executes EKO DAY on a yearly basis. EKO DAY is planned within days of activities, namely as a natural science or technical day. It includes pupils from the 1st to the 9th grade from the central school as well as pupils from both branch schools. The organization and the basic topic are different each time, but the basic goal is always the same – raising awareness of healthy lifestyle and caring for nature.

KEYWORDS: EKO day, diverse activities

1. UVOD

Moj prispevek dopolnjuje in nadgrajuje prispevek kolegice Laure Javoršek, ki je našo šolo Ob Rinži iz Kočevja že na kratko predstavila in opisala naš šolski vrt ter kako ga vključujemo v kuhinjo. Omenila je tudi, da na njem na različne načine pomagajo tudi učenci. Eden od teh je tudi izvedba EKO dneva. V nadaljevanju bom opisala, kako je potekal eden od njih.

2. EKO DNEVI

Od leta 2007 je naša šola Ekošola in odločili smo se, da bomo vsako leto izvedli EKO dan.

Načrtovati ga začnemo že poleti, izvedemo pa ga običajno v jesenskem času. Takrat je vreme še lepo, pa tudi na vrtu in njivah je veliko dela. Zastavimo ga zelo na široko, pravzaprav najbolj, kot je možno. Sodelujejo vsi učenci centralne šole in obeh podružnic. Vedno povabimo veliko zunanjih izvajalcev, ki se zelo radi odzovejo. Z nekaterimi smo sodelovali tudi že večkrat. Tako so nas obiskali vrtnar, mesar, ribič, lovec, fotograf, upokojene učiteljice in drugi. Organizacija je vsakič malo drugačna. Skupine učencev smo sestavili že na veliko različnih načinov. Dali smo jim teme in so se vpisali sami – tako smo dobili starostno mešane skupine učencev, ki jih je določena tematika bolj pritegnila; npr. likovno nadarjeni so bili skupaj, tisti, ki raje delajo zunaj, so bili skupaj in podobno. Načrtovanje dela na ta način je bilo zaradi različnih starosti in tudi velikosti skupin težje, kot pa če smo določili teme za posamezne razrede učitelji. Ena ura ali dve pa sta bili običajno skupni za celo šolo ali pa posebej za učence od 1. do 5. razreda in posebej za učence od 6. do 9. razreda.

3. PRIMER EKO DNEVA – PIRA IN KROMPIR

EKO dan je bil razdeljen na dva dela; od 7.30 do 10.00 so po razredih potekale ustvarjalne delavnice. Ob 10.15 so se za vse razrede matične šole začele KMEČKE IGRE, kjer so se ekipe pomerile v različnih spretnostih.

Devetošolci so v Šalki vasi s pomočjo zunanjih sodelavcev sodelovali pri mlatenju pira in pšenice, ki je zrasla na šolski njivi. Delo se je opravljalo z mlatilnico, prikazali pa so jim tudi ročno mlatenje s cepci. Omlateno žito je bilo treba še očistiti, zato so ga dali v napravo, imenovano »pajkl«. Tako očiščeno žito so pospravili v vreče, ki so jih odpeljali v mlin, iz njega pa pripeljali moko in luščine.

Osmošolci so imeli tehniški dan z naslovom LES. Dve skupini sta izdelovali gajbice, ena skupina je vžigala logotip šole na letvico za gajbico, četrta skupina pa je izdelovala lesorez. Pet učenek je ob pomoči učiteljice izdelalo dve strašili iz slame.

Sedmošolke 7. a razreda so delale glineno posodico pod mentorstvom zunanje sodelavke, dečki tega razreda pa so pomagali pri pripravljanju kmečkih iger in se pogovarjali o zdravem življenju in lepem vedenju.

7. b razred se je posvetil temi Zdrav način življenja. Govorili so o piri in krompirju ter izdelali nekaj slik oz. mozaikov na to temo.

Šestošolci so ustvarjali z naravnimi materiali; naredili slamnata strašila, izdelali slike s tehniko pečatenja s krompirjevimi štampiljkami in izdelali plakate.

Petošolci so dnevu dali naslov »Imamo krompir«. Pobirali so krompir na šolski njivi, naučili so se vsega o krompirju, se zabavali ob reševanju premetank in križank na temo krompirja.

Četrtošolci so se pogovarjali o pridelavi zdrave hrane, zgradili prehransko piramido in naredili dva plakata. Pogovarjali so se o tem, kaj raste na šolskih njivah.

Tretješolci so podrobno spoznali rastlino krompir. Učenci 3. a razreda so v gospodinjski učilnici pripravili pečen, kuhan in ocvrt krompir. V 3. b so spoznali nekaj receptov za njegovo pripravo ter izdelali smešne in strašljive figurice iz krompirja.

Drugošolci so podrobno spoznali rastlino krompir, nato pa s pečatniki iz krompirja, ki so jih doma izdelali ob pomoči staršev, odtiskovali različne barvne vzorce.

Prvošolci so se pogovarjali o krompirju in o jedeh, pripravljenih iz njega. Nato so izdelali ježke iz krompirja ter s pečatniki oblikovali zanimive vzorce.

Na podružnični šoli Kočevska Reka so se pogovarjali o zdravi prehrani in skrbi za zdravje. Ogledali so si tudi film o žetju pire in pobiranju krompirja, ki je bil za učence zelo zanimiv. Učenci so ta dan uživali še v peki piškotov iz pire, tiskanju s krompirjevimi štampljkami in igrami s krompirjem. Primerjali in ocenjevali so krompir po debelini, ga urejali po velikosti, se pomerili v igri »sajenja« in »pobiranja« krompirja ter metu krompirja v daljavo. Iz kostanja, krompirja in zobotrebcev so nastali zanimivi konjički. Ob zaključku dejavnosti so učenci pripravili sadni »zmešanček« in v svoje telo vnesli veliko vitaminov.

Na podružnični šoli Livold so se najprej preizkusili v kmečkih igrah z jesenskimi plodovi, nato pa so zamesili krompirjevo testo ter spekli hrenovke v testu in naredili solato z bučnim oljem.

V avli smo razstavili nekaj izdelkov, ki so nastali na centralni šoli.

KMEČKE IGRE so potekale na šolskem stadionu. Tekmovanje je potekalo med paralelkami.

RAZRED	ZMAGOVALNI RAZRED	IGRA
1.	1. a	Prenašanje krompirja na pladnju
2.	2. a	Met krompirja v gajbico
3.	3. a	Prenašanje snopov slame med ovirami
4.	4. a	Tek z metlo in krompirjem
5.	5. b	Prenašanje vode v skodelici
6.	6. c	Tek v vrečah
7.	7. a	Tek s polno samokolnico
8.	8. a	Tek z balami
9.	9. b	Vlečenje vrvi

4. ZAKLJUČEK

Odzivi učencev, učiteljev in ostalih sodelujočih so bili pozitivni, posebej so jim bile všeč igre. Z organizacijo EKO dni bomo nadaljevali tudi v bodoče, saj s tem še posebej poudarimo pomen gibanja, lokalno pridelane hrane in povezovanja med ljudmi.

5. LITERATURA

1. Predstavitev OŠ Ob Rinži [online]: <http://www.osobrinzi.si/predstavitev/> (17. 2. 2018)
2. Poročila EKO dni

OŠ Antona Žnideršiča Ilirska Bistrica

Martina Jenko Mavrič

Lektor: Martina Jenko Mavrič

SENZORNO GIBANJE

SENSORY MOVEMENT

POVZETEK:

Gibanje je osnovno gonilo, prek katerega spoznavamo sebe in svet. Začne se že v maternici in nadaljuje skozi celo naše življenje. In enako je z učenjem. Torej sta gibanje in učenje odvisna drug od drugega. Gibanje predstavlja prvo osnovo za učne procese. Prek izkušnje, ki jih dobi malček z igro in z gibanjem, se postavlja integracija in koordinacija senzoričnega sistema in učenja. Z vsako nadaljnjo gibalno izkušnjo in ponavljanjem gibanja so povezave v možganih močnejše in odgovori bolj natančni. Notranje zadovoljstvo, ki ga občutimo med gibanjem, vpliva na notranje zadovoljstvo med učenjem. Zadovoljni ljudje so motivirani in uspešni.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, senzorna integracija, senzorni sistemi, motorično planiranje in učenje

ABSTRACT:

Movement is a main thing, through which people learn about themselves and the world. It starts in the womb and continues throughout our life. And it's the same with learning. So movement and learning depend on each other. The movement represents the first basis for the learning processes. Through the experience, that the little one gets with the game and with the movements, the brain and body build the integration and coordination of sensory system and learning. Each subsequent physical experience and repetition of movements make connections in the brain stronger, and the answers more accurate. The inner satisfaction which we feel during the movement, influence on internal customer satisfaction during learning process. Happy people are motivated and successful.

KEYWORDS: movement, sensory integration, sensory systems, motor planning and learning

1. GIBANJE JE NARAVNO

Primarni motorični sistem ima svojo lastno strukturo, stopnjo razvoja in mehanizem samoregulacije. Razvoj motoričnih vzorcev je genetično pogojen, tipičen za vse ljudi in edinstven za vsakega posebej. (Musgutova, 2012)

Gibanje se pojavi že v maternici kot ritmično gibanje, instinktivno gibanje in refleksno reagiranje. Nadaljuje se po rojstvu, kot osnovni refleksni vzorci z različnimi variacijami.

Otrokov razvoj sledi natančnemu urniku, znotraj katerega otrok najprej pridobiva izkušnje prek refleksov, odzivov vestibularnega sistema (centra za ravnotežje), taktilnega sistema, vida, sluha, vonja in proprioreceptivnega sistema. Koordinacija različnih delov telesa in integracija senzornih sistemov pripomore k dojetju lastnega telesa (L, D stran telesa, spredaj zadaj in zgoraj, spodaj). Z razvojem refleksi ne izginejo, ampak preidejo na višji nivo in se integrirajo v zavestno motorično gibanje. Z zavestnim ponavljanjem se motorični vzorci utrdijo in postanejo temelj za razvoj nadaljnjih, še bolj kompleksnih vzorcev.

Ob tem se razvijejo regulacijski mehanizmi za gravitacijo in kontrolo drže, kinestetična inteligenca in nevrološke povezave med primarnimi motoričnimi sposobnostmi in sposobnostmi čustvovanja, vedenja in kognitivnimi sposobnostmi. (Musgutova, 2012)

Če določene faze razvoja ne potekajo tako, kot bi morale, potem se pojavijo težave v vsakdanjem življenju. Lahko so težave na vedenjskem, gibalnem, kognitivnem, senzornem in socialnem področju.

Gibanje je torej ključnega pomena za normalen učni proces in kvalitetno življenje. Pod pojmom gibanje ne mislim šport, ampak vse naravne oblike gibanja, ki nam omogočajo raziskovanje okolja. V prvi polovici prejšnjega stoletja je zdravnica Maria Montessori, ki je svoje znanje bogatila z opazovanjem in poučevanjem otrok s posebnimi potrebami, ugotovila, da je potrebno pri otroku spodbuditi radovednost in mu dovoliti, da raziskuje svet. Ugotovila je tudi, da mora otrokom ponuditi, njihovi starosti primerne pripomočke, s katerimi bodo razvijali senzorio in pridobivali bolj kvalitetno in trajno znanje. Pridobivanje znanja prek vseh čutil, je edini način, s katerim lahko osvojimo znanje na najvišji taksonomski lestvici. Torej dojetje. Če se hočemo učiti prek čutil, moramo gibati. Torej sta gibanje in učenje drug od drugega odvisna. Brez gibanja ni učenja oz. ga je malo in obratno.

Otrok mora imeti čim več gibalnih izkušenj, ker s tem oblikuje osnovo za svoje delovanje. Vsi senzorni sistemi morajo biti uravnoveženi. Bolj kot so senzorni sistemi integrirani, usklajeni, lažje in bolj uspešno se lahko otrok uči in s tem lažje funkcioniira v življenju.

2. IGRA MISLI

Glavna funkcija primarnih gibanj v maternici in po rojstvu je vzpostavljanje in mieliniziranje nevrnske mreže. Ta podpira nevrološki razvoj možganskega debla in celotnih možganov. Prve možganske strukture, ki se vzpostavijo, služijo za zaščito, preživetje, rast in razvoj telesa. (Musgutova, 2012)

Primarni motorični vzorci sprožijo razvoj senzornih sistemov, vzpostavijo povezave med njimi, podpirajo proprioreceptivni sistem, preko katerega dobimo občutek za pozicijo in gibanje lastnega telesa v prostoru v povezavi z gravitacijo in stabilnostjo. Vse to vpliva na razvoj senzomotorike, namernega gibanja, učenja in nadaljnjega intelektualnega razvoja.

Zelo pomembno je, da že takoj po rojstvu dovolimo, da refleksi opravijo svoje delo. Dojenčki bi morali veliko časa preživeti na tleh, na hrbtu in trebuščku. S tem omogočimo, da dojenček prosto giba z. da

refleksi opravijo svojo nalogo. Utesnjeni vozički, lupinice in drugi pripomočki zavirajo razvoj refleksa, zato je v zadnjih letih tako drastičen upad gibalnih sposobnosti otrok. Slaba groba motorika vpliva na to, da se slabo razvije taktilni sistem, fina motorika, s tem pa tudi govor, sledenje oči in slušno sledenje, kar pa je osnova, da lahko otrok osvaja šolska znanja in veščine.

Vsako gibanje ali mirovanje telesa je povezano z našimi možgani. To pomeni, da kadar otrok dvigne levo roko in hoče poseči po stvari, premik roke nadzirajo možgani. Istočasno možgani obdelujejo več informacij hkrati: vidne informacije, informacije, ki prihajajo iz kože, mišic, iz centra za ravnotežje. Če so povezave med temi informacijami močne, potem so reakcije oz. odgovori, ki jih posredujejo možgani, učinkoviti in pravilno izvedeni.

Ko otrok sega po predmetih, se plazi, pleza, skače ali izvaja druge naravne oblike gibanja, se vsa ta gibanja zapišejo v obliki posebnega zaporedja živčnih impulzov. Vsako gibanje ima svoj edinstven vzorec. V možganih se to shrani kot »gibalni zapis«.

Tudi v mirovanju možgani obdelujejo zaznavne podatke. Če so povezave med različnimi deli možganov trdne, potem so odgovori hitri in natančni. Torej, če si zamislimo, kaj hočemo narediti, potem lahko to skoraj istočasno tudi naredimo. Če povezave v možganih niso trdne, potem je gibalni odgovor manj natančen in z več napakami. To pri otroku večkrat lahko opazimo, ko izvaja nova gibanja. Za trenutek se gibanje zaustavi. Predmet, oviro oz. kakršen koli izziv opazuje, nato reagira in preizkuša, ali načrt deluje. Svoje gibanje ponavlja, pri tem pa ga spreminja in prilagaja, da bi nalogo čim bolj uspešno rešil.

3. VAJA DELA MOJSTRA, ČE MOJSTER DELA VAJO

»Porajanje misli je nenehen proces, zavedanje misli je stanje zavesti, nadzorovanje misli pa plod večletnega urjenja.« (Wöscha, 2004)

Z večkratnim ponavljanjem enakih gibov se ustvari mnogo gibalnih zapisov, ki jih postopno lahko nadgrajujemo in tvorimo vse bolj kompleksne vzorce. Vsi miselni procesi so prek živčnega sistema tesno povezani z delovanjem možganov, zato je shranjevanje gibalnih vzorcev pomembno za razvoj vseh stopenj mišljenja, od reproduktivnega do višjih nivojev, ki zajemajo razumevanje, analiziranje, sintezo, sklepanje idr.

Raziskave so pokazale, da so možgani v gibanju bolj dejavni, bolj prekrvavljeni, zato tudi bolj pripravljeni na osvajanje novih znanj oz. učenje. Kaj pa je učenje? O učenju govorimo takrat, ko se v možganih zgodijo spremembe – nastanejo nove celice, nove povezave. Torej med izvajanjem gibanja se v mislih ustvarjajo novi enakovredni gibalni zapisi, ki jih lahko pozneje uporabimo v novih situacijah. Bolj kot so nevronske mreže goste in prepletene, hitrejši in bolj natančni so odgovori, pa naj bodo le-ti gibalni, miselni ali verbalni.

Zaradi te povezanosti med gibanjem in miselnimi procesi lahko sklepamo, kaj se dogaja v možganih, kako otrok razmišlja, zakaj so težave na področju govora, učenja, sledenja, koncentracije itd.

4. ČUDOVITI MOŽGANI

Ta izjemno zapleteni organ deluje na videz zelo preprosto in z neverjetno hitrostjo obdeluje informacije, ki jih sprejema iz okolja in telesa samega. Na te informacije se odzove tako, da koordinira naše gibe, misli in druge procese.

Nova znanstvena spoznanja dokazujejo, da se možganske celice nenehno obnavljajo, tvorijo nove in s tem ohranjajo možgane v kondiciji. To velja za vsa starostna obdobja. Govorimo o nevroplastičnosti

možganov. Ta pojem je zelo splošno uporabljen. Nevroznanost loči dva pojma: nevroplastičnost in nevrogeneza.

Nevroplastičnost je zmožnost možganov, da oblikujejo nove povezave in poti ter spremenjajo povezave nevronov. Nevrogeneza je še bolj osupljiva sposobnost možganov, saj poudarja rast novih nevronov (Bergland, 2017).

Nevrogeneza bolj zanimiv koncept. Po eni strani je izziv, da delamo s tem, kar že imamo. Po drugi strani pa lahko možgani spontano in ob podpori različnih medicinskih tehnik, nadomestijo izumrle nevrone. Ta spoznanja omogočajo nove načine zdravljenja in preprečevanje demence, okrevanje po travmatičnih poškodbah možganov in pomoč otrokom s prirojenimi možganskimi napakami.

Znanstveniki ločijo dve glavni vrsti nevroplastičnosti:

- **Strukturna nevplastičnost**, pri kateri se spreminja moč povezav med nevrone (ali sinapsami).
- **Funkcionalna nevplastičnost**, ki opisuje trajne spremembe v sinapsah zaradi učenja in razvoja (Demarin, Morović, & Béne, 2014).

Odnos med nevroplastičnostjo in učenjem je preprost. Ko se nekaj naučimo, tvorimo nove poti v možganih. Vsako novo pridobljeno znanje poveže nove nevrone in spremeni obstoječi način delovanja naših možganov.

Seveda se vsako učenje ne odvija enako. Učenje novih dejstev ne izkorišča nujno možnosti nevplastičnosti možganov, medtem ko učenje novega jezika ali glasbenega instrumenta, plesa pa zagotovo omogoča rast novih sinaps in tvorbo močnejših povezav med njimi. Skozi tovrstno učenje lahko ugotovimo, kako namerno vplivati na razvoj možganskih potencialov.

Zavedati se moramo, da so možganske kapacitete tudi omejene. Nevroplastičnost in vloženi trud, ki tudi omogoča razvoj ter napredek v sposobnost razumevanja, ne moreta v možganih narediti takih sprememb, da bo vsak postal genij. Odločilno vlogo imajo pri tem geni. Genetsko pogojeno in ob veliki motivaciji ter vložnem trudu so nekateri vrhunski športniki dosegli neverjetne rezultate in znanstveniki prišli do neverjetnih odkritij.

Otroški možgani nenehno rastejo, razvijajo in se spreminjajo. Vsaka nova izkušnja povzroči spremembo v strukturi in v funkciji ali oboje. Vsak nevron v možganih dojenčka ima ob rojstvu približno 7500 povezav z drugimi nevrone. Do 2. leta starosti imajo nevrone v možganih več kot dvojno število povezav glede na povprečne možgane odraslih (Mundkur, 2005). Te povezave se počasi odstranjujejo, ko otrok odrašča in začne oblikovati svoje edinstvene vzorce in povezave.

Pri otrocih so opazili štiri tipične vrste nevroplastičnosti:

- Prilagodljivost: spremembe, ki se pojavijo, ko otroci vadijo posebno spretnost in omogočajo možganom, da se prilagodijo funkcionalnim ali strukturnim spremembam v možganih (kot so poškodbe).
- Okvarjenost: spremembe nastanejo zaradi genetskih ali pridobljenih motenj.
- Prekomernost: reorganizacija novih, neprilagojenih poti, ki lahko povzročijo invalidnost ali motnje.
- Plastičnost, zaradi katere so možgani dovzetni za poškodbe: nastajajo škodljive nevrone poti, zaradi katerih je poškodba verjetnejša ali bolj vplivna (Mundkur, 2005).

Ti procesi so močnejši in bolj izraziti pri majhnih otrocih in jim omogočajo, da si opomorejo od poškodb veliko bolj učinkovito kot večina odraslih. Pri otrocih lahko opazimo izrazite primere nevroplastične rasti, okrevanja in prilagajanja. Vsa ta dejstva dajejo upanje, da se z zgodnjo

obravnava otrok s posebnimi potrebami lahko bistveno pripomore k napredku in celo premaga na videz nepremagljivo.

5. VLOGA DRUŽBE

Danes je življenjski stil drugačen, kot takrat, ko smo bila sama otrok. Zdi se, da danes čas hitreje teče in zato hitreje živimo tudi mi. Tehnologija nam omogoča, da je ta občutek še močnejši. S pomočjo računalnikov lahko v sekundi komuniciramo s celim svetom, lahko kupijemo, sklepamo posle, iščemo prijatelje in se preselimo v čudovite kraje na zemeljski obli ali v virtualni svet, kjer si lahko zberemo vlogo, karakter, izgled... Zdi se, da se prvinski nagon in potreba po življenju z naravo vse bolj odmika. In to nam, ki smo starši, vzgojitelji in učitelji. V tak svet se rodijo otroci. Dandanes se ne rojevajo drugačni otroci in nevrološko gledano se razvijajo po naravnih zakonitostih tako kot nekoč. Pa vendar se v zadnjem času veliko govori, da so otroci nespretni, da je več učnih težav in posledično več čustvenih težav. Nekateri krivijo za to računalnike in televizijo, drugi iščejo vzroke v prehrani, v kemiji idr. Po mojem mnenju je vzrok v vsem po malem. Dejstvo je, da je za običajno družino tempo življenja prehitro in da nam je blagostanje tudi v pogubo. Krasni, dodelani otroški vozički, lupinice, svetlobne, glasovne igrače, tablice, ki so prehitro potisnjene otrokov v roke in drugi pripomočki, pripomorejo k temu, da otrok ne razvije svojega telesa tako, kot bi ga sicer moral. Otroci prehitro pridejo do zadovoljitve in ugodja. Za to pa se jim ni potrebno pretirano truditi. Veliko namesto njih naredijo starši ali pa otroci (še v plenicah) pritisnejo na gumb in pred njimi se pojavi barviti svet z očarljivimi animacijami. Kako se v takem okolju razvijajo možgani? Slabo, če vemo, da se možgani najbolje razvijajo s pomočjo celostnega zaznavnega sistema.

Le malo je srečnežev, ki znajo živeti umirjeno in v skladu z naravo. In tisti, ki to znajo, nimajo težav z gibanjem in ne s senzorno integracijo. To so družine, ki živijo stran od mest in svoje otroke vključujejo v delo na kmetiji, dovolijo jim skakati, pasti, si strgati ali umazati hlače.

V šolah in v vrtcih ugotavljamo, da imajo otroci premalo stika z naravo, da se premalo gibajo in da so v povprečju otroci gibalno manj sposobni, kot so bili nekoč. Prav tako je njihova sensorika drugačna.

6. SENZORNI SISTEMI

Večina ljudi misli, da imamo pet senzornih sistemov. Tako smo se in se še vedno učimo v šoli. V resnici je senzornih sistemov več. Poleg že znanih 5 čutov, ko so vonj, okus, vid, sluh in tip, obstajata še dva zelo pomembna zaznavna sistema. To sta vestibularni sistem in proprioceptivni.

Naj na kratko opiše tri najpomembnejše sisteme. To so taktilni, vestibularni in proprioceptivni zaznavni sistem. To ne pomeni, da drugi sistemi niso pomembni in potrebni. Za optimalno delovanje je potrebna celotna paleta čutnih informacij, ki jih dobimo preko vseh zaznavnih sistemov. Taktilni, vestibularni in proprioceptivni pa so tisti, ki najbolj aktivno delujejo in pripomorejo k razvoju možganov.

a. Taktilni sistem je *osnovni izvor sigurnosti in tolažbe*

Je prvi, ki se razvije v maternici. To je največji senzorni sistem, zato ima dotik velik pomen za nevrnalno organizacijo – varnost, emocije, socialni odnosi...

Na koži imamo več vrst različnih receptorjev in sicer za dotik, pritisk, površina, tekstura, bolečina, mrzlo, vroče, gibanje dlak. Velik del impulzov obdelajo nižji sistemi CSŽ in ne pride do skorje.

b. Proprioceptivni sistem je velik kot taktilni. Ima velik pomen na *pozornost*

Posreduje senzorne informacije iz mišic in sklepov. Kontraksije in stezanje, prepogibanje, vlečenje, potiskanje, smer gibanja, trajanje, hitrost sporoča možganom položaj telesa glede na okolje. Ti

občutki so globoki in lastni vsakemu človeku posebej. Proprioreceptivne informacije so ključnega pomena za gibanje – grobo in fino (hoja, pokončni položaj, zapenjanje gumbov...). Večina teh informacij deluje nezavedno, kot na primer mišični tonus.

c. Vestibularni sistem je sistem za nadzor **ravnotežja**.

Center za ravnotežje so nahaja v labirintu v notranjem ušesu, kjer imamo dve vrsti receptorjev za ravnotežje. Vestibularni receptorji se nahajajo v treh polkrožnih ceveh. Vsaka cevka ima dva kanala, v katerem so dlačice z receptorji, ki sporočajo položaj telesa glede na odmik glave od središčne osi in glede na premih zrkla. Dlačice sporočajo smer: L/D, gor/dol, naprej/nazaj. Center za ravnotežje sporoča tudi informacije o posturalnem mišičnem tonusu in gravitaciji. Receptorji za sile teže so kristali kalcijevega karbonata na vlaknu in omogočajo osnovni izvor sigurnosti. Obdelujejo se v vestibularnih jedrih in malih možganih. Na ta način se zavedamo položaja in premikanja telesa v prostoru.

Če zaznavni sistemi niso dobro razviti in integrirani, povzročajo težave v vsakdanjem funkcioniranju in učenju.

Nekateri otroci so preobčutljivi ali premalo občutljivi na zvoke, svetlobo, dotik, odklanjajo hrano, ker ne zmorejo žvečiti idr. Posledično so taki otroci nemirni, razdražljivi, s slabo pozornostjo in koncentracijo. Tako otroci se ne morejo učiti.

Ločimo torej:

HIPERSENZIBILNOST – preveč občutljiv na ...

Taki otroci se izogibanje dražljajem, vedejo obrambno, njihove reakcije so pretirane,

imajo motnje motoričnega razvoja, čustvene težave, negotovost glede težnosti – gravitacija, težave za ravnotežjem.

Reakcije takih otrok je umikanje in zapiranje v lasten svet. Temu pravimo **HIPO REAGIRANJE**.

HIPOSENZIBILNOST – premalo občutljiv na...

Taki otroci imajo pomanjkljivo sposobnost zaznavanja, nesposobni so opaziti ali zaznavati senzorične dražljaje, ves čas iščejo močne dražljaje, ker jih sicer ne občutijo,

zakasnel odziv na stimulanse idr.

Reakcije takih otrok je zelo odzivno. Delujejo kot nemirni, nepozorni, hiperaktivni. Temu pravimo **HIPER REAGIRANJE**.

Ker je takih otrok vse več, se v vrtcih dela veliko na gibanju tako v telovadnici, kot v gozdu. Vse več je gozdnih vrtcev, ki v svojo vsakodnevno rutino vključujejo sprehode in igre v gozdu. Tudi v osnovnih šolah dobiva gibanje vse večji pomen.

Žal pa to ni dovolj. Gibanje v naravi bi nam moralo biti nekaj vsakdanjega, ne pa projekt.

Kot defektologinja se ukvarjam z otroki z različnimi posebnimi potrebami. Veliko je težav, ki izvirajo iz gibanja in niso prepoznane, ker jih starši in vzgojitelji smatrajo za nepomembne oz. karakterno povezane z otrokom oz. vezane na otrokove sposobnosti. Pri mnogih otrocih vedno znova ugotavljam, da je izvor učnih težav v slabem gibalnem razvoju in to tistem primarnem. Veliko je nerazgrajenih refleksov in pomanjkanje gibalnih izkušenj iz obdobja zgodnjega otroštva. Srečujem se z otroki, ki so nemirni, imajo težave s sledenjem z očmi, s poslušanjem verbalnih informacij, ne sedijo

pravilno, so nerodni in jim stvari padajo iz rok, so v osnovni šoli in še močijo posteljo, slabo zaznavajo svoje telo, ne zmorejo vzpostaviti koordinacije in izvesti motorični vzorec pravilno idr. Zaradi tega si slabše organizirajo okolje in znanje, slabše pomnijo in počasneje osvajajo znanje, idr.

7. GIBALNICE

Prav zaradi spoznaj, da so primarne gibalne sposobnosti in raznolike gibalne spretnosti v predšolskem obdobju nujno potrebne za kasnejše uspešno šolanje in kvalitetno življenje, sem tudi sama začela z posebno vadbo za predšolske otroke. To ni telovadba, zato se temu izrazu izogibam. To je **senzorno gibanje – Gibalnice**, kamor so vključeni otroci od enega do šestega leta, zadnji dve leti pa tudi otroci iz prve in druge triade. Otroci od enega do četrtega leta vadijo skupaj s starši. Naravne oblike gibanja nadgrajujem z vajami za vzpodbujanje senzorne integracije in fine motorike. Rdeča nit je zgodba – tema oz. znanje, ki ga osvajamo preko gibanja. Teme so vsako leto različne (naravoslovne, družboslovne) s prepletanjem z aktualnimi dogodki.

Kot defektologinja se držim dveh načel in sicer **»kar je za otroke s posebnimi potrebami nujno, je za vse ostale priporočljivo ter manj je več«**. Zato so Gibalnice namenjene vsem. Vse več otrok je h Gibalnicam napotena s strani vzgojiteljic, učiteljev, logopedov in drugih strokovnih delavcev, ki prepoznavajo kakršnokoli odstopanje pri otroku. S skupinskimi in individualnimi Gibalnicami želim, da otroci in starši čimprej dobijo pomembne informacije o pomenu gibanja, o tem da je naložba v zgodnjem obdobju neprecenljiva dota za celo življenje. Gibanje je osnova za moje delo pri individualnih in skupinskih obravnavah. Vse se začne z gibanjem, senzorno integracijo, vzpostavljanjem trdnih možganskih povezav, mielinizacijo in uravnoteženjem možganskih hemisfer. Šele nato lahko osvajamo šolska znanja.

Pri senzorno-gibalno-didaktičnih igrach in senzorno-gibalno-didaktičnih poligonih (SGDI- in SGDP-GIBALNICE) upoštevam naslednja načela:

- vključevanje različnih senzorni sistemov v SGDI in SGDP ter integracija le-teh;
- postopnost nadgrajevanja in prilagajanja SGDI in posameznih delov SGDP glede na razvojno stopnjo otrok /otroka;
- navodila kratka, jasna in z demonstracijo. Občasno brez verbalnih navodil;
- vključevanje staršev in razlaga pomena vaj ter vpliv na možgane;
- opazovanje posameznika in korekcija gibanja oz. ugotavljanje izvora težav;
- veliko ponavljanja,
- igre in vaje ne izbiramo zaradi zabave in »da bodo porabili odvečno energijo«;
- izbor vaje je natančen in premišljen - aktivira vseh 7 senzornih sistemov, jih integrira med sabo, imitira posturalne in dinamične reflekse, ter vključuje tudi integracijo prek vseh treh središčnih osi;
- metodično in didaktično.

Pri Gibalnicah se poslužujem metod dela, ki spodbujajo nevroplastičnost in kar najbolj pripomorejo z tvorbi novih sinaps in trdnih možganskih mrež.

Te metode vključujejo:

- vedno nekaj novega, nenavadnega, presenetljivega – kar poveča delovanje možganov,
- čuječnost – potovanje po telesu in občutenje,
- uporaba mnemo tehnik – taktika za boljše pomnjenje (asociacije, pospravljanje pojmov, Pokaži in ne govori, Na kaj te spomina, Kako se počutiš, ko...). Te tehnike vplivajo na razvoj limbičnega sistem in prefrontalnega režnja,

- sodelovanje in skupno načrtovanje – otroci delajo v paru, v trojicah in manjših skupinah,
- glasba in zvočni posnetki kot redni pripomoček za prepoznavanje, razlikovanje, posnemanj in gibanje ter ples,
- igranje na improvizirane instrumente in lastna glasbila,
- igre za integracijo in koordinacijo prek različnih središčnih osi, ki omogočajo povezave med nižjimi in višjimi možganskimi strukturami, L in D hemisfero in povezavo perifernega in okcipitalnega dela možganov,
- igre z nedominantno nogo, roko, očesom in ušesom, ter spodbujanje obojeročnosti, obojestransko gledanje, poslušanje, vizualno in slušno sledenje in razlikovanje,
- veliko poudarek na homolognih, homolateralnih, hrbteničnih in križnih gibanj:

SPINALNA AKTIVNOST - upogibanje hrbtenice je odgovorno za razvoj možganskega debla, kjer so shranjeni najnujnejši preživetveni vzorci in vse motorične in senzorične povezave z vsem telesom.

HOMOLOGNI MOTORIČNI VZORCI – simetrično gibanje obeh nog in rok hkrati razvija občutek za sp. in zg. polovico stimulira limbični sistem – čustva, organizacijo, odnose.

HOMOLATERALNA GIBANJA -gibanje na eni strani, ki omogoča mobilnost in stabilnost, loči L od D, vpliva na orientacijo v času in prostoru.

CENTRALNO LATERALNA GIBANJA - križna gibanja, ki omogočajo, da nasprotni strani telesa delata skupaj in krepijo CORPUS COLOSUM – vezje, ki povezuje L in D hemisfero.

- od enostavnih nalog do kompleksnih nalog, ki aktivirajo večsenzornih sistemov in kognitivne procese (spomin, priklic, fonološko zavedanje...),
- nevihta možganov – ni nepravlega odgovora – otroci nizajo ideje, se poslušajo in skupaj pridemo do iskanega odgovora,
- atraktivni poligon, ki zajema vse naravne oblike gibanja in vsaj 3 glavne zaznavne sisteme: taktilni, proprioceptivni in vestibularni.

Senzorno gibanje – Gibalnice so terapevtsko naravnane. Otroci gibajo v manjših skupinah, do največ 15 otrok. V vsaki skupini so 3 -4 vaditelji. Nekateri otroci prihajajo na individualne Gibalnice, kjer je se naredi individualni načrt senzornega gibanja in drugih tehnik, ki izhajajo iz terapij, kot so MNRI Musgutova, RM Bloomberg, BAVX. Individualne Gibalnice obiskujejo otroci od 5 meseca starosti do 15 let, ki imajo različne težave na področju razvoja (disleksija, ADHD, motnja pozornosti, avtizem, motnje v duševnem razvoju, govorno-jezikovne motnje, dispraksija...). Tudi v okviru individualnih Gibalnic se poslužujem načel in metod, ki veljajo za senzorno gibanje.

8. GIBALNICE – PRIMERI SKUPINSKIH VAJ

Vadba je razdeljena na tri dele: **pripravljalni del, glavni del in zaključek.**

Pripravljalni del vsebuje: petje, gibanje, ritem, spoznavanje materialov, prebujanje senzornih sistemov in vzpostavljanje povezav med posameznimi sistemi

Glavni del: raznolik poligon, ki vsebuje vse naravne oblike gibanja in senzorne pripomočke. Glede na starost in razvojno stopnjo otroka se vaje na poligonu različno nadgrajujejo. V tem delu utrjujejo gibalne vzorce, pridobivajo nova gibalna znanja, učijo se sodelovanja, sledenja, vztrajnosti in krepijo samopodobo.

Zaključni del je namenjen telesnemu in duševnemu umirjanju. V tem delu se navajamo in učimo taktilnega, slušnega, vidnega sledenja, zaznavanja in integracije le- teh ter se učimo zaznavanja lastnega telesa in občutkov.

Pri igrah uporabljamo različne športne rekvizite, najraje pa se poslužujemo rekvizitov, ki so narejeni doma. To so: vrečke s semeni, različnih dimenzij, taktilne plošče, zdrobove škatle, rutke, trakovi, drsalke, različne obroče iz vrvi, plastičnih cevi, pene najrazličnejših velikosti in oblik idr.

8.1. Vaje z obroči

Uporabljamo različne obroče. V začetku si ogledamo, otipamo in vohamo obroče. Opišemo občutke. Otroke spodbudim, da povejo, v kaj bi lahko obroče spremenili.

Npr. avto – z iztegnjenimi rokami pred seboj hodijo, tekajo po prostoru naprej, nazaj, zavijajo levo, desno. Pri tem pazijo, da se ne dotikajo drug drugega.

Kolo – obroč kotalimo in ob njem hodimo, tečemo. Lahko zakotalimo in stečemo za njim. Naslednjič ga zakotalimo in počakamo, da pade. Šele nato stečemo.

Luže – otroci se različno gibajo (posnemajo živali) po prostoru. Na izrek oz. signal stečejo v obroč. Lahko skačejo v obroče z obema nogama hkrati, po eni nogi, lahko izmenično po eni in drugi idr. Obroči so različno oddaljeni.

Glavni del: poligon iz obročev, ki vsebuje različne skoke, plazenje, preskakovanje, kotaljenje, koordinacijo gibanja med obroči, ravnotežje, sensoriko.

V zaključku je umiritev z vrtenjem obročev, poslušanjem zvoka, ki ga obroč daje med vrtenjem in opazovanjem. Ko obroč pade na tla, skočijo vanj.

8.2. Vaje s penastimi palicami in baloni

Vsak otrok dobi dve palici. Seznanjeni se z materialom – ga otipa, povoha, pogleda in preizkusi zvok, ki ga s tolčenjem po različnih materialih in z različno jakostjo oddaja.

S tolčenjem s palicami ponavljajo ritem. Postopno ritmu dodamo melodijo.

V vaje s palicami dodamo balon, ki ga odbijajo s palico v D/L roki, nato izmenoma in hkrati z obema.

Eno palico lahko spremenijo v konja, ki ga jezdijo, z drugo odbijajo balone na tleh. Odbijajo jih vsi v določeno smer: naprej, v zrak, nazaj. Lahko odbijajo samo balone določene barve.

V poligon vključimo tudi odbijanje s palicami, hojo po palicah, preskakovanje in plazenje pod njimi.

V zaključku poskušamo s palicami narediti like, potko, piramido idr.

8.3. Vaje z vrečkami iz semen

Otroci sami izberejo vrečko, jo otipajo z dlanmi, otipajo posamezno zrno in preizkusijo zvok. Opisujejo, kaj čutijo in ugotavljajo, kakšno seme je v vrečki (pomagajo si s semeni v PVC- vrečki).

Nato se preselimo v cirkus med klovne in vrečke mečemo v zrak in jih ujamejo, nato vržemo v zrak, ploskamo in ujamejo, lahko vržemo in ujamejo z različnimi deli telesa. Vrečke lahko mečemo v različne smeri: naprej, čez glavo nazaj, pod korak idr.

Razdelimo se v pare in si podajamo vrečke na različne načine (kot prej samostojno).

Izvedemo igro Žužki. Prostor razdelimo na dva dela. Na vsakem delu je ena skupina z enakim številom vrečk. Na znak začnejo metati vrečke na drugo strani. Zmaga skupina, ki ima na svoji strani manj vrečk. Ta igra je zanimiva, če otroci tekmujejo proti odraslemu ali vaditelju.

V glavnem delu izvedemo različne štafete z vrečkami. Otrok naj tekmuje sam s sabo. Na koncu so vsi zmagovalci.

Pri poligonu se vrečke uporabi za zbijanje ali zadevanje določenega cilja. Lahko se sestavi senzorna pot, po kateri hodijo bosí, po vseh štirih, se kotalijo idr.

Z zaključek se uležijo na tla. Pripovedujemo zgodbo (vizualizacija Princeska/princ na zrnu). Ko začutijo, da imajo na določenem delu telesa vrečko, lahko odprejo oči in v tišini počakajo.

8.4. Čutnica – čutna pot

Čutna pot je sestavljena iz pravokotnikov in krogov z različnimi materiali in reliefi, iz valovitih tal, vrečk s semeni in iz gumijastih obročev. Otrokom dam nalogo, da skupinsko postavijo čutno pot in sicer tako, da ne gre samo naravnost. Pot lahko večkrat zavije na D ali L. Otroci se postavijo na začetek in prvič prehodijo pot, tako da gledajo. Ko gredo drugič, se plazijo po vseh štirih, tako da čutno pot otipajo z rokami in nogami. Otroci se pogosto zaustavijo na tistem delu čutne poti, ki jim najbolj ustreza. Pogosto se tja večkrat vračajo in hodijo po njej, poskakujejo ter se nanje usedejo.

Čutni poti dodamo še dodatno taktilno informacijo. Otroci se dajo v pare (vrstniki ali starš in otrok). Otroka se postavitata eden za drugim v smeri čutne poti. Prvi otrok ima zavezane oči (»slepi«). Drugi otrok stoji za »slepim«, ga prime za rame ali roke in vodi. Če ga potisne naprej, mora slepi stopiti naprej, če ga vleče nazaj, mora hoditi nazaj. Če ga povleče v D, mora stopiti bočno v desno, če ga povleče v L pa na levo.

Nadgradnja te igre je, ko otrok »slepi« hodi po čutni poti tako, da se ga tisti, ki vodi le dotika na različne dele telesa, ki pomenijo določeno smer.

Čutno pot združimo s poligonom. V zaključnem delu Gibalnic v paru odigramo igro Čutim. Eden od otrok ali starš se rahlo dotakne dela telesa drugega otroka. Ko ta čuti dotik mora to pokazati z dotikom, da dotaknjen del.

8.5. Čustvenčki

Igro Čustvenčki sem oblikovala v različnih težavnostnih stopnjah. Najprej sem na kartončke narisala različna usta in različne oči. Na pet obrazov so otroci postavljali različne, naključno izbrane oči in usta, Nastale so nenavadni obrazi, ki so jih otroci poskušali prikazati. S to igro so ugotovili, da ni vseeno, katera usta in oči damo skupaj in da pri izražanju čustev obraz skladno sodeluje.

Nadalje so otroci dobili obraze z različnimi čustvi narisane na kroge iz usnja: jeza, veselje, žalost in strah. Ti so bili postavljeni po telovadnici. Otroci so najprej izbrali obraz glede na to, kako se počutijo oz. kako bi prikazali svoje čustveno razpoloženje.

Nato smo na padalo dali fotografije in slikovne ikone (smeški). Otroci so z intenzivnim mahanjem ustvarili »čustveni dež«. Fotografije so pristale na tleh. Naloga otrok je bila, da fotografije čim hitreje razporedijo na dane obraze. Naloga je bila nekoliko bolj zahtevna, saj so bile fotografije s širokim spektrom čustev in so morali otroci razmišljati, kam katera fotografija sodi. Zanimivo je bilo, da so izbrano fotografijo vedno spontano prikazali.

V zaključku ure otroci na pripravljen obris obraza narišejo, kako se počutijo. Starš nariše, kako vidi svojega otroka. V devetih letih delovanja Gibalnic smo izvedli preko 2000 ur. Vsaka senzorno-gibalno-didaktična igra in postavitve senzorno-gibalno-didaktičnega poligona (GIBALNICE – SGDI/SGDP) je skrbno izbrano z namenom, da čim bolj pripomore k optimalnemu celostnemu razvoju. Zavestno prepletanje gibalnih iger in senzomotorike okrepi močna področja, šibkejša pa ublaži, z vztrajnim delom celo odpravi.

Staršem, ki s svojimi otroki obiskujejo Gibalnice pa večkrat povem tole:

»Včasih je bilo samoumevno, da so dojenčka pustili, da prosto giba. Ni bilo lupinic in udobnih vozičkov, pa tudi časa niso imeli, da bi svoje dojenčke vozili na dolge sprehode. Običajno je bil dojenček na tleh ob mami, ko je le-ta opravljala različna dela.

Refleksni vzorci so tako imeli prosto pot in s ponavljanjem vzpostavljali možganske povezave za nadaljnji razvoj hotnih gibov. Samoumevno je bilo tudi, da so otroci tekali naokrog, plezali, se plazili, skakali idr. Pri tem so izkusili najrazličnejše materiale, kot so zemlja, trava, seno, blato, les, kamenje, voda idr. Vse to so počeli, medtem ko so pomagali staršem pri opravilih doma. Gibanje se izkoriščali kot orodje za delo in učenje ter tesno povezanost z družino. S tem so pridobili dragocene izkušnje in znanje za življenje. V prostem času so se podili za žogo, preskakovali ograje in pri tem so si bili drug drugemu za zgled in motivacijo. Vse je bilo spontano in znali so gibanje uporabljati koristno, ob pravem času na pravem mestu. Dovolite jim, da to kolikor se da počnejo tudi danes. Pojdite na travnik, v gozd, na njivo in otroka vključujte v vsa domača opravila.«

9. POVZETEK

Gibanje majhnih otrok je nenehen proces pridobivanja znanja in sposobnosti. V tem obdobju je pomembno, da otroka usmerjamo v najrazličnejše gibalne dejavnosti: hoja in tek na različne načine, plazenje, lazenje, kotaljenje, plezanje, skakanje, potiskanje, vlečenje, vzdrževanje dinamičnega in statičnega ravnotežja, metanje na različne načine, dejavnosti hitrega reagiranja, ritmične in plesne dejavnosti. To izboljšuje mišični nadzor, koordinacijo, moč, vzdržljivost, natančnost in odzivnost.

Izkušnje ob teh dejavnostih so temelj za kasnejše bolj kompleksne gibalne vzorce. Usklajenega gibanja ni brez senzorne integracije. Dobra integracija je pogoj za lažje učenje, kvalitetno življenje in kasnejše udejstvovanje ter doseganje dobrih športnih uspehov. Gibanje s starši pogloblja in utrjuje vez med otrokom in staršem. Starši in strokovni delavci, ki se ukvarjamo z otroki, moramo znati poslušati in opazovati svoje otroke. Med otroki obstajajo razlike. Dovolimo, da vsak sledi svojemu ritmu in tempu ter sposobnostim. Pomagajmo pa vsakemu, da bo postopno, a vztrajno napredoval in izkoristil vse svoje potenciale.

V okviru Gibalnic integriram vse svoje znanje iz nevrologije, kineziologije, didaktike za otroke s posebnimi potrebami, iz metodike in izkušenj, ki sem jih pridobila pri večletnem vodenju skavtov in iz notranjega čuta za gibanje, ki sem ga pridobila v otroštvu, ko so me starši in stari starši vključevali v kmečka dela. Svoje znanje še poglobljam s strokovnimi seminarji in neprecenljivimi izkušnjami, ki jih dobim ob obravnavi otrok. Vsakemu izmed njih bi se morala zahvaliti, zato, da sem kar sem.

10. LITERATURA

1. Kraljič, D. (2001). Mojster, kako si se tega naučil? Učenje zaznavanja skozi igro. Ljubljana. ZRSŠ.
2. Frostig, M. (1989). Gibalna vzgoja. Nove poti specialne pedagogike. Ljubljana. Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše.
3. Bahar, A., Koman, M., Koželj, T. (1979). Razvijanje senzomotoričnih in govornih sposobnosti otrok. Ljubljana. Državna založba Slovenije.
4. Ayers, J. (2009). Dijete i senzorna integracija. Zagreb. Naklada Slap.
5. Möscha, L. (2004). Plezanje kot igra. Ljubljana. Modrijan.
6. Musgutova, S. (2007-2012). MNRI Dynamic and postural reflex pattern integration, S. Musgutova Educational Institute for Neuro-Sensory-Motor and Reflex Integration, LLC
7. <https://positivepsychologyprogram.com/neuroplasticity/>

UŽITNE IN NEUŽITNE PLESNI

EDIBLE AND UN-EDIBLE MOLDS

POVZETEK:

V prispevku je predstavljen primer dobre prakse spoznavanja pogojev za rast in razvoj plesni, ki temelji na konstruktivističnem pristopu. V teoretičnem delu je predstavljen konstruktivizem, konstruktivističen pristop k poučevanju in teoretična izhodišča o glivah, njihovih vrstah in značilnostih. Predstavljeni so tako koristni kot škodljivi učinki gliv na zdravje človeka, na biotsko raznovrstnost in na varstvo narave. V raziskovalnem delu prispevka je predstavljen učni pristop, ki temelji na konstruktivističnih predpostavkah, na podlagi izvajanja le-tega pa naj bi učenci v tri tedne trajajočem poskusu spoznali pogoje za rast in razvoj plesni ter dejstvo, da obstajajo različne vrste plesni, ki se razlikujejo po barvi in obliki. Pridobljeno znanje naj bi učenci uporabili kot eno od strategij za zmanjšanje količine odpadne hrane kot posledice neustreznega shranjevanja živil

KLJUČNE BESEDE: konstruktivizem, konstruktivističen pristop, glive, plesni

ABSTRACT:

The paper presents a good practice in helping pupils understand the conditions for growth and development of mold based on a constructivist approach. The theoretical part presents constructivism, constructivist approach to teaching and theoretical facts of fungi, their types and characteristics. Both beneficial and harmful effects of fungi on human health, on biodiversity and on nature protection are presented. In the research part of the paper, a learning approach based on constructivist approach is presented. On the basis of its implementation, pupils are expected to learn the conditions for the growth and development of the mold during the three-week experiment, as well as the fact that there are different types of molds that differ in colour and shape. Pupils should use acquired knowledge as one of the strategies for reducing the amount of waste foods as a result of inadequate storage of food.

KEYWORDS: constructivism, constructivist approach fungus, mold

1. UVOD

»Učenje je vsaka sprememba v vedenju, informiranosti, znanju, razumevanju, stališčih, spretnostih ali zmožnostih, ki je trajna in je ne moremo pripisati fizični rasti ali razvoju podedovanih vedenjskih vzorcev. Ta opredelitev širi področje oz. vsebino učenja in razmejuje pojem učenja od pojma fiziološke rasti oziroma razvoja, ki je dedno zasnovan. Do učenja pride na osnovi izkušenj, ob interakciji med človekom in njegovim fizikalnim in socialnim okoljem« (Komljanc, 2015 po UNESCO/ISCED, 1993). Učenje ni več zgolj pomnenje informacij, pač pa je aktiven in učinkovit proces, pri katerem gre za trajno in svojevrstno spremembo posameznika, ki se kaže v njegovem obnašanju pod vplivom predhodnih izkušenj (Buh, 2015, po Ivanuš Grmek, Čagran in Sadek, 2009).

S spremenjenim pojmovanjem učenja, se je spremenilo tudi pojmovanje poučevanja. Tradicionalna metoda poučevanja v času, ki ga zaznamujejo hitre spremembe, preprost dostop do podatkov in predznanje, ki ga posedujejo učenci ni več primerna. Učenci v vsakdanjem življenju prejmejo veliko informacij in izkušenj, s katerimi si oblikujejo različne predstave o pojmih. Oblikovane predstave so plod njihovih opazovanj, povezav med vzroki in posledicami in določene stopnje razumevanja, ki jo posedujejo. Njihovo razumevanje pojmov je pogosto delno ali pa v celoti zmotno. Zmotne predstave lahko izrazito negativno delujejo na proces učenja, zato je za učitelja informacija o učenčevem predznanju ključnega pomena, saj mu pomaga pri nadaljnem načrtovanju učnega procesa. Za premagovanje napačnih predstav je bistvenega pomena učenčeva samostojnost, tako pri izvajanju aktivnosti, kot tudi pri rokovanju z različnimi pripomočki. Učiteljeva vloga se iz vloge glavnega vira znanja, ki ga nato prenese na učenca spremeni v vlogo usmerjevalca in svetovalca, ki ustvarja, išče in pripravlja situacije v katerih učenci ob lastni aktivnosti gradijo znanje in poglobljajo svoje razumevanje.

2. KONSTRUKTIVIZEM in KONSTRUKTIVISTIČNI PRISTOPI K POUČEVANJU IN UČENJU

Konstruktivizem temelji na predpostavki, da je znanje človekov konstrukt, ki je posledica individualne ožje ali širše družbene dejavnosti (Plut Pregelj, 2004). Pouk, načrtovan po pristopih konstruktivizma je vedno bolj zastopan tudi v slovenskem šolskem sistemu, v katerem se vse bolj poudarja upoštevanje predznanja učencev, pomembnost učenčeve lastne aktivnosti pri izgradnji lastnega razumevanja, pomembnost razvijanja kritičnega mišljenja, ter usposabljanja učencev za samostojno soočanje in reševanje problemov iz vsakdanjega življenja (Marentič Požarnik, 2004).

Konstruktivistična metoda poučevanja gradi učenčevo razumevanje pojmov na podlagi učenčevega predhodnega razumevanja, na njegovih izkušnjah. Tako izgrajeno razumevanje omogoča trdnejše, kakovostnejše, trajnejše znanje, ki je izjemnega pomena za vseživljenjsko učenje (Buh, 2015, po Demirci, 2009).

Sodelovanje z učiteljem in vrstniki poleg premagovanja napačnih predstav krepi motivacijo za delo, omogoča lažje doseganje zastavljenih učnih ciljev, učence opolnomoči z veščinami za kakovostno timsko delo, izboljšuje posameznikovo sposobnost komunikacije, spodbuja učenčevo radovednost, kritično mišljenje, ustvarjalnost in omogoča lažjo izgradnjo »mostu« med izkušnjami iz vsakdanjega življenja in učno snovjo.

3. GLIVE

Glive spadajo v posebno kraljestvo, ker se razlikujejo tako od rastlin, kot tudi od živali. Glive nimajo ne listov, ne korenin. Njihova posebnost je v tem, da se prehranjujejo kot gniloživke ali kot paraziti, ker nimajo listnega zelenila – klorofila in ne fotosintetizirajo. Za rast ne potrebujejo svetlobe. Potrebni pa sta primerna vlaga in temperatura. Celice gliv ne vsebujejo celuloze, kar je značilno za zelene rastline, pač pa hitin, ki ga najdemo pri živalih. Hitin je polisaharid, ki je po svojih lastnostih

podoben celulozi. Celuloza rastlinskim celicam daje oporo in trdnost. Pri nevretenčarjih (rakah, žuželkah) to vlogo prevzame hitin. Nahaja se v zunanjem skeletu živali. Ta zunanji oklep z živaljo ne raste, zato se mora žival med rastjo tudi leviti. Glive za življenje potrebujejo kisik, presnovni izloček pa je ogljikov dioksid. Nekatere vrste gliv vsebujejo tudi protein kolagen, ki je sicer značilen za živalske organizme.

Glive hrano črpajo iz okolja. To počnejo z razgrajevanjem odmrlih rastlinskih in živalskih snovi. Tako za bakterije, kot tudi za glive pravimo da so razkrojevalci. Razgrajene snovi (minerale), raztopljene v vodi, rastline vgradijo v svoje telo. Vloga gliv v naravi je zelo pomembna, saj omogočajo kroženje snovi od rastlin preko rastlinojedcev, mesojedcev in razkrojevalcev. Poznamo preko 100 000 vrst gliv. (Bajd, Kveder, 2012)

Glive delimo na glive sluzavke in prave glive. Za glive sluzavke je značilno, da so vodne glive, prehranjujejo se s fagocitozo in spreminjajo obliko. Prave glive glede na zgradbo in načine razmnoževanja delimo na nižje in višje glive.

Med višje glive štejemo zaprtotrosnice in prostotrosnice. Hife obojih so predeljene, kar pomeni, da so večcelične. Med zaprtotrosnice spadajo glive kvasovke (*Saccharomyces sp.*). Zanje je značilno, da se razmnožujejo z brstenjem. Glive kvasovke v vsakdanji prehrani srečamo pri vzhajanju testa, pri alkoholnem vrenju, pri izdelavi piva in so torej človekovemu zdravju neškodljive. V skupino zaprtotrosnic spada tudi zdravilna čopičasta plesen (*Penicillium notatum*), pri kateri so najprej odkrili, da nekateri organizmi tvorijo snovi, ki zavirajo rast bakterij ali jih ubijajo. Te snovi imenujemo antibiotiki. Med zaprtotrosnice spadajo še gomoljike (*Tuber*), skledice (*Peziza*) in smrkči (*Morchella*). Nekatere od teh gliv so užitne, med njimi so dobro tartufi. V skupino prostotrosnic spadajo rje in sneti. Tako rje kot sneti so zajedalci, razlika med njima je v tem, da prve napadajo vegetativne, druge pa razmnoževalne organe višjih rastlin. Za obe torej velja, da vplivata na količino kmetijskega pridelka (češmina, trave, žit).

Med nižje glive spadajo plesni, npr. glavičasta plesen (*Mucor mucedo*), ki se kot gosta, siva, pajčevinasta prevleka razvije na kruhu ali na drugih živilih. Siva prevleka je podgobje, zgrajeno iz nepredeljenih hif, med jedri torej ni celičnih membran in sten. Iz podgobja poženejo navzgor trosonosci s trosovníki. Plesen se razmnožuje nespolno, s trosi (Podobnik, 1997).

Vse vrste gliv v vsakdanjem življenju srečujemo ves čas. Razlika med njimi je v tem, da so nekatere med njimi za človeka ali okolje koristne. Poleg opisanih pozitivnih učinkov, ki jih ima prisotnost gliv za človeka se je potrebno zavedati, da lahko glive z vplivom na semena tropskih drves pripomorejo k pestrosti rastlinskih vrst. Glive lahko semena uničijo, ovirajo njihov razvoj ali celo nasprotno - pomagajo njihovi kalitvi. Tako lahko glive, ki imajo patogeni vpliv na eno drevesno vrsto, na drugo vplivajo koristno.

Številne glive, med katere spadajo tudi plesni, so lahko za človeka koristne. Samo pomislimo na plemenite plesni na različnih sirihi ali na suhomesnatih izdelkih. Kljub temu pa obstajajo plesni, ki so človeku nevarne in moramo biti nanje posebej pozorni. Ene takih so tudi plesni, ki se razvijejo na kruhu, mehkem sadju in zelenjavi, kuhanih enolončnicah, površini naravnih sokov, brez konzervansov, plesni, ki škodujejo našemu zdravju pa se nahajajo tudi na stenah bivalnih prostorov. Škodljive plesni v primeru zaužitja preko prebavnega trakta ali dihal, lahko povzročijo prebavne motnje, v hujših primerih pa tudi dolgotrajnejša obolenja dihal in različne hujše zastrupitve.

4. PRAKTIČNO DELO

V praktičnem delu so z namenom širjenja primerov dobre prakse predstavljene vsebine, ki se navezujejo na razvoj plesni. Osredotočili smo se na spoznavanje pogojev za rast plesni na živilu, ki je v našem življenju prisotno ves čas, na kruhu.

Z učenci, starimi med 6 in 8 let, smo v okviru interesne dejavnosti izvedli različne dejavnosti, ki smo jih pripravili v skladu z načeli konstruktivistično načrtovanega pouka. V okviru praktičnega dela je sodelovalo 30 učencev. Vsi poskusi so bili izvedeni v učilnici, pri tem pa je bilo poskrbljeno za varost (preprečili smo vdihovanje trosov).

Pri učencih smo sprva preverili, kakšno predznanje posedujejo o pogojih za razvoj plesni. Ugotovljeno je bilo, da tretjina učencev (10) ne pozna pojma plesen, poleg tega pa so bile ugotovljene številne zmotne predstave o tem, kakšni so pogoji za rast in razvoj plesni (prevladovala je predstava, da plesni za rast potrebujejo svetlobo, poleg tega so mnenja, da obstaja samo ena vrsta plesni).

Z učenci smo nato pripravili steklene kozarce, v vsakega od njih pa položili enega od enako velikih kosov kruha. Pri načrtovanju poskusa so nam služila vprašanja, ki smo si jih zastavili po diskusiji v skupini:

- Potrebujejo plesni za svojo rast in razvoj svetlobo?
- Potrebujejo plesni za svojo rast in razvoj vlago?
- Kako temperatura vpliva na hitrost razvoja plesni?
- Obstaja ena ali več vrst plesni (pri tem smo se odločili, da se bomo osredotočili na barvo in obliko nastale plesni).

Z učenci smo pripravili sedem steklenih kozarcev, in sedem manjših koščkov kruha, ki smo jim odstranili skorjo.

V prva dva kozarca smo položili kosa kruha in ju zaprli s pokrovom. Enega od kozarcev smo shranili v temno omaro, drugega pa položili na okensko polico v učilnici.

V druge tri kozarce smo položili kose kruha. Eden od kosov je bil svež kos kruha, drugi kos kruha smo popršili z vodo, tretji kos kruha pa je bil posušen. Vse tri kozarce smo zaprli s pokrovi in jih shranili v učilnici.

V tretja dva kozarca smo položili sveža koščka kruha in ju tesno zaprli. Nato smo enega od kozarcev shranili v hladilniku (na 6 – 8 °C), drugega pa smo shranili na sobni temperaturi.

Učenci so ob praktičnem poskusu 3 tedne opazovali rast mikroorganizmov, ki so jih sprva videli kot drobne spremembe površine kruha, z njihovo rastjo pa milijone organizmov, ki so prekrile površino kruha in se med seboj celo razlikovali in prepletali. Vsakih sedem dni, so učenci preverili, kako pod določenimi pogoji plesen raste in se razvija. Ugotovljeno je bilo, da plesni za rast in razvoj ne potrebujejo svetlobe (plesen se je razvila tudi na kruhu, katerega kos je bil shranjen v temni omari), da se je plesen najbolj razbohotila na svežem koščku kruha, poškopljenem z vodo, saj je količina vlage vplivala na njeno rast in razvoj. Ugotovili so tudi, da nižja temperatura vpliva na zaviranje rasti plesni, saj je bila plesen na nižji temperaturi manj razvita, kot na sobni temperaturi, poleg tega se je plesen na nižji temperaturi razvila kasneje.

Plesni, ki so se razvile na kruhu so bile različnih barv in oblik, zato smo z učenci lahko razvili pogovor o tem, da obstajajo različne vrste plesni. Spoznali so tudi, da nekatere plesni na zdravje človeka delujejo ugodno, medtem ko mu druge lahko škodujejo.

Po koncu opravljenega poskusa so bili učenci spodbujeni k razpravi o tem, kakšni so primerni načini za shranjevanje živil, da se plesen ne bi razvila. Pozitivnih učinkov posedovanja tega znanja in razumevanja vzročno-posledičnega sosledja je več. Učenci bodo občutljivo hrano shranjevali na ustreznem mestu, svoje znanje in razumevanje bodo prenesli na svoje starše, stare starše, sorojence. Usvojeno znanje po našem mnenju pripomore k manjši količini zavržene hrane, kot posledice neustreznega shranjevanja živil. Učenci so razširili tudi razumevanje pojma plesen, saj so spoznali, da se pod skupnim imenom za plesen skrivajo različne vrste le-teh.

5. ZAKLJUČEK

Vsak od učencev je že kdaj opazil spremenjen kos kruha, ki je bil različnih barv, od bele, zelene, črne, včasih pa so opazili tudi »belo mrežo« na kruhu. S spremljanjem poskusa so učenci spoznali pogoje za nastajanje plesni in spoznali več različnih plesni na enem kosu kruha. Skozi pogovor in razpravo so učenci spoznali škodljivost plesni in načine za preprečitev njihovega nastajanja. Spoznali so, da se plesni razvijejo ob zelo malo hranilnih snoveh in da so osnovni pogoji za njihov razvoj ustrezna vlaga, temperatura in organska snov, na kateri se bodo razraščale. Lahko je to kos kruha, lahko je sadje, zelenjava ali strop v kopalnici, ki je posledica toplotnega mostu ali neustreznega prezračevanja.

Učenci so svoje znanje gradili in nadgrajevali tri tedne kolikor časa je trajal poskus. Vsak od učencev je imel svoja pričakovanja glede končnih rezultatov kaj se bo s kruhom zgodilo. Spodbujanje opazovanja učencev in zaznavanje sprememb v svojem okolju je za njih bistvenega pomena, saj tako postanejo bolj občutljivi tudi za spremembe v naravi in svojem bivalnem okolju. Poskus ne le spodbuja učence k razmišljanju, temveč v njih vzbuja tudi radovednost in iskanje odgovorov na vprašanja, ki se jim pojavljajo tekom celotnega izvajanja poskusa.

6. VIRI

1. Bajd, B, Kveder, S. (2012). Kaj je goba – rastlina ali žival? V *Naravoslovna solnica*. 16 (3) 19 – 22. Pridobljeno s: http://pefprints.pef.uni-lj.si/1031/1/Bajd_Kveder_19-22.pdf [27. 2. 2019]
2. Hönigsfeld-Adamič, M. (1992). (ur.). Velika ilustrirana otroška enciklopedija. Ljubljana: Mladinska knjiga.
3. Komljanc, N. (2015). Inovativno učenje; koncept, model in izkušnja. Pridobljeno s: file:///C:/Users/anja/Downloads/100315120604_inovativno_ucenje_feb_2015.pdf [27. 2. 2019].
4. Marentič Požarnik, B. (2004). Konstruktivizem – kažipot ali pot do kakovostnejšega učenja učiteljev in učencev? V B. Marentič Požarnik (ur). *Konstruktivizem v šoli in izobraževanje učiteljev* (str. 41–42). Ljubljana: Filozofska fakulteta.
5. Podobnik, A., Devetak, D. (1997). Biologija 4 in 5, Raznolikost živih bitij: 1 in 2. Ljubljana: DZS.

OŠ Notranjski odred Cerknica

Mojca Leskovec Meharich

Lektor: Nina Grum

TABOR ZA NADARJENE UČENCE V NARAVI

A CAMP IN NATURE FOR GIFTED STUDENTS

POVZETEK:

V prispevku so predstavljene dejavnosti, ki so se odvijale v dvodnevem taboru za nadarjene učence. Tabor je bil organiziran spomladi 2018, z namenom da se organizira pouk v naravi. Dvaindvajset nadarjenih otrok iz 8. razreda je skupaj z učitelji organiziralo pouk v naravi. Učenci in učitelji so natančno pripravili in načrtali aktivnosti še pred izvedbo tabora. Ker so učenci nadarjeni na različnih področjih, so bile tudi aktivnosti raznovrstne od znanosti, športa, komunikacijske spretnosti, kuhanje, glasba, orientacijski pohod, ... Cilj je bil, da učenci čim več časa preživijo v naravi, da pridobijo pozitiven odnos do narave in medsebojnih odnosov, da nadgradijo znanje iz učilnic v praktične dejavnosti.

KLJUČNE BESEDE: tabor, narava, osnovna šola

ABSTRACT:

This paper presents activities that was held in a two days camp for gifted students. The camp took place in spring 2018 in order to bring study activities from classrooms out into the nature. Twenty-two gifted students of 8-th grade with teachers organized different activities in nature. Teachers and students planned and coordinated camp activities before coming to the camp. As the students have different talents in multiple fields, we prepared different activities, like science, sport, communication, cooking, music expression, orientation... The goal was to spend as much time in nature as possible, so that students would develop a positive attitude towards nature and themselves. And further that they would expand their theoretical knowledge in practical activities.

KEYWORDS: camp, nature, primary school

1. UVOD

V šolskem letu 2017/2018 smo se na šoli odločili, da za nadarjene učence iz 8. razreda pripravimo strnjene aktivnosti, ki bi omogočale aktivno vključevanje učencev v organizacijo in izpeljavo aktivnosti za nadarjene učence. Mentorji in nadarjeni učenci iz 8. razreda smo se sestali na skupnem sestanku in načrtali plan.

Cilj je bil, da odpeljemo učence v naravo, da izboljšamo medsebojne odnose, da aktiviramo učence v organizacijo in planiranje dnevnih dejavnosti ter preko načrtovanih aktivnosti nadgradimo njihovo znanje, ki so ga pridobili v učilnicah. Odločili smo se za izpeljavo dvodnevne tabora v naravi, na katerem so učitelji in učenci pripravili aktivnosti. Za rdečo nit tabora so se učenci odločili za starodavne bogove. Preko sestankov so koordinirali in določili lokacijo, dnevni red in aktivnosti.

Tabor je potekal v mesecu juniju. Učenci so se v petek po peti šolski uri s šolskim avtobusom odpeljali v lovsko kočo, ki se nahaja na majhni planoti v osrčju notranjskih gozdov. Za vodji tabora sta bila določena dva učenca, ki sta v naslednjih dveh dneh vodila in razporejala učence preko pripravljenih aktivnosti.

Prvi dan so potekale socialne igre, ki so bile namenjene temu, da se učenci med seboj bolj spoznajo in med seboj bolje sodelujejo. Sledile so kemijska, skavtska, matematično-botanična, medijska in kaligrafska delavnica. Vse delavnice so bile tudi tekmovalne narave in so bile točkovane s strani komisije. Zvečer so predstavili svoje talente. Drugi dan je bil namenjen orientacijskemu pohodu, kjer so učenci spoznavali bližnjo okolico in prepoznavali rastline ter živali gozda. Po kuharski delavnici in kosilu je bila skupina z najmanj zbranimi točkami zadolžena za pomivanje posode. Sledilo je pospravljanje, ko so učenci s pozitivnim odnosom do narave pospravili vse odpadke in sledi za seboj.

2. MATEMATIČNO-BOTANIČNA DELAVNICA

Podrobneje vam bom predstavila eno izmed delavnic, in sicer matematično-botanično delavnico, ki sem jo izvedla na taboru. V učnem načrtu za tretje izobraževalno obdobje pri matematiki so kot didaktični pristopi v algebrske vsebine lahko tudi vzorci, pri katerih se učenci učijo posploševanja in zapisovanja algebrskih izrazov. Učenci opazujejo vzorce, ugotovijo pravilo in ga zapišejo z algebrskim izrazom.

Med didaktičnimi priporočili za medpredmetne povezave so med cilji medpredmetnih povezav zapisani naslednji cilji:

- razvijajo ustvarjalnost, abstraktno mišljenje (uvod v algebrske vsebine);
- opazujejo in prepoznavajo pravilo v vzorcu in ga nadaljujejo;
- prepoznajo pravilo v vzorcu, poiščejo posplošitev in zapišejo algebrski izraz;

ter primeri dejavnosti medpredmetnih povezav:

Simetrija, vzorci:

- izrazna preiskava (likovna vzgoja, tehnika in tehnologija idr.): simetrija v naravi, zlati rez;
- slikovna zaporedja z geometrijskimi vzorci, ornamenti idr.;
- opazovanje vzorcev in zaporedij v naravi (npr. letni časi, meseci v letu, dnevi v tednu ipd.);
- slikovni, geometrijski, številski, algebrski in drugi vzorci.

Učencem sem želela predstaviti filotakso preko opazovanja in razporejanja rastlin, ki rastejo v okolici. Beseda filotaksa izhaja iz grških besed *phyllon*, list in *taxis*, ureditev, kar bi lahko prevedli kot urejenost listov. Pri klasifikaciji rastlin obstajata dve večji razpoznavni kategoriji vzorcev porazdelitve listov: vertikalni in spiralni [1]. Le-ti se nadalje delita na izmenično vertikalno porazdelitev,

pokrivajočo vertikalno porazdelitev, križasti vzorec in dvostihen vzorec ter spiralni vzorec in mnogopernatostni vzorec.

Na začetku so se tekmovalci razdelili v tri skupine po dva do trije učenci na skupino. Vsaka skupina je dobila pet kartončkov z različnimi vzorci. Nato so dobili na kartončkih še pet slik rastlin. Prva naloga je bila, da čim hitreje najdejo pare in povežejo kartončke z vzorci in kartončke s slikami. Najhitrejša ekipa je dobila tri točke, druga dve točki in tretja eno točko. Z učenci smo nato razpravljali, zakaj so določeno rastlino povezali z določenim vzorcem. Spoznali so, da za prepoznavanje vzorcev lahko kot predmet vzamejo del rastline, kot je ožilje na listu ali razporeditev rasti vej ali razporeditev cvetov ali



listov znotraj cveta. Sledila je druga naloga, ko so morali učenci v okolici poiskati čim več rastlin in jih uvrstiti v enega izmed danih kartončkov raznolikih primerov porazdelitev; skupina ki jih je nabrala največ je zmagala. Kot vidimo na sliki 1, so učenci prinašali in razvrščali rastline glede na razporeditev listov, razporeditev vej ali razporeditev cvetov.

Slika 1: Razvrščanje rastlin glede na razporeditev listov, vej ali cvetov

V primeru ogroženih vrst rastlin in večjih vej je zadostovalo, da so poklicali komisijo in pokazali na rastlino in opisali, pod kateri vzorec bi razvrstili izbran primer, lahko so uporabili tudi telefon in slikali rastlino ter jo pokazali komisiji. Na koncu smo prešteli, koliko je posamezna skupina nabrala primerov in zmagovalni skupini dodelili točke. Pregledali smo rastline, jih poimenovali (pri tej nalogi je prisostvovala tudi učiteljica biologije in kemije). Pogledali smo tipične vzorce in omenili in opisali zlato razmerje, ki se pojavlja v naravi. Pogovorili smo se, zakaj je pomembno, da prepoznavamo vzorce v naravi in kje nam to znanje lahko koristi pri nadaljnjem študiju. V razpravi smo ugotovili, da se pridobljeno znanje lahko nadgradi pri matematiki, likovni vzgoji, računalništvu, biologiji in kemiji.

Namen te delavnice je bil, da se učenci naučijo opazovati naravo in da znajo razbrati vzorce v naravi in jih opisati, da se timsko povežejo in sodelujejo med seboj. Na koncu delavnice smo ugotovili, da je v navideznem kaosu v naravi red in da se da naravo tudi matematično opisati. Pri iskanju vzorcev so odkrili lepoto v naravi in sklenili, da je to lepoto potrebno tudi ohraniti.

3. ZAKLJUČEK

Cilj je bil dosežen, učenci so dva dneva aktivno preživeli v naravi. Pridobili so zelo pozitiven odnos do narave in sklenili nova prijateljstva. Nadgradili so znanje iz učilnic in pri praktičnih aktivnostih pokazali veliko znanja in iznajdljivosti. Učenci in učitelji so bili zadovoljni z izpeljanim programom. Vsi sodelujoči so izrazili željo, da v prihodnjem letu ponovno izpeljemo tabor in z novimi idejami že snujejo program za nove delavnice.

4. LITERATURA

1. Jean, R. V., Phyllotaxis, A Systematic Study in Plant Morphogenesis. London: Cambridge University Press, 1994.

ZELO LAČNA GOSENICA

THE VERY HUNGRY CATERPILLAR

POVZETEK:

Pouk angleščine v 1. triletju uresničuje medpredmetno povezane cilje. Ob obravnavi povezovalne vsebine hrana smo obogatili besedišče, hrano delili na zdravo in nezdravo ter prehranjevanje povezali z gibanjem in zdravim načinom življenja. Pri igri vlog smo uporabljali ustrezne jezikovne strukture. Za zdravo malico smo poskrbeli s pripravo sadnega krožnika. V zgodbi *The Very Hungry Caterpillar* smo spoznali popolno preobrazbo gosenice v metulja.

KLJUČNE BESEDE: hrana, gibanje, zdravje, gosenica

ABSTRACT:

Teaching English in the first triad includes cross-curricular goals. While learning about food we enriched the vocabulary of food, divided the food in healthy and unhealthy and connected eating with movement and healthy lifestyle. The appropriate language structures were used in role plays. A fruit platter was prepared for a healthy snack. The complete transformation of the caterpillar into the butterfly was learned from the story *The Very Hungry Caterpillar*.

KEYWORDS: food, movement, health, a caterpillar

1. UVOD

Pri pouku angleščine v 2. razredu osnovne šole smo v tematskem sklopu JESEN obravnavali povezovalno vsebino HRANA. Širili smo besedni zaklad in uporabljali jezikovne sklope, pridobljene s pomočjo slikovnega gradiva, pesmic, konkretnega materiala, gibanja in zgodbe *The Very Hungry Caterpillar*. Cilje angleščine smo povezali s cilji drugih predmetov.

2. CILJI IN SKLOPI IZ UČNEGA NAČRTA

Angleščina

Poslušanje in slušno razumevanje

Učenci:

- razvijajo spretnosti slušnega in vidnega razločevanja poimenovanj za hrano, števila, dneve v tednu, gibanje;
- razvijajo osnovne strategije poslušanja in slušnega razumevanja navodil za izvajanje aktivnosti;
- spoznavajo besedilo *The Very Hungry Caterpillar*;
- razumejo jezikovne strukture *do you like, may I have ..., please, how many, more/less in*

- razumejo pogosto rabljeno besedišče v povezavi s hrano, števili, gibanjem ter besedišče, povezano z zgodbo, in se verbalno in neverbalno odzivajo nanj.

Govorjenje

Učenci:

- se usposabljaajo za govorno sporazumevanje in sporočanje v povezavi s hrano, gibanjem, dnevi v tednu in števili;
- preizkušajo jezikovne vzorce *do you like, who has got, may I have, how many* in jezikovne vzorce v povezavi z zgodbo in
- se preizkušajo v spontanem sporočanju v tujem jeziku.

Spoznavanje okolja

Živa bitja

Učenci:

- spoznajo, kaj potrebujejo sami in kaj druga živa bitja za življenje ter
- spoznajo, da hrana vsebuje snovi, ki so nujne, da se telo giblje, raste in pravilno deluje.

Človek

Učenci:

- vedo, da jim zdrav način prehranjevanja, telesne vaje in počitek omogočajo rast in razvoj ter jim pomagajo ohranjati zdravje ter
- poznajo pomen raznovrstne prehrane in razvijajo družabnost, povezano s prehranjevanjem.

Čas

- Učenci časovno opredeljujejo in pojasnjujejo dogodke.

Postopki

Učenci:

- usmerjeno opazujejo, uporabljajo več čutil;
- razvrščajo po skupnih lastnostih in
- urejajo po eni spremenljivki.

Sklepanje:

- Učenci preprosto povezujejo dve spremenljivki (čim ..., tem ...), povezujejo vzrok s posledico (zato, ker).

Matematika

Naravna števila in število 0

- Učenci štejejo, zapišejo in berejo števila do 20, vključno s številom 0.

Logika in jezik

Učenci:

- razporejajo predmete glede na izbrano eno lastnost in s tem oblikujejo množice ter

- odkrijejo in ubesedijo lastnost, po kateri so bili predmeti razporejeni.

Prikazi

- Učenci podatke prikažejo s prikazom s stolpci ter jih tudi preberejo.

Matematični problemi in problemi z življenjskimi situacijami

- Učenci prepoznajo pravilo v slikovnem vzorcu in vzorec nadaljujejo.

Slovenščina

Jezik

Učenci:

- vadijo razločno in naravno govorjenje in
- sodelujejo v igri vlog.

Književnost

Razvijanje recepcijske zmožnosti z branjem, poslušanjem, gledanjem uprizoritev umetnostnih besedil in govorjenjem, pisanjem o njih

Učenci:

- doživljajo interpretativno prebrano pravljico;
- ugotavljajo, v čem se književna oseba od njih razlikuje;
- izluščijo tiste motive za ravnanje književnih oseb, ki jih poznajo iz lastne izkušnje;
- ločujejo realni in domišljjski svet in
- sledijo zaporednemu toku dogodkov in povezujejo dogajanje s svojimi izkušnjami.

Šport

Ustrezna gibalna učinkovitost

- Učenci se gibajo v različnem ritmu ob glasbeni spremljavi.

Usvajanje različnih naravnih oblik gibanja, iger in športnih znanj

- Učenci sproščeno izvajajo naravne oblike gibanja.

Razumevanje pomena gibanja in športa

- Učenci poimenujejo položaje telesa in različne gibe.

Glasbena umetnost

Izvajanje

Učenci:

- v skupini sproščeno pojejo otroške in umetne pesmi ter
- se gibajo ob petju, ritmični izreki in/ali poslušanju glasbe.

Likovna umetnost

- Učenci razvijajo sposobnost opazovanja, prostorske predstavljalivosti in vizualizacije, likovno mišljenje, likovni spomin in domišljijo.

3. DEJAVNOSTI

Jem rad/ne jem rad

Zapeli smo pesmico *Do you like_____?* Na ta način smo ponovili besede o hrani in dodali nekaj novih. Vadili smo jezikovno strukturo: *Do you like__? Yes, I do./No, I don't.* S sprehodom po razredu ob glasbi so učenci s črtnim prikazom zbirali podatke o tem, kaj sošolci radi jedo in kaj ne. Podatke so prikazali s stolpičnim prikazom. Z igrico *Ali je kaj trden most* so se zbirali v 2 skupini, glede na to kaj imajo raje. Učenci so se postavili v izbrano skupino in se prešteli ter odgovorili na vprašanje: *Who has got more/less?*

Ko smo ugotovili, da imajo učenci zelo radi pico in sladoled, manj pa zelenjavo in sadje, smo se vprašali, ali je to zdravo. Vsi učenci so odgovorili, da sta zelenjava in sadje bolj zdrava, a jim marsikateri okus ni tako všeč. Domenili smo se, da bomo raziskali, zakaj sta zelenjava in sadje zdrava in zakaj ju moramo uživati vsak dan.

V restavraciji in razporejanje hrane

Z igrico *I spy* smo utrdili poznavanje besedišča. Ob izgovoru besede je učenec s ploski preštel zloge ter sličico hrane uvrstil v množico s člani z enakim številom zlogov. Učenci so sličice uvrščali še v množice z enakim prvim glasom besede.

Učenci so v šolo prinesli iz revij izrezane sličice hrane. Sličice smo si ogledali, poimenovali hrano in jih razporedili glede na način shranjevanja: *package, kilo...* Primerjali smo tudi količino hrane: *more/less.* Hrano smo tudi uvrščali v dnevne obroke.

Sličice hrane smo s pomočjo prehranske piramide, ki smo si jo ogledali na spletni strani, uvrstili v množici zdrave in nezdrave hrane. V prvem nadstropju so učenci z mojo pomočjo v angleščini poimenovali izdelke iz žit, ki so ogljikohidratna živila, v drugem pa sadje in zelenjavo, ki sta pomemben vir prehranskih vlaknin, vitaminov in mineralov. Te jedi moramo uživati pogosto. V tretjem nadstropju so meso in mesnine na eni strani ter mleko in mlečni izdelki na drugi strani. V samem vrhu piramide so živila, ki vsebujejo veliko maščob in sladkorja, zato jih je treba uživati poredko, saj škodijo našemu zdravju.



Slika 1: Zdrava in nezdrava hrana

S prepevanjem pesmice *Apple and Banana, Please* smo utrdili jezikovno strukturo *May I have some bread? Yes, you may.* Učenca sta v paru eden drugega prosila za ustrezne slikovne kartice hrane. Nato smo izvedli igro vlog v restavraciji, kjer smo dodali besedišče in ravnanje vljudnega pogovaranja.

Zgodba o zelo lačni gosenici *The Very Hungry Caterpillar* (avtor Eric Carle)

Pri vključitvi zgodbe v pouk sem upoštevala, da cilji pouka pripovedovanja zgodb v tujem jeziku vključujejo izobraževanje z vsemi čutili, saj uresničujejo kognitivne, afektivne in psihomotorične cilje. Uporabila sem tudi metodo t. i. popolnega telesnega odziva (Total Physical Response), ki je uspešna povezava jezika in giba.

Pred branjem zgodbe sem učencem s predmeti in sličicami predstavila glavne pojme in like. V krog sem postavila predmete, ki so predstavljali popolno preobrazbo gosenice v metulja (jajčece, ličinka – gosenica, buba, metulj). Učenci so morali ugotoviti, v kakšnem zaporedju preobrazba poteka, in postaviti predmete v ustrezno zaporedje. Zgodba nam je razkrila pravo. Učencem sem zgodbo najprej interpretativno prebrala v slikanici. Pripovedovanje sem obogatila z gestami. Nato sem jo obnovila z enostavnejšim besediščem in s konkretnimi predmeti ter lutkami.

Za lažje razumevanje besedišča sem vpletla veliko ponavljanja z igralnimi in gibalnimi aktivnostmi. Učenci so ob ponavljanju besedišča in jezikovnih struktur izvajali določene geste. Sličice hrane in na kartončkih napisane številke in dneve v tednu so postavljali na papirnate krožnike, ki so predstavljali gosenico. Učenci so bili tako med pripovedovanjem in ponavljanjem vključeni v sproten prikaz vsebine. Jezik smo še bolj utrdili z igro vlog. Učenci so dobili plastično hrano in papirnate krožnike ter lutke. Bili so razdeljeni v dve skupini. Ena skupina je predstavljala gosenico (posamezne dele gosenice), druga skupina pa hrano, ki jo je gosenica določen dan zaužila. Ob govorjenju so morali



Slika 2: Zelo lačna gosenica

poslušati sošolce, slediti zaporedju zgodbe in se pravilno odločiti, kako nahraniti gosenico. Otroci so uporabljali besede za dneve v tednu, števila, barve in hrano. S prepevanjem pesmice *Caterpillar Song* in spremljevalnim gibom ter mimiko so uprizarjali življenje in gibanje gosenice. Pokazali so, kako se je gosenica počutila, ko je jedla sadje in zelenjavo, kako pa ob sladkarijah in prepolnem želodcu.

Tako so se s književno osebo identificirali in se postavili v dogajalni prostor zgodbe. Sličice iz zgodbe je vsak učenec uredil v pravo zaporedje in prilepil v zvezek, da je lahko zgodbo s preprostim besediščem v angleščini pripovedoval tudi svojim staršem.

Pripravili smo si zdrav sadni krožnik. Otroci so prinesli različno sadje, ga oprali in narezali ter ga v parih oblikovali v gosenico. Ob delu so uživali in bili res ustvarjalni. Sadje jim je bilo okusno – odzivi otrok so bili npr.: »Jaz bi še«, »Okusno je.«, »Kislo in malo sladko, dobro«. Spoznavali so angleške izraze za okuse.



Slika 3: Sadni krožnik v obliki gosenice

5. ZAKLJUČEK

Z obravnavo zgodbe in ostalimi dejavnostmi smo prikazali pomen zdrave prehrane in povezanost prehranjevanja s počutjem in gibanjem kot odgovor, zakaj moramo jesti več sadja in zelenjave. Otroci

so se ob zgodbi lahko identificirali z glavno književno osebo –gosenico, ki se je ob prehranjevanju s sadjem in zelenjavo počutila dobro in je celo telovadila, plesala in pela, ko pa se je močno prenajedla s sladkarijami, je kar zbolela. Otroci so si sami pripravili zdrav obrok in celo poskusili vrsto sadja, ki ga prej niso marali. Povedali so, da jim je z gosenico okrašen krožnik zelo všeč. Velja si zapomniti, da otroci jedo tudi z očmi!

6. LITERATURA

1. Brumen, M. (2003). *Pridobivanje tujega jezika v otroštvu*. Priročnik za učitelje. Teoretična in praktična izhodišča za učitelje tujega jezika v prvem in drugem triletju osnovne šole. Ljubljana: DZS.
2. Carle, E. (1994). *The Very Hungry Caterpillar*. New York: Philomel Books.
3. Lilibi.si. *Gradivo za učitelje*. Pridobljeno: 7. 11. 2018 s <https://www.lilibi.si/gradivo-za-ucitelje#tab=2>.
4. Pinterest. com. *The Very Hungry Caterpillar activities*. Pridobljeno: 7. 11. 2018 s [https://www.pinterest.com/search/pins/?rs=ac&len=2&q=caterpillar%20activities&eq=caterpillar%20a&etslf=12496&term_meta\[\]=caterpillar%7Cautocomplete%7C1&term_meta\[\]=activities%7Cautocomplete%7C1](https://www.pinterest.com/search/pins/?rs=ac&len=2&q=caterpillar%20activities&eq=caterpillar%20a&etslf=12496&term_meta[]=caterpillar%7Cautocomplete%7C1&term_meta[]=activities%7Cautocomplete%7C1)
5. Selič, M. (2017). *Caterpillar Song*, priredba. Pridobljeno: 7. 11. 2018 s <https://www.facebook.com/groups/355851837895192/permalink/812183772261994/>
6. Suwa Stanojević, M. (2017). *Hrana in prehrana*. Priročnik. Ljubljana: i2 d. o. o.
7. *Učni načrt. Program osnovna šola. Glasbena vzgoja*. (2011). Ljubljana: Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport ter Zavod RS za šolstvo.
8. *Učni načrt. Program osnovna šola. Likovna vzgoja*. (2011). Ljubljana: Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport ter Zavod RS za šolstvo.
9. *Učni načrt. Program osnovna šola. Matematika*. (2011). Ljubljana: Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport ter Zavod RS za šolstvo.
10. *Učni načrt. Program osnovna šola. Slovenščina*. (2011). Ljubljana: Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport ter Zavod RS za šolstvo.
11. *Učni načrt. Program osnovna šola. Spoznavanje okolja*. (2011). Ljubljana: Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport ter Zavod RS za šolstvo.
12. *Učni načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja*. (2011). Ljubljana: Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport ter Zavod RS za šolstvo.
13. *Učni načrt. Program osnovna šola. Tuji jezik v 2. in 3. razredu*. (2013). Ljubljana: Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport ter Zavod RS za šolstvo.
14. Zdrav način prehranjevanja. *Prehranska piramida*. Enemon. Pridobljeno: 7. 11. 2018 s <https://enemon.si/prehrana-in-zdravje/skupine-zivil-in-prehranska-piramida/prehranska-piramida/>
15. Zimmer, R. (1993). *Handbuch der Bewegungserziehung. Didaktisch-methodische Grundlagen und Ideen für die Praxis*. Freiburg: Verlag Herder.