



ZBORNIK PRISPEVKOV

strokovnega seminarja zaposlenih
v vzgoji in izobraževanju

»LOKALNO PRIDELANA HRANA,
GIBANJE IN ZDRAVJE«

18. in 19. marca 2021

KAZALO

Uvod.	4
Milena Bohinc, Tjaša Berčič, BABIČINA RECIKLIRANA KUHNA	5
Sandra Pučko, Andreja Podgorelec, PREKMURSKA SIVKA	8
Anja Žerjav, TUDI V NAŠEM VRTCU SKRIBIMO ZA ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG – GOZD JE NAJBOLJŠA IGRALNICA	11
Antonija Stankovič, BELOKRANJSKA POGAČA	14
Sanja Slapar, RAZIGRANI GOZD	17
Angeli Močnik, RIBAM, REŽEM, ZDRAVO JEM – Z NARAVO ŽIVIM IN SE OB NJEJ UČIM	20
Maja Roškarič, NAMAZ NA DOMAČEM KRUHU	23
Snežana Anđel, Martina Jakus, LOKALNO OKOLJE – ZAKLADNICA ZA ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG	25
Katarina Režonja, ZDRAVJE ZDRAVJU ZAŽELIMO	28
Viktorija Hribernik, RECIKLIRANO VRTNARJENJE	30
Marijana Jančič, TUDI DANES DIŠI TAKO KOT NEKOČ	33
Ana Zebec, ČIST' DOMAČE SESTAVINE, KI MI DELAJO SKOMINE	36
Lilijana Nemec Berke, MOZAIK DOMAČIH DOBROT.	39
Tatjana Štumbergar, TUDI DANES DIŠI TAKO, KOT NEKOČ!.	42
Suzana Grosek, ŽIVLJENJE Z NARAVO	45
Anja Kutnjak Grošelj, OD KRAVE DO MLEKA IN NAPREJ	48
Andreja Lipovec, Jasna Golob, JOJ, KAKO VELIKA BUČA.	51
Lilijana Bek, Z LOKALNO PRIDELANO HRANO IN GIBANJEM DO KREPITVE NAŠEGA ZDRAVJA	54
Nina Cencelj, Petra Hudournik, KNJIGA RECEPTOV	56
Lucija Colja, GOSPA KUHLA NA PODRUŽNIČNI OŠ KOSTANJEVICA NA KRASU	59
Aleš Tuš, Joca Lipuš, Maja Debeljak, LOKALNO JE ZMERAJ AKTUALNO.	62
Tomaž Krivec, ZELIŠČNI VRT V ČASU ŠOLANJA NA DALJAVO	65

Ema Zajc, ŽGANCI	67
Živa Košak Blažič, Z GIBANJEM V PROCES OPISMENJEVANJA	70
mag. Maja Korban Črnjavič, ODNOS PETOŠOLCEV DO ZAVRŽENE HRANE	73
Polona Nerat, Mojca Troha, Nataša Obrn, V MESTU SITUL RASTE ZDRAV GRMČAN . . .	76
Mateja Sajovic, NAŠA ČAROBNA KUHINJA	79
Klara Raznožnik, ČEBELARSTVO, DRUŽINA GABER	82
Sandra Forjanič Čantala, BEZGOV SIRUP NA POŠ PERTOČA PO RECEPTU NAŠIH BABIC . .	84
Agata Perdec, ŠPARGLJEVA ROLADA.	87
Violeta Husu, ZELIŠČA, DIŠAVNICE IN LOKALNI MED	90
Suzana Miklič, Z GIBANJEM DO ZDRAVJA IN BOLJŠEGA POČUTJA	93
Tanja Žagar, GIBAM, PLEŠEM SE VRTIM, ZDRAVO JEM, SE VESELIM, S TEM ZA ZDRAVJE POSKRIBIM	96
Tina Šljivar, AKTIVNI ODMOR	99
Suzana Ficko Matko, GIBANJE IN ZDRAVJE	102
Ana Potočnik, IZKUSTVENO UČENJE O LOKALNO PRIDELANI, ZDRAVI IN URAVNOTEŽENI PREHRANI V 3. TRIADI OŠ S PRILAGOJENIM IZVAJANJEM IN NIŽJIM IZOBRAZBENIM STANDARDOM	105
Simona Kuplen, DOŽIVLJAJSKI TABOR V NOVEM SADU	108
Lilijana Raus, »SKRIVNOSTNA AJDA«.	113
Petra Štritof Šiško, ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG MED STROJNIKI	115
Lea Žurga Bojc, Eva Benčina, VSTANI IN SI ČAS ZA VITAMINSKI NAPITEK IN GIBANJE VZEMI.	119
Manja Ferme, UČNO PODJETJE KOT PROMOTOR ZDRAVEGA NAČINA ŽIVLJENJA. . . .	122
Marko Kubale, UČNO PODJETJE – SKRB ZA GIBANJE MED MLADIMI	125

PREHRANA, GIBANJE IN ZDRAVJE

Hrana, gibanje in zdravje so vsakodnevne teme za male in velike, za mlade in starejše. Zakaj? Brez hrane ni gibanja, ni zdravja, torej ni življenja. Hrana je gorivo in gradnik, ki nam omogoča rast in razvoj našega organizma, skratka življenja. Iz leta v leto smo vse bolj pozorni na varnost in kakovost živil, to je posledica boljše ozaveščenosti. Na sejmu Altermed program Ekošola vsako leto prispeva en kamenček v mozaik osveščevalnih vsebin z namenom, da se kot potrošniki zavedamo vpliva hrane na naše dobro počutje in zdravje.

Zdravo hrano pogosto posplošeno enačimo z ekološko pridelano hrano, naravnimi živili, nizkokaloričnimi izdelki, sveže pripravljeno hrano, lokalno pridelano hrano ali s hrano, pripravljeno na tradicionalen način. Potrebno je izpostaviti, da so vse naštetе vrste hrane lahko zdrave, ni pa nujno. ZDRAVA HRANA je tista hrana, ki zaužita v pravi količini in na pravi način prispeva in krepi naše zdravje, vpliva optimalno na rast in razvoj ter dobro počutje.

Program Ekošola skozi projektne dejavnosti – tematske sklope, kot je prehrana – gibanje in zdravje izpostavlja pomen oblikovanja prehranjevalnih navad v družini in vzgojno – izobraževalnih zavodih v povezavi z vzgojnim vidikom. Vzgojitelji in učitelji v ekovrtcih in ekošolah usmerjajo otroke, učence k iskanju ustreznih informacij o prehrani in jih usposabljaajo h kritičnemu vrednotenju informacij, ki jih pridobivajo preko različnih medijev.

Naslednje pomembno področje je gibanje, in sicer: privzgajanje navad za zdravo življenje oziroma za zdrav življenjski slog. Gibanje je ena najpomembnejših potreb človeka, ki omogoča telesno in duševno sprostitvev.

V ekovrtcih in ekošolah postavljamo v ospredje pridobivanje raznovrstnih gibalnih izkušenj, ki otrokom prinašajo veselje, zadovoljstvo oziroma vrednote življenja. Zato je v programu Ekošola v ospredju tematika zdrav življenjski slog, ki se prepleta z raznimi projektnimi vsebinami v ekoakcijskih načrtih ekovrtcev in ekošol.

Dane Katalinič

Vodja projekta Altermed

Babičina reciklirana kuhna

Tjaša Berčič Poljanšek, Milena Bohinc

Vrtec Škofja Loka

bercictjasa@gmail.com, milena.bohinc21@gmail.com

Na leto ljudje zavržemo več kot 1,3 milijarde ton živil, kar pa je tretjina vse pridelane hrane. Vsako leto v Sloveniji zavržemo okoli 72 kilogramov hrane na prebivalca.

V našem vrtcu smo se v šolskem letu 2016/2017 odločili, da bomo znotraj oddelkov poiskali načine, ki bi pripomogli k čim manjši količini zavrženih jedi. Znotraj oddelkov so nastali različni dogovori, ki so pripomogli, da je bila skleda za odpadke vsak dan bolj prazna. Nastajale so tudi različne ideje, kako ponovno uporabiti določeno hrano ali jed. Otroci so imeli odlične ideje in precej dober okus za recepte.

Na zabaven način smo se s tem projektom veliko naučili in hkrati zbrali veliko praktičnih receptov, k zbiranju katerih smo povabili tudi starše, babice, dedke in ostale.

Ključne besede: zavržena hrana, meritve, iskanje rešitev, recepti

Na svetu se pridelava dovolj hrane za vsa lačna usta. Pa vendar se vsak dan, približno milijarda ljudi oziroma vsak deveti Zemljan, sooča z lakoto. Posledice lakote so vse večje preseljevanje, izčrpanost, nezbranost in vse večja umrljivost. Na leto ljudje zavržemo več kot 1,3 milijarde ton živil, kar pa je tretjina vse pridelane hrane. V Sloveniji naj bi zavrgli približno 150 tisoč ton hrane. To pomeni, da jo vsako leto zavržemo okoli 72 kilogramov na prebivalca. Med odpadki jo konča velika količina, ki je celo nedotaknjena ali še z veljavnim rokom uporabe.

V našem vrtcu smo se v šolskem letu 2016/2017 odločili, da bomo znotraj oddelkov poiskali načine, ki bi pripomogli k čim manjši količini zavrženih jedi. Pri tem nam je na pomoč priskočila kuharica Mica. Spodbudila nas je, da smo določeno obdobje beležili vrsto in količino zavržene hrane. Otroci so z veseljem sodelovali v omenjeni dejavnosti ter hkrati aktivno sodelovali pri iskanju rešitev. Znotraj oddelkov so tako nastali različni dogovori, ki so pripomogli, da je bila skleda za odpadke vsak dan bolj prazna. Nastajale so tudi različne ideje, kako ponovno uporabiti določeno hrano ali jed. Otroci so imeli odlične ideje in precej dober okus za recepte. Bili so veseli, da so lahko pripomogli k čim manjši količini zavržene hrane. Na zabaven način smo se s tem projektom veliko naučili in hkrati zbrali veliko praktičnih receptov, k zbiranju katerih smo povabili tudi starše, babice, dedke in ostale. Tako je nastala priročna knjižica receptov, ki smo jo poimenovali Babičina reciklirana kuhna.

Kot sva že v začetku omenili, nas je kuharica Mica s pismom povabila k sodelovanju beleženja zavržene hrane. Vsak odderek je enkrat tedensko, v obdobju enega meseca, pri zajtrku in kosilu beležil količino in vrsto ostanka hrane. V primeru, da je bilo zavržene hrane malo, so

narisali smeška, če je bilo zavržene hrane veliko pa žalosten obraz. Z vzgojitelji so se pogovarjali kako bi se lahko zavrženo in odvečno hrano ponovno uporabilo. Otroci so imeli polno inovativnih idej o jedeh, ki bi jih lahko pripravili. Da bi aktivnost zaživela, smo k sodelovanju povabili še starše, babice in ostale družinske člane. Vsi, ki smo jih povabili k sodelovanju, so pokazali velik interes in v kratkem obdobju smo zbrali veliko število receptov. Recepte smo razvrstili v štiri kategorije glede na vrsto ostankov hrane. Tako so nastale naslednje kategorije: Ostanki kruha, zdroba in kaše, Ostanki mesa, Ostanki riža, krompirja in testenin ter Ostanki sadja in zelenjave.

Iz ostankov kruha, zdroba in kaše so nastali recepti za na primer Kruhovec, Pohane šnite, Žemljevko, Grmado, Pica kruhke, Kruh narastek in podobne jedi.

Iz ostankov mesa smo kuhali na primer Goveji hamburger, Mesne polpete in Mesno pašteto.

Iz ostankov riža, krompirja in testenin so nastali na primer Polnjen paradižnik, Ocvrti krompirjevi svaljki in Narastek iz ostanka kuhanih testenin.

Iz ostanka sadja in zelenjave pa je nastala na primer Jabolčna čežana, Sadni smuti in Paradižnikova omaka. Otroci so spoznavali tudi sušenje jabolk in hrušk na način kot so to počele naše babice.

Natančneje bom predstavila dva recepta:

GRMADA

Za grmado potrebujemo star kruh ali žemlje, nekaj jabolk, sladkor, lonček mleka, cimet, jajce in smetano.

Kruh ali žemlje narežemo na rezine in jih poparimo z mlekom. Jabolka naribamo (olupljena ali ne), pečico segrejemo na 200 stopinj Celzija. Namaščen pekač prekrijemo z žemljami, nanje naložimo plast naribanih jabolk, ki jih posladkamo in posujemo s cimetom in postopek ponovimo tolikokrat, da porabimo vse sestavine. Pečemo približno pol ure, tik pred koncem pečenja pa grmado prelijemo z razžvrkljanim jajcem in smetano.

SUŠENJE JABOLK IN HRUŠK

Otroci iz oddelka v Vrtcu Škofja Loka so se odpravili k babici enega izmed otrok. Skupaj z babico so na jablani nabirali jabolka, ob obiranju jabolk je babica otrokom pripovedovala kako so včasih iz jabolk pripravili različne jedi. Jabolka so narezali na tanjše krlje in jih posušili v kmečki peči. Suhe krlje so shranili v leseni skrinji, da so jih zaščitili pred škodljivci. Krlje so tako lahko jedli celo zimo. Babica si je predvsem zapomnila kako rada je imela kompot iz jabolčnih krljev. Otroci so bili nad pripovedovanjem babice navdušeni in so se tudi v vrtcu lotili sušenja jabolk, ki so jim ostala pri zajtrku ali malici. Sušili so jih na drugačen način kot včasih in sicer v električnem sušilniku za sadje. Suhi krlji jabolk pa so otrokom predstavljali okusen prigrizek še dolgo po tej dejavnosti.

Otroci so ob beleženju zavržene hrane začeli opozarjati na problem prevelike količine ostankov pri obrokih. Med sabo so se spodbujali, da so vzeli samo toliko kot so pojedli in so raje večkrat prišli po dodatek hrane.

V Vrtcu Škofja Loka smo vsi začeli razmišljati o tem kako se lahko ostanki hrane ponovno uporabijo in po treh letih, odkar je nastala knjiga, še vedno skrbimo, da je ostankov hrane čim manj.

ZAKLJUČEK

Z nastankom Babičine reciklirane kuhne smo širši družbi predstavili zbirko uporabnih receptov z najpogostejšimi ostanki hrane, ki puščajo odprte možnosti za razmislek o novih inovativnih recikliranih receptih.

LITERATURA IN VIRI

Babičina reciklirana kuhna, zbrala in uredila Tjaša Berčič, 2018

Prekmurska sivka

Sandra Pučko in Andreja Podgorelec

OŠ Franceta Prešerna Črenšovci, enota vrtec

sandra.pucko@gmail.com

V sodelovanju z lastnico nasada Oaza sivke, ki je v bližini našega vrtca, smo čez leto spoznavali in soustvarjali zgodbo o sivki z neposrednim vključevanjem otrok v proces ekološke vzgoje zelišč in vrtnin ter skrbi za naravo in okolje. V sodelovanju z učenci šole je v okviru projekta nastala pravljica z naslovom Pravljica o prekmurski sivki, vzglavnik v obliki štorke z vrečko sivke in aroma svečke s čebeljim voskom in eteričnim oljem sivke. Obiske polja sivke in izvedene aktivnosti smo oblikovali v film, ki je namenjen predstavitvi zgodnjega vključevanja otrok v proces ekološke vzgoje rastlin in skrbi zanje. Otroci preko stika z naravo in pozitivnih izkušenj v naravi v zgodnjem otroštvu razvijejo odgovoren odnos do okolja, ki ga bodo ohranjali tudi v prihodnosti. Naštete aktivnosti so bile otrokom izziv in konkretne izkušnje seznanjanja s sivko in učenja v naravnem okolju in te ostanejo otrokom za celo življenje. Vzporedno je potekala izgradnja permakulturnega vrta v neposredni bližini vrtca, s katerim smo pridobili neposreden stik z zelišči in njihovo uporabo v različne namene. Tako bodo lahko različne generacije otrok skozi tematske sklope spoznavale zelišča v vsej raznolikosti.

Ključne besede: sivka, permakulturni vrt, ekološka vzgoja rastlin.

UVOD

Svet narave je prostor za raziskovanje, prostor za krepitev samozaupanja in pobeg v domišljijo. Vsak izlet v naravo moramo otrokom predstaviti kot drzno odpravo ali odkrivanje novega, če otroci raziskujejo okolje že od zgodnjih let, postanejo vedoželjni odrasli. »Majhne otroke svet narave neustavljivo privlači, nenasitno so radovedni in sposobni so se čuditi (Danks, F. in Schofield, J. (2007)).«

Vrtec Črenšovci je vpet v naravno vaško okolje, kjer že vrsto let posvečamo pozornost zdravemu načinu življenja, kamor spada zdrava lokalno pridelana hrana, obujanje in seznanjanje s starimi običaji in kulinarika. Dobro znano je dejstvo, da se otroci učijo med tem, ko so aktivni, se igrajo, hkrati pa se niti ne zavedajo, da se učijo. Z odkrivanjem, z lastno radovednostjo, vedoželjnostjo skozi igro prihajajo do novih znanj, izkušenj in interakcij. Načelo aktivnosti pa zahteva od nas ugodno počutje otrok, ustrezne materialne pogoje, dovolj časa za izvedbo aktivnosti, pridobivanje spoznanj preko aktivnosti, usmerjanje otrok v primerne aktivnosti, izvedbo spontanih in načrtovanih aktivnosti tako v individualnih kot skupinskih oblikah.

NAMEN IN CILJI PROJEKTA

V okviru operacije Celovita (upo)raba ekološke sivke – Oaza sivke smo skupaj s projektnim partnerjem EKOKULTURA – zavod za dialog z naravo Lendava in lastnico nasada Oaza sivke vzpostavili permakulturni zeliščni vrt oz. spiralo. S takšnim načinom izdelave zeliščne spirale smo ustvarili trajnostni življenjski prostor za zelišča s posnemanjem vzorcev iz narave. Preslikava polžje hišice v dani prostor s svojimi krožnimi linijami daje rastlinam posebno energijo in pomeni tudi učinkovitejšo rabo prostora. Spirala omogoča, da zelišča pri sajenju razporedimo glede na njihovo potrebo po bolj ali manj vlažnem okolju in večji ali manjši izpostavljenosti soncu. Tako so svoje mesto na vrhu te spirale dobile mediteranske rastline, v nižji liniji pa tiste, ki za uspešno rast potrebujejo več vlage in manj sonca. Z zastirko smo dodatno poskrbeli, da se zemlja ne bo tako hitro izsuševala, da bo manj zbita in da bo raslo manj plevela. S takim permakulturnim razmišljanjem smo zgradili trajnostni dom za zelišča, za katerega bo potrebna minimalna skrb, prinesel pa bo veliko veselja in uporabnost ob njegovi raznolikosti. Operacija je sofinancirana s strani Evropskega kmetijskega sklada za razvoj podeželja – Evropa investira v podeželje v okviru izvajanja podukrepa 19.2 "Podpora za izvajanje operacij v okviru strategije lokalnega razvoja, ki ga vodi skupnost".

SPOZNAVANJE EKOLOŠKE VZGOJE SIVKE IN NJENA UPORABA

Da bi se поблиže spoznali z delom na vrtu in ekološko vzgojo sivke in ostalih zelišč, smo se večkrat odpravili na polje sivke in vključili v več delavnic skozi celo šolsko leto. Spoznali smo različne vrste sivke, zasadili lastno sivko, potaknjence v lončke, spoznali sivko na polju, jo poželi, zvezali v šopke in obesili na statve za sušenje, spoznali smo pester živalski svet ob sivki in njeni okolici ter spoznali raznoliko uporabo sivke. V sodelovanju z učenci naše šole je nastala pravljica z naslovom Pravljica o prekmurski sivki, v sodelovanju z lokalnimi šiviljami pa so nastali vzglavniki, imenovani štrk Belko, polnjeni z ajdovimi luščinami in pritrjeno vrečico posušene sivke. Vzglavnike in izvode pravljič so otroci vrtca prejeli ob zaključku projekta.

IZGRADNJA PERMAKULTURNEGA SPIRALNEGA VRTA V VRTCU

Želja po izgradnji lastnega zeliščnega vrta, ki je v neposrednem stiku z otroki vrtca, se je pojavila že v preteklosti. Zato smo s sodelovanjem v projektu videli enkratno priložnost, kako otrokom približati zelišča, njihovo uporabo v kulinariki in v druge namene. Zato smo se lotili nabiranja vej in suhih listov, naredili smo obliko polžje hišice iz palisad, jih napolnili s kvalitetno zemljo in zasadili zelišča. V permakulturnem vrtu se tako nahaja 13 različnih vrst zelišč: na vrhu je sivka, po spirali pa ji sledijo rožmarin, kamilica, žajbelj, origano, timijan, pehtran, majaron, melisa, luštrek, drobnjak, bazilika in meta. Na zemljo smo nato položili zastirko iz slame in celo poletje pridno zalivali vrt in opazovali rast. Zasaditev zelišč je bila

zelo uspešna, ponovno smo morali zasaditi le kamilico in žajbelj. Ves ta čas smo spoznavali zelišča preko dejavnosti in pravljič, kar smo pozneje ob označevanju rastlin opazili kot pridobljene izkušnje in znanje, saj so otroci prepoznali kar precej zelišč na vrtu. Lesene table, ki označujejo zelišča, smo naredili iz lesenih materialov: palisad, lesenih kolutkov, lesenih črk in količkov. Odločili smo se, da bodo zaradi estetskega videza in lažjega branja napisov uporabljeni leseni materiali, ki smo jih tudi ustrezno zaščitili pred vremenskimi vplivi.

ZAKLJUČEK

Narava v našem vaškem okolju nam ponuja toliko bogatih možnosti izkustvenega učenja, ki ga želimo v našem vrtcu tudi v prihodnje vključevati pri tematskih sklopih, ki jih načrtujemo. Izgradnja spiralnega permakulturnega vrta v neposredni bližini otrok vrtca je vsekakor velik korak k temu sobivanju z naravo. Otroci so v okviru projekta spoznali ekološko vzgojo rastlin ter njeno vsestransko uporabo. Sam vrt nam z obilno rastjo omogoča uporabo zelišč na različne načine (sušenje, sveži plodovi, kulinarika, kozmetika), kar lahko otroci neposredno izkusijo, opazujejo in raziskujejo. V prihodnje načrtujemo spoznavanje zelišč preko čutil, kar nam odpira paleto novih priložnosti.

LITERATURA IN VIRI

Danks, F. in Schofield, J. (2007). Igrišča narave. Igre, ročne spretnosti in dejavnosti, ki bodo otroke zvale ven. Radovljica: Didakta.

Kurikulum za vrtce (1999). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.

Otrok v vrtcu: priročnik h Kurikulu za vrtce. (2001). Maribor: Obzorja.

Tudi v našem vrtcu skrbimo za zdrav življenjski slog – gozd je najboljša igralnica

Anja Žerjav

VIZ OŠ Rogatec, Enota vrtec

anja.zerjav@osrogatec.si

Zdrav življenjski slog se razvija celo življenje. Najprej se začne v krogu družine, nato se nadaljuje v okolju, kjer otrok odrasča, zato je v tem obdobju najpomembnejši tudi vrtec, saj otrok v vrtcu preživi večji del dneva. Tako se tudi v našem vrtcu vse strokovne delavke dobro zavedajo pomembnosti zdravega življenjskega sloga in se trudijo v tej smeri storiti največ. Zdravje vrtčevskih otrok krepijo vsak dan s pomočjo različnih dejavnosti. Najpogostejše so to: vadbene ure, v notranjih prostorih, ali na prostem, pohodi, zdrava, raznovrstna prehrana, skrb za zadosten vnos tekočine skozi ves dan, sproščen počitek po dnevnih dejavnostih. Strokovne delavke vse dejavnosti izvajajo v skladu s Kurikulom za vrtce, pri teh dejavnostih pa v prvi vrsti izhajajo iz otrok, se prilagajajo njihovi starosti in zmožnostim. Pomembno je, da otroci v teh aktivnostih uživajo in se zabavajo. Seveda pa je največja odgovornost na strani staršev, saj otrok preko staršev pridobiva vzorce in zgled. Tako lahko vsi skupaj otrokom postavimo zdrave in trdne temelje za zdravo življenje, katere bodo nato sami sposobni nadgrajevati in dopolnjevati skozi odrasčanje. Vrtec Rogatec že vrsto let sodeluje v eko projektu, v okviru katerega je poudarek na vsakodnevem ozaveščanju otrok, kako pomembna je skrb za svoje zdravje, pravilno prehranjevanje, gibanje in dobro počutje. Dejavnosti s področja gibanja potekajo tako v zaprtih kot v odprtih prostorih, saj je pomembno, da se otroci navajajo na različna okolja. Narava za otroka predstavlja dinamično, stimulatивно in izzivov polno igrišče. Prosta igra otroku daje možnost, da kar najbolje uporabi vse možnosti, ki mu jih ponuja narava. Skozi izkušnje v naravnem okolju se otrok ogromno nauči, saj je učenje preko zaznavanja s čutili njegov primarni način spoznavanja sveta. Igra in dejavnosti v naravi mu prinašajo zdravje, kvalitetnejši razvoj motoričnih sposobnosti, možganov, komunikacije, učenja sodelovanja in strpnosti itd. Prav tako je v naravi na svežem zraku in na naravni sončni svetlobi, zato je otrok boljše volje, umirjen, neobremenjen. Že kratki sprehodi v naravo pozitivno vplivajo na razpoloženje in zmanjšujejo občutke jeze in tesnobe, saj se ob hoji, bivanju zunaj, svežem zraku in sončni svetlobi sprošča hormon sreče - serotonin. Največ priložnosti in možnosti za celostni razvoj in raziskovanje pa otrokom ponuja gozd. V okviru tega projekta vzgojiteljice s skupino otrok večkrat na teden zaidejo v bližnji gozd, ki je najboljša in največja igralnica, vedno pripravljena in vselej, ko jo obiščemo, drugačna.

Cilji, katerim sledijo, so:

- Otrok se sprošča, uživa in igra v naravi
- Otrok spoznava gozd in njegov pomen za človeka, življenje, zdravje
- Otrok skozi igro v gozdu razvija in krepi svoje gibalne sposobnosti in spretnosti
- Otrok krepi svoje zdravje in svoj imunski sistem

- Otrok spoznava gozd in ga dojema z vsemi čutili
- Otrok se poveže z gozdom in ga vzame za svojega

AKTIVNOST: GOZD JE NAJBOLJŠA IGRALNICA - GIBANJE

Opis Aktivnosti: Skupina otrok starih od 1 do 6 let, 17 otrok, dve vzgojiteljici, vrtec Rogatec, enota Donačka Gora.

Vrtec Donačka Gora leži v neposredni bližini številnih gozdov, zato otroci in vzgojiteljice vsak teden nekajkrat gozd tudi obiščemo. Vsakič z drugačnimi nameni in pričakovanji, saj v gozdu nikoli ne veš, kaj vse lahko najdeš. Že sam obisk gozda je vedno poseben, saj otrokom omogoča, da ga začutijo z vsemi čutili. Otroci gozd: čutijo, ga vidijo, poslušajo, tipajo, vonjajo in tudi okušajo.

Tokrat sva se vzgojiteljici skupaj z otroki napotili v gozd, da se z njim še malo bolj povežemo in ga še malce bolje spoznamo, tokrat s strani gibalnega okolja, ki nam ponuja nešteto možnosti za razvoj gibanja. Do gozda vodi kratka stezica, preko manjšega hriba, ki nam je služil že za delno ogrevanje pred načrtovano gibalno dejavnostjo v gozdu. Po kratkem sprehodu smo prispeli v gozd. Tukaj vedno sledi poseben ritual, ki ga nikoli ne pozabimo. Ob prihodu v gozd vsak od otrok vedno najprej pozdravi svoj drevo, ga objame, se z njim kaj pogovori in si ga do dobra ogleda, če se je od takrat, ko sta se nazadnje videla, kaj spremenilo. Tako je bilo tudi tokrat, nekateri otroci so imeli svojemu drevesu veliko za povedati, nekateri so ga samo objeli ali pa ga »polupčkali.« Vsak je izbral svoj način. Sledil je uvodni del gibalne dejavnosti. Z otroki smo se najprej malce ogreli, tako da smo izvedli gibalno igrico Medved stopa, ki je primerna za vse otroke, saj so si otroci v naši skupini zelo različni tako po starosti, kot tudi po gibalnih sposobnostih in zmožnostih. Pri izvajanju gibalne igrice si je vsak od otrok poiskal svoj prostor, kjer je lahko izvajal gibe in posnemal gibanje nekaterih živali. Nato smo razgibali še roke in noge posebej in se pripravili na osrednji del gibalne dejavnosti v gozdu. Tokrat smo kot gibalni rekvizit v gozdu uporabili padalo, že samo padalo je otrokom vedno zelo zanimivo, sploh kadar ga uporabimo v gozdu skupaj z naravnimi materiali iz gozda, kot so: listje, storži, vejice, kamenčki ... S padalom smo izvedli različne vaje. Najprej smo ga položili na tla in nanj prinašali različne materiale, ki smo jih našli v gozdu. Otroci so bili zelo navdušeni, vneto so iskali in prinašali stvari, vedno je kdo našel še kaj novega, bolj zavitega, razvejanega ali večjega. Ko smo nabrali polno padalo gozdnih predmetov, je vsak prijel za konec padala, nato pa smo padalo stresali, tako so predmeti leteli in padali na tla. To igro otroci obožujejo, saj vsak spremlja svoj predmet, ki ga je prinesel, in navija zanj, da se čim dlje obdrži na padalu. Po igri stresanja je sledila igra vrtiljak. Otroci so prijeli padalo na robu in smo imeli vrtiljak, najprej smo se vrteli v eno smer, nato v drugo, in tako smo izmenično, med vrtenjem, spreminjali gibanje nog, najprej smo hodili, poskakovali, po eni nogi, sonožno, hodili v počepu, vsak od otrok je izvajal gibanje po svojih zmožnostih in se trudil po svojih najboljših močeh. Nato smo izvedli še nekaj vaj, ki so jih predlagali otroci, ter jih nekajkrat ponovili, tako, da smo si razgibali celotno telo. Osrednji

del smo s tem končali. Nato je sledilo umirjanje. Navadno je to kakšna igrice za umiritev, ali kakšna socialna igra, tokrat pa so otroci izrazili željo, da bi se vsi skupaj ulegli na padalo, nato pa bi občudovali krošnje naših dreves. Tako smo tudi naredili. Otroci so uživali, spoznavali gozd še iz druge perspektive, poslušali, ga gledali in vonjali. Opazila sem, kako jih je bivanje v naravi pomirilo. Slišala sem njihovo dihanje. Otroci so bili sproščeni, srečni in zadovoljni. Uživali smo v danem trenutku, saj gozd obnovi pozornost, zmanjšuje jezo, stres, duševno utrujenost, okrepi pozitivno razpoloženje, duševno zdravje in dobro počutje, omogoča sprostitev in vse to so naši otroci s tem pridobili. Najpomembneje pa je, da so otroci čutili svobodo, ki jo ponuja gozd, bili na svežem zraku, ter se spontano gibali in igrali na neravni površini. Po gibalni dejavnosti je sledila še malica v gozdu. Skupaj z otroki smo poiskali deblo, na katerega smo se usedli in pomalicali. Seveda pa smo si zraven prinesli tudi vodo, s katero smo se odžejali, ter se pogovorili še o tem, kako za naše telo in naše zdravje pomembna hidracija. Po malici je sledila še spontana igra v gozdu. Otroci so se samostojno igrali ter raziskovali možnosti igre, ki jo ponuja gozd. Čas v gozdu otrokom vedno prehitro mine in kadar ga zapuščamo, si običajno vedno želijo še ostati. Gozda se otroci nikoli ne naveličajo in vanj se z veseljem vedno ponovno vračamo.

Cilje, ki sva si jih za ta dan zastavili, smo skupaj z otroki tudi dosegli, saj so otroci uživali v naravi, čutili povezanost z gozdom, tipali naravne materiale in raziskovali igro, ki jo le ti ponujajo, si razgibali svoje telo, urili svoje gibalne sposobnosti po neravnem terenu, bili v naravi in na svežem zraku.

Vedno, kadar se podamo v gozd, skupaj s sodelavko oceniva situacijo in zahtevnost gozdne poti, saj pogosto izbirava druge poti, ne vedno enakih, vedno pa dovoliva otrokom, da sami hodijo po gozdnih poteh, čez listje, korenine, veje, po travniku, saj na ta način pridobivajo občutek za različne podlage, ravnotežje, prepreke. Hkrati pa s tem razvijajo svoje motorične sposobnosti, krepijo lastno zdravje in telesno mišičevje.

Seveda pa se tudi v gozdu, tako kot vsepovsod drugje, pripetijo kakšne težave, nepredvidene situacije ali ovire. Tako se tudi zgodi, da otrok pade, se kje spotakne, opraska, ... Kadar se srečamo s takšno situacijo, se najprej umirimo in umirimo tudi otroka, saj se največkrat otrok samo ustraši in je to razlog za jok. Pride tudi do poškodbe, ki jo poskušamo sanirati in jo oskrbeti na kraju dogodka. Vedno moramo biti pripravljeni tudi na takšne situacije, zato je pomembno, da na sprehode vzamemo mobilni telefon, prvo pomoč, da lahko takoj ukrepamo, če pride do resnejše poškodbe.

Gozd je edino okolje v naši družbi, ki omogoča otrokom zdrav nevrološko tipičen razvoj. Otroci se morajo naučiti spontanega gibanja po neravnih površinah, spontane igre in spontanih socialnih odnosov. Samo tako se lahko njihovi možgani pravilno razvijajo. Povzeto po: <http://www.gozdnivrtec.si/sl/novice/na-seminarju-za-pedagoge-o-izjemnem-vplivu-gozda-n/163>

V naravi otroka lahko spontano, neprisiljeno naučimo veščin potrebnih za vse življenje in tako pridobi zaupanje vase in v druge. Preko dejavnosti otrok spozna celotno naravo, njeno delovanje in se jo nauči spoštovati ter v njej živeti. Otroku je potrebno zaupati in podati osnovna navodila, ki jih mora upoštevati. Omogočimo mu, da spozna tveganje, vendar mu damo vedeti, da je zavarovan pred nevarnostmi. Če je otrokovo okolje »preveč varno«, si bo sam ustvaril nevarnost. Predvsem starši in vzgojitelji s svojim zgledom pripomoremo k otrokovemu doživljanju narave, saj smo s spoštovanjem in pozitivnim odnosom otroku zgled, ki ga bo posnemal še v nadaljnjih letih odraščanja. Priporočljivo je, da se vsakodnevno zadržujemo v naravi ne glede na letne čase, pri čemer je pomembna primerna obutev in obleka. Naj bo gozd vaša najboljša igralnica, ki nikoli ne razočara.

LITERATURA IN VIRI

Danks, F. Schofield, J. (2007). Igrišča narave: igre, ročne spretnosti in dejavnosti, ki bodo otroke zvale ven. Didakta, 2007. <http://www.gozdnivrtec.si/sl/novice/na-seminarju-za-pedagoge-o-izjemnem-vplivu-gozda-n/163>

Gozdna pedagogika. Pridobljeno s <http://gozdna-pedagogika.si/>

Gyoerek, N. (2016). Gremo mi v gozd: gozdni priročnik, planer. Kamnik. Inštitut za gozdno pedagogiko.

Karba, M., Meško, M., Pušenjak, M., Širec, A., Tabor, T., Zupančič, M. in Žgur, E. (2010). Bivanje na prostem kot možnost učenja otrok v vrtcu.

Rejc, A. (2016). Pomen naravnega okolja in vrtčevskega igrišča na aktivnosti predšolskih otrok. (Diplomska naloga, Pedagoška fakulteta).

Belokranjska pogača

Antonija Stankovič

Otroški vrtec Metlika

antonija.stankovic@vrtec-metlika.si

Osnovni namen projekta je, da so otroci spoznavali, na kakšen način lahko zmanjšamo ostanke hrane. Prav tako sem želela otrokom približati narodno izročilo kruha/ belokranjske pogače in tudi to, kaj so doma storili v starih časih, če je kruha zmanjkalo.

Pri aktivnostih smo izhajali iz situacij pri zajtrku, ker je ostajal namazan kruh in skorjice. V pogovorih, ki so potekali doma s starši in starimi starši, so otroci spoznavali različne načine prehrane. Temo smo povezali z drugimi področji kurikula in izvajali različne aktivnosti.

Otroci so sami razmišljali, kako bi prispevali k čim manj ostankom hrane. Ob samopostrežnem zajtrku smo tudi dosegli, da je bilo ostankov manj.

Ključne besede: zavržena hrana, kruh, pogača, kuhar

NAMEN IN CILJI PROJEKTA

Pri zajtrkih sem opažala, da otroci neradi jedo različne vrste kruha (temnejši, ajdov, semenski). Predvsem jim je bilo težko pojesti skorjico. Tudi za namaze so se neradi odločali, če pa so si kruh namazali, ga velikokrat niso želeli pojesti. Zato je vedno ostajalo kar nekaj hrane.

Želela sem otroke seznaniti tudi z izročilom kulturne dediščine- belokranjsko pogačo.

Belokranjska pogača je zaščiteno ime za zajamčeno tradicionalno posebnost. Uvrščamo jo med slovenske nacionalne kulinarčne posebnosti in je tradicionalna značilnost belokranjske kulinarike. Pripravljena je iz pšenične bele moke in mlačne vode, z dodatkom soli in kvasnega nastavka. Je značilna oblika kruha, tri do štiri centimetre visoka, okrogla, premazana s stepenim jajcem, posuta s kumino in soljo ter narezana na kvadrate. V sedanjem času vam jo ponudijo kot dobrodošlico, včasih pa so jo gospodinje naredile tako, da so od zamešenega testa za kruh odtrgale kos testa in ga pripravile kot pogačo. Ta kruh je bil prej pečen in je služil kot povezava med pekami kruha (gospodinje so včasih pekle enkrat na teden in ko je zmanjkalo kruha, je bila pogača prvi kruh nove peke). Belokranjci sedaj pečejo pogače z različnimi dodatki in posipi, vendar ta kruh nosi ime pogača.

CILJI

- Otrok spoznava pomen odgovornega ravnanja s hrano in zavrženo hrano;
- sodeluje pri urejanju mize,
- se navaja na kulturno obnašanje za mizo;
- spoznava poklic kuharice,
- preučuje svoje telo in njegovo delovanje (preučuje, kako mu čutila pomagajo pri hranjenju);
- odkriva, kako se spreminjajo materiali in njihove lastnosti- mesi testo in oblikuje pogačice;

- sodeluje pri oblikovanju dogovorov,
- otrok se seznaja s kulturnim izročilom.

OPIS AKTIVNOSTI, DOSEŽENI REZULTATI, GLAVNE PRILOŽNOSTI, GLAVNE OVIRE ...

Najprej so potekali pogovori ob zajtrkih:

- ali so otroci doma že kaj pojedli, pa zato niso lačni,
- kateri kruh jim je bolj všeč (semenski, bel, črn..),
- kako doma jejo kruh- namazan ali ne,
- kateri namaz imajo najraje,
- ali doma pojedjo skorjico,
- kam gre hrana, če je ne pojedemo...

Poudarek je bil na ostankih kruha in na tem, kaj so v starih časih spekle babice, ko ni bilo kruha toliko, kot danes. Spekle so pogačo, ki je bila brez kvasa in je bila zamešena na hitro. Danes pa se pogača peče s kvasom.

V skupino smo povabili vrtčevsko kuharico Eleno, ki je otroke seznaniila s sestavinami, pripravo testa in oblikovanjem belokranjske pogače. Nato si je vsak otrok oblikoval svojo pogačo, za primerjavo pa smo eno spekli brez kvasa. Pri aktivnosti smo upoštevali vsa priporočila glede virusa. Dejavnost smo po čutnem doživetju nadaljevali z risanjem pogače.

Otroci so spoznali kompostnik, kamor so vedno odnesli olupke od jabolk in hrušk, ki so jih imeli za malico. Ugotavljali so, kam gre hrana, ki ostane, zato so pogledali v zabojnik za odpadno hrano, kamor nekatere odpadke odlagajo iz kuhinje. Ob pogovoru so otroci, ki so doma na deželi, ugotavljali, da doma nekatere ostanke pojedjo muce, kužki, kokoši ali pujski.

Prav tako so utrjevali kulturno obnašanje za mizo, vsak si je izdelal pogrinjek, nato pa so si seveda tudi pripravili mizo.

Naučili so se več pesmi, deklamacij in izštevank o kruhu, prav tako so spoznali pravljico o Rdeči putki, ki je posejala pšenico, jo požela, zmlela in spekla kruh.

Ob različnih knjigah in prispevku na internetu so spoznavali poklic kuharja.

Zaradi ukrepov nismo mogli v vrtec povabiti staršev ali starih staršev, zato sem jih preko dopisa povabila, da se doma o tem pogovarjajo z otroki. Tako so otroci v pogovorih spoznavali jedi, ki so jih jedli njihovi starši, stari starši, način prehrane, količina...

Dogovorili smo se, da bodo otroci sami izbrali velikost rezine kruha in namaz na njej. Zanimivo se jim je zdelo, ko smo samopostrežni zajtrk pripravili na polico in so si hodili iskat kruh po želji. Opazila sem, da so več pojedli in se tudi odločali za namaz, čeprav ga prej niso jedli.

Glavna ovira pri izvedbi je bilo premalo časa, saj je delo začelo potekati šele po 8. februarju, ko so se otroci vrnili v vrtec.

ZAKLJUČEK

Še naprej bom otroke spodbujala k zmanjševanju odpadne hrane. Samopostrežni zajtrk bo ostal, otroci si bodo lahko namaze sami po želji namazali na kruh. Zaradi priporočil glede virusa, kosilo ne moremo izvajati kot samopostrežno.

Zbrali bomo recepte staršev in naredili zbirnik.

Posejali bomo pšenico na naš vrt in opazovali, kaj se bo dogajalo. Projekt se bo nadaljeval v prihodnjih mesecih.

LITERATURA IN VIRI

GLIHA, Marjanca; Zakaj jemo in kaj/; ilustrirala Marjanca Jemec Božič- Ljubljana: Kmečki glas, 1993

Specifikacija za belokranjsko pogačo/ Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano RS z dne 28. 10. 2004

AKSEW, Amanda; Kuhar, Murska Sobota: Pomurska založba, 2010- Zbirka Kdo vse nam pomaga

WILKES, Angela; Moja prva velika kuharska knjiga- Ljubljana: Mladinska knjiga 1993

<https://www.youtube.com/watch?v=6e1nTWZ1LLI&feature=youtu.be>

<https://www.youtube.com/watch?v=vZLV616jtkk&feature=youtu.be>

Razigrani gozd

Sanja Slapar

Vrtec Anice Černejeve Celje

sanja.slapar@guest.arnes.si

Proces oblikovanja pomena zdravega načina življenja se začne zelo zgodaj in se nadaljuje skozi vse življenje. Pomemben del zdravega razvoja otrok se prične v predšolskem obdobju, ravno v vrtčevskemu okolju. Avtorica v prispevku predstavi, kako v Vrtcu Anice Černejeve Celje strokovne delavke, v sodelovanju z Zavodom za gozdove, že vrsto let izvajajo projekt Razigrani gozd. S tem skrbijo za ozaveščanje pomena gozda za gibanje in zdravje ter predvsem za kakovostno življenje. Na osnovi gozdne pedagogike in v povezavi s Kurikulom načrtovano in sistematično zastavljajo cilje, ki jih uresničujejo v času bivanja otrok v vrtcu in enkrat letno tudi v sklopu Vrtca za starše.

Ključne besede: gozd, Razigrani gozd kot življenje in kot Vrtec za starše, gozdna pedagogika, Kurikulum.

NAMEN IN CILJI PROJEKTA

Naš vrtec leži v neposredni bližini Mestnega gozda. Z razvejanim, več kot 14 kilometrov dolgim omrežjem urejenih in opremljenih gozdnih poti ponuja odlične možnosti za vzgojo, izobraževanje in ozaveščanje o pomembnosti gozda ter o trajnostnem razvoju. Gozdarji Zavoda za gozdove Slovenije, celjska krajevna enota Zavoda za gozdove Slovenije v sodelovanju z Mestno občino Celje že dve desetletji načrtno urejajo Mestni gozd in razvijajo vsebine, ki obiskovalcem bogatijo njihovo doživljanje. Zaradi svoje bližine pa je vrtcem in šolam gozd kot »učilnica na prostem« in predstavlja dodano vrednost v predšolskem in šolskem izobraževalnem procesu.

Ker se večina strokovnih delavcev zavedamo vpliva gozda na zdrav razvoj otrok, so se posamezni oddelki velikokrat odpravili v gozd. Tako smo skupaj spoznavali, da v sodobnem času otroško radovednost, vedoželjnost in notranjo motiviranost velikokrat zamenjamo z vodenjem in animiranjem otrok. Vendar, če želimo razvijati ustvarjalnost in domišljijo, moramo omogočiti, da otroci spoznajo in naredijo nekaj novega ali drugačnega, da uporabljajo material, ki ga najdejo ali naberejo sami, se preizkušajo in pri tem uživajo. Zato je še tako zelo pomembno, da pogosto pokukajo v gozd, ga raziskujejo, občudujejo in sprejmejo.

OPIS AKTIVNOSTI

„Gozdna pedagogika je metoda okoljskega vzgajanja in izobraževanja, ki ne ponuja samo spoznavanje gozda oziroma narave kot ekosistema, ampak bistveno posega tudi v vzgojo in celostni razvoj tako otrok kot odraslih. Je recept za zdrav, umirjen in optimalen razvoj vseh nas. Gozd oblikuje vrednote, ki se ne odražajo samo v pozitivnem odnosu do narave in okolja, ampak tudi v ustreznem doživljanju samega sebe in življenja. Z gozdno pedagogiko otrokom

in odraslim omogočamo varno in sproščeno raziskovanje narave, prepoznavanje lastnih občutkov in potreb ter pravilno odzivanje nanje. In to v najbogatejšem učnem okolju – gozdovih Slovenije” (<https://www.gozdna-pedagogika.si/>, 2011).

Strokovne delavke smo hitro našle ogromno vzporednic in prepletanj načel gozdne pedagogike z našim veljavnim dokumentom Kurikulumom. Oba sta nam v pomoč pri načrtovanju, poglobljanju določenih vsebin, ki si jih načrtamo in uresničujemo skozi leto. Potreba po gibanju je primarna otrokova potreba. Otroci z gibanjem zaznavajo okolje, svoje telo, čas in prostor v katerem se nahajajo. V gozdu spontano razvijajo gibalne spretnosti, ki vključujejo vse naravne oblike gibanja (hoja, tek, skoki, plezanje, plazenje, lazenje, potiskanje, opiranje, vlečenje, visenje, padanje, guganje, metanje, lovljenje), hojo po neravnem terenu, prestopanje in razvijanje ravnotežja. Vse dejavnosti so osnova za razvoj sestavljenih in razvojno gibalno višjih vzorcev. Z gibanjem se otrok tudi umirja in sprošča svoje napetosti. Če bodo otroci sprejeli gozd, ga bodo najverjetneje tudi kasneje v svojem življenju obiskovali in v njem poiskali način spoprijemanja s stresom. Gibanje v naravi še posebej spodbuja intelektualne sposobnosti, socialni in emocionalni razvoj, ki se odraža skozi igro. Igra je svet v katerem živimo, se razvijamo, rastemo in bogatimo celo življenje. In ravno gozd nam ponuja možnosti za nove igre in drugačne zgodbe. Hoja po gozdu, premagovanje vzpetin in doseganje ciljev krepí našo voljo in vztrajnost. Z gibanjem urimo vztrajanje v gibalni dejavnosti, s tem pa se učimo vztrajanja tudi na drugih pomembnih področjih. Pri mlajšem otroku se to lahko kaže pri vztrajnosti v igri in pri reševanju nalog (npr.: sestaviti sestavljanko do konca ali kljub neuspehu nadaljevati in dokončati nalogo) ter pri vsakodnevnih opravilih. Kasneje se kaže pri učenju, delu pri poklicu in v življenjskih situacijah. Otrok pa s tem pridobiva samozaupanje in gradi pozitivno samopodobo, kar služi pri uspešnejšem vključevanju v ožje in širše socialno okolje.

Gozd je idealen prostor za združevanje brez tekmovalnosti. Gre za učenje socialnih veščin kot so sodelovanje, strpnost, sprejetost, dogovarjanje in pomoč drugemu. To so dokazali tudi naši otroci, ki so se spontano organizirali in na kup znosili veje. Pri tem so si pomagali, se dogovarjali in na koncu občutili zadovoljstvo in veselje, saj jim je vsem skupaj uspelo, vsak posameznik pa je dodal svoj delček poti do cilja. Kot skupina so bili močnejši in učinkovitejši.

Najrazličnejše dejavnosti v gozdu otroka spodbujajo, da v igri ali vsakodnevnih opravilih pridobiva izkušnje, spretnosti in znanja o tem, kaj je veliko, kaj majhno, česa je več in česa manj, v čem so si stvari različne in v čem podobne, kaj je celota in kaj del, kakšne oblike je kaj... Pridobivanje izkušenj z naravnimi pojavi, živimi bitji, veselje v raziskovanju, odkrivanju ponujajo otroku zmožnost reševanja problemov in ovir, ki se rišejo skozi čas. Gozd v nas spodbudi radovednost, odprtost za nove izkušnje in spraševanje o pojavih, ki nas obdajajo v vsakodnevnem življenju. Spontano je nastala zloženka »Pojdimo v gozd (gozd – naša druga igralnica)«, kjer so zbrane ideje za dejavnosti v gozdu. V vseh teh letih smo zbrale ogromno zakladnico raznovrstnih idej, predlogov, iger, dejavnosti, ki jih hranimo v posebni mapi.

Takoj smo tudi začutili, da je v proces spoznavanja zdravega načina življenja nujno vključiti tudi starše. Prvo leto smo jih povabili na okroglo mizo z naslovom Kvalitetno preživljanje prostega časa. V naslednjem letu smo starše in njihove otroke povabili v gozd in tam preživeli aktivno popoldne. Tako smo leta 2010/11 naš Vrtec za starše poimenovali Razigrani gozd. Vsako leto, v mesecu maju, v tednu gozdov Vrtec za starše organizirata in vodita gozdar in gozdni pedagog Boštjan Hren (Zavod za gozdove Slovenije OE Celje) ter svetovalna delavka Vrtca Anice Černejeve Celje Sanja Slapar.

Staršem želimo pokazati, kako zelo je v današnji naglici in poplavi informacij ter dražljajev iz okolja pomembno vzeti si trenutek zase in za drugega. Ta trenutek je biti tukaj in zdaj. Biti pri sebi in biti z otrokom. Zapreti oči, se umiriti, poslušati bitje srca, poslušati zvoke gozda in jih prepoznati. S to preprosto vajo že usmerjamo našo pozornost na dogajanje, ki ga sami želimo spremljati. Te sposobnosti moramo uriti, saj so ključnega pomeni tudi na drugih področjih posameznikovega življenja.

Prav tako se nam zdi pomembno ozaveščanje vloge odraslega kot gibalnega vzora, ki je odgovoren za sistematično spodbujanje gibalnih zmožnosti otrok. Otroci in starši lahko skupaj raziskujejo svet in izmenjujejo izkušnje, pri tem pa pustimo otrokom razvijati igro. S tem bogatimo in gradimo tudi naše odnose – to so odnosi med otroki, odnosi med otroki in odraslimi in odnosi med otroki, odraslimi in okoljem.

ZAKLJUČEK

Čeprav se na prvi pogled zdi, da poznamo pozitivne učinke gozda in je za nas nekaj samoumevnega, vedno znova občutimo, da nas umiri, nam daje energijo in predstavlja veliko čarobno učilnico ali vrtec na prostem. Še posebej smo pozorni, da imamo v gozdu možnost otroku ponuditi bogato učno okolje in naravo, ki nam že sama po sebi pripoveduje in uči osnovne zakonitosti. Spoznavamo jo z vsemi čutili (vid, sluh, tip, voh, okus, propriocepcija). Hkrati pa se zavedamo, kako pomembno je socialno učenje, raziskovanje in prepletanje vseh področij kurikuluma. Zato naš Razigrani gozd ne pomeni samo izobraževanja o gozdu, ampak vsem udeležencem ponuja nekaj več. Otrokom, staršem in nam zaposlenim ponuja pomemben dejavnik za kakovostno življenje.

LITERATURA IN VIRI

Arhiv Vrtca Anice Černejeve Celje in Zavoda za gozdove OE Celje, krajevna enota Celje. (2010-2019). Vabilo Razigrani gozd.

Gozdna pedagogika. (2011). <https://www.gozdna-pedagogika.si/>.

Kurikulum za vrtce. (1999). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.

Mojca Meke. (2016). Zloženka Pojdimo v gozd (gozd – naša druga igralnica).

Ribam, režem, zdravo jem - z naravo živim in se ob njej učim

Angeli Močnik

Vrtec Antona Medveda Kamnik

angeli.mocnik@vrtec-kamnik.si

Na otrokov razvoj ima narava zelo velik vpliv. Zato je pomembno, da otroku privzgojimo čut za naravo. Otrokom je potrebno že v predšolskem obdobju ponuditi možnost, da spoznajo naravo in njene zakonitosti. Poleg doživljanja veselja ob gibanju v naravi, se soočamo tudi s tem, kaj nam narava nudi. Otroci ob skrbi za rastline spoznajo različna semena in postopke sajenja vrtnin. Posledično pa spoznajo tudi pridelke in njihov pomen v prehrani za naše zdravje. Otrokom sta preko aktivnosti privzgojena odgovornost in spoštljiv odnos do hrane, obenem pa krepijo tudi svoj socialni in čustveni svet. Otroci z aktivnim sodelovanjem ugotavljajo in prepoznavajo potovanje vodne kapljice in povezanost življenja z vodo, ki je osnovna potreba za vsa živa bitja. Gre za vzgojni proces, kjer je poudarek na načrtnem razvijanju otrokovih sposobnosti za odkrivanje in spoznavanje okolja, v katerem otrok živi. Pri vsem tem pa je pomembno medsebojno povezovanje in vključevanje staršev ter širše okolice.

Ključne besede: voda, življenje, seme, hrana, zdravje.

NAMEN IN CILJI PROJEKTA

Glavni namen in cilj projekta je bil otrokom približati spoznanje, da smo z naravo močno povezani, da nam narava veliko daje, zato jo moramo spoštovati. Cilj je bil otrokom približati spoznanje, kaj vse potrebuje rastlina za rast in kako pridelke uporabimo v naši prehrani. Ob tem pa smo želeli otrokom privzgojiti čut, kako pomembno vlogo ima voda za vsa živa bitja.

OPIS AKTIVNOSTI

Ker je vrtec na podežlju, imamo z otroki možnost opazovati naravo, v gozdu, na poljih in v sadovnjakih. V vrtcu pa imamo tudi svoj vrt, kamor smo posejali seme in posadili sadike, ki so jih starši prinesli v vrtec. Otroci so skrbeli za rastline, opazovali so njihovo rast in kako nastajajo plodovi. Posadili so fižol, ga opazovali, kako kali in ga nato odnesli v lončku domov, kjer so ga posadili na svoj vrt. Tako smo v naše aktivnosti vključili tudi starše, ki so nam vračali informacije glede napredka rastlin s fotografijami.

Na naših raziskovanjih v naravi smo si ogledali čebelnjak in pridne čebele, ki nam omogočajo, da se lahko sladkamo z medom. Ko smo v sadovnjaku opazovali čebele na cvetovih drevja, smo spoznavali, da mora čebela obiskati vsak cvet, da iz njega dozori jabolko. V vrtcu so jabolka naša stalnica za zdravo malico. Ob naših sprehodih v naravi smo na travniku opazovali

živino na paši in tako spoznali, od kje pride mleko. Ob okušanju slovenskega tradicionalnega zajtrka smo tako že bili seznanjeni z izvorom in pridelavo dobrot na krožniku.

Zdravo smo praznovali tudi rojstne dneve otrok. Za spodbudo, da bodo otroci z veseljem uživali sadno torto iz korenja, jabolk in orehov, smo popestrili praznovanje tako, da smo združili tudi ostala vzgojna področja.

V igralnici smo pripravili naravo v malem, kjer je bilo veliko gibanja in komunikacije. Iz gozda smo prinesli mah, palice, storže, kamenčke, liste, ki smo jih razprostrli po tleh in nalepili na lesene deščice, ki so predstavljale pot skozi gozd. Otroci so ob igri uporabljali vsa čutila, saj so bos hodili po naravnem materialu. Da je bila igra bolj družabna, so uporabljali tudi lutke živali in ob njih podoživljali zgodbo o miški, ki je praznovala rojstni dan. Kot glavno rojstnodnevno darilo pa je bila torta iz jabolk, orehov in korenja. Po naši družabni igri smo skupaj vonjali in okušali slastno torto.

Da smo otroke navajali na okušanje zdrave prehrane je poskrbela Botra Jesen. Želeli smo otrokom prikazati način, kako so včasih doma v veliko kad ribali zelje. Zelje smo ribali z noži za ribanje zelja in dali možnost, da so tudi sami preizkusili svojo moč v ribanju. Naribano zelje so otroci z velikim veseljem pojedli. Kako pa iz jabolk dobimo jabolčni sok, smo otrokom na našem igrišču prikazali na prvi jesenski dan. Otroci so spoznali in si ogledali pripomočke, ki jih za to potrebujemo. V mlinu smo zmleli jabolka, jih naložili v prešo in stisnili. Iz nje je pritekel okusen, slahek jabolčni sok. Otroci so bili ponosni, da so lahko pri pripravi le-tega tudi sodelovali.

Ob skrbi za naše rastline smo spoznali, da vsa živa bitja potrebujejo vodo. Otrokom je bilo zelo zanimivo, ko smo na bližnji domačiji zagledali star vodnjak. Da bi otrokom privzgojili, kako pomembna je vsaka kapljica vode, smo se odločili, da tudi v igralnici naredimo naš čarobni vodnjak. V sod z vodo smo naložili kamenje in na sod pritrdili vreteno z majhnim vedrom. Otroci so z vrtenjem vretena dvignili vedro z vodo, ki so jo nato previdno prelili v lesen žleb, po katerem je voda stekla v veliko posodo. Želeli smo spoznati še pot vode po naših stanovanjih, kar smo otrokom prikazali s pomočjo hiške iz kartona. Na streho hiške smo pritrdili žleb, tako so otroci imeli možnost spoznati, kako se zbira deževnica. Skozi hiško smo napeljali PVC cevi. Otroci so skozi okna hiške opazovali pot vodne kapljice po naši hiški. Po končani igri smo vodo uporabili za zalivanje našega vrta.

ZAKLJUČEK

Otroci so ob dejavnostih preko igre pridobili izkušnjo in spoznanje, da je voda vir življenja za vsa živa bitja, obenem pa je voda tudi vir igre, ki omogoča obilo raziskovanja. Otroci so s svojo lastno izkušnjo ob aktivnostih ugotovili, da je voda res dragocena tekočina, saj so pri pretakanju pazili na sleherno kapljico vode. Skrbno so ravnali z vodo tudi pri umivanju rok in zalivanju rastlin. Spoznali so osnovne veščine vrtnarjenja, kako posejemo, posadimo in kako skrbimo za rastline. Otroci so se seznanili, kako pridelke lahko pripravimo in jih zdravo

zaužijemo. Ker je vse naše spoznavanje potekalo preko igre, so otroci tudi z veseljem okušali vse vrste hrane. Ob aktivnostih so pridobili spoštljiv odnos do hrane. Dejavnosti, ki smo jih izvedli, so otroke ozaveščale, da nam narava daje neprecenljive darove, zato jo moramo negovati. Pridobili so znanje, izkušnje in delovne navade. Odrasli smo jih spodbujali k odgovornosti, vztrajnosti in veselju do raziskovanja. Na ta način smo jim privzgojili pozitiven odnos do narave. Projekt je otrokom omogočil spoznati, kako pomembno vlogo ima narava v našem preživetju in kakšno vlogo ima pri tem človek.

LITERATURA IN VIRI

Kurikulum za vrtce, 1999: Ljubljana: Ministrstvo Republike Slovenije za šolstvo in šport, Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Otrok v vrtcu (priročnik h kurikulumu za vrtce), 2008: Maribor: Založba Obzorja.

Katalinič, D., Tratnjek, I., Anželj, B., 2007: Sejemo, sadimo in raziskujemo že v vrtcu. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo in šport.

Jiménez, N., Jiménez E., 2011: Skrbimo za naš planet. Voda pljusk! Ljubljana: DZS.

Namaz na domačem kruhu

Maja Roškarič

Vrtec Pobrežje Maribor

maja.roskaric@gmail.com

V prispevku je opisan namen in postopek priprave hrane z otroki v prvem starostnem obdobju. Kruh je hrana, ki je znana vsakemu otroku, saj je kruh vsakodnevno vključen v jedilnik vrtca vsaj pri enem obroku. Vendar pa so otroci, v veliki večini, prepričani, da kruh »dobimo« v trgovini. V tem projektu so otroci spoznali, kako nastane kruh preko opazovanja in vključevanjem v sam proces priprave kruha. Prav tako so imeli možnost aktivno sodelovati pri pripravi namaza.

Ključne besede: načrtovanje aktivnosti, aktivno učenje, priprava kruha in namaza

NAMEN IN CILJ PROJEKTA

Predšolska vzgoja v vrtcu mora graditi na otrokovih zmožnostih in ga voditi k pridobivanju novih doživetij, izkušenj, spoznanj, tako da predenj predstavlja smiselne zahteve oz. probleme, ki vključujejo otrokovo aktivno učenje, mu omogoča izražanje, doživljanje ter ga močno čustveno in socialno angažira (Kurikulum; 1999).

V zgodnjem obdobju otroštva so otroci zelo dovzetni za učenje, ki poteka skozi igro in njihovo lastno aktivnost.

Namen projekta je bil aktivno vključiti otroke v aktivni proces spoznavanja priprave hrane. Želela sem otrokom približati hrano, ki jo imamo vsakodnevno na jedilniku v vrtcu pri vsaj enem obroku, to je kruh. Pri zajtrku imamo velikokrat različne namaze, zato sem v projekt vključila tudi pripravo namaza.

Cilj je bil, da otroci spoznajo proces priprave kruha in namazov, da preizkušajo in spoznavajo hrano.

OPIS AKTIVNOSTI

Pogovarjali smo se o hrani, kaj je zdrava in kam sodijo sladkarije, ki jih imajo otroci v večini zelo radi. To smo skušali razumeti s pomočjo knjige E. Carle: »Zelo lačna gosjenica« in prehranske piramide.

Pri zajtrku smo bili pozorni na vrsto hrane, ki smo jo jedli. Ugotovili smo, da imamo vsakodnevno mleko ali mlečni napitek zelo velikokrat na jedilniku kruh in namaze. To je bila iztočnica, da smo se lotili priprave svojega kruha in namazov.

Pri iskanju receptov sem želela, da so recepti čim bolj preprosti in jih je možno v celoti pripraviti v igralnici brez predhodnih priprav in prilagoditev. Poiskala sem stare recepte za pripravo kruha, namaza iz skute z bučnimi semeni in bučnim oljem ter namaza iz skute z breskvami. Pred pričetkom dela smo se pogovorili kaj bomo počeli ter si ogledali kuhinjske pripomočke. Opozorila sem jih na nevarnosti, jim razložila posledice morebitne nepazljivosti in preverila ali so razumeli. Naloge, ki sem jim dodelila so bile primerne njihovi starosti, saj so bili ves čas nadzorovani z moje strani. Umili smo si roke, naredili predpasnike ter pričeli z

izvedbo prvega recepta. Najprej smo se lotili priprave kruha. V skledo smo nasuli moko, ki smo jo presejali skozi cedilo, sol in kvas, naredili jamico na sredini ter nalili olje in vodo, ki smo ju predhodno odmerili v merilni posodi. Testo smo zgnetli kar z ročnim mešalnikom; pri mešanju so pomagali otroci. Pripravljeno testo je moralo počivati (vzhajati), med tem časom pa smo se lotili priprave namaza iz skute, bučnih semen in bučnega olja. Prvo smo pretlačili skuto skozi cedilo, ter jo razdelili v dve skledi za dva namaza. V prvo skledo smo dodali kislo smetano, nekaj bučnega olja in bučna semena. Maso smo premešali in solili. V drugi skledi smo pripravili drug namaz. Odprla sem breskov kompot, kose breskev smo zmečkali z vilicami in jih dodali skuti. Oželi smo limono in limonin sok dodali zmesi. Dodali smo še malo vanilijevega sladkorja ter med, da je bil namaz bolj sladek.

Vse skupaj smo zmešali. Ker pa namaz ni bil dovolj gladek, sem ga še malo zmiksala s paličnim mešalnikom (da otroke nebi motili preveliki koščki sadja). Otroci so pripravljene namaze poskusili in ocenili ali so dobri. Ko smo končali z namazi, smo pogledali naš kruh, ga pregnetli, pomokali in vklopili pečico. Kruh se je pekel približno eno uro. Po počitku pa nas je čakala pojedina, ki smo si jo prej pripravili sami.

Trudila sem se, da jim je bilo sodelovanje pri pripravi hrane otrokom v užitek in da so se pri tem lahko zabavali, saj bodo na tak način razvili veselje do kuhanja. Ves čas sem jih spodbujala. Imela sem pripravljenih več manjših žličk, s katerimi so lahko preizkušali sestavine. Z vsem tem pa tudi vplivamo neposredno na razvoj igre vlog v kotičku kuhinja.

OVIRE

Priprava hrane v igralnici v prvem starostnem obdobju potrebuje skrbno načrtovanje in izvedbo, saj je zelo malo prostora za tako dejavnost, mize pa so zelo nizke. Odrasli težje delamo, medtem, ko je otrokom vse veliko bolj na dosegu roke – kar je po svoje dobro in slabo. Dobro, ker lažje sodelujejo in opazujejo. Slabo, ker lažje naredijo kar nebi smeli, ker so jim pripomočki bolj dosegljivi... Zato sem med samo izvedbo imela tesno ob sebi večjo posodo, kjer sem imela pospravljene stvari, ki niso bile pri pripravi potrebne tisti trenutek in bi lahko bile nevarne. Ves čas je bilo potrebno imeti na očeh vse otroke in bit pripravljen na vse...

ZAKLJUČEK

Priprava hrane z otroki prvega starostnega obdobja je vzgojitelju velik izziv, a s pravilnim pristopom zagotovi rezultate.

Ob opazovanju njihove zavzetosti in veselja ob pripravi hrane, pa dobiš potrdilo, da je bil cilj dosežen.

LITERATURA IN VIRI

Kurikulum za vrtce (1999). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo.
Marjanovič Umek, L. (2001). *Otrok v vrtcu*: priročnik h Kurikulu za vrtce. Maribor: Obzorja.

Lokalno okolje - zakladnica za zdrav življenjski slog

Snežana Anđel in Martina Jakus

Vrtec Morje Lucija

snezana.angel9@gmail.com, martina.jakus88@gmail.com

Celoletni projekt z naslovom *Lokalno okolje – zakladnica za zdrav življenjski slog* je navdihnila tema »Z lokalno pridelano hrano in gibanjem do krepitev našega zdravja«, ki jo ponujajo vsebine EKO ŠOLE. Izvajali smo ga v skupinah Žabe in Klobuki, ki bivata v različnih enotah Vrtca Morje Lucija. Igro in raziskovanje sta ves čas navdihovali ročni lutki žaba in lisica. Skozi projekt so otroci spoznali pomen lokalnega okolja, gibanja in zdrave prehrane za ohranjanje zdravja. Naselje Lucija je postalo učilnica izven zidov vrtca. S pomočjo izkustvenega učenja, igre, raziskovanja, medvrstniškega in medgeneracijskega učenja ter sodelovanja, so otroci mimogrede prišli do novih spoznanj in postali bolj skrbni v odnosu do okolja. Skozi naloge, ki so jih opravili v družinskem krogu, so se okrepile vezi med vrtcem in domačim okoljem. Otroci so se naučili samostojno pripovedovati in biti bolj samozavestni.

Ključne besede: lokalno okolje, lokalna prehrana, gibanje, zdrav življenjski slog.

NAMEN IN CILJI PROJEKTA

Namen vsakega projekta z ekološkimi vsebinami je otrokom približati naravoslovje, skrb za naravo in naš planet. Za najmlajše otroke je ključnega pomena izkustveno učenje. Zato je smiselno naravoslovne vsebine načrtovati tako, da lahko otrok na različnih ravneh preizkuša, opazuje, čuti in ponotranji okolico. Ravno zaradi tega sva združili moči in na podlagi rdeče niti UČENJE ZA ŽIVLENJE, ki smo jo na ravni vrtca izbrali za minulo šolsko leto, načrtovali skupni projekt **LOKALNO OKOLJE – ZAKLADNICA ZA ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG**. Vse načrtovane vsebine so slonele na glavni temi iz vsebin EKO ŠOLE in sicer: Z lokalno pridelano hrano do krepitev našega zdravja. S pomočjo ročnih lutk žabe in lisice sva povezali najini skupini Klobuke (5-6 let) in Žabe (3-4 leta). Ne glede na to, da vsaka biva in deluje v svoji enoti Vrtca Morje Lucija, smo se skupaj igrali, gibali, raziskovali, opazovali in spoznavali naš kraj Lucijo.

Osnovni namen projekta je bil otrokom ozavestiti zdrav življenjski slog, zdrave prehranske navade in jim na njim razumljiv način približati lokalno okolje. Naš kraj smo tako spremenili v veliko učilnico izven zidov vrtca. Otroci so skozi igro in raziskovanje ponotranjili svoj kraj in prišli do novih spoznanj.

Ves projekt sta spremljali tudi ročni lutki žaba in lisica. Vsaka seveda v svoji skupini, občasno pa tudi skupaj. Njuna prisotnost v učnem procesu je omogočala večjo motiviranost, delavnost in daljšo pozornost otrok.

Skozi lutko vzpostavljamo komunikacijo, ki je manj »ogrožujoča« od običajne komunikacije »iz oči v oči«. Pri tem lutka postane ščit, pomočnik, posrednik in s tem dobi posebno moč pri

neverbalnih oblikah komunikacije. To pa je izjemnega pomena pri otrocih, neveščih verbalne komunikacije. (Majaron, 2006)

Prav tako smo si na ravni oddelka prizadevali stikati čim močnejšo vez med vrtčevskim in domačim okoljem otroka.

Velik pomen smo posvetili medgeneracijskemu učenju. Zato smo se povezovali z različnimi poklici znotraj vrtca. V številne dejavnosti smo vključevali posamezne institucije, poklice ter za kraj pomembne posameznike.

Odrasli smo imeli ves čas prav posebno vlogo, saj smo bili otrokom vzgled. S pozitivnim pristopom smo jih spodbujali k primerjanju, povezovanju, analiziranju, raziskovanju in preizkušanju.

OPIS AKTIVNOSTI

Projekt smo v izvedbi razdelili na dva dela. Del dejavnosti so otroci izvedli v vrtcu, drugi del dejavnosti pa je otrok izvedel v družinskem krogu. Družina je tako postala aktiven spremljevalec in spodbujevalec otrokovega razvoja in učenja. Skupaj s starši so otroci namreč izvedli dejavnosti na temo lokalne prehrane, gibanja in svojega kraja. V vrtcu so svojo nalogo predstavili in se na ta način naučili samostojno pripovedovati, ob tem pa so krepili samozavest.

Vse dejavnosti smo razdelili v tri osnovne sklope: Lokalno okolje, Lokalna hrana in Z gibanjem ohranjamo svoje zdravje. Znotraj vsakega sklopa smo se lotili različnih dejavnosti in tem, ki so jih spodbudili otroci. Da je okolje ključnega pomena pri otrokovemu učenju je zapisala tudi B. Marentič Požarnik, ki navaja: »Učenje o naravi na spoznavni ravni pomeni, da naravo, procese v naravi in okolju otroci razumejo, o okolju znajo razmišljati in so občutljivi za okoljske probleme, jih reflektirajo ter razmišljajo o potencialnih rešitvah, ki so jih kasneje zmožni uresničiti.« (Marentič Požarnik 1994)

LOKALNA HRANA

Otroci so skozi pester nabor dejavnosti ozavestili kako pomembno je uživanje lokalnih sestavin. Spoznali so nekatere nove lokalne jedi in se jih naučili sami pripraviti. Povezali smo se z lokalnimi kmeti, ribiči, solinarji in drugimi pridelovalci hrane. V svoje skupine smo povabili vodjo kuhinje in nono Tilko, ki sta z nami kuhali. Pripravili smo si različne sokove, kompot, sadne ali zelenjavne narezke, sadna nabodala in kis iz kakijev. Skuhali smo blitvo s krompirjem. Narezali in posušili smo kakije, hruške in jabolka. Okušali smo lokalno sadje, ki so ga otroci prinesli v vrtec. Med drugim so otroci okušali domače: grozdje, granatna jabolka, žižole, mandarine. Na vrtu v vrtcu smo sami pridelali kakije, paradižnik, solato, špinačo, peteršilj in baziliko, majaron, origano, žajbelj, rožmarin. Zelenjavo smo sami oprali in pripravili. Iz kakijev in mandarin smo skuhali marmelado. Začimbnice smo posušili in jih uporabili v vrtčevski kuhinji.

LOKALNO OKOLJE

Naš kraj naselje Lucijo smo spoznali po dolgem in po čez. Lokalno okolje smo izrabili kot inovativen izkustveni učni prostor, tako za igro, kot za učenje.

Z obiski mestne knjižnice, pošte, lekarne, zdravstvenega doma, različnih trgovin in drugih ustanov so otroci spoznavali lastno okolje in kulturo. Ozavestili so pomen Marine Portorož,

Avtokampa Lucija in drugih turističnih točk ter njihovo vlogo v kraju. V sodelovanju z dijaki GEPŠ Piran smo obiskali mesto Piran, Tartinijevo hišo, mestno obzidje, sprehodili smo se po najožji ulici v mestu, prisluhnili legendam in zgodbam, vsak si je izdelal tartinijevo violino. S pomočjo fotografij kraja nekoč in danes so si otroci izoblikovali osnove za dojemanje zgodovinskih sprememb.

V okolici so prepoznavali različne logotipe in ozavestili pomen različnih javnih služb pomembnih za ohranjanje reda in čistoče v kraju. Sodelovali so pri skrbi za čisto naravno in urbano okolje. Izdelali smo maketo in zemljevid naselja Lucija. Z različnimi zemljevidi kraja smo se odpravili po naselju in se z njihovo pomočjo učili orientacije v okolju.

Z GIBANJEM OHRANJAMO SVOJE ZDRAVJE

Gibalne dejavnosti smo organizirali na različnih nivojih dnevne rutine. Vsak dan so otroci obeh skupin izvajali gibalne minute. Na sprehodih smo iskali možnosti za urjenje naravnih oblik gibanja in drugih gibalnih spretnosti ter sposobnosti. Ročni lutka žabec in lisica sta nas vabili na skupne športne dopoldneve na različnih površinah v Lucije. Trudili smo se, da ponotranjijo pomen gibanja za svoj vsak dan in dnevne gibalne navade prenesejo v domače okolje.

DOSEŽEN NAPREDEK

Skozi vse te teme smo dosegli, da so otroci z lastno aktivnostjo začeli razvijati vedoželjnost za naravoslovne vsebine, sčasoma pa so sami izbirali in predlagali svoje teme. Razvili so boljše medsebojne odnose, komunikacijo in skrb za dobro počutje vseh deležnikov. Ob številnih plakatih, ki so nastali tekom projekta, so se pogosto zadrževali, jih ogledovali in utrjevali znanje. Naučili so se bolje sodelovati in hitreje najti skupne rešitve.

ZAKLJUČEK

Glavno vodilo skozi ves projekt nam je bilo, da se otrok zabava, se počuti sprejetega in tako pridobiva na samozavesti. Skozi različne naravoslovne dejavnosti smo otroke pripeljali do tega, da so se naučili, vsak dan narediti nekaj dobrega za svoje zdravje. Veliko bolj so postali dovzetni za gibanje in zdravo prehrano ter okušanje novih jedi. Spoznali so ožje in širše družbeno okolje in se ga naučili sprejemati kot skupni dom človeka in vseh živih bitij. Povečali so subtilnost za čisto in zdravo okolje ter za navade, ki jim pomagajo krepiti zdravje. Nove navade bodo otroci ponesli seboj v življenje in opremljeni z novimi znanji se bodo lahko zavzemali za boljši jutri našega planeta.

LITERATURA IN VIRI

Majaron, E. (2006b). Čarobna moč lutke. V: Borota, B., Geršak, V., Korošec, H., Majaron, E. (ur.). Otrok v svetu glasbe, plesa, lutk. Koper: Pedagoška fakulteta.

Marentič Požarnik B. (1994) Učenje, poučevanje in vloga učitelja v ekološki vzgoji. Včlovek in njegovo okolje: celostno razumevanje okolja – izziv na pragu tretjega tisočletja, ur. Novak D. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo in šport.

Kurikulum za vrtce (1999). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, urad RS za šolstvo.

Zdravje zdravju zaželimo

Katarina Režonja

Vrtec Murska Sobota

katarina.rezonja@gmail.com

Namen dejavnosti je bil, da otroci spoznajo, da določene stvari lahko naredijo tudi sami. Pogosto se zgodi, da so osupli nad tem, kaj vse zmorejo, obvladajo, in česar ne zmorejo, pa so mislili, da zmorejo. Včasih je to zato, ker dobijo priložnost oz. imajo prevelike želje, ki jim niso kos. Naša naloga je bila dokazati otrokom, da zmorejo z našo pomočjo. Imeli so željo in skupaj smo jo želeli uresničiti. V tem primeru so priložnost dobili in se sami dokazali. Sodelovali so otroci, stari od enega do šest let. Pri tem je bila upoštevana njihova stopnja razvoja. Otroci so bili vpleteni v predstavljanje, spraševanje, opazovanje, spominjanje, razlaganje, igro in domnevanje. Vključenih je bilo več področij. Pri izvedbi dejavnosti je bila vključena zunanja strokovnjakinja, ki nam je predstavila potek izdelave naravnih mil in balzamov. Dejavnost je bila namenjena spoznavanju nege telesa, spoznavanju izdelave izdelkov za nego telesa, zdravega načina prehranjevanja in spoznavanju naravnih sestavin, pridobljenih iz lokalnega okolja. Rezultati so bili izdelana mila in balzami. Vsak posameznik je s pomočjo izdelal svoj izdelek s sestavinami po lastni želji. Končne izdelke so si ponosno odnesli domov za lastno uporabo.

Ključne besede: otrok, zdravje, čistoča, lokalno, naravne sestavine

NAMEN IN CILJ PROJEKTA

Želeli smo najti načine, kako si lahko sami pomagamo glede dobrega počutja in pri negi telesa. Otroci znajo povedati, da si je pred obroki vedno treba umiti roke z milom. Prišli smo do ideje, da poskusimo sami izdelati negovalne izdelke. Naš cilj je bil spoznati, kaj vse vpliva na zdravje človeka in njegovo počutje, in kako pridobiti navade nege telesa.

OPIS AKTIVNOSTI

Aktivnost se je začela s seznanjanjem o vsebinah izdelkov tako, da so lahko otroci vse prijeli z rokami, povohali in nekatere izdelke tudi okušali. Vse sestavine (med, vosek, eterična olja, suho cvetje sivke in vrtnice, glicerinska osnova, barve, mica (bleščice)) so otipali in povohali. Sestavine so bile na mizi, da so si jih ogledovali, poslušali so navodila, razlago in gledali demonstracijo ter spremljali postopek. Na višji polici, stran od otrok, so se segrevale sestavine, ki so morale priti v tekoče stanje. Na mizi so bili modelčki za mila različnih oblik. Vsak otrok si je lahko sam izbral svojega. K osnovnim sestavinam so si lahko sami izbrali dodatke, kot so dišave, suho cvetje, bleščice. Otroci so se vživeli v dejavnost, vsi so bili prisotni ob mizi, sodelovali so pri dodajanju sestavin mil in balzamov. Nekateri so prvič opazovali spreminjanje

stanja snovi iz trdega v tekoče in so prvič s pomočjo izdelali svoj lastni izdelek za nego telesa. Modelčke za balzame so si lahko polepili z malimi nalepkami čebelic. Vse izdelke je bilo potrebno nekaj časa pustiti, da se strdijo. Zložili smo jih na police in jih hodili opazovat, kdaj se bodo strdili. Spoznali so njim nove sestavine izdelkov, jih poimenovali, izvedeli so, kako jih pridobiti, nabrati. Ugotovili smo, da imamo v vrtcu posajeno sivko in vrtnice, tako da lahko tudi sami nabereмо in posušimo cvetove ter jih kasneje uporabljamo. Otrok ni bilo potrebno dodatno spodbujati, saj je vse skupaj bilo zadosti spodbudno. Z naše strani je bila njim pripravljena dejavnost namenjena spodbudi.

ZAKLJUČEK

Bistvo dejavnosti oziroma aktivnosti otrok v vrtcu pri izvedbi je bila lastna izdelava izdelkov za nego. Otroci si niso predstavljali, kako lahko sami izdelajo milo in balzam. Naša prednost je bil pogum in vabilo strokovnjakinje za pomoč pri izvedbi aktivnosti, ki se je našemu vabilu odzvala. Ugotovili smo, da imamo nekatere sestavine na vrtčevskem igrišču in bi jih lahko nabrali ter posušili; tako bi imeli svoje domače sestavine. Otroci so doma uporabili milo za nego, v vrtcu pa so o tem pripovedovali. Predlagali smo ponovitev dejavnosti za 8. marec, in sicer kot darilo mamam. Otroci so se strinjali.

LITERATURA IN VIRI

Kurikulum za vrtce: predšolska vzgoja v vrtcih, Ministrstvo za šolstvo in šport, 2009.

Reciklirano vrtnarjenje

Viktorija Hribnik

Vrtec »Otona Župančiča« Slovenska Bistrica

viktorija.hribnik@guest.arnes.si

Namen prispevka je predstaviti pripomočke za vrtnarjenje in vzgojo sadik, izdelane iz odpadne embalaže, ki jo najdemo v vsakem gospodinjstvu. Pripomočki so varni za uporabo predšolskih otrok. Z njimi spodbujamo kreativnost, radovednost, raziskovanje in ročne spretnosti. Ključen namen aktivnosti je privzgojiti trajnostno razmišljanje o odpadkih pri otrocih in preko njih vplivati tudi na odrasle.

Kopičenje plastičnih odpadkov je globalni problem. V Evropi še vedno večina plastičnih odpadkov konča v sežigalnicah, le majhen delež (30 %) se jih reciklira. Plastiki se verjetno še kmalu ne bomo/bodo odpovedali zaradi načina življenja, lahko pa razmišljamo trajnostno in ustvarjalno. Prazna embalaža lahko namesto odpadka postane uporaben predmet z malo spretnosti, domišljije in iznajdljivosti.

Otroke že v vrtcu spodbujamo k spoštljivemu odnosu do narave. Seznanjamo jih z razvrščanjem odpadkov v ustrezne koše, ki jih imamo v igralnicah. Zakaj jih ne bi spodbujali k mišljenju na višji ravni in bi namesto kot o odpadku razmišljali o ponovni uporabi.

Embalaža šamponov, detergentov ipd. lahko postane lopatka, zalivalka, grabljice za vrtnarjenje, raziskovanje in igro. Otrokom zanimiv in uporaben pripomoček je samo-zalivalni lonček, narejen iz plastenke. Idealen je za spremljanje razvoja rastline od semena do sadike.

Ključne besede: zgodnje naravoslovje, reciklirana embalaža, vrtno orodje, opazovanje, samo-zalivalni lonček

NAMEN IN CILJI PROJEKTA

- spodbujanje otrok k trajnostnemu razmišljanju / ravnanju s plastično embalažo;
- spodbujanje kreativnega mišljenja pri otrocih v zgodnjem otroštvu;
- otrokom privzgojiti spoštljiv odnos do narave;
- negovati in spodbujati radovednost ter raziskovanje pri otrocih.

OPIS AKTIVNOSTI

Otroci v predšolskem obdobju so zelo radovedni, ustvarjalni v svojem mišljenju (simbolna igra) in sočutni do okolja okoli sebe. Skozi leta dela v vrtcu smo spoznali, da jih veliko bolj kot igra na igralih zanima raziskovanje okolice – igra v peskovniku, igra z vodo in blatom ter igra z zemljo itd. Zelo radi tudi sodelujejo pri vrtnarjenju. Na vsakem igrišču imamo vsaj eno visoko gredo, ki jo obdelujemo skupaj z otroki. Zato so najbolj zaželeni pripomočki pri otrocih:

lopatka, vedro, kanglica, grablje. Pripetilo se je, da so se nam ravno ti pripomočki pri res pogosti rabi tudi polomili. Ker niso bili več varni in uporabni, smo jih morali zavreči.

Ravno pripetljaj s polomljenimi lopatkami nas je spodbudil k razmišljanju, kaj bi lahko otrokom ponudili za igro, hkrati pa bi se izognili kupovanju plastičnih pripomočkov, saj si želimo, da bi okolje čim manj obremenjevali z odpadki.

Odpadki so globalni problem sodobnega časa. S trenutnimi življenjskimi navadami se jim težko izognemo. Veliko odpadkov predstavlja embalaža, v katero so zavite potrebščine, ki jih kupujemo za vsakdanjo rabo v gospodinjstvu. Smeti, ki jih odlagamo, končajo v sežigalnicah in povzročajo onesnaženje zraka ter vode, kar dolgoročno škoduje našemu zdravju, živim bitjem in okolju na sploh. Prav tako stranski produkti tovarn, v katerih se vsa embalaža izdeluje, povzročajo onesnaževanje okolja.

Recikliranje je ena izmed rešitev, kjer s predelavo že uporabljenih odpadnih snovi zmanjšujejo porabo svežih surovin, energije ter onesnaženje zraka, vode in zemlje. Vendar reciklaža ni tako enostavna, predvsem pa je dražja kakor izdelava iz nove surovine. Zato se reciklira zelo malo plastičnih odpadkov (30 % vseh plastičnih odpadkov Evrope). S tem, ko ločujemo odpadke na ekoloških otokih, ne rešimo problema. Potrebno je spremeniti miselnost ljudi in namesto kot o odpadku razmisliti o ponovni uporabi.

Skrb za okolje postaja ena najpomembnejših nalog vsakega posameznika. Biti ekološko osveščen, pomeni skrbeti za našo prihodnost in prihodnost našega planeta. Zato je potrebno spremeniti način našega življenja in razmišljanja. Odrasli smo vedenjski vzor našim otrokom. Otroci so naša prihodnost, »čisto« okolje pa njihova prihodnost.

Na podlagi zgoraj navedenih dejstev smo izvedli dve aktivnosti, predstavljeni v nadaljevanju.

Izdelava vrtnarskih pripomočkov

V zbiranje embalaže in plastenkov smo vključili otroke ter njihove starše, ki so embalažo prinašali v vrtec. Kup se je hitro večal, kar dokazuje dejstvo, da smo res veliki porabniki plastike. Nato smo si vso embalažo ogledali in ugotavljali, v kaj vse se lahko »spremenijo«.

Otrokom smo nato prikazali, kako iz embalaže od šampona, detergentov z malo spretnosti naredimo lopatko, grablje ali zalivalko. Pri tem smo potrebovali naslednje pripomočke: »olfa« nož, škarje, leseno palico (star lesen ročaj od metle), vijak in vijačnik.

Zaradi varnosti smo to delo prevzeli odrasli. Otroci so opazovali in nato dodali pripomočkom pečat s svojimi ilustracijami, s katerimi so jih porisali. Za shranjevanje vseh pripomočkov smo uporabili vedro, ki je prav tako odpadna embalaža.

Sledilo je preizkušanje pripomočkov pri vrtnarjenju, sejanju, igri v peskovniku, raziskovanju krtin, igri s semeni, vodo in še in še. Naj omenimo, da so pripomočki po skoraj enoletni uporabi še vedno celi in uporabni.

Tako smo zadovoljili otrokovo potrebo po igri in raziskovanju sveta okoli njih, hkrati pa jim pokazali, da lahko z malo domišljije, ročnih spretnosti in z vsakdanjimi pripomočki izdelamo uporaben predmet.

Samo-zalivalni lončki in opazovanje razvoja od semena do rastline

Otroci so z igro na krtinah našli vzklilo seme sončnice, ki se je na našem igrišču znašlo, ko smo pozimi hranili ptice.

Otroško zanimanje za razvoj rastlin iz semena smo nato prenesli v igralnico. Da bi lahko otrokom prikazali, kako iz semena zraste rastlina in kaj za to potrebuje, smo potrebovali prozorno posodo/lonček. Da bi se izognili kupovanju prozornih plastičnih lončkov, smo zopet pobrskali po odpadkih. Plastenke, veliko se jih znajde med odpadki, so za tovrstno dejavnost idealne.

Tako smo za aktivnost spoznavanja razvoja rastlin izdelali samo-zalivalne lončke. Delo z nožkom smo prevzeli odrasli, saj je bilo za izdelavo takšnega lončka plastenko potrebno prerezati na polovico. Zamašek smo preluknjali, skozenj pa smo napeljali bombažno vrvico (trak iz stare bombažne majice). Zgornji del plastenke smo z zamaškom navzdol zataknili v spodnji del. Otroci so nato lončke napolnili z zemljo in vanjo posejali semena (sončnice, koruza, fižol, solata, čebula). V spodnji del lončka smo nalili vodo.

Vsak dan smo opazovali, kaj se dogaja s semenom v zemlji, kako klije, razvija koreninski sistem. Ugotovili smo, da so nekatera semena vzklila prej kot druga, da imajo različne korenine. Opazili smo, da so rastline porabljale vodo iz spodnjega lončka preko vrvice, saj je bilo vode v njem vedno majn. Z vsakim opazovanjem se je navdušenje pri otrocih večalo, saj so opazili vedno nekaj novega. Spoznali smo tudi, da moramo biti vztrajni in potrpežljivi.

ZAKLJUČEK

Otroci so naša prihodnost, odrasli pa smo njihov vzor. Če želimo, da bomo še naprej uživali v sožitju z naravo, jo moramo negovati in spoštovati. Z današnjim načinom življenja žal počnemo ravno nasprotno. Zato je prav, da že otroke začnemo navajati na odgovornost in preko njih osveščati starše. Tako lahko otroško senzibilnost do narave in radovednost izkoristimo tako, da jih spodbudimo k razmišljanju, kako lahko za igro, vsakodnevne dejavnosti ponovno uporabimo vsakdanje stvari, ki bi drugače končale v odpadkih.

LITERATURA IN VIRI

Katalinič, D. (2010). Prvi naravoslovni koraki. Mizarstvo Antolin, Odranci.

Inskipp, C. (2006). Odpadki in recikliranje. Grlica, Ljubljana.

Parker, S. (2004). Odpadki in recikliranje. Pomurska založba, Murska Sobota.

Lokalno pridelana hrana, gibanje in zdravje

Marijana Jančič

Vrtec Pobrežje Maribor

marijanca.jancic@gmail.com

V vrtcu Pobrežje Maribor se na različne načine trudimo otroke seznaniti s pomenom zdrave prehrane. Veliko predšolskih otrok se s hrano sreča v trgovini, ko je le-ta že predelana in zapakirana. Zelo pomembno je, da otroku omogočimo izkušnje s področja spoznavanja in sodelovanja pri nastanku naše prehrane. Otroci se z neposredno izkušnjo ob spoznavanju izvora hrane srečajo že zelo zgodaj doma in v vrtcu. Dober primer za to, je tudi možnost sodelovanja otrok pri vsakdanjih pripravah jedi. Otroci se naučijo in si zapomnijo več, če so v procesu učenja aktivni, zato vse dejavnosti načrtujemo in izvajamo tako, da so sami glavni akterji svojega razvoja. S pomočjo staršev smo zbirali recepte za enostavne in zdrave malice oz. prigrizke. Otroci so pod stalnim nadzorom odraslih jedi pripravljali sami: ribali, mešali. Otroci so spoznali, kateri so elementi zdrave prehrane in kako si lahko na enostaven in zabaven način pripravimo zdrave in okusne obroke. Marsikatero stvar otroci raje poskusijo, če jo sami pridelajo. Na ta način vplivamo tudi na njihov odnos do hrane in kulture prehranjevanja.

Ključne besede: vrtec, otrok, zdrava prehrana, zdravje, lokalno pridelana hrana

NAMEN IN CILJI PROJEKTA

Za projekt smo se odločili z namenom, da otrok spozna, da mu uživanje zdrave hrane, telesne vaje in počitek pomagajo ohranjati zdravje. Otroke sem spodbujala k oblikovanju zdravih, gibalnih in prehranskih navad, da se učijo živeti življenje s pozitivno naravnostjo, radovednostjo in v skladu s svojimi vrednotami.

OPIS AKTIVNOSTI

V skupini otrok, starih od dve do tri leta smo se pogovarjali, zakaj je pomembna hrana, kako jo uživamo, kje jo kupimo. Ob slikovnem prikazu različne zelenjave, sadja in druge vrste hrane, so otroci ugotavljali, kaj je na sliki. Z otroki smo se pogovarjali o pomenu hrane, posamezne obroke smo opisali in povedali, kako se imenujejo in iz katerih sestavin so jedi. Ugotavljali smo, kaj raste na naših vrtovih in kaj ne, katero hrano shranimo za zimski čas, ko narava počiva, kje dobimo jajca, mleko, moko. Pri posameznih obrokih so bili otroci čim bolj samostojni, razdelili prtičke, povedali ali želijo še hrane, poizkusili nove okuse in hrano v miru in prijetnem vzdušju zaužili.

Pripravila sem jim kartice z različnimi vrstami prehrane. Otroci so odkrivali karte in ugotavljali, katero vrsto hrane imajo na kartici. Skupno smo opisali, kako in kje jo lahko uporabljamo; ali jo kuhamo, pečemo ali jemo presno. Karte so odkrivali individualno ali v skupini, se pogovarjali, katero vrsto hrane imajo na karti, iskali sadje, zelenjavo, ki jo imajo najraje. Igrali smo se

pantomimo; otrok je pokazal kaj je na karti, in sicer ali je hrana ali pijača. V kotičku kuhinja smo nalepili slikovni prikaz zdrave prehrane. Ob tej piramidi smo ugotavljali in se pogovarjali, katero prehrano jemo največ in katera je zdrava. Izdelali smo prehransko kocko, s katero smo prepoznavali in poimenovali različno prehrano. V jutranjem krogu so otroci vrgli prehransko kocko. Ob tem smo ugotavljali, katera vrsta hrane je na sliki, kako jo jemo, ali jo imajo otroci radi. Prinesla sem različno sadje, ki so ga poizkušali in ugotavljali ali je mehko ali trdo. Otroci so prepoznavali okus, vonj, barvo. Pripravili smo sadni krožnik z različno vrsto sadja, katero je značilno za okolje v katerem otrok živi.

Starše smo prosili za prinašanje različnih receptov, ki jih uporabljajo doma ali njihove babice. V različnih revijah smo iskali kuharske recepte. Pred pripravo namazov, smo se z otroki pogovarjali ali v vrtcu jemo namaze, kakšni so jim všeč, ali jim doma starši, stari starši pripravijo namaze. Otroci so povedali, da so jim namazi všeč, nekaterim pripravijo namaz babice. Preko fotografij so prepoznavali različno hrano, jo poimenovali, nekateri so povedali kakšnega okusa je. Na mizi sem pripravila različne sestavine za namaze: skuta, kislá smetana, med, korenček, bučna semena. Z otroki smo jih poimenovali in poskusili. Pred začetkom dela, sem otrokom razdelila predpasnike in pribor. Za korenčkov namaz je bilo potrebno naribati korenček. Kdor je želel, je poskusil sam ribati korenček. Nato smo dodali sestavine: skuta, kislá smetana in korenček. Otroci so sami ob nadzoru odraslih zmešali sestavine. Po končanem delu smo namaz pokrili s folijo za živila in se lotili naslednjega namaza. Za bučni namaz je bilo potrebno narezati semena, katera sem narezala sama. Nato smo dodali kisló smetano, skuto, bučna semena in vse zmešali ter pokrili s folijo za živila. Za skutin namaz z medom smo potrebovali skuto, kisló smetano in med, katero so sami pripravili na krožnik in zmešali. Z otroki smo se pogovarjali, kaj potrebujemo, da namažemo namaz. Otroci so povedali, da potrebujemo nož in kruh. Vsak otrok si je pripravil krožnik, na sredino mize smo pripravili kruh. Z otroki smo poskusili vsak namaz posebej. Ob tem smo se pogovarjali, kakšnega okusa je, ali jim je všeč. Nekateri so si namazali namaze večkrat. Otroci so sodelovali pri pripravi namazov, jih okušali in se o tem pogovarjali. Dosežen rezultat je bil, da so otroci poskusili vse namaze, ki so jih sami pripravili. Glavna priložnost je bila, da so otroci sodelovali pri skupni pripravi namazov. Sami so jih zmešali in namazali. To je bila dobra priložnost, da so otroci uživali v medsebojnem pogovoru in povezanosti.

ZAKLJUČEK

Opravila v kuhinji otroke privlačijo, saj otroci tako krepijo svojo spretnost, zaposlijo svoje roke ter so ponosni, ker pomagajo pri pripravi obroka. S tem rasteta njihova samozavest in dober občutek o sebi, razvija se občutek za odgovornost. S tem, ko otroka že v najzgodnejših letih vključimo v kuhinjska opravila, poskrbimo, da v družini pomaga pri domačih opravilih. Sproščeno, prijetno vzdušje otroka spodbudi k uporabi različnih čutil pri spoznavanju hrane. Ob rezanju, tipanju, vonju in okušanju, otrok podrobno opazuje določeno vrsto hrane in jo tako lažje sprejme, se postopoma navadi nanjo. Takšno spodbudno okolje otroka pogosto opogumi, da med pripravo hrane okusi tudi kakšen kos presne hrane. Za otroka je namreč ključno, da ima dovolj časa za vsako posamezno fazo svojega razvoja, zato je pomembno, da

ne hitimo pri uvajanju novih okusov, temveč damo otroku čas in priložnost, da spozna določeno vrsto hrane. Koristno je, da otroku določeno hrano večkrat ponudimo, saj tako kot odrasli tudi otroci niso vedno enako razpoloženi. Določena jed bo otroku kakšen dan zelo všeč, medtem ko je ob drugi priložnosti nikakor ne bo sprejel. Otroku lahko zelenjavo približamo tudi skozi igro oziroma zgodbo ter mu na preprost način razložimo, kako določena zelenjava koristi njegovemu telesu. Pomembno je, da otroci spoznajo, da si je za zdrav in kakovosten obrok treba vzeti čas, kar mu odrasli pokažemo s svojim zgledom.

LITERATURA IN VIRI

Kurikulum za vrtce: Predšolska vzgoja v vrtcih. Ministrstvo za šolstvo in šport, Urad Republike Slovenije za šolstvo. Ljubljana, 1999.

Manuela Pendl Žalek: Zakaj je Palčka Skakalčka bolel trebušček, Center za promocijo zdravja, 2016

Jem zdravo, živim zdravo!: Škrobkov priročnik zdrave prehrane: za starše, babice, dedke, otroke, ZTT Trst, 2012

Čist` domače sestavine, ki mi delajo skomine

Ana Zebec, Lara Vereš, Kresnica Praprotnik, Tina Bavčar Grapulin, Marjetka Rupar

OŠ Notranjski odred Cerknica, Podružnična šola »11. maj« Grahovo

ps.grahovo@os-cerknica.si

V projektih Šolska vrtilnica in Hrana ni za tjavendan so sodelovali učenci predmetne stopnje znotraj pouka gospodinjstva, naravoslovja in izbirnih predmetov. V obeh projektih smo videli velike možnosti za izkustveno učenje in pridobivanje znanj ter izkušenj preko aktivnega timskega sodelovanja in praktičnega dela. Ravno te veščine so prišle najbolj do izraza pri postavitvi visokih gred, njihovi zasaditvi ter skrbi in negi pridelkov tekom leta. Učence smo na zanimiv in privlačen način pritegnili k razmišljanju o samooskrbi, biološki pridelavi, uporabi lokalno pridelanih pridelkov, ponovni uporabi hrane in zmanjševanju količin zavržene hrane, ki so zelo pomembne komponente trajnostne naravnosti ter družbene odgovornosti. Svoje pridobljeno znanje so lahko praktično uporabili v času šolanja od doma, ko smo velik pomen namenili pripravi preprostih »recikliranih obrokov« iz enkrat že uporabljenih hrane. Nastali so izredno domiselni recepti zelo raznolikih jedi, ki so jih učenci samostojno pripravljali, estetsko dekorirali in postregli ostalim članom svojih družin. Zelo veliko dodano vrednost teh dveh projektov vidimo ravno v izražanju domišljije in razvijanju ustvarjalnosti, ki sta mogoče pri rednem pouku prevečkrat zapostavljeni vrlini.

Ključne besede: recikliranje, trajnostna naravnost, okoljska vzgoja, družbena odgovornost

NAMEN IN CILJI PROJEKTOV

Tekom izvajanja obeh projektov, Šolska vrtilnica in Hrana ni za tjavendan, smo sledili ciljem in vsebinam iz predmetov Sodobna priprava hrane, Načini prehranjevanja, Rastline in človek, Gospodinjstvo 5 in 6 ter Naravoslovje, še posebej pa smo stremeli k doseganju naslednjih ciljev:

- postopno zmanjševanje količine zavržene hrane (doma in v šoli);
- ozaveščanje o tem, da hrana ni odpadke, ampak dragocena dobrina;
- spodbujanje k ponovni uporabi zavržene hrane in kreiranju novih, »recikliranih obrokov«;
- pravilno ločevanje organskih odpadkov;
- navajanje na odgovorno in smotrno ravnanje ter uporabo hrane;
- spodbujanje učencev k aktivnemu sodelovanju in tiskemu delu;
- pridobivanje ročnih spretnosti in veščin;
- spoznavanje dišavnic, začimb, pridelkov in zelišč, njihove značilnosti ter uporabo v različne namene (kulinarika, zdravilni učinki);
- doživljanje narave z vsemi čutili;
- doživljanje narave in čudeža življenja;
- uporaba sodobnih učnih metod poučevanja na prostem.

Opis aktivnosti:

Na naši podružnici smo sodelovali v projektih Šolska vrtilnica in Hrana ni za tjavendan tako v lanskem kot tudi v letošnjem šolskem letu.

V okviru **Šolske vrtilnice** smo si že na začetku zastavili sledeča vprašanja »Kako učencem približati naravo, jim razložiti naravne zakone, privzgojiti odgovoren odnos do narave in jim dati priložnost za praktično delo?« Odgovor na vsa našeta vprašanja se skriva v majhnem eko vrtičku, ki smo ga z učenci postavili na vrtu za šolo. Vrtiček smo zasadili z trajnimi zelišči ter posejali nekaj zelenjavnih vrst. Zelišča smo poimenovali in s pomočjo literature navedli še latinska imena. Njihova imena smo zapisali na kamenčke ter jih položili na pravo mesto v vrtičku. Na ta način smo omogočili lažjo orientacijo po naši zasaditvi vsem ostalim učencem. Učenci so rastline poskušali prepoznati z zavezanimi očmi, samo s pomočjo vonja in tipa. S pomočjo literature so učenci za vsako zelišče izdelali nekakšno »osebno Izkaznico«, iz katere lahko razberemo kakšne lastnosti ima in za kaj se jo uporablja.

Ko so naše začimbnice zrasle, so jih učenci postrigli, nekatere skrbno posušili za čaj (meta, timijan, črna meta, citronska melisa, žajbelj, bazilika, drobnjak...), druge pa uporabili kar sveže kot sestavine v različnih namazih (npr. drobnjakov namaz s skuto). Iz posušenih zelišč smo pripravili okusno mešanico čaja Grahovček, ki je v lični vrečki iz blaga postal šolsko poslovno darilo. Po čaju po navadi zadiši v času govorilnih ur in raznih delavnic. Različna zelišča z vrtička dodajo svoj čar jedem, ki jih pripravljamo pri praktičnih vajah v okviru predmetov s področja gospodinjstva. Tako so se učenci preizkusili tudi v peki peciva z dodatkom mete in melise. Spoznavali smo različne rastline in njihove zdravilne učinke ter načine njihove uporabe (sivka, drobnjak, netresk, zelena, peteršilj, jagode, česen, luštrek...). Zdravilne učinkovine zelišč smo ujeli tudi v mazilo za nego suhe kože.

Nadgradnjo preprostega eko vrtička smo izvedli pod mentorstvom članov Društva biodinamikov Notranjska, ki so nas naučili izdelati visoke grede. Učenci so aktivno sodelovali v vseh fazah postavitve visokih gred: od samega zbijanja lesenega ogrodja do zapolnitve zaboja z različnim materialom (vejevje, šota, ovčja, zemlja...). Tudi visoke grede smo skrbno zasadili z različnimi sadikami zelenjave in začimbnic. Učenci so prevzeli celotno skrb za samo vzdrževanje grede (zalivanje, pletje, rahljanje zemlje...).

Učenci vseh starosti so tako lahko z vsemi čutili preko vseh letnih časov spoznavali rastline in vedoželjno opazovali živali, ki prebivajo v vrtičku. Raziskovali smo življenjske navade različnih drobnih živali, ki so si našle bivališče v našem vrtičku (žabe, polži, strige, pajki, žuželke, martinček). Vrtiček, čeprav tako majhen, je postal neprecenljiv prostor za druženje in učenje v naravi in o naravi. V hotelu za žuželke, ki smo ga postavili v bližini, so svoj prostor našli pomembni opraševalci.

V projektu **Hrana ni za tjavendan** smo se osredotočili na ponovno uporabo odvečne hrane, ki je ostala npr. pri kosilu. Učenci so razmišljali v smeri, kako nek presežek jedi vključiti v nov obrok, ga reciklirati in na ta način preprečiti da bi končal v organskih odpadkih. V času šolanja na daljavo so se učenci spopadali z različnimi kuharskimi izzivi. Ker je bilo prepogosto obiskovanje trgovin odsvetovano, so se učenci morali znajti po svoje. Za peko kruha so si sami vzgojili »divji kvas« ali droži, iz smetane pa so s pomočjo hladnega steklenega kozarca za kumare izdelali maslo. Redno so pregledovali vsebino hladilnika in sestavine, ki so bile tik pred pretekom roka uporabe, poskušali vključiti v načrtovanje novega obroka. Na razpolago so

dobili 5 različnih sestavin, ki so jih morali na čimbolj inovativen in racionalen način vključiti v obrok. Dobili so tudi recept za sladico, pri katerem so morali dosledno upoštevati navodila. Fotografijo končnega izdelka so naložili v aplikacijo Padlet (oglasna deska), kjer so lahko primerjali svoje kreacije. Kljub enotnim navodilom so nastale zelo različne stvaritve.

Pri delu so si lahko pomagali s spletno stranjo Mizica pogrni se, ki spodbuja k varčnemu in racionalnemu kuhanju iz sestavin, ki jih imamo doma. Učencem so se porajali prekrasne zamisli, z novimi in domiselnimi idejami ter recepti so jih navduševali tudi starši. Zanimivo jih je bilo opazovati, kako so v svoja razmišljanja po povratku v šolo vključevali šolske kuharice in jih spraševali za nasvete in mnenja. Nekatere izmed njihovih receptov smo praktično preizkusili tudi v šoli.

ZAKLJUČEK

Učenci, ne glede na starost, zelo radi zamenjajo klasično učilnico za učenje v naravi ali ustvarjanje za štedilnikom v gospodinjstvi učilnici. Že sama sprememba okolja pozitivno vpliva na uspešnost učenja. Sodelovanje v zgoraj opisanih projektih nam je omogočalo ravno to. Učenci se na igriv način preko samostojnega dela zelo veliko naučijo, čeprav sami največkrat sploh nimajo občutka da so se učili. Za učitelja tovrstno delo seveda predstavlja svojevrsten izziv, saj zahteva veliko priprav in ustvarjalnosti. Zagovarjamo mnenje, da naj bi se pri poučevanju naravoslovnih predmetov čim večkrat uporabljali izkustveni načini učenja in pridobivanje znanja neposredno iz narave. Takšen način poučevanje učence zanima in pritegne njihovo pozornost, kar je predpogoj za dobro delo. Tovrstni projekti po našem mnenju ponujajo znanja in veščine, ki jih bodo učenci vsekakor potrebovali pri svojem vsakdanjem življenju, zato jih še toliko bolj pozdravljamo in se z veseljem vključujemo vanje.

LITERATURA IN VIRI

Nikolčič, T. (2016). *Čaji dobre misli Terezije Nikolčič : 101 zelišče za ljudi in živali*. Ljubljana: Inštitut EKO 365

Burchardt, C. (2017). *Babičina naravna zakladnica : staro in novo znanje o zdravih, užitenih in uporabnih rastlinah s travnikov in gozdov*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Reciklirana kuharija : izbor receptov kuharskega natečaja v sklopu projekta Hrana ni za tjavendan 2017/2018. (2018). Komenda: Lidl Slovenija d.o.o. k.d.

Spletna aplikacija Mizica pogrni se. Pridobljeno v šolskem letu 2019/2020 in 2020/2021 s <http://www.mizicapogrnise.si/>

Mozaik domačih dobrot

Lilijana Nemec Berke

VVE pri OŠ Sveti Jurij

lilijana.nemec-berke@ossvj.si

Hrana in samo prehranjevanje imata v otrokovem življenju velik pomen. Pomembno je, da otrok uživa kakovostno, zdravo in raznoliko hrano. Menim, da si otrok začne oblikovati odnos do hrane že v predšolskem obdobju, zato je zelo pomembno, kakšen vzorec prehranjevanja dobi. Otrok tako spoznava različno hrano, okuse, živila, uči se odgovornega ravnanja s hrano. Naš vrtec leži na podeželju, med polji, travniki, pašniki,... Obdan je z manjšimi in večjimi kmetijami zato imamo zelo spodbudno okolje za spoznavanje postopka lokalno pridelane hrane in lokalnih pridelovalcev.

Ključne besede: lokalna hrana, lokalni pridelovalci, otrok, prehranjevalne navade, zdravje.

NAMEN IN CILJI PROJEKTA

Sam namen izvajanja projekta je otrokom čim bolj približati različno zdravo hrano. Opažamo, da otroci z vstopom v vrtec pogosto zavračajo hrano, ki je ne poznajo, imajo pomanjkljivo prehranjevalno navado, kar je vidno predvsem pri sami zelenjavi. V ta namen smo se odločili, da prikažemo otrokom sam postopek pridelave različnih živil, aktivno sodelovanje v samem procesu priprave hrane in na koncu samo okušanje, uživanje te hrane.

Cilji:

- Z aktivnim vključevanjem otrok spoznavanje, spodbujanje zdravega načina prehranjevanja.
- Otrok spoznava, da uživanje zdrave hrane in gibanje pomagajo ohranjati zdravje.
- Spoznavanje lokalnih pridelovalcev.
- Spoznavanje različnih pridelkov iz lokalnega okolja.

Metode:

- Pri izvedbi različnih dejavnosti smo uporabljale metodo igre, lastne aktivnosti, metodo opazovanja, pogovora, raziskovanja, razlage, pripovedovanja.

OPIS AKTIVNOSTI

Odraščanje in življenje v našem okolju, kraju, odmaknjenem od mestnega vrveža, med polji, travniki, sadovnjaki, vinogradi,.. Kaj lepšega! Kraj je obdan s čudovito naravo, prebivalci pa se vedno bolj zavedajo njene pomembne vloge, se zatekajo k njej, z njo živijo in delajo. Tako je v

naši občini, v njeni okolici kar nekaj kmetij, ki se pridno ukvarjajo z lokalno pridelavo hrane. Z otroki iz našega vrtca pa to radi izkoristimo in obiščemo kakšno kmetijo, opazujemo delo kmetovalcev, se aktivno vključujemo v delo. Zaradi tega smo se odločili, da na sejmu Altermed predstavimo naše aktivno vključevanje v različne dejavnosti, pod temo: MOZAIK DOMAČIH DOBROT. Spoznavali smo lokalno pridelano hrano z obiskom lokalnih pridelovalcev.

V naši bližini leži kmetija Turman. Turmanovi se ukvarjajo z lokalno pridelavo repe, zelje, korenja...Po dogovoru z njimi, smo naše druženja pričeli na njivi, kjer imajo posejano repo. Predstavili so nam sam postopek pridelave repe, od semena do ploda. Sledilo je puljenje. Iskali smo repo velikanko, jo našli in s skupnimi močmi izpulili. Kot po vsakem opraviilu, je sledila malica. In kaj smo jedli? Med drugim tudi repo. Nekaj repe smo odnesli v vrtec in iz nje naredili repnjačo.

Ogledali smo si njivo z zeljem, korenjem, ter pomagali pri spravilu. Naslednji dan smo obiskali domačijo Turman in sodelovali pri pripravi kislega zelja. Zelje smo čistili, opazovali rezanje in aktivno sodelovali pri tlačenju v posode. Obuli smo si škornje, čez potegnili vreče in plesali v posodah z zeljem. Zelje smo tudi pokušali. Tako sveže kot kisano. Sledil je ogled trgovine.

Trgovino z zelenjavo, sadjem, marmeladami... polnijo tudi druge bližnje kmetije, med njimi je tudi kmetija Haužar, katero smo obiskali. Prijazno nas je sprejela gospodarica, nam predstavila njihovo pridelovanje sadja in zelenjave, med njimi korenje, peteršilj, papriko, paradižnik, por, lubenico... Gospodarica nam je podarila korenje, por in krompir. V vrtcu smo si pripravili solato in različne namaze. Krompir smo dali v pečico, ga spekli, pečenega posuli z ocvirki in pojedli.

Starejša skupina se je odpravila do kmetije Ficko, ki se ukvarjajo s sadjarstvom. Gojijo različno sadje. Proizvajajo marmelado iz kutine, grozdja (jurke), jabolk starega sadovnjaka, sliv, breskev, jagod, hruške viljamovke. Ukvarjajo se še s proizvodnjo sokov in žganja. Seznanili smo se s postopkom pridelave marmelade, žganjekuho, ogledali trgovino, degustirali marmelade, suho sadje, sokove.

V bližini našega vrtca leži sadovnjak, poln jablan starih sort. V jeseni so veje jablan krasila sočna, mikavna jabolka. Samih jabolk ni nihče obiral, zato smo se odpravili do gospodarja in ga prosili, če jih lahko pobereemo. Po dovoljenju smo v vrtec prinesli vedra, košare in se odpravili do sadovnjaka. Jabolka smo pobrali, odnesli v vrtec in iz njih naredili kompot, jabolčni zavitek, jabolčne krlje...

Obenem nam je lastnik sadovnjaka ponudil tudi grozdje (jurko). Z velikim veseljem smo se lotili obiranja. Spet so se naša vedra šibila od sočnega grozdja, naša srca pa od veselja.. Grozdje smo prinesli v vrtec, ga jedli, obrali jagode, dodali sladkor, mešali... in tako pripravili sladko marmelado iz jurke.

In kaj smo še počeli? Pobirali orehe, bučna semena, luščili koruzo, spoznali sojo, pripravili zeliščni čaj. Sodelovali smo pri pripravi različnih domačih jedi (peka kruha, ocvirkovih pogač,).

Obenem smo se seznanjali z ljudskimi plesi, pesmijo.... Brali smo stvarna besedila o jabolku, kruhu,... , zgodbe Velika repa, Rdeča kokoška... Izvajali smo različne naravne oblike gibanja, vadbene ure, gibalne minutke (prinesi jabolko, korenčkova dirka, odnesi koruzo mali miški...).

ZAKLJUČEK

Otroci so ob izvajanju tega tematskega sklopa uživali, izražali zadovoljstvo, veselje, z radovednostjo spraševali, opazovali, opisovali, predvidevali. Imeli so čas, da z lastnim preizkušanjem začutijo naravo z vsemi čutili, raziskujejo, si ustvarjajo skupaj z nami pozitiven odnos do hrane, razvijajo odgovornost do hrane in narave.

Okolje, narava, polja, vrtovi, vinogradi, sadovnjaki so že sami po sebi motivacija za otroka. Z dejavnostmi, ki smo jih izvedli, smo želele otrokom čim bolj približati lokalno hrano in njen pomen.

Otroci so z različnimi aktivnostmi spoznavali pomen sodelovanja, medsebojne pomoči, spoznavali smo različno lokalno pridelane pridelke in lokalne jedi. Spodbujali smo razvoj zdravih prehranjevalnih navad in spoznavali zdravo hrano. Spoznali smo različne lokalne pridelovalce. Razvijali smo družabnost povezano s prehranjevanjem.

Pomembno je, da so otroci z aktivnim sodelovanjem pri različnih opravilih tudi samo hrano vzljubili, jo pokušali, posegali po več.

LITERATURA IN VIRI

Milošević, K., 2016. Prehranjevalne navade predšolskih otrok. Diplomsko delo. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

Bahovec, E. D., (1999). Kurikulum za vrtce. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo.

Tudi danes diši tako, kot nekoč!

Tatjana Štumergar

Vrtec Pobrežje Maribor

tatjana.stumergar@gmail.com

Otrokom je pomembno že zgodaj privzgojiti odnos do zdravja ter jih spoznati s tem kako pomembna vrednota je zdravje. Za nas pa je pomembno tudi, da spoznamo kako to doživljajo otroci. Zdravje temelji na zdravi in uravnoteženi prehrani, telesni aktivnosti, medsebojnih odnosih ter varnem otrokovem okolju. V vrtcu je otrokom na voljo veliko kakovostnega sadja – lokalno pridelanega sezonskega sadja. Glavno vodilo pri načrtovanju projekta *Tudi danes diši tako, kot nekoč* je bilo, da izhaja iz otrok. S sodelavko sva dlje časa sva opazovali otroke ter se z njimi pogovarjali. Najina skupna ugotovitev je bila, da je eno sadje, ki ga jedo prav vsi otroci v skupini – to je jabolko. Temeljni poudarek sejma Altermed je na uporabi lokalno pridelane hrane. Pri projektu sva se odločili uporabiti sadje – to je jabolko in ga povezati v večplasten projekt. K sodelovanju smo povabili tudi starše in stare starše otrok, skratka vse, ki so bili pripravljeni sodelovati z nami, z nami deliti zdrave in preproste recepte ob uporabi jabolk, s katerimi bi obudili spomine na njihovo otroštvo. Spoznali smo jabolka – od tega, kako in kje zrastejo, kako izgledajo, katere vrste jabolk poznamo, do uporabe jabolk v različnih jedeh, ribana jabolka z dodatki – opazovanje sprememb in degustacija ter postopek sušenja jabolk. Glavni namen projekta je bil, da otroci spoznajo različno in zdravo prehrano ter s tem pridobijo zdrave navade prehranjevanja.

Ključne besede: zdravje, zdrave navade, lokalna prehrana, jabolko, sodelovanje.

NAMEN IN CILJI PROJEKTA

Namen projekta *Tudi danes diši tako, kot nekoč* je bil ozavestiti otroke o pomembnosti zdrave (prehrane) in seveda tudi (lokalne prehrane – lokalno pridelane hrane). S sodelavko sva želeli izpostaviti pomen odnosa do zdravja in spoznati kako zdravje doživljajo otroci. Zelo zgodaj je potrebno pričeti s privzgajanjem pravih vrednot otrokom. Zdravje je največja vrednota in ima v vsaki družini pomembno mesto. Temelji na zdravi in uravnoteženi prehrani, telesni aktivnosti in pa tudi na medsebojnih odnosih ter varnem otrokovem okolju. K temu pripomore tudi pozitiven vpliv vzgojiteljic v vrtcih, ki izbiramo takšne projekte, ki lahko sežejo zelo daleč. Otroke sva seznanili z varnim in zdravim načinom življenja, pridobivali smo dobre prehranjevalne navade ter razvijali družabnost, ki je povezana s prehranjevanjem. Projekt sva povezali tudi s sodelovanje z ostalimi družinskimi člani. Želeli sva, da stari starši otrok predstavijo recepte svojih mam, babic, prababic, ki jih prenašajo iz roda v rod in so še danes več kot aktualni. Spomnimo se, da so včasih vso hrano pridelali doma na vrtovih, njivah, sadovnjakih.

OPIS AKTIVNOSTI

V vrtcu težimo k temu, da otroci dobivajo kakovostno, lokalno pridelano, sezonsko hrano. Najpogostejši celoletni sadež je – jabolko. Po opazovanju skupine sva s sodelavko opazili, da imajo jabolka radi prav vsi otroci. Pogosto dobimo tudi suha jabolka – jabolčne krlje. Otroci ga niso prepoznali in niso poznali postopka, kako se jabolko lahko tako posuši. Pripravili sva celoten projekt – od drevesa, do jabolka in vse do uporabe jabolk na različne načine in v različnih jedeh. Z otroki smo se odpravili tudi v knjižnico, kjer nam je knjižničarka pomagala najti knjige, katerih vsebina je bila povezana z jabolki ali jablanami. Zgodbe smo prebirali v jutranjem krogu, pred počitkom, si ogledovali slikanice in se o vsebini pogovarjali. Opazovali smo kakšno je celo jabolko in kakšno je prerezano na polovičko. Otroci so se po preučevanju različnih barv in velikosti jabolk ob opazovanju lotili risanja plakata in risbic. Spoznali smo tudi različne vrste jabolk (Idared, Zlati delišes, Jonagold, granatno jabolko, Granny Smith, itd.). Izvedli pa smo tudi eksperiment z jabolki. S posebnim odprtim povabilom (tekom trajanja projekta) smo skupaj z otroki medse povabili tudi starše in stare starše, ki so bili pripravljeni z nami deliti recepte svojih staršev, starih staršev – glavna sestavina je seveda morala biti jabolko. Odzvale so se tri družine, in sicer prababica in dve mami. Skupaj z njimi in po njihovem receptu smo pripravili jabolčno pito, jabolčni zavitek in se ob pripravi bosanske tufahije – polnjena jabolka spoznali tudi s tujo kulinariko.

Odzvale so se tri družine – in sicer smo skupaj s starši in starimi starši pripravili jabolčno pito, jabolčni zavitek, ter iz druge kulture – bosanske tufahije (pečena polnjena jabolka z orehovim nadevom in sladko smetano). Obiskali sta nas prababica od deklice in dve mami od drugih dveh deklic. Skupaj z otroki smo pripravili vse od začetka do konca. Dva dni pred pečenjem so prinesli recept, ki smo ga skupaj z otroki prepisali ter se pripravili na samo izvedbo. Otroci so tako sodelovali pri pripravi testa, valjanju testa, lupljenju in ribanju jabolk, zvijanju zavitka, pripravi nadeva za tufahije, polnjenju jabolk. Seveda smo vse po toplotni obdelavi v pečici, tudi poskusili – degustirali. Med pripravo različnih jedi iz jabolk, so bila otrokom zelo všeč naribana jabolka. Zato smo jih skupaj z otroki olupili ter naribali, nato razdelili naribana jabolka v dve skledi, v eno skledo smo jabolkom dodali limono, v drugo nismo k naribanim jabolkom dodali ničesar. Opazovali smo reakcijo jabolk – kako hitro porjavijo ter katera prej porjavijo, z dodatkom limone ali brez. Seveda smo tudi okušali kakšna so naribana jabolka z in brez limone ter kakšna so z dodatkom cimeta. Otroci so dejali, da so jim najbolj všeč naribana jabolka z dodatkom limone. Velikokrat pri zajtrku dobimo suha jabolka – jabolčne krlje. Večina otrok sploh ni vedela, da se sadje lahko tudi posuši in kako sploh izgledajo suha jabolka - krlji. Zato smo skupaj spoznali tudi postopek sušenja jabolk – nekatera smo narezali z olupki, druge smo olupili, ter jih polagali v sušilec sadja. Otroci so tako tudi spoznali, da postopek sušenja sadja terja svoj čas in trud. Otrokom so bili bolj všeč jabolčni krlji brez olupkov, zato smo ta postopek večkrat ponovili. Zaloge pa so tudi hitro pošle. Veselje otrok, ko so starši poskusili kar so otroci naredili je bilo veliko. Krlje smo razdelili tudi po drugih igralnicah. Otroci so bili še posebej veseli in ponosni, ko so njihovi starši poskusili kaj so naredili.

Namen in cilji celotnega projekta so bili realizirani. Veliko idej so sprotno dodajali otroci sami, zato smo projekt izvajali dober mesec in pol. Otroci so bili močno notranje motivirani. Posebnih ovir v projektu nisva opazili. Želeli bi si morda le, da bi se na odprto vabilo k sodelovanju odzvalo več starih staršev.

ZAKLJUČEK

Celoten projekt je trajal dlje, kot je bilo sprva predvideno. V času trajanja projekta so otroci vidno neizmerno uživali v drugačnih dejavnostih, z drugačnim pristopom. Prijetno so naju presenetili, saj so bili ves čas motivirani in nizali nove ideje, kaj bi še lahko dodali/počeli in kako (razširitev projekta). Veliko dejavnosti so si želeli ponoviti, zato smo npr. velikokrat ribali jabolka in se z njimi posladkali, posušili smo ogromno krljev in vsi so jih s slastjo jedli. Tudi midve sva uživali v pripravljanju dejavnosti ter seveda v celotnem projektu.

LITERATURA IN VIRI

Cilnšek, B. (1971). Otrok in okolje. Ljubljana: tiskarna Jože Moškrič.

Kurikulum za vrtce, Zavod Republike Slovenije za šolstvo, 1999.

Lepičnik Vodopivec, J. (2006). Okoljska vzgoja v vrtcu. Ljubljana: AWTS d. o. o.

Marjanovič Umek, L. (2001). Otrok v vrtcu: priročnik h Kurikulu za vrtce. Maribor: Založba Obzorja.

Marjanovič Umek, L., Zupančič, M., Kavčič, T. in Fekonja, U. (2004). Razvojna psihologija. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.

Življenje z naravo

Suzana Grosek

Vrtec Šentjur

suzana.grosek@vrtec-sentjur.si

Z otroki preživljamo veliko časa zunaj na prostem, da jim že zgodaj približamo naravo in zavest, da je naše okolje krhko in ga treba nujno varovati in spoštovati. V naravi lahko izvajamo zelo veliko zanimivih in poučnih stvari, dejavnosti. Opazujemo žuželke, posejemo semena in nato opazujemo, kako seme kali in raste, pripravljamo zemljo za sajenje in saditev, pospravljamo in grabimo listje. Ob tem spoznavamo tudi pripomočke za opravila na vrtu oz. gredicah (motiko, lopatko, zalivalko). Odnos z naravo ima pomembno vlogo pri oblikovanju otrokove osebnosti. Čeprav je otrok še majhen, se je že sposoben naučiti skrbeti za njegovo najljubšo stvar. Ob pogovoru o zdravi prehrani je nekaj otrok zanimalo kako zraste solata, fižol, grah, sončnice...

Ključne besede: zdrava prehrana, rast rastlin, opazovanje, raziskovanje

Že najmlajšemu otroku je potrebno posvetiti posebno skrb za zdravje. Razen zdrave prehrane moramo skrbeti za vsakdanjo telesno aktivnost, ki bi naj bila čim več na prostem, svežem zraku. Če bo otrok zdrav, se bo bolje počutil, bolj bo ustvarjalen, kasneje tudi uspešen (Frass Berro, 1999).

GLOBALNI CILJ

- Spodbujanje različnih pristopov k spoznavanju narave

CILJI

- Otrok odkriva, spoznava in primerja rastline in njihova okolja.
- Otrok spoznava, kaj potrebujejo rastline za rast in razvoj ter ohranjanje in krepitev njihovega zdravja.
- Seznanjanje z vzgojo rastlin od semena do sadike.
- Otrok spoznava, da mu uživanje raznolčne zdrave hrane pomaga ohranjati zdravje.

DEJAVNOSTI

- Pogovor in ogled posnetka po spletu z naslovom: Iz česa zrastejo rastline;
- Priprava kotička za sejanje v igralnici;
- Opazovanje in beleženje opazovanega v tabelo;
- Prebiranje strokovne literature,
- Igranje igre: Zvočni spomin, Sestavljanke - deli rastlin.

Z otroki smo pričeli pogovor v jutranjem krogu o zelenjavi, zdravi prehrani. Nadaljevala sem z vprašanji, kako zraste zelenjava. Dobili smo veliko zanimivih odgovorov. Prišli smo do

spoznanja, da potrebujemo semena, da zraste solata, korenček, ... Otrokom sem s primerom miselnega vprašanja zastavila izziv.

MISELNI IZZIV: (Kaj je to seme?)

Dobesedni zapis domnev otrok:

- seme je koruza,
- seme je naravna zelenjava,
- seme je solata..

Nato sem jim postavila drugi miselni izziv: (Od kod dobimo semena?)

- Iz trgovine Lidl,
- V naravi,
- Kupimo seme,
- Mi smo ga dobili pri babici.

Na miselni izziv so otroci dali mnogo odgovorov, idej za raziskovanje in opazovanje. Pripravila sem jim posnetek z naslovom; Iz česa zrastejo rastline? Z otroki smo naredili eksperiment, ki nas je pripeljal do spoznanja, kaj rastline potrebujejo za rast. Predstavim jim material za setev (zemljo, tulce, semena). Glede nato, da smo EKO-vrtec smo uporabili tulce namesto plastičnih posodic za sejanje. V tulce so otroci napolnili zemljo, vanjo sejali seme solate, redkvice in rukole, posadili so še fižol in bučnice. Pred sejanjem so otroci z lupami opazovali in primerjali različna semena. Med otroki se je odprla dobra, zanimiva komunikacija.

En tulec s semeni smo postavili v omaro, ves čas smo ga skrbno zalivali, vendar je bil temi. Drugi tulec smo postavili na polico in nismo nič zalivali. Več tulcev smo postavili na okensko polico in sadike ves čas skrbno zalivali, tako so imeli najboljše pogoje za rast z veliko svetlobe, toplote in vode. Četrty tulec smo postavili na prosto - na gredico, kjer smo ga tudi zalivali.

Naslednji dan so otroci narisali piktograme, ki nas opozarjajo na pravila pri določenih tulcev s semeni. Narisali in izdelali so tudi tabelo raziskovanja, v katere so sproti beležili ugotovitve.

Glede na podatke, zabeležene v tabeli raziskovanja smo ugotovili, da rastline za rast potrebujejo vodo, svetlobo in toploto. V igralnici je nastal kotiček, ki smo poimenovali Naš vrtiček. Naše spoznanje smo preverili in potrdili tudi v strokovni literaturi. Seme fižola in bučk smo dali kaliti še v kozarec, ki smo ga napolnili z vlažnimi papirnatimi brisačami in ga postavili v Naš vrtiček. Vsak dan smo posejano skrbno opazovali, zalivali, beležili ugotovitve in komunicirali med seboj.

Po nekaj dneh opazovanja smo zagledali prve kalčke, ki so radovedno pokukali iz zemlje. Otroci so bili neizmerno veseli. Vsako jutro so najprej pogledali, kaj je novega in kako rastejo rastline. Enega dečka je najbolj zanimalo, kaj in kdaj bo zraslo v tulcu v omari. Pustila sem jih k samostojnemu opazovanju, komentiranju in spoznavanju.

IGRE

Pripravile smo sestavljanke - dele rastlin, katere pravilno sestavijo. Pri sestavljanju otroci ugotavljajo in poimenujejo dele rastlin.

Zvočni spomin: naredile smo ga iz tulcev s pokrovčki, v njih so različna semena, ki dajejo različen zvok. Za lažje prepoznavanje so tulci označeni z barvno etiketo na pokrovčku. Ob tresenju otroci pozorno poslušajo zvoke in ugotavljajo pare.

Pri obeh igrah so lahko samostojni in sami raziskujejo. Vzgojiteljice jih spodbujamo le z odprtimi vprašanji.

UGOTOVITVE

Pričeli smo z raziskovanjem semen, kaj vse potrebujejo za rast. Naš poizkus je temeljil na raziskovanju, kaj so otroci napovedali, kaj se lahko zgodi, sklepali in na koncu prišli do rezultata pri katerem smo hipotezo potrdili, saj nam je poizkus uspel. Seme ja vzkliko le pod posebnimi pogoji. Ugotovili smo, da rastline za rast potrebujejo svetlobo, vodo in toploto.

ZAKLJUČEK

Kljub temu, da jih odrasli vsakodnevno seznanjamo o zdravi prehrani, da že zgodaj začutijo, kako pomembna je zdrava prehrana za vse nas, da k temu pripomore vsak izmed njih, s svojim vrtničkom doma ali v vrtcu. Človek je z nepravilnim odnosom do narave kriv za velike spremembe v naravi in za njeno uničenje. Z lastnim zgledom in razvijanjem spoštljivega, naklonjenega odnosa do narave pri otrocih vzbudimo čut do narave in ozaveščamo o skrbi zanjo. Tako bogastvo narave približamo našim najmlajšim. Otrok odkriva, spoznava in primerja spremembe pri rastlinah v življenju. Otrok sledi našemu zgledu in se nauči imeti zemljo rad in jo spoštovati.

LITERATURA

- Frass Berro F. (1999). Zdrav živ žav v mestnem svetu MOB št. 5
Kurikulum za vrtce (1999). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.
Katalinič, D., (1992). Od semena do rastlin, Ljubljana: Zavod RS za šolstvo in šport.
Martyn, C., (2010). Naravni vrt, Murska Sobota: Pomurska založba.

Od krave, do mleka in naprej

Anja Kutnjak Grošelj

Kranjski vrtci

anja.kutnjak@gmail.com

Veliko otrok ne ve, od kod izvira hrana, s katero se prehranjujemo. Usmerjeni so zgolj na dejstvo kje so jo kupili in ne na njen pravi izvor. Poznavanje izvora hrane pa je pomembno, saj vpliva na otrokov odnos do le – te. Kljub temu, da imajo otroci željo po interakciji z naravo, po raziskovanju in eksperimentiranju, so otroci vse bolj odtujeni od narave. Zato nas ne preseneča dejstvo, da večina predšolskih otrok misli, da mleko dobimo iz trgovine, niti ne vedo, kakšen vpliv ima določena hrana na naše zdravje. Skozi sklop sedmih dejavnosti na temo mleka in mlečnih izdelkov, smo preko metode aktivnega učenja in sodelovanja z lokalnim okoljem spoznavali od kod dobimo mleko, za kaj vse ga lahko uporabimo in kakšen vpliv ima na naše zdravje in telo.

Ključne besede: aktivno učenje, mlečni izdelki, mleko, izvor hrane, , zgodnje naravoslovje

Za raziskovanje izvora mleka smo se skupaj z otroci odločili po tem, ko smo v vrtcu spoznavali planinsko okolje, živali planin in hrano na planini. Presenetilo nas je dejstvo, da veliko otrok ni vedelo od kod dobimo mleko. Zato smo se odločili, da znotraj tega sklopa raziščemo mleko in tudi mlečne izdelke, njihov izvor, uporabo in koristi za zdravje. Zasnovali smo sedem dejavnosti na to temo in pri tem uporabili metodo aktivnega učenja. Namen teh dejavnosti je bil spodbuditi predstave predšolskih otrok o mleku in mlečnih izdelkih in njihovem izvoru. Zelo pomembno se nam zdi, da otrokom omogočimo izkušnje s področja spoznavanja in sodelovanja pri nastanku naše prehrane. Otroci, ki izkušnje pridobijo v vrtcu, lahko to prenesejo v svoje vsakdanje življenje, razvijejo določene navade in odgovornost in najdejo zadovoljstvo v tem (Kos in Jerman, 2012). Uporabili smo pristop aktivnega učenja, ki otroka skozi izvedbo konkretnih dejavnosti celostno, miselno in čustveno aktivira, je zanj osebno pomembno in vpeto v resnične življenjske okoliščine (Marentič Požarnik, 2000). Ugotavljali smo tudi, ali je takšen pristop v predšolskem obdobju učinkovit pri pridobivanju novega znanja.

CILJI

- Ugotoviti, kakšne predstave imajo predšolski otroci o izvoru, pridelavi in pomenu mleka,
- načrtovati in izvesti takšne dejavnosti, pri katerih bodo otroci aktivno sodelovali pri spoznavanju mleka in mlečnih izdelkov,
- ugotoviti, koliko znanja so med potekom dejavnosti otroci usvojili.

OPIS AKTIVNOSTI

Ko smo se lotili načrtovanja dejavnosti, smo ves čas stremeli k temu, da bi bili otroci vanje vpeti aktivno, da bi bili motivirani za raziskovanje, saj bi si le tako zapomnili čim več informacij in njihovo znanje bi bilo trajnejše. Pred pričetkom dejavnosti sem za otroke tako sestavila krajši intervju o mleku in mlečnih izdelkih, da bi preverila, koliko otroci o tem že vedo. Vprašala sem jih od kod dobimo mleko, kako ga dobimo, od katerih živali ga dobimo, katere mlečne izdelke poznajo, ali vedo zakaj je mleko zdravo in ali vedo v kateri hrani se nahaja mleko. Njihovi odgovori so pokazali, da otroci o tej tematiki ne vedo veliko, oziroma so bili njihovi odgovori skromni in nepopolni. Njihove odgovore sem si sproti beležila. Nato sem jim prvi dan prebrala zgodbo *Bela pot* (Bruno Majer), ki govori o dveh radovednih otrocih, ki želita izvedeti, od kod dobimo mleko, kako nastanejo jogurti itd. Zgodba nam je služila kot neka motivacija in začetek pogovora o mleku in mlečnih izdelkih. Skupaj smo izdelali plakat na temo mleka, kjer so otroci sami dajali pobude in predloge, njihove odgovore, pa sem beležila na plakat, ter ga obesila na vidno mesto v naši igralnici. Želela sem, da otroci prepoznajo mlečne izdelke preko vonja, okusa in videza, zato sem jim naslednji dan v enake lončke pripravila mleko in različne mlečne izdelke, katere so najprej le opazovali, nato pa tudi vonjali in okušali, ugotavljali kaj bi v lončkih lahko bilo, ter jih kasneje ko so prepoznali vsebino v njih tudi poimenovali. V tem sklopu sem jim prav tako pripravila igro mlečnega spomina, izdelali pa smo tudi stolpčni diagram. Pomembno se mi je zdelo, da otroci mleko in mlečne izdelke znajo prepoznati tudi preko embalaže, zato sem jim naročila, naj od doma prinesejo odpadno embalažo različnih mlečnih izdelkov in mleka. V vrtcu smo nato ugotavljali kaj je v določeni embalaži bilo, izdelke smo poimenovali, otroci so prav tako podajali svoja mnenja o njih in o tem, kje so jih kupili, kateri so jim najljubši, katerih pa ne marajo preveč. Od doma sem jim prinesla veliko reklamnega papirja v katerem so prav tako prepoznavali embalažo jo strigli ven, ter lepili vsak na svoj list papirja.

Glavna dejavnost, ki smo jo načrtovali pa je bil obisk bližnje kmetije. Otroci so tam spoznali celoten proces pridelave mleka. Od tega kakšno hrano jedo krave, kakšno je njihovo okolje, pa vse do molže, molznega stroja, mlekarne in izdelave nekaterih mlečnih izdelkov. Na kmetiji smo dobili tudi veliko kanglo mleka, iz katerega smo naslednji dan v vrtcu sami izdelali jogurt. V sklopu dejavnosti smo prav tako obiskali trgovino, v kateri smo si ogledali kje in kako mleko in mlečne izdelke shranjujejo, sprehodili pa smo se tudi do bližnjega mlekomata. Poleg dejavnosti, v katere smo vpletli sodelovanje z lokalnim okoljem, so v vrtcu ves čas potekale tudi ostale dejavnosti v povezavi z mlekom in mlečnimi izdelki. Tako smo z otroki ustvarili mlečno trgovino oziroma mlečni kotiček v kateri so otroci trgovali z različno odpadno embalažo mleka in mlečnih izdelkov. Prav tako smo iz odpadnega materiala izdelali kravo molznico, katero so otroci lahko improvizirano molzli. Iz navadnega jogurta, ki smo ga izdelali v vrtcu, so otroci na koncu naredili tudi svoj lastni sadni jogurt tako, da so vanj vmešali različno sadje in oreščke. Zanj so napisali oziroma narisali recept in izdelali embalažo iz odpadnega materiala. Ko smo končali s sklopom vseh dejavnosti, sem otroke znova intervjuvala in njihove odgovore primerjala. Njihovi odgovori so bili povsem drugačni kot pred začetkom dejavnosti. Opazilo se je, da o mleku in mlečnih izdelkih vedo precej več kot na začetku dejavnosti. Prav

vsi so vedeli, da mleko dobimo od krave, lahko tudi od ovce ali koze, vsi so tudi vedeli, da moramo če hočemo mleko dobiti kravo pomolsti. Znali so tudi povedati kako. Vsi so znali naštetih kar nekaj mlečnih izdelkov, ki jih prej niso, sploh jogurt, katerega so si najbrž najbolj zapomnili, saj so ga sami izdelali v vrtcu. Izvedba dejavnosti je bila izredno učinkovita, saj so otroci glede na videno pred začetkom dejavnosti, na koncu osvojili veliko znanja ali pa so svoje znanje nadgradili. Predvsem pa se mi je zdelo pomembno, da so otroci v dejavnostih radi sodelovali, vidno so uživali, z zanimanjem so odkrivali vsako novo stvar in bili na sploh zelo samoiniciativni v iskanju novih znanj.

ZAKLJUČEK

Skozi raziskovanje mleka in mlečnih izdelkov so bila oblikovana spoznanja o učenju predšolskega otroka. Potrdili smo lahko, da ima aktivno učenje veliko, če ne kar glavno vlogo pri kreiranju novih znanj v predšolskem obdobju. Njihova učilnica ni bila zgolj omejena na vrtčevsko okolje, ampak so aktivno raziskovali v širšem lokalnem okolju, v naravi. Celotna izkušnja je bila pozitivna tako za otroke, kot tudi za vzgojitelja in pomembno je, da bi tak način učenja v delo z otroki vnašali bolj pogosto.

LITERATURA IN VIRI

Kos, M. in Jerman, J. (2012). Preeschool children learning about the origin of food, on local farms and the preeschool garden. *Nutrition and food science*, (42)5, 324-331.

Majer, B. (2010). *Bela pot*. Ljubljana: Založba Kres

Marentič Požarnik, B. (2000). *Psihologija učenja in pouka*. Ljubljana: DZS

Joj, kako velika buča

Andreja Lipovec, Jasna Golob

Vrtec Slovenske Konjice, Dislociran oddelek Zbelovo

lipovec.andreja@gmail.com, jasna.golob10@gmail.com

Bistvo sodobne vzgoje in izobraževanja je aktivno učenje. Le to je potekalo skozi vsa vzgojna področja. V prispevku smo skušali približati otrokom naravno okolje in se seznaniti z bučami. Otroci v skupini kombiniranega oddelka so spoznavali v katere namene lahko buče uporabijo, kaj vse lahko z njimi počno, kako se z njimi igrajo in si pripravljajo najrazličnejše zanimive dejavnosti. Ob igri, opazovanju, lastni aktivnosti, s poizkušanjem itd. so prihajali do zanimivih spoznaj in ugotovitev. Bolj ko so bili radovedni, več so raziskovali, več so odkrili in se posledično tudi več naučili. Z vključevanjem v različne dejavnosti so doživljali veselje in ugodje ter izražali želje po večkratnih ponovitvah posameznih dejavnosti.

Ključne besede: otrok, buče, naravno okolje, aktivno učenje

NAMEN IN CILJI PROJEKTA

Hiter tempo družinskega življenja vse bolj vpliva na zmanjševanje zavedanja staršev o pomenu preživljanja prostega časa otrok v naravi, raziskovanja in opazovanja najrazličnejših sprememb, ki se dogajajo v naravnem okolju.

Odlična priložnost bivanja v naravi, se kaže v našem vrtcu na Zbelovem. Vrtec se nahaja v gasilskem domu, v neposredni bližini njiv, gozda, travnikov ...

Skupina oddelka je heterogena. Obiskujejo jo otroci stari od 11 mesecev do šestega leta zato se ob načrtovanju vzgojnega dela skušamo prilagoditi vsem starostnim in sposobnostim otrok. Skozi kurikularno prepletanje dejavnosti smo želeli upoštevati raznolikost področij, zanimanje otrok za različne dejavnosti, že osvojeno znanje, vseživljenjsko in aktivno učenje, zmožnost podati se v okolico in jo raziskovati, občutiti in podoživeti.

Cilji, ki smo si jih zadali so bili naslednji: doživljanje in spoznavanje narave v njeni raznolikosti, povezanosti, stalnem spreminjanju in estetskih razsežnostih; otroci se seznanijo z osnovami zdrave prehrane, higiene, varnosti pri delu, delovnimi pripomočki itd; opazovanje različnih vrst buč v naravnem okolju; spoznavanje in opazovanje, kako iz semena zraste nova rastlina; iskanje receptov za pripravo buč v literaturi in lokalnem okolju; doživljanje ugodja in veselja ob pripravi različnih jedi iz buč; doživljanje ugodja in veselja ob pripravi in izvedbi (evalvaciji) različnih dejavnosti.

OPIS AKTIVNOSTI

Živeti na vsi je res nekaj posebnega, če znaš opazovati, prisluhniti različnim zvokom v naravi, povonjati in videti svet okoli sebe. Otroci v naši skupini so odlični opazovalci. Najprej so veliko pozornosti namenili opazovanju traktorjev. Ob bivanju na prostem so ugotovili, da ima skoraj vsaka hiša v bližini vrtca traktor. Spodbudili so, da krajane-traktoriste povabimo v vrtec. Na

nogometnem igrišču so nam pričarali pravo razstavo traktorjev. Otroci so bili povsem prevzeti. Komaj smo spremljali vse traktorje, njihove priključke, prikolice itd. Skupaj smo spoznavali, kako se traktorji poimenujejo, čemu služi posamezen priključek, ugotavljali, da so kolesa traktorja celo večja, kot so velike njihove vzgojiteljice in še in še.

Le ti pa so nas pripeljali tudi do opazovanja dejavnosti in zanimivosti na njivah. Ob opazovanju so bili otroški pogledi usmerjeni v buče. Z lastniki njive smo se dogovorili, da smo si lahko odšli na njivo ogledat buče. Otroci so kaj kmalu ugotovili, da so buče različnih oblik, barv, velikosti, da so različno težke in različne na otip. Prijazna lastnika buč sta nam podarila nekaj buč. Otroci so si takoj izbrali največje buče in najtežje, a smo kmalu ugotovili, da jih bomo težko prinesli do vrtca. Zato so morali sprejeti nekaj kompromisov. Pri sosedih vrtca smo opazili, da buče rastejo kar po drevesu. Dobro smo si jih ogledali in opazili, da so buče majhne in da posamezne zelo pikajo. Spoznali smo novo vrsto buč (čajote). Tudi ta lastnica nam jih je podarila. S pomočjo staršev in krajanov smo pričeli z zbiranjem buč. Zbrali smo jih res ogromno.

Ob načrtovanju vzgojnega dela sva vzgojiteljici ob pomoči otrok pričeli z načrtovanjem, kaj vse bi lahko z bučami počeli. Ker otroci v naši skupini zelo radi kuhajo, smo kar hitro pričeli z zbiranjem kuharskih receptov. Z otroki smo pripravili ožji izbor, kaj vse bi lahko iz buč skuhal. Najbolj so jim bili všeč recepti za: bučin zavitek, kompot iz čajot in kruh z bučničnimi semeni. Za vse dejavnosti smo si izdelali recepte, poskrbeli za zaščitno obleko in higieno. Spoznavali so različne delovne pripomočke, poskušali sestavine, se srečevali z merskimi enotami in preštevali sestavine. Ves čas so morali paziti na svojo varnost in varnost drugih otrok. Vse jedi smo nam odlično uspele. Otroci so bili zelo veseli in z navdušenjem tudi pripravljeno hrano pojedli. Seveda pa smo imeli vse pripravljene hrane toliko, da smo iskali rešitve, kam z njo. V en glas so se strinjali, da bi jo odnesli še staršem v pokušino. Tako si je vsak otrok tudi pripravil paket s pripravljeno jedjo za starše. Naslednji dan smo prejeli pohvale staršev.

Z načrtovanjem gibalnih dejavnosti smo se odločili, da bomo izvedli tudi športno dejavnost Bučarijado. Ker je bil že čas Covid-19, smo jo morali izvajati brez navijačev, staršev. V skupini smo si izdelali naslov, transparente in različne športne pripomočke. Naredili smo si poligon, ki je vključeval: cik-cak tek med bučami, prenašanje buč čez ovire, kotaljenje buč med ovirami, ciljanje z bučami, kdo vrže bučo najdlje (številke) itd. Vsi otroci so bili zmagovalci in nagrajeni z močnim aplavzom. Seveda nismo pozabili na prepevanje vrtčevske himne in slovenske himne, ki se prepeva ob športnih prireditvah.

Umetnost omogoča otrokom igrivo raziskovanje. Kot smo lahko spoznali, so tudi nam dajale inspiracijo za najrazličnejše dejavnosti. Otroci so buče slikali, jih krasili z vzorci, odtiskovali in si izdelali pogrinjke, se urili v rezanju trakov in sestavljanju ter posledično oblikovanju buč. Najbolj je pritegnila otroke dejavnost, kjer so na buče poslikavali različne obraze. Vsak otrok si je najprej narisal obraz (oči, nos, usta, obrvi) ter jih s tempera barvami okrasil. Vse obraze smo tudi prebarvali s premazom in jih razstavili ob vhodu v vrtec. Vse krajane so poslikane buče zelo pritegnile in so si jih hodili ogledat. Še posebej pa se je razkazovala okoli 100 kg težka buča, ki so jo otroci poimenovali, nagajiva buča.

Spoznali in prepevali smo tudi pesem z naslovom Joj, kako velika buča (avtor neznan), ki je bila navdih za pustna oblačila. V našem oddelku se vsako leto odločimo za skupinsko pustno

masko. Letos smo si izdelali pustna oblačila in se spremenili v Učene Buče (kot so se poimenovali otroci). Odpravili smo se na pustovanje po kraju Zbelovo. Razigrane, vesele, nagajive, norčave, živahne in poskočne, smo odganjale zimo in se kljub koroni zabavale in osrečevale krajanke.

Spoznali smo zgodbo Razbita buča (Ruska pravljica). Otroci so predlagali, da bi lahko naredili predstavo. Izdelali smo si naglavna pokrivala in igro večkrat odigrali. Žal smo zaradi korone igrali le drug drugemu. Smo pa dejavnost posneli in jo pokazali staršem.

Matematične dejavnosti smo izvajali na različne načine. Buče smo tehtali, jih razvrščali po velikosti, merili obsege buč in jih razvrščali po velikosti ali pripadnosti. Izdelali smo si tudi nekaj matematičnih iger (Pobiranje buč, Kdo bo prej na cilju, preštevanje buč).

Naravoslovne dejavnosti dajejo otrokom odlično priložnost, da se učijo strategij mišljenja in raziskovanja, za kar pa smo odgovorni odrasli. Vzgojiteljici sva otrokom nudili dovolj priložnosti, in časa da so lahko opazovali, se aktivno učili, jih spodbujali in dajali možnost raziskovanja, eksperimentiranja, jih spodbujali, da so svoja spoznanja ubesedili in spraševali ter iskali odgovore itd. Največja ovira se nam zdi zaprtje našega vrtca zaradi Covid-19. Zato tudi nismo v jesenskem času posadili buč. Le to smo storili sedaj, v mesecu marcu. Morda je to priložnost, da si bomo buče lahko presadili ob toplem vremenu na svoje vrtove.

ZAKLJUČEK

Bivanje v naravi, daje otrokom odlično možnost in priložnost za celostni razvoj. Naloga staršev in vzgojiteljev je, da delujejo na način, ki najbolj podpira otroka pri spoznavanju novega oziroma učenju.

Zaradi epidemije, smo dobili možnost dejavnosti zastaviti širše. Skozi vse leto se bomo vračali v naravno okolje in se povezovali z njimi. Predvsem si bomo lahko izmenjavali izkušnje, videnja, zaznavanja in se skupaj veselili uspehov.

Učenje bo potekalo skozi vse štiri letne čase. Okolje bomo skušali povezati in se učiti s srcem, glavo in vsemi čutili. Vsa naravna okolja doživljamo v lastni interpretaciji, resničnosti in aktivnem učenju otrok in odraslih.

LITERATURA IN VIRI

Novak, T. in drugi (2003). Začetno naravoslovje z metodiko. Maribor: Pedagoška fakulteta.

Bahovec, E. (2009). Kurikulum za vrtce: predšolska vzgoja v vrtcih. Ljubljana: MŠŠ: ZRSŠ.

Otrok v vrtcu: priročnik h Kurikulu za vrtce. (2021). Maribor: Založba Obzorja.

Ivačič, I. (2000). Kuharska pratika. Ljubljana: Tiskarna Jože Moškrič d. d.

Zaprašene zgodbe, Interni priročnik za književno vzgojo, pridobljeno 9. 10. 2020, iz spletne strani:

http://www.pedenjpednm.si/wpcontent/uploads/2014/02/VrtecPedenjped_Zaprasene_zgodbe.pdf

Z lokalno pridelano hrano in gibanjem do krepitve našega zdravja

Lilijana Bek

Vrtec Tezno Maribor

lilijana.bek@gmail.com

Prehrana ima skozi celotno življenje posameznika velik pomen, še posebej v obdobju otroštva. Zato je pomembno, da otroci že v vrtcu osvojijo znanje in veščine o zdravi prehrani ter jih nato z leti le še nadgrajujejo. V vrtcu se je oblikovalo zavedanje, da so vzgojitelji pomembni soustvarjalci otrokovega celostnega razvoja. Na področju prehrane je jasno zastavljena vizija, kako izgraditi otrokov zdrav razvoj in zdrav odnos do prehrane. Lokalno pridelana živila pa pripomorejo tudi k trajnostnemu razvoju in ohranjanju našega planeta.

V šolskem letu 2019/20 je bila v okviru EKO projekta Zgodnje naravoslovje izbrana tema: Z lokalno pridelano hrano in gibanjem do krepitve našega zdravja. Gibanje je ena od dejavnosti, ki se je in se še v vrtcu izvaja vsakodnevno. V enoti so se organizirala skupna druženja z Vitaminko, organizirale so se delavnice in igra.

Ključne besede: zdrava prehrana, gibanje, Vitaminka, delavnice, igra.

V našem vrtcu si že od leta 2012 prizadevamo, da bi otroci v večji meri in v večjih količinah posegali po zelenjavi. V enotah vrtca imamo na igriščih zelene vrtničke, za katere, ob pomoči strokovnih delavk, skrbijo otroci in plodove tudi zaužijejo.

Naš namen je bil, da otroci z načrtovanimi dejavnostmi v okviru projekta:

- pridobijo spoštljiv odnos do hrane,
- spoznajo, da je hrana vrednota, ki je zelo pomembna za zdravje in zdrav način življenja,
- spoznajo, da lokalno pridelana živila pripomorejo k trajnostnemu razvoju in ohranjanju našega planeta.

Poleg prehrane smo veliko pozornosti posvečali aktivnemu preživljanju časa v naravi, pa tudi različnim športnim aktivnostim.

METODE DELA

Pri našem delu smo uporabljali metode pogovora, opazovanja, poslušanja, raziskovanja, okušanja, lastne aktivnosti, igre.

CILJI

- Otrok spoznava, da na njegovo zdravje vpliva okolje in on sam.
- Otrok spoznava, da ima zdrav način prehranjevanja, telesne vaje in počitek pozitiven učinek na njegovo zdravje.
- Otrok pridobiva spoštljiv odnos do hrane.

- Otrok uživa zdravo in raznoliko prehrano.
- Otrok spozna lokalno pridelano hrano in se seznani s pripravo lokalnih jedi.

REZULTATI

Vrtec, gozd in igrišče so bili naša naravna igralnica skozi celo šolsko leto. Otrokom je ponujala možnost opazovanja, raziskovanja, spoznavanja, odkrivanja, učenja in seveda tudi igre. Otroci so preko čutil doživljali in spoznavali zdravo prehrano, se razgibavali in igrali. Otroke smo spodbujali k različnim športnim aktivnostim. Sodelovali smo tudi v projektu Simbioza giba.

Enkrat na mesec smo obeležili „Zeleni dan“, ki je posebnost vrtca Tezno. Na ta dan otrokom ponudimo hrano, ki je izključno rastlinskega izvora. Dejavnosti smo popestrili z obiskom Vitaminke, ki nas je na zabaven in poučen način motivirala in spodbujala k zdravemu načinu prehranjevanja s pesmijo, gibanjem in igro. Naučila nas je igro o Škratu Zelenku, ki nam je bila motivacija, da smo si izmislili rajalno igro nahranimo Škratka.

Na podlagi skupnega ustvarjanja z otroki je nastala zgodba Škratek Šlik Šlak in zelenjavna juha, ki smo jo strokovne delavke 1. starostnega obdobja uprizorile kot lutkovno predstavo.

Otroci in strokovne delavke dobro sodelujemo s kuharskim osebjem vrtca. Tako nas je v igralnicah obiskala naša vodja kuhinje Milena. Skupaj z njo so otroci pripravljali namaze, sadne in zelenjavne napitke, zelenjavne juhe ...

ZAKLJUČEK

Naučili smo se, da je uživanje zdrave prehrane iz lokalno pridelanih živil za naše zdravje in trajnostni razvoj zelo pomembno. Dosegli smo, da so poskusili hrano in posamezna živila tudi otroci, ki so običajno odklanjali tovrstno hrano.

Projekt je potekal v sproščenem vzdušju preko igre, lastne aktivnosti in pogovora, opazovanja, preizkušanja in medsebojnega sodelovanja. Ponosni smo, da zastavljene cilje in različne ekološke vsebine že vrsto let uresničujemo, saj so postale naš način življenja. S tem skrbimo za ozaveščanje otrok, staršev in delavcev vrtca. S skupnimi močmi in medsebojnim sodelovanjem aktivno delamo še naprej, saj se zavedamo, kako pomembna je vzgoja prav najmlajših otrok za spoštljiv odnos do sebe in do okolja.

LITERATURA

Eko akcijski načrt vrtca Tezno šolsko leto 2019/20.

Kurikulum za vrtce (1999). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.

Knjiga receptov

Nina Cencelj, Petra Hudournik

Vrtec Velenje

nina.cencelj@vrtec-velenje.si

petra.hudournik@vrtec-velenje.si

Preko celotnega leta so otroci razvijali spoštljiv in odgovoren odnos do hrane, spoznavali različno prehrano in pridobivali navade zdravega in raznolikega prehranjevanja. Prav tako so sodelovali pri pripravi raznolike hrane ter jo okušali v vsej njeni pestrosti okusov. Imeli so možnost utrjevati znanje o prehrani na vseh področjih kurikula. Privzgojili so si odnos do zdravja ter zdravje doživljali kot vrednoto.

Sama motivacija in izhodiščna točka projekta je bila za otroke ogled priredbe kamišibaj predstave (Supermemo poskrbi za lačne živali). Le ta je bila spodbuda za to, kako praktično uporabiti neporabljeno hrano, kako zmanjšati in preprečiti nastajanje zavržene hrane tako doma kot v vrtcu (hrana ne sme biti odpadke). Ob tem so otroci spoznavali, kako pravilno reciklirati in odlagati ostanke hrane ter kako biti odgovoren pri ravnanju s hrano in zavrženo hrano. S tem pa seveda posledično povečati zavedanje o odgovornem ravnanju s hrano.

Ključne besede: zavržena hrana, zdrava prehrana, kamišibaj, reciklirana kuhinja.

NAMEN PROJEKTA

Namen projekta je predstaviti otrokom pomen zdravja in odnos do njega ter spodbuditi otroke in starše k razmišljanju o problemu zavržene hrane. Predvsem pa preko različnih aktivnosti otrokom podati spoznanje, da zdravje temelji na zdravi in uravnoteženi prehrani, medsebojnih odnosih in telesni aktivnosti.

CILJI

- privzgojiti odnos do zdravja,
- razvijati spoštljiv in odgovoren odnos do hrane,
- pridobivati navade zdravega in raznolikega prehranjevanja,
- zmanjšati in preprečiti nastajanje zavržene hrane doma in v vrtcu,
- spodbuditi praktično uporabo neporabljene hrane,
- povečati zavedanje o odgovornem ravnanju s hrano,
- izobraževati tako starše, kot otroke pri odgovornem ravnanju s hrano in zavrženo hrano.

Cilji projekta se povezujejo na vseh področjih kurikula.

OPIS AKTIVNOSTI

Predhodne dejavnosti projekta so otroke seznanile s tem kako lahko poskrbimo za svoje zdravje s pravilno prehrano. Ob izdelavi prehranske piramide so otroci spoznavali vrsto raznolike prehrane. Ob izdelavi merilca goriv so otroci merili vnos zdrave prehrane skozi dan. Vsak dan je otroke pozdravila lutka iz kuhalnice (kuhar Goran, gospa Solata...) kot motivacijsko sredstvo za poskušanje raznolike hrane. Prav tako so otroci spoznavali način življenja na kmetiji (izvor mleka, zelenjave, sadja...), ter se seznanili s pomenom lokalnih živil. Preko gibalnih nalog so se seznanili z zdravim načinom življenja in pomenom prehrane, ki vpliva na naš zdrav način življenja.

Kamišibaj predstava je otroke spodbudila k razmišljanju o zavrženi hrani. Kaj lahko naredimo z ostanki hrane, kako bi lahko zmanjšali količino zavržene hrane. Vse to je bila izhodiščna točka in motivacija za projekt HRANA NI ZA TJAVENDAN. Glavni junak pravlјice je otroke povedel v raznolike dejavnosti.

Otroci so si pripravili sadno zelenjavno malico na drugačen način. Pokušali so raznoliko hrano, ki so jo pripravili skupaj s strokovnima delavkama in kuharjem. Zelenjavo in sadje so na pladenj položili tako, da so iz hrane dobili sliko. Otroci so ob tem prepoznavali vrsto zelenjave in sadja. Nekatera zelenjava je bila določenim otrokom še malo pred tem neljuba, ob tej aktivnosti pa so jo z veseljem pojedli.

V sodelovanju s starši in starimi starši so otroci navdušeno sodelovali v dejavnosti »reciklirana kuhinja«. V tej dejavnosti so otroci domov odnesli nahrbtnik, v katerem je bila mapa z navodili. Skupaj s starši, starimi starši, teto, stricem ali komerkoli so razmislili kaj lahko naredijo z zavrženo hrano in s hrano, ki jim ostane. V mapo so s pomočjo odraslega napisali ali narisali recept, kjer so zavrženo hrano ali ostanke hrane ponovno uporabili v novi jedi. Za to dejavnost jih je spodbudil glavni junak Supermemo iz kamišibaj pravlјice. Nastali so zelo uporabni recepti in otroci so ozavestili, kako praktično uporabiti neporabljeno hrano, kako zmanjšati in preprečiti nastajanje zavržene hrane tako doma, kot v vrtcu. S tem so povečali zavedanje o odgovornem ravnanju s hrano, predvsem z zavrženo hrano.

ZAKLJUČEK

Otroci so imeli skozi celotno leto možnost spoznavati različno hrano, način pridelave in pridobitve le-te, kaj vse lahko iz določenega živila naredimo. Najpomembnejše spoznanje pa je bilo, da iz hrane, ki bi ji jo večina ljudi zavrgla, lahko še marsikaj pripravimo in tako hrana ne postane odpadek.

Otroci so največ pridobili s konkretnimi izkušnjami pri sodelovanju z domačim okoljem, s starši in tudi s starimi starši. V vrtcu pa so s pestrimi dejavnostmi svojo novo znanje in izkušnje še poglobili in ponotranjili. Premajhno je zavedanje odraslih, da jih otroci ves čas opazujejo in posnemajo, saj jim odrasle osebe okoli njih predstavljajo vzor. Izjema ni niti odnos odraslih do

hrane. Ob tem velja omeniti tudi prikriti kurikulum v vrtcu, ki je pri dnevni rutini prehranjevanja najbolj prisoten.

Tematiko o hrani, njeni uporabi, nastanku, prehranjevanju itd., uvrščamo v področje narave in družbe. Zelo dobro pa jo lahko prepletemo in povežemo z vsemi področji kurikula predvsem s področjem gibanja. Ob tem nastane celoletni projekt, ki je lahko otrokom, z vključitvijo domačega okolja, velika pridobitev novega znanja skozi druženje in igro.

Vsekakor so otroci spoznali, da hrana ni za tjavendan.

LITERATURA IN VIRI

Kurikulum za vrtce: predšolska vzgoja v vrtcih. 2007. 2.izd. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport in Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

KOBAL, Darinka. 2015. Supermemo poskrbi za lačne živali. 1.izd. Slovenske Konjice:AD VITA d.o.o.

<https://ekosola.si/altermed-20-21/>, 2021.

Gospa kuhla na Podružnični OŠ Kostanjevica na Krasu

Lucija Colja

OŠ Miren, Podružnična OŠ Kostanjevica na Krasu

lucija.colja@guest.arnes.si

Projekt Hrana ni za tjavendan je odlično zasnovan projekt, saj je junakinja gospa Kuhla učence v podaljšanem bivanju popeljala skozi zgodbo in naloge ter jih učila, kako odgovorno ravnati s hrano. Čeprav naloge niso bile obvezne, so jih učenci radi opravljali, tudi na daljavo. Učenci so spoznali, kaj so ljudje jedli nekoč, kako se pripravi tradicionalne slovenske jedi, kaj in kako lahko pripravijo iz lokalno pridelane hrane (predvsem kakija, orehov, jabolk). Opazovali in beležili so količino zavržene hrane pri kosilu in pri tem ugotovili, da se med odpadki največkrat znajde kuhana zelenjava. Ugotovili so tudi, kaj se skriva v loncu zelenjavne juhe in od kje pride hrana. S pomočjo vseh teh aktivnosti so sedaj bolj dovzetni na to, da hrana ni in ne sme biti odpadek.

Ključne besede: projekt Hrana ni za tjavendan, gospa Kuhla, ostanki hrane, sadež bogov – kaki, potica

NAMEN IN CILJI PROJEKTA

Naša šola je majhna in stoji na mirnem kraju na strmem pobočju, od koder se nam odpira čudovit pogled vse do morja. Okoli šole imajo učenci veliko prostora za gibanje in igro, ki včasih poteka usmerjeno, včasih pa neusmerjeno. Vsekakor imajo učenci dobre pogoje za gibanje na prostem.

Vsako leto v sklopu programa Ekošola izberemo en prednostni projekt, kateremu se čez celo leto bolj posvetimo in seveda se ob tem tudi vsi veliko novega naučimo.

Lansko šolsko leto sem svoje delo kot učiteljica opravljala v oddelku podaljšanega bivanja in sicer v kombinaciji učencev 1. in 2. razreda. Ker so to mlajši učenci in imajo zelo radi pravičnica bitja, junake, lutke, sem želela med projekti izbrati nekaj takega, kar bi jih motiviralo, ob tem pa bi se tudi kaj naučili. Med pregledovanjem opisa projektov, sem bila takoj navdušena nad projektom Hrana ni za tjavendan, saj je v njem sodelovala zelo prikupna gospa Kuhla. Tudi otroci so jo pričakovano takoj vzljubili in so vsakokrat komaj čakali, da preberem nadaljevanje zgodbe.

Poleg tega, da je projekt izgledal zanimiv, je spodbujal tudi zavedanje o odgovornem ravnanju s hrano, saj je to problem pri večini današnjih otrok.

OPIS AKTIVNOSTI

Projekt smo izvajali celo šolsko leto preko zgodbe o Gospe Kuhli in gospodu Polentniku. Večino dela smo opravljali v podaljšanem bivanju, nekatere stvari smo povezali z dopoldanskim poukom in razredničarkami, nekaj nalog pa so učenci naredili doma – sploh v času epidemije.

Takrat je delo v projektu potekalo na daljavo. Učenci so gradivo prejeli po elektronski pošti. Nekateri učenci so se nalogam odzvali, drugi ne. Naloge v projektih za učence niso bile obvezne, včasih so za narejeno nalogo prejeli pohvalo in nalepko. Večina učencev je naloge opravila.

V zgodbi smo najprej spoznali gospo Kuhlo in gospoda Polentnika. Tudi sami smo jih želeli ustvariti. Otroci so v šolo pridno nosili kuhalnice in jih preoblačili v naša dva junaka. Nastale so čudovite otroške lutke, ki so nam pomagale spoznavati, da je treba s hrano ravnati odgovorno.

V nadaljevanju so otroci obiskali dedke in babice ter jih povprašali, kaj so jedli za zajtrk, kosilo in večerjo. Prvošolci so jedilnike starih staršev predvsem narisali, medtem ko so jih drugošolci že prikazali z miselnimi vzorci.

V naših krajih imamo veliko sadeža bogov - kakija. Učenci so veliko kakija prinesli v šolo. Kar nekaj otrok svežega kakija ne mara, zato smo prvošolci in drugošolci kaki narezali na rezine ter ga sušili v sušilniku za sadje. Z njim smo se radi vsi posladkali še v zimskem času, ko svežega sadja ni na pretek. Petošolci pa so nam pomagali iz kakija pripraviti marmelado, ki so nam jo kuharice namazale v palačinke.

V čarobnem mesecu decembru smo želeli pripraviti posebno darilo za domače. Prav takrat nam je gospa Kuhla svetovala, naj spečemo katero od slovenskih tradicionalnih peciv. Ker smo iz šolskega oreha jeseni pobrali veliko orehov, smo se odločili za potico. Ker je ta zahtevala več časa, kot ga imamo v času podaljšanega bivanja, smo to nalogo opravili v dopoldanskem času z medpredmetnim povezovanjem. Najprej smo prebrali zgodbo Medvedek peče slovensko potico in pri tem spoznali zanimivosti o Sloveniji in hkrati krepili narodno zavest. Nato pa smo se lotili dela. Vsak izmed učencev je pri peki sodeloval. Učenci so bili nad peko navdušeni. Sestavine so želeli poskusiti. Pečeno potico smo narezali na kose. Vsak učenec je nato v celofan zavil tri kose potice ter jih kot novoletno darilo odnesel svoji družini.

V času epidemije pa so tudi učenci sami ali s pomočjo staršev pripravili tradicionalne jedi (domač jogurt, kruh, piškote...).

V mesecu januarju smo želeli ugotoviti, kdo sploh za nas v šoli kuha, ali sami odgovorno ravnamo s hrano, koliko hrane zavržemo pri šolskem kosilu in kaj največkrat zavržemo.

Čeprav smo majhna šola, imamo svojo šolsko kuhinjo, ki poskrbi za naše lačne želodčke. Na to smo zelo ponosni. Imamo tri odlične in prijazne kuharje, ki nas vedno lepo sprejmejo v jedilnico, pokramljajo z vsakim izmed nas in nam postrežejo z zelo okusno hrano. To prijetnost šolske jedilnice smo prikazali z risbicami.

Nato pa smo pripravili opazovalne liste, na katerih so bili narisani zabojniki, kamor kuharice odvržejo naše ostanke kosila. Dvakrat tedensko (zaradi urnika kosila) smo na liste beležili/risali, koliko je zabojnik napolnjen. V dobrem mesecu je bilo opaziti razliko na boljše, seveda pa je bilo odvisno tudi, kaj je bilo tisti dan na jedilniku. Ugotovili smo namreč, da se

največkrat v zabojniku znajde kuhana zelenjava. Merjenje količine odvržene hrane pa je bilo prekinjeno zaradi epidemije. Nekaj družin je nato beležilo družinski dnevnik zavržene hrane. Vse te družine so zapisale, da jedo raznovrstno hrano in da pri obrokih ne zavržejo skoraj ničesar. Če kaj ostane, pojedjo pozneje ali pa z njimi nahranijo živali.

Na šoli deluje tudi ustvarjalno vrtnarski krožek, kjer učenci na vrtičku pridno sejejo semena in skrbijo za rastline. Tako se nekajkrat na leto na naših krožnikih v manjših količinah za kosilo znajde tudi zelenjava, predvsem solata, ki smo jo sami pridelali. To zelenjavo učenci zelo radi pojedjo. V lanskem šolskem letu smo poleg šole opazili zapuščeno njivo in se z lastnikom zmenili, da bomo košček te njive začasno obdelovali kar mi.

Učenci so si zamislili tudi, da imajo svojo restavracijo. Naredili so jedilnik. Nekateri otroci so še vedno ponudili nezdravo hrano, medtem ko so nekateri že izbrali in ponudili raznovrstno hrano.

Otrokom sem v času šolanja na daljavo poslala filmček z zgodbico Mala rdeča kokoška. Pri tem so spoznali, kako iz semena dobimo kruh in kako pride hrana v trgovino.

Sami pa so izdelali velik lonec zelenjavne juhe. Raziskali so, iz katerih živil so jedi pripravljene.

Prav tako kot gospa Kuhla tudi mi radi pojemo in plešemo. V lanskem šolskem letu smo pripravili veliko plesnih točk, zadnjo na temo kroženja vode v naravi, vendar nam je virus vse nastope odpovedal in nam preprečil nadaljnjo fizično medsebojno plesno ustvarjanje. Ker pa radi plešemo in se gibamo, smo na daljavo vadili koreografije, jih posneli in združili v filmček.

ZAKLJUČEK

V projektu nam je bilo lepo sodelovati. Učili smo se preko junakinje in poučne zgodbe in izvedli veliko zanimivih aktivnosti. Učenci so postali bolj dovzetni na to, da hrana ni odpadek in da poskusimo na vsakem koraku zmanjšati količino odvržene hrane. Hkrati pa jim je projekt ostal v lepem spominu in se večkrat spomnijo nanj.

V letošnjem letu sicer tega projekta nismo izbrali in ga nadaljevali, tudi zaradi šolanja na daljavo in ker smo prednost dali novemu junaku, gospodu Nogavičniku, iz projekta Znanje o gozdovih, ki nam prav tako na zanimiv način uči spoznavati gozd in z njim odgovorno ravnati.

LITERATURA IN VIRI

Spletna stran <https://ekosola.si/hrana-ni-za-tjavendan/>

Orter, Tina, Melanšek, Mladen. Medvedek peče slovensko potico. samozal. T. Orter, 2015.

Lokalno je zmeraj aktualno

Aleš Tuš, Joca Lipuš, Maja Debeljak

OŠ Dušana Flisa Hoče

ales.tus@os-hoce.si, joca.lipus@os-hoce.si, maja.debeljak@os-hoce.si

Za razširitev naših skupnih prizadevanj za lokalno, ekološko in trajnostno smo se na našem zavodu odločili, da uspešno zgodbo iz Altermed-a peljemo naprej. Skupaj z našim učenci smo planirali in izvedli aktivnosti, ki omogočajo lastno pridelavo hrane, recikliranje hrane, trajnostni razvoj. Aktivnosti smo izvajali skozi celotno leto, bolj intenzivno pa v okviru tehniških dni. Kot produkt naših prizadevanj so nastali končni izdelki kot so: zeliščni vrt, visoka greda z njeno dvojčico in recepti reciklirane hrane (slednje izdelke smo sproti zaužili). Izvedba aktivnosti je bila v pretežni vlogi naših učencev, mi smo odigrali zgolj vlogo mentorjev, na kar smo še posebej ponosni. Našo zgodbo peljemo naprej tudi v prihodnje, ko že načrtujemo aktivnosti, kako nadgraditi naše znanje samooskrbe, reciklirane hrane in trajnostnega razvoja. Želimo si, da čim več mladih spozna pomen našega slogana »Lokalno je aktualno« in da znanja prenašamo na čim več generacij.

Ključne besede: eko-visoka greda, bio - zeliščni vrt, samooskrba, lokalno, reciklaža hrane, trajnostno

Zaradi razširitve naših prizadevanj za trajnostno lokalno in ekološko vzgojo na našem zavodu smo se odločili, da po uspešni predstavitvi z naslovom »Lokalno je aktualno« na Altermed-u 2018/19 peljemo našo zgodbo naprej v okviru tehniških dni, ki jih izvajamo skozi šolsko leto. Tako smo na enem izmed le-teh na področju prehrane želeli vsem učencem naše šole predstaviti, katera živila imamo lokalna in koliko lokalnih ponudnikov nam dobavlja hrano. Našim učencem namreč tedensko ponudimo domače mleko, jogurte, skute, domači kruh, sezonsko sadje (jagode, češnje, jabolka..), kislo zelje, domačo sezonsko zelenjavo (solata, korenček, paprika, paradižnik) domače sokove, med, marmelado, različna drobna pekovska peciva. Lahko se pohvalimo, da imamo kar 15 lokalnih ponudnikov.

Pri praktičnem delu smo dali poudarek na ponovni uporabi – reciklaži hrane. Naš cilj je bil učence ozaveštevati, da je potrebno načrtno zmanjševati količine hrane, ki vsakodnevno nastaja v domačih gospodinjstvih kot biološki odpadki.

Učenci so razmislili o jedeh oz. živilih, ki jih doma najpogosteje lahko ponovno uporabijo, da nastane dobra nova / reciklirana jed.

Vse skupaj smo nekako želeli nadgraditi, zato smo razmišljali, kako bi v šolskem prostoru ustvarili nekaj, kjer bi lahko sami kaj pridelali, tako smo si z učenci najprej zamislili mini bio-zeliščni vrt, ki smo ga izdelali iz evro palet in ga nato s pomočjo donacije zelišč iz Botaničnega vrta Pivola zasadili kar v predverju naše šole. Tako se je pojavila tudi zamisel za visoko gredo iz dostopnih naravnih materialov. Skupaj z učenci smo najprej raziskovali trg in iskali ideje za izdelavo dostopne visoke grede. Visoka greda nam omogoča, da imamo naš lasten »vrtni laboratorij«, kjer lahko izvajamo zasaditve rastlinskega materiala, primerjamo rast rastlin pod

različnimi pogoji,... Zaradi izjemno pozitivnega odziva na našo prvo visoko gredo, smo ji nato uredili še sestro dvojčico, ki pa to ni, saj je izdelana malenkost drugače. Več v predstavitvi!

RECIKLIRANA HRANA – PREMISLI PREDENJ ZAVRŽEŠ

V okviru tehniškega dne smo na področju prehrane želeli učencem predstaviti katera živila imamo lokalna in koliko lokalnih ponudnikov nam dobavlja hrano. Našim učencem tedensko ponudimo domače mleko, jogurte, skutke, domači kruh, sezonsko sadje (jagode, češnje, kaki, jabolka, hruške), kisló zelje, domačo sezonsko zelenjavo (solata, korenček, paprika, paradižnik) domače sokove, med, marmelado, različna drobna pekovska peciva. Imamo 15 lokalnih ponudnikov.

Pri praktičnem delu smo dali poudarek na ponovni uporabi – reciklaži hrane. Naš cilj je bil učence ozavešiti, da je potrebno načrtno zmanjševati količine hrane, ki vsakodnevno nastaja v domačih gospodinjstvih kot biološki odpadki.

Učenci so razmislili o jedeh oz. živilih, ki jih pri njih doma najpogosteje lahko ponovno uporabijo, da nastane dobra nova / reciklirana jed.

Največkrat so navedli:

- drobtine: nekaj dni star kruh posušijo in zmeljejo,
- kruhove kocke za juho: nekaj dni star kruh posušijo in narežejo na kocke (nekateri še te kocke malo popečejo z zeliščnim maslom),
- kruhovi cmoki: nekaj dni star kruh nadrobijo in prepojijo z mlekom ter začiniijo s soljo, peteršiljem in praženo čebulo,
- kruhov narastek: nekaj dni star kruh narežejo na kocke, prepojijo s prelivom mleka in kisle smetane, ki so mu dodali sladkor in vanilin sladkor -
- ostanek carskega praženca prelijejo s toplim mlekom in dodajo še cimet,
- svaljke ali cmoke s sadjem naredijo iz ostanka oz. viška pire krompirja.

Z učenci smo se odločili za pripravo kruhovega narastka z jabolki, orehi in medom. Jed smo ponudili kot degustacijo in zanjo dobili pohvale učencev in učiteljev.

IZDELAVA IN POSTAVITEV BIO ZELIŠČNEGA VRTA

Namen oz. cilji postavitve bio-zeliščnega vrta na naši šoli so bili predvsem povezani s tem, da smo želeli v šolski prostor vnesti mini element samooskrbe, ki bi ga uporabljali predvsem učenci gospodinjstva in bi tako gojena zelišča uporabljali pri praktičnem pouku oz. pri pripravi jedi v okviru ur gospodinjstva. Seveda smo želeli delovati tudi trajnostno in si pridobiti spretnosti in veščin gojenja zelišč. Izdelave tega našega zanimivega bio - zeliščnega vrta smo se lotili iz lesenih palet. Vse skupaj je potekalo tako, da smo si najprej pripravili palete, jih z vijaki privili skupaj, tako da smo dobili trden sestav. Določene dele oz. letve palet gladko zbrusili, jih nato prebarvali s črno barvo, da smo nanje lahko zapisali imena zelišč, ki jih bomo zasadili. Korita namenjena zasaditvi zelišč smo oblekli v juto in jim tako vdahnili še dodaten eko izgled. Vanje smo nato zasadili različna zelišča, ki nam jih je prijazno podaril Botanični vrt Pivola. Učenci in obiskovalci so tako lahko na našem vrtu občudovali meto, baziliko, drobnjak, rožmarin, meliso, žajbelj, origano, majaron, timijan.

Bio - zeliščni vrt v vhodni avli naše šole je pritegnil veliko pozornosti in občudovanja, saj je izredno dober prikaz, kako lahko enostavno, z majhnim finančnim vložkom in na relativno majhni površini tudi sami nekaj uporabnega pridelamo ali vzgojimo.

IZDELAVA IN POSTAVITEV EKO VISOKE GREDE

Cilji oz. nameni postavitve visoke grede naše šole so povezani s pomenom samooskrbe, lokalno pridelavo hrane, povezavo teorije s prakso, pridobivanjem spretnosti in veščin gojenja hrane, pridobivanjem zavedanja o trajnostnem razvoju, ekološki predelavi hrane,...

Posebno mesto ima naš šolski mini vrt predvsem pri vzgojnem vidiku vseh deležnikov v povezavi z naravno soodvisnostjo. Vrt omogoča praktično pridobivanje naravoslovnih znanj in spretnosti in ker je večinoma izdelan iz naravnih, odpadnih in recikliranih materialov tudi spodbuja trajnostni razvoj.

Za izdelavo vrta smo se odločili, v prvi vrsti da pridobimo primeren ekosistem za sajenje in vzgojo rastlinskega materiala. V prvi fazi načrtovanja in iskanja idej smo postavili kriterije, da naj bo vrt zasnovan kot visoka greda. Zasnova mora biti čim bolj ekološka in sonaravna, cena ne sme presegati 200 €, izdelan mora biti iz dostopnih in cenениh materialov, najbolje recikliranih. Na podlagi postavljenih kriterijev smo naredili kratko raziskavo trga in se odločili za visoko gredo iz (EPAL) euro palet. V drugi fazi projekta smo izdelali tehnično in tehnološko dokumentacijo, nabavili material in pričeli s praktično izdelavo visoke grede. Celotno delo od načrtovanja do končne postavitve in zasaditve so naredili učenci naše šole, na kar smo še posebej ponosni. Zaradi izjemnega odziva in navdušenja smo se v naslednjem letu odločili, da omenjeni visoki gredi uredimo še sestro dvojčico, ki pa to ni. Potreba po vzpostavitvi druge visoke grede se nam je porodila, ker smo želeli vzpostaviti drugačne pogoje za rast in razvoj rastlin. Prvotno visoko gredo smo namreč umestili v prostor pod iglasta drevesa, ki nudijo pretežno senčno okolje. Drugotna visoka greda je v ta namen postavljena na sončno mesto, ki ga drevje ne obdaja, tako smo pridobili drugačne sončne pogoje.

Pri sami izdelavi drugotne - sončne visoke grede smo kot osnovo uporabili praktično znanje, tehnične in tehnološke postopke izdelave prvotne visoke grede, s posameznimi modifikacijami. Glavna izboljšava, ki smo jo uredili pri sončni visoki gredi, je dvignjeno dno, s tem smo rešili glavno težavo visokih gred – pomanjkanje materiala za polnilo in bistveno zmanjšali vsakoletno vzdrževanje nivoja materiala zaradi posedanja. Pri sami gradnji smo se srečevali z različnimi izzivi, ki smo jih s skupnimi močmi uspešno premagovali. V prihodnje želimo naše delo nadaljevati z izboljšavami, kot na primer ureditev ekološkega namakalnega sistema, monitoring kakovosti prsti (vlažnost, pH, vsebnost rudninskih snovi, dušika,...) in ureditev mini rastlinjaka. V prihodnosti bomo naš mini biološki laboratorij nadgradili z lastno izdelano vremensko postajo, ki bo povezovala znanja po celotni naravoslovni vertikali.

Zeliščni vrt v času šolanja na daljavo

Tomaž Krivec

OŠ Miren

tomaz.krivec@guest.arnes.si

V projekt eko-vrt se je naša šola vključila že pred štirimi leti, ko smo postavili korita in posadili zelišča. Izkušnja vrta predstavlja pomembno izobraževalno orodje za spoznavanje lastnega ozemlja, njegovih izdelkov in receptov ter tudi priložnost spoznati lokalne obrtnike in proizvajalce.

V lanskem šolskem letu, ko nas je presenetila epidemija koronavirusa, smo iskali pot kako ohraniti zanimanje za šolski vrtiček in naša zelišča. Tako je nastala ideja o sajenju zelišč doma. Projekt šolski vrt je izobraževalno dinamičen, prilagodljiv in odprt projekt, ki vključuje vrsto praktičnih vsebin, ki so lahko osredotočene na spoznavanje okolja, hrane in različnih okusov. Tokrat smo se osredotočili na odkrivanje lastnega kraja in avtohtonih zelišč. Ker je medgeneracijsko povezovanje dragocena izkušnja za vse učence, sem najprej otroke spodbudil naj se pogovorijo s starši in starimi starši o naših, domačih zeliščih ter o njihovi uporabi. V času, ko so družine nekako prisiljene v tesnejše sobivanje, je krepitev dobrih medgeneracijskih odnosov pomemben dejavnik ohranjanja pozitivne klime doma in sproščenega ter sodelovalnega vzdušja.

Zainteresirani učenci so vsak na svojem domu, tako kot nam je narekoval krizni čas izolacije, v varnem zavetju doma posadili zelišča. V vrtno lončke so posadili kraški šetraj, rožmarin in origano. Učenci so si občasno izmenjevali izkušnje ter se tako učili eden od drugega. Ko smo se vrnili v šolo, so učenci svoja zelišča prinesli s seboj ter jih posadili v šolska korita našega vrta.

Gojenje zelišč doma je torej pripomoglo k povezovanju mlajše in starejše generacije, učenci so spoznavali kraška zelišča ter doživljali zadovoljstvo ob rasti nove rastline. Naš šolski vrt pa je bogatejši za nekaj srčno vzgojenih zelišč.

Ključne besede: zelišča, šolanje na daljavo, koronavirus, lokalna hrana, sajenje zelišč doma

Ideja o zeliščnem vrtu se je porodila pred leti ob pogledu na prazen in neizkoriščen prostor ob šolski stavbi ter navdahnjena s številnimi dobrimi praksami drugih šol. Rodila se je iz miselnosti, da se učenci največ naučijo na praktičnem primeru, ko lahko soustvarjajo ter sprejemajo tudi del odgovornosti. Hkrati pa je bil projekt mišljen kot stičišče za medpredmetno povezovanje ter sodelovanje različnih akterjev. K nastanku projekta je pripomogel tudi naraščajoči trend zdravega načina prehranjevanja in z naravo povezanega življenja. Nenazadnje pa že sam primorski okoliš s svojo tradicionalno uporabo zelišč v kuhinjski in nasploh tovrsten projekt spodbuja.

Od same ideje do realizacije zeliščnega vrta je bilo potrebnih nekaj dogovarjanj in usklajevanj saj nam čas v katerem smo začeli projekt ni bil ravno naklonjen. Zaradi koronavirusa je namreč pouk potekal od doma.

Kot učitelj geografije in koordinator Ekošole sem, kot pobudnik projekta Šolski zeliščni vrt prevzel vlogo koordinatorske, čigar naloga je usmerjanje in nadzor nad pravilno izvedbo

projekta. Zadolžen sem bil tudi za začetno idejno zasnovo zeliščnega vrta ter nadaljnjo izpeljavo projekta. Vsakemu od sodelujočih je bila v okviru projekta dodeljena svoja vloga. Kot strokovni del ekipe sta bili vključeni knjižničarka, ki se ljubiteljsko ukvarja z gojenjem zelišč, ter učiteljica biologije s svojim strokovnim znanjem o rastlinah. Za dokončno vizualno podobo vrta je poskrbel učitelj likovnega snovanja.

Učenci, ki sodelujejo v projektu, so se vanj vključevali prostovoljno, nekateri pa tudi v okviru izbirnih predmetov turistična vzgoja in življenje človeka na Zemlji. V šolskem letu 2020/21 je bilo v projekt vključenih okvirno 20 učencev. Korita smo pred zaprtjem šole obdali z večjimi kamni, ki jih nameravamo v nadaljevanju projekta preoblikovati v skalnjak. Korita smo napolnili s kamenjem, vejevjem, odpadnim listjem, zemljo in humusom, nakar so bila korita nared za prve zasaditve. Žal nam je načrte porušil koronavirus. Mlajši učenci so nekaj rastlin vseeno uspeli posaditi, učenci na višji stopnji pa do sajenja rastlin niso prišli. Vseeno smo se skupaj z učenci dogovorili, da rastline posadijo doma in, ko bo to mogoče, prinesejo v šolo, kjer jih bomo potem skupaj posadili v šolska korita.

Sledila je priprava načrta zasaditve ter popis rastlin, ki smo jih želeli umestiti v zeliščni vrt. Ker smo v projekt že od samega začetka želeli aktivneje vključiti vse učence, pa tudi njihove starše in sorodnike, smo priredili zbiralno akcijo domačih sadik za zelišča. Na ta način nam je uspelo zbrati kar nekaj vrst lokalnih zelišč. Manjkajoča pa nameravamo kupiti na bližnji specializirani eko-vrtnariji v prihodnosti, ko bomo to lahko storili, tako da bomo imeli čim več različnih zelišč. Pri zasaditvi rastlin smo, kolikor je bilo mogoče, upoštevali setveni koledar Marie Thun, saj smo želeli na ta način učencem prikazati enega izmed orodij ekološkega in biodinamičnega vrtnarjenja. Snovanje vrta ter seznanjanje z zelišči je potekalo tudi s pomočjo napotkov iz strokovne literature (Mira Pušenjak: Moj bio vrt; Lončar et al.: Ščepec rešitve – Zamolčane zdravilne moči začimb Mirjam Grilc: Zelišča z gore). V nadaljevanju bodo učenci zadolženi, da skrbijo za zasajeni zeliščni vrt, kar bo pomenilo redno zalivanje ter pletje plevela. Predvidevamo da se bodo do začetka poletja zelišča že toliko razbohotila, da bomo lahko v okviru predmeta sodobna priprava hrane pripravili zeliščno »ftrtaljo«. Pričakujemo tudi da bomo lahko obirali tudi prve plodove gozdnih jagod.

Zelišča, ki se bodo dovolj razrasla, da bodo primerna za delitev, bomo izkopali in podarili podružničnim šolam in vrtcem z namenom, da oblikujejo svoj zeliščni vrt ter se tudi na nek simboličen način povežejo z matično šolo. Ob koncu letošnjega šolskega leta bomo uvedli tudi zeliščarski dnevnik, v katerega bodo učenci vpisovali vrtna opravila glede na posamezne letne čase, načrte in morebitne ideje. Mentor, ki bo zadolžen za redno pregledovanje in spremljanje zeliščarskega dnevnika bo dobre ideje predstavi preostalim članom tima ter se dogovori, katere in kako bi jih uresničili. Šolska vrtilnica je dejavnost, ki poveže učitelje in učence v skrb za naravo in rastline. Obdelava zelenjavnega vrta je dejavnost, ki spodbuja ročne spretnosti in logično razmišljanje. V ospredje pa je postavljeno tudi potrpljenje in predvidevanje posledic. Nenazadnje delo na vrtu pomaga učencem, da se povežejo s starejšimi družinskimi člani in se od njih učijo.

V času epidemije s Koronavirusom in zaprtja šol, je bila učencem ponujena alternativna dejavnost šolski vrtilnici. Skupina devetošolcev se je lotila gojenja paradižnika na daljavo. Ob občasnih video srečanjih pa so si izmenjevali izkušnje in iskali možne rešitve.

Žganci

Ema Zajc

JVIZ OŠ Dobropolje

ema.zajc@guest.arnes.si

Na osnovni šoli Dobropolje učence že vrsto let spodbujamo k uživanju hrane iz lokalno pridelanih sestavin, pri čemer dajemo velik pomen ohranjanju tradicionalnih jedi, med katere sodijo tudi žganci, in prenašanju znanja na mlajše generacije. V okviru dneva dejavnosti se učenci 6. razredov vsako leto spoznajo s celotno potjo »od njive do mize« in pod mentorstvom učiteljic in gospodinj iz bližnjih vasi pripravijo 3 vrste žgancev: koruzne s cvrtjem, ajdove z vege zaseko in krompirjeve s kislim zeljem. V času epidemije je ta dan potekal drugače kot bi sicer, a učenci so kljub drugačni izvedbi spoznali omenjene jedi, predvsem pa pomen ohranjanja le-teh ter tudi prednosti lokalne pridelave in samooskrbe. Pomemben cilj je bil tudi spodbujanje medgeneracijskega sodelovanja, v kar so bili letos vključeni starši učencev.

Ključne besede: žganci, tradicionalno, lokalno, dan dejavnosti.

Skrb za zdravje mora biti človekova največja vrednota in za to skrbimo tudi v šoli. V današnjem hitrem tempu življenja je kljub znanju in informacijam, ki jih imamo na voljo o pomenu ustrezne prehrane, vsakodnevno pravi izziv, da uživamo hrano, ki je hranilno bogata, energijsko ustrezna in varna iz različnih vidikov. Hrana lokalnega izvora ima zaradi optimalne dozorelosti višjo biološko vrednost, čas med pridelovalcem in potrošnikom je krajši in posledično je hranilna vrednost višja. Hranilna vrednost plodu namreč začne padati, ko je plod odrezan od svojega vira hrane ter vode in mora zaradi tega začeti uporabljati lastna hranila. Lokalno pridelano sadje in zelenjava lahko kljub na videz manj brezhibnemu videzu kot uvoženo, predstavljata bolj kakovostno, sveže in okusno živilo. Lokalno pridelana hrana je lahko praviloma manj obremenjena s sredstvi za podaljševanje svežine.

V šoli že več let organiziramo različne dejavnosti, ki spodbujajo uživanje tradicionalnih jedi iz lokalnih sestavin.

Predstavila bom dan dejavnosti na temo priprave žgancev. Velik pomen dajemo prenašanju znanja in tradicije na nove generacije ter pozitivnim učinkom medgeneracijskega druženja.

Namen in cilji dejavnosti so bili:

- spodbujanje uživanja domačih jedi iz lokalnih sestavin,
- ohranjanje tradicije, jedi in z njimi povezanimi običaji,
- prenašanje znanja na mlajše generacije,
- medgeneracijsko povezovanje.

PRIPRAVA ŽGANCEV

Žganci so značilna jed za dobrepoljsko dolino. V šoli vsako leto organiziramo dan dejavnosti, v okviru katerega učenci pod mentorstvom učiteljic in gospodinj iz bližnjih vasi pripravijo 3 vrste žgancev: koruzne žgance, krompirjeve žgance in ajdove žgance.

Koruzne žgance postrežemo s cvrtjem, krompirjeve s kislim zeljem in ajdove z vege zaseko. Pri tem ne gre zgolj za kuhanje, temveč učenci spoznajo vse faze priprave jedi »od njive do mize«. Tako za koruzne žgance najprej "ružijo" koruzne "štoker", z mlinčkom zmeljejo koruzna zrna v moko, po navodilih skuhamo koruzne žgance, pripravijo cvrtje; vmešajo jajca in jih ocvrejo ter zmešajo skupaj s koruznimi žganci.

Za žgance uporabimo lokalne sestavine: krompir, kislo zelje, koruzno moko, ajdovo moko, jajca, jabolka, čebulo in mast z ocvirki.

Učenci spoznavajo prednosti uživanja lokalno pridelanih živil, delijo izkušnje, se učijo sodelovanja, spoznavajo, kako je bilo v naših krajih nekoč, ko je pridelovanje hrane predstavljalo tudi pomembno vez med družinskimi člani in je krepilo medsebojne odnose.

Učenci so vključeni v vse faze izvedbe dneva dejavnosti. Poleg že omenjenega pripravijo tudi pogrinjke, servirajo jedi, po obedovanju pospravijo mize, pomijejo posodo in očistijo kuhinjo v gospodinjstvi učilnici. Preostanek dneva učenci zapišejo recepte jedi, ki so jih pripravili, tako da lahko žgance pripravijo tudi doma.

Ugotavljam, da so učenci zelo odprti za nove jedi, saj le redki žgancev še niso jedli. Vedno se tudi pogovorimo, kdaj in poleg česa bi lahko uživali posamezno vrsto žgancev. Koruzni žganci s cvrtjem so primerni za zajtrk ali za večerjo, krompirjevi z zeljem za kosilo, ajdovi z vege zaseko so prav tako lahko del kosila, npr. poleg zelenjavne juhe. Učenci najbolj poznajo krompirjeve žgance s kislim zeljem, koruzne s cvrtjem ali koruzne žgance z mlekom, najmanj poznani pa so jim ajdovi žganci z vege zaseko.

Včasih so ljudje največ jedli koruzne žgance s kislim zeljem ali mlekom in krompirjeve s kislim zeljem. Jedli so jih tudi večkrat dnevno.

Epidemija novega korona virusa je zaznamovala šolsko leto 2019/2020 in prav tako tudi šolsko leto 2020/2021. V lanskem šolskem letu smo dan dejavnosti izvedli kot je opisano zgoraj, v tekočem šolskem letu pa smo ga izvedli na daljavo. Pri tem so vsebina in cilji ostali enaki, spremenil se je način izvedbe. Učencem smo na spletno učilnico dali gradivo, ki je vsebovalo navodila, posnetke in recepte priprave žgancev, kar so si ogledali samostojno v začetku dneva. V zvezek so napisali svoje predloge in kakšne so prednosti uživanja lokalno pridelanih živil.

Sledilo je skupno srečanje preko aplikacije ZOOM, kjer smo se pogovorili o namenu tega dneva, aktivnostih, na kaj morajo biti pozorni pri praktičnem delu, velik poudarek je bil na varnosti pri delu in higieni pri delu z živili. Pregledali in pogovorili smo se tudi o njihovih ugotovitvah, kakšne so prednosti uživanja lokalno pridelanih živil, sledil je razgovor o pomenu samooskrbe.

Po končanem srečanju so učenci praktični del, kuhanje žgancev, opravili pod nadzorom svojih staršev, oz. so lahko praktični del opravili tudi kakšen drug dan v tednu ali med vikendom. Po končanem delu so žgance fotografirali in fotografijo oddali v spletno učilnico. V začetku tedna so starši prejeli obvestilo in so lahko del, pri katerem so bili navzoči, načrtovali že vnaprej. Učenci so na daljavo skuhali eno vrsto žgancev po lastni izbiri, recepte pa so dobili za vse tri vrste žgancev. Učiteljici sva jih spodbudili, da v bodoče pripravijo tudi preostali dve vrsti žgancev. S strani vseh učencev sem dobila povratno informacijo; fotografijo žgancev, kar kaže na to, da so bili učenci za delo motivirani in da radi opravljajo praktične vaje.

Pri načrtovanju praktičnega dela na daljavo so bili prisotni pomisleki, ali bodo lahko vsem otrokom starši pomagali oz. jih nadzirali, vendar menim, da nam je dan dejavnosti v sodelovanju s starši dobro uspel. Pomembno se mi zdi, da smo starše obvestili vnaprej, saj so bili številni izmed njih kljub šoloobveznim otrokom službeno odsotni ali so službene obveznosti opravljali od doma. Na srečanju preko ZOOM-a sva sodelovali učiteljici, ki tudi sicer aktivno sodelujeta pri organizaciji in izvedbi tega dneva v šoli. Čeprav to leto pri dnevu dejavnosti nismo sodelovali z gospodinjama iz bližnjih vasi kot običajno, sva s privoljenjem uporabili njune originalne recepte in s pomočjo slikovnega gradiva, ki je nastalo v preteklih letih, obogatili razlago pri srečanju preko ZOOM-a.

ZAKLJUČEK

Prednosti uživanja lokalno pridelane hrane so številne in prav je, da kot šola strmimo k ohranjanju tradicije, kamor spadajo tudi jedi in z njimi povezani običaji. Šola vsekakor ni samo prostor, kjer učenci pridobivajo znanje, temveč pridobivajo zgled, krepijo medsebojne odnose, dobivajo zdrave življenjske navade in še marsikaj. Prav čas epidemije nam je pokazal, kako pomembno je zdravje, ki ga je potrebno negovati s pravo kombinacijo različnih dejavnikov, pri čemer ima prehrana izjemen vpliv.

VIR

<https://www.nijz.si/sl/izbirajmo-lokalno-pridelano-hrano> (24. 2. 2021)

Z gibanjem v proces opismenjevanja

Živa Košak Blažič

OŠ Bršljin

ziva.kosakblazic@brsljin.si

Način življenja v 21. stoletju od učencev ne zahteva večjih fizičnih naporov. 3 ure športa na teden v prvem triletnem osnovne šole so zanemarljivega pomena pri vseh urah v dnevu, ki jih učenci presedijo. Za dober razvoj otrok pa je redno in zadostno gibanje izrednega pomena, saj vpliva tako na razvoj njegovega telesa, kosti, mišic, kot tudi na razvoj motoričnih sposobnosti in finomotoričnih spretnosti, na samopodobo in samozavest. Vpliva tudi na dobro splošno počutje in zdravje. V času, ko učenci veliko časa preživijo sede, za raznimi ekrani, lahko tudi učitelji z aktivnim zgledom, spodbujanjem in omogočanjem pozitivnih izkušenj ter dobro razredno klimo bistveno pripomorejo k razvijanju in ohranjanju aktivnega življenjskega sloga, ne samo pri športu, temveč tudi pri ostalih predmetih.

Temelj opismenjevanja je dober razvoj predopismenjevalnih zmožnosti. Dobro razvite sposobnosti jezikovnega zavedanja (sposobnost zavedanja glasov, besed), sposobnost slušnega in vidnega razločevanja, slušnega razčlenjevanja, orientacija na telesu, v prostoru) so ključni v procesu opismenjevanja. Gibanje med samim procesom opismenjevanja pa pozitivno vpliva na zmožnost koncentracije, poveča učenčevo zmožnost zaznavanja, pozornost, kreativnost in produktivnost pri učenju.

Ključne besede: gibanje, opismenjevanje, medpredmetno povezovanje

NAMEN IN CILJI PROJEKTA

Glasovno zavedanje sistematično razvijajo že v vrtcu, vendar pa se pri mojih letošnjih učencih, prvošolcih, kaže velik primanjkljaj na tem področju. Zato sem se tudi odločila, da bomo temu področju dali ob začetku leta nekoliko večji poudarek kot smo mu sicer v prejšnjih letih, ko so vstopili v šolo s kar nekaj predznanja na tem področju. Med poukom v šoli si med vsako uro vzamemo čas za minuto za zdravje, izvajamo aktivni odmor, vsebine so povezane z gibanjem. Z izobraževanjem na daljavo je bila učencem ta možnost odvzeta. Mnogi so se gibal premalo, zato sem se trudila povezovati dejavnosti pri vseh predmetih z gibanjem.

ZLOGOVANJE NA PROSTEM

Po uvodnih skupnih urah zlogovanja, sem učencem preko video klica posredovala navodila za delo. Samostojno so zlogovali na prostem. Na dvorišču so si s kredami narisali 5 krogov ali jih prikazali z naravnimi materiali. Poimenovali so predmete, bitja, ki so jih opazili v svoji okolici, nato pa te besede zlogovali tako, da so za vsak zlog skočili v krog. V prihodnji uri so povedali,

katere besede so zlogovali, koliko zlogov imajo in tako smo preverili ustreznost njihovega samostojnega dela.

PRVI IN ZADNJI GLAS V BESEDI

Med video klicem sem učencem naročila, kaj naj prinesejo pred ekran npr. nekaj rumenega, mehkega, okroglega, steklenega ... Za vsako navodilo so se gibali na drugačen način (čepe, po kolenih, vzvratno, poskoki ...). Ko so predmet v določenem gibanju prinesli pred ekran, so ga poimenovali, besedi pa določili prvi in zadnji glas.

DOLOČI MESTO GLASU – GIBANJE OB GLASBI

V razredu sem predvajala klasično glasbo. Učenci so se ob glasbi gibali na različne načine. Ko je glasba utihnila, so obstali kot kipi. Izbrala sem učenca, ki je iz vrečke izžrebal en predmet. Predmet je poimenoval. Na tleh razreda so bili položeni trije obroči. V prvi obroč so morali odložiti predmete, katerih besede imajo določen glas na začetku. V srednji obroč so morali odložiti predmete, katerih besede imajo določen glas na sredini in v zadnji obroč so morali odložiti predmete, katerih besede imajo določen glas na koncu besede.

GLASKOVALNA ŠTAFETA

Učence sem razdelila v dve skupini. Postavili so se v kolono. Vsak prvi v koloni je moral teči do določene črte, kjer sva čakali obe učiteljici. Na črti so bile v dveh posodah sličice. Ko je učenec pritekel do črte, je izbral sličico in jo poimenoval. Nato je besedo glaskoval in zraven naredil toliko počepov kot je imela beseda glasov. Če je bilo glaskovanje pravilno, je tekel nazaj in predal štafeto. Če je bilo napačno, je imel možnost ponovne izvedbe.

BESEDA ALI POVED NA ČRKO ...

Na tla igrišča sem napisala vse črke abecede. Učenci so se gibali po igrišču po navodilih (npr. hopsanje, vzvratno ...). Ko sem zaploskala, so pritekli nazaj in stopili na eno črko. Povedali so besedo, ki se začne s črko na kateri so stali. Iz besede so tvorili poved.

Vsi učenci so bili zelo motivirani za izvajanje dejavnosti. Dejavnosti so dojemali kot zabavo, igro, nezavedno pa so se zraven tudi učili in bili pri tem zelo uspešni. Vse dejavnosti so izvedljive tako pri izobraževanju na daljavo kot tudi v šoli, v telovadnici, v razredu ali na prostem. Glavna priložnost za izvajanje tovrstnih dejavnosti so bili zagotovo učenci, ki težje dlje časa sedijo, jim hitreje upade pozornost. Zaradi takšnih učencev čim več dejavnosti organiziram v povezavi z gibanjem. Največji izziv so predstavljali učenci Romi in učenci tujci, saj jim je bilo potrebno navodila za delo podati še individualno in skupaj z njimi narediti nekaj konkretnih primerov, da so lahko potem nadaljevali sami.

ZAKLJUČEK

Moj kratkoročen cilj pri vseh dejavnostih je bil, da so učenci čim bolj (tudi fizično) aktivni med izvajanjem nalog, da so motivirani za delo tudi tisti, ki sicer težje sedijo in dlje časa vztrajajo pri delu. Dolgoročen cilj pa ni bila zgolj sprostitev med sedečimi dejavnostmi, temveč v učencih vzbuditi željo po vsakodnevnem gibanju oz. zavedanje, da je šport in gibanje element, ki pomembno vpliva na naše počutje in zdravje.

LITERATURA IN VIRI

[http://www.pef.un-](http://www.pef.un-lj.si/didaktikasv/zaposleni/CLANKI/Vesna_Stemberger_POMEN%20GIBANJA%20ZA%20ZDRAVJE%20OTROK.pdf)

[lj.si/didaktikasv/zaposleni/CLANKI/Vesna Stemberger POMEN%20GIBANJA%20ZA%20ZDRAVJE%20OTROK.pdf](http://www.pef.un-lj.si/didaktikasv/zaposleni/CLANKI/Vesna_Stemberger_POMEN%20GIBANJA%20ZA%20ZDRAVJE%20OTROK.pdf) (dostopno 14. 2. 2021)

http://pefprints.pef.uni-lj.si/1298/1/DIPLOMSKO_DELO_KO%C5%A0AK_%C5%BDIVA.pdf (dostopno 14. 2. 2021)

https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_slovenscina.pdf (dostopno 14. 2. 2021)

Odnos petošolcev do zavržene hrane

mag. Maja Korban Črnjavič

OŠ Ormož

maja.korbancrnjavic@osormoz.si

Zavedanje o pomenu odpadne hrane in negativnih posledicah je bistvenega pomena za vse ljudi. Še toliko bolj pa je pomembno ozaveščanje mladih o učinkih, ki jih prinaša zavržena hrana. Namen aktivnosti, ki smo jo izpeljali v sklopu naravoslovnega dne, je bil pridobiti informacijo o tem, kakšen je odnos petošolcev do zavržene hrane. Na podlagi pridobljenih podatkov smo ugotovili, da se petošolci zavedajo pomena varovanja našega okolja. Skoraj vsi anketirani odpadke doma ločujejo, med katerimi so tudi biološki odpadki. Anketirani se strinjajo, da v Sloveniji odvržemo preveč odpadne hrane, ki bi jo lahko koristneje uporabili. Predlagajo zapis receptov iz odpadne hrane, kuhanje manjših količin hrane, kompostiranje, oskrbo živali z odvečno hrano in nudenje hrane lačnim otrokom, predelava odpadne hrane v gnojilo. Iz raziskave smo ugotovili, da se največ zavrže različnih prilog, kot so riž, testenine, kaše. Na podlagi pridobljenih podatkov sklepamo, da se mladi zavedajo težav z odpadno hrano in razmišljajo o zmanjšanju količine zavržene hrane.

Ključne besede: zavržena hrana, naravoslovni dan, anketni vprašalnik, odnos do zavržene hrane, rezultat raziskave

NAMEN IN CILJI PROJEKTA

Temeljna strategija preživetja naših prednikov je kljub omejeni dostopnosti do informacij slonela na usmerjanju večine svoje pozornosti, dela in skrbi v pridelavo hrano. Hrana je dobrina, nekoč pa je bila tudi temeljni razlog za spletnje socialnih mrež, ustvarjanje kooperativnih odnosov in druženja. Ljudje so hrano delili in jo cenili. Hrana ni bila odpadke, lahko bi rekli, da so o hrani sanjali in jo »šparali«. Danes je nekoliko drugače. Dnevno nas zasipavajo z reklamnimi letaki, kjer se nam hrana tako količinsko, kakor tudi po vrsti, ugodno ponuja (Jurdana, Langerholc, 2014, str.27).

Po zadnjih podatkih je vsak osmi prebivalec našega planeta lačen, vsak tretji pa trpi zaradi pomanjkanja hrane, in to kljub temu, da je proizvodnja hrane – vsaj za zdaj – še zadostna. Eden od problemov, s katerimi se spopadamo, je tudi globalno neenaka razporeditev hrane ter odnos do hrane in količine zavržene hrane. Po ocenah Evropske okoljske agencije se namreč vsako leto zavrže približno tretjina pridelane hrane.

Omenjena dejstva nam pričajo, da smo lahko upravičeno zaskrbljeni. Kako s hrano ravnamo slovenski petošolci? Koliko hrane zavržejo? Kaj zavržejo? To so le nekatera vprašanja, s katerimi smo želeli preveriti odnos petošolcev do zavržene hrane. Cilj raziskave je bil povezan

z namenim pridobiti podatke, s katerimi bomo lahko sklepali na odnos in stališče petošolcev do zavržene hrane.

OPIS AKTIVNOSTI

V sklopu izvedbe naravoslovnega dne so učenci aktivno sodelovali v anketnem vprašalniku, s katerim smo želeli preveriti odnos petošolcev do odpadne hrane.

Anketni vprašalnik je bil sestavljen iz sedem vprašanj. V nadaljevanju predstavljamo rezultate anketnega vprašalnika.

V raziskavi je sodelovalo 54 učencev in učenk petega razreda. Med njimi je bilo 56% deklet in 44% fantov.

Na začetku nas je zanimalo stališče do pomembnosti varovanja našega okolja. 89% anketiranih je mnenja, da je varovanje okolja zelo pomembno, 11% se zdi varovanje okolja pomembno, noben anketirani ni mnenja, da ga varovanje okolja ne zanima, ker je ta tematika nepomembna. Iz omenjenih rezultatov sklepamo, da dajejo petošolci velik pomen varovanju okolja, kar je zagotovo zelo vzpodbuden podatek.

Pri vprašanju ali doma ločujejo odpadke smo prejeli kar 96% odgovorov, da doma ločujejo vse odpadke, delno pa ločujeta le 2. anketirana. Tudi ti podatki nam kažejo, da se je na področju ločevanja odpadkov v zadnjih letih veliko naredilo in da so ljudje sprejeli ločevanje odpadkov kot del življenja.

V nadaljevanju nas je zanimalo, koliko hrane učenci dnevno odvržejo. 13% učencev je odgovorilo, da dnevno ne zavržejo nič hrane, 61% jih zavrže malo, 24% jih zavrže srednje in 2% je zavrže veliko. Iz zapisanih rezultatov vidimo, da je največ takšnih, ki zavrže malo hrane.

Preveriti smo želeli, katero od naštetih hran (kruh, sadje in zelenjavo, meso, priloge – riž, testenine, kaše...), anketirani najpogosteje zavržejo. Ugotovili smo, da se med odpadno hrano najpogosteje (55%) znajdejo priloge (riž, testenine, kaše...), sledi kruh (20%), sadje in zelenjava (16%) in meso (10%).

Zanimalo naj je ali se petošolci strinjajo s trditvijo, da v Sloveniji odvržemo preveč odpadne hrane. 72% se z izjavo popolnoma strinja, 26% se s trditvijo deloma strinja, 2% pa se s trditvijo ne strinjata. Iz podatkov sklepamo, da se večina anketiranih strinja, da v Sloveniji odvržemo preveč hrane.

Ob koncu anketnega vprašalnika, nas je zanimalo ali imajo petošolci ideje, kaj bi lahko naredili z odpadno hrano. Njihovi zapisi kažejo na to, da o temi razmišljajo ter hkrati najdejo tudi zanimive rešitve, kot so:

- recepti iz hrane, ki je ne pojemo,
- manj bi morali kuhati, da ne bi toliko hrane ostajalo,
- hrano bi kompostirali,
- hrano bi morali predelati,

- hrano bi morali dati lačnim otrokom,
- dati bi jo morali živalim,
- uporabno hrano bi porabili za druge namene,
- iz nje bi naredili gnojilo.

Poraja se nam vprašanje, kako izboljšati stanje v državi? Ksaver Majerjeva (2020, str. 163) v svojem članku navaja nekaj predlogov: spodbujanje trajnostne pridelave, kratkih dobavnih verig, izboljšanje informiranja o izgubah v primarni pridelavi in preprečevanje nastajanja odpadne hrane, izboljšati sistem doniranja hrane, izboljšati sistem spremljanja in merjenja količin odpadne hrane v verigi, vzpostavitev platforme za manj količin odpadne hrane, redna usposabljanja, vključitev teme v šolski kurikulum (OŠ, SŠ).

ZAKLJUČEK

Leta 2018 je vsak prebivalec Slovenije zavrzel povprečno 68 kg hrane, skupaj smo v Sloveniji v letu 2018 zavrgli 139.900 ton odpadne hrane. Omenjene številke so zaskrbljujoče in zato je pomembno, da začnemo ozaveščati mlade o posledicah zavržene hrane. Iz narejene raziskave, ugotovimo, da je odnos petošolcev do zavržene hrane pozitiven in da se zavedajo pomena varovanja okolja. Hkrati nas opogumlja dejstvo, da učenci ločujejo odpadke in da v večini zavržejo malo odpadne hrane. Veseli nas tudi dejstvo, da mladi iščejo rešitve, s katerimi bi zmanjšali količino odpadne hrane in bi s tem vplivali na varovanje okolja in trajnostni razvoj.

LITERATURA IN VIRI

Žitnik, M., Vidic, T. (2016): *Hrana med odpadki*. Statistični urad Republike Slovenije. Ljubljana.

Jurdana, M., Langerholc, T. (2014): *Hrana in izobraževanje*. V: Raspor, P. (Ur). *Hrana in prehranjevanje za zdravje*. Založba Univerze na Primorskem. Koper.

Kvas Majer, T. (2020): *Predstavitev strategij za manj izgub in odpadne hrane*. V: Raspol. P. (Ur.), *Hrana, prehrana, zdravje*. EFTND. Ljubljana.

LIFE IP CARE4CLIMATE (MOP) <https://zaveza.care4climate.si/odpadna-hrana/>
<https://www.care4climate.si/sl/novice/vse-novice/stran-pa-ne-bomo-metal>

Aktivnosti EU https://ec.europa.eu/food/sites/food/les/safety/docs/fs_eu-actions_action_platform_key-recs_sl.pdf https://ec.europa.eu/food/safety/food_waste_en

V mestu situl raste zdrav Grmčan

Polona Nerat, Nataša Obrn, Mojca Troha

OŠ Grm

polona.nerat@guest.arnes.si

Pod sloganom V mestu situl raste zdrav Grmčan se skriva skupek realiziranih projektov programa Ekošola, ki so pri učencih spodbudili interes do uporabe lokalnih pridelkov, zdravega in uravnoteženega prehranjevanja ter želje po samooskrbi. Različne aktivnosti znotraj samega pouka in podaljšanega bivanja ter kuharskega krožka so nas pripeljale do uresničitve zastavljenih ciljev in pri učencih naleteli na zelo pozitiven odziv. Poglobili so se v raziskovanje lokalne pridelave ter tako поблиžje spoznali delovanje lokalnega čebelarja. Na šolskem vrtu in pod šolsko lipo so spoznavali in raziskovali postopke pridelave zelenjave ter lipovega čaja in tako spoznavali pomen samooskrbe. Pri kuharskem krožku zbirali recepte babic, se seznanjali z uporabo lokalnih pridelkov in starih žit pri kuhanju. Z velikim ponosom so svoje izdelke predstavili na sejmu Altermed ter tako o pomenu vseh projektov seznanili širšo populacijo obiskovalcev sejma. Z izvedenimi projekti so učenci seznanili tudi ostale učence na šoli s prispevkom na šolskem radiu ter v šolskem časopisu.

Ključne besede: uravnoteženo prehranjevanje, samooskrba, lokalni pridelki, lipov čaj, zelenjavna juha, jabolčna čežana, jedi iz starih žit

LIPOV ČAJ

Krasen lipov drevored v okolici šole nam v poletnih mesecih ponuja prijetno senco, skozi vse leto pa možnost opazovanja življenjskega kroga dreves ter živalskega vrveža na njih. Opazovanje sovjih mladičkov je bila posebna atrakcija. Lipe s svojim cvetenjem so polepšale sam drevored in pri učencih zbudile zanimanje. Sprva so jih nabirali za okraševanje potičk v peskovniku ali pa zvezali v šopke za mamice. Nato pa so začeli odlagati te cvetove po učilnici, kjer so se sušili in povzročali omamne vonjave. Tako se je porodila ideja za proizvodnjo čaja. Seveda so bili nad njo navdušeni. Vendar ob predznanju, ki so ga imeli, da so spomladansko poletni meseci in postaja topleje, nekako topel čaj več ni primerna pijača. Ob spoznanju, da lahko pripravijo tudi ledeni čaj kar iz cvetov šolske lipe je bilo navdušenje še večje. Kajti večina jih pozna le kupljenega. Učenci so napolnili čajne vrečke s posušenimi lipovimi listi, ki so jih zjutraj prelili z vrelo vodo. Ob tem so v grelniku spremljali še različna agregatna stanja vode. Čaj se je do podaljšanega bivanja ohladil. Nato so ga lahko obogatili še z medom lokalnega pridelovalca Boruta Šerclja. Seveda so se učenci s svojim pridelkom in spoznanji pohvalili drugim učencem ter jih povabili na pravo čajanko. Napolnjene čajne vrečke s fotografijo cvetoče lipe so tako postale darilo učencem ob koncu šolskega leta. Čaj šolske lipe je bil predstavljen tudi na sejmu Altermed. Že prvošolci se seznanijo in naučijo, kako je treba živeti z naravo in uporabiti, kar nam radodarno ponuja.

Včasih je zadosti samo en cvet, da se ti odpre ves svet...

ŠOLSKA VRTILNICA – JESENSKE DOBROTE

Na šolskem vrtu učenci opazujejo rastline in raznolikost organizmov ter ugotavljajo, kaj se z njimi dogaja v različnih letnih časih. Tako sledijo spreminjanju narave, spoznavajo, kako sami in drugi ljudje vplivajo na naravo, kako skrbijo za urejanje okolja, v katerem živijo. Skozi različne aktivnosti v naravi pridobivajo izkušnje o rasti zelenjave in poglobljajo svoje znanje.

Tako že v zimskih mesecih pripravijo setvene lončke, kamor meseca februarja posejejo različna semena paprike, paradižnika, bučk, kumar, cvetače, brokolija... Na šolskem vrtu spomladi uredijo zelenjavno gredo, kamor posejejo še drugo zelenjavo: solato, peteršilj, korenček, grah, por... Tudi sadike zelenjave, ki zrastejo v lončkih na okenski polici v učilnici, sedaj dobijo svoj prostor na gredi. Učenci se pri delu seznanijo s setvijo semen in sajenjem različnih sadik zelenjave. V pomoč pri pridelavi hrane so tudi deževniki, ki na vrtu pridno rahljajo zemljo. Ta čas lepo rastejo jagode, s katerimi se učenci sladkajo pred odhodom na poletne počitnice. Ob koncu šolskega leta z veseljem pobirajo že prve pridelke (redkvica, grah). V jesenskem času spoznavajo zelenjavo na šolski gredi. Spoznajo pomen vrta za prehrano ljudi in živali, načine pospravljanja in shranjevanja pridelka, pripovedujejo o zdravi prehrani.

Različne izkušnje in pridobljeno znanje o zelenjavi z velikim navdušenjem delijo ob obisku Botre jeseni, ki dodatno popestri naravoslovni dan Jesenske dobrote – Zdravo živim. Učenci sodelujejo pri različnih dejavnostih, kjer razvrščajo zelenjavo po obliki, barvi, glede na to, kako uživamo posamezno zelenjavo. Nato z zaprtimi očmi prepoznavajo zelenjavo s tipanjem in z vonjanjem. V zelenjavnem kotičku še okušajo različno zelenjavo. Pridelek s šolskega vrta in zelenjavo, ki jo podari Botra jesen, učenci uporabijo za pripravo zelenjavne juhe. Za sladico pripravijo še jabolčno čežano. Naravoslovni dan zaključijo s pripravo pogrinjka. Vedo, da je lepo pripravljena miza in ustrezna uporaba pribora del kulturnega prehranjevanja. Učenci tako skozi praktično delo utrdijo svoje znanje o zdravem načinu življenja in pripravi zdravega obroka.

KUHAJMO Z LOKALNIMI PRIDLEKI IN STARIMI ŽITI

Učenci tretjega razreda so na kuharskem krožku spoznavali jedi naših babic in jedi pripravljenih iz lokalnih sestavin. Na uvodnih urah so se seznanili z različnimi žiti, kajti večina jih je poznala le koruzo in pšenico, ajdove in prosene kaše pa ne. Nato so ob okušanju le teh ugotovili, da jih poznajo, vendar jih doma pri pripravi jedi le malokrat uporabljajo. Na tak način se je pri njih zbudila tudi želja po okušanju novih jedi. Ob pripravi jedi iz jabolk so spoznavali, raziskovali in vrednotili pomen uporabe lokalnih pridelkov. Skozi uvodni pogovor so spoznali pomen domačih avtohtonih pridelkov, podpiranja lokalnih pridelovalcev ter skrb za okolje. Ugotavljali so, kako z nakupom lokalnih pridelkov prispevamo k zmanjšanju onesnaževanja okolja, brez nepotrebnih transportov in uporabe škropiv, ki omogočajo dolgotrajno obstojnost pridelkov. Pripravili so jabolčno pito, pečena jabolka, zapečeno proseno kašo, zdrave kocke iz ajdove

kaše. Ob kuhanju so seveda poskrbeli, da ni prihajalo do zavržene hrane. Pred pripravo so skrbno načrtovali količino sestavin. Seveda so ugotavljali, da se včasih doma zgodi, da ostane od kosila, večerja,...nekaj hrane. Skupaj so prihajali do zaključka, da hrana ki ostane od obrokov ni odpadki in jo lahko ponovno uporabimo. Polni idej so sestavljali nove recepte z zavrženo hrano. O njih pa so povprašali tudi svoje starše in stare starše. Tako so bili pripravljeni na sodelovanje na natečaju Reciklirana kuharija. Znotraj kuharskega krožka so tako uresničevali veliko ciljev iz učnega načrta, krepili medsebojne odnose, se učili za življenje, prenesli dobre navade posredno tudi na starše. Vedno znova so prihajali na krožek z pripovedovanji kako so doma ponovno pripravljali jedi in uživali ob kuhanju.

LITERATURA IN VIRI

Učni načrt za spoznavanje okolja. Program osnovna šola. Spoznavanje okolja/ predmetna komisija Metoda Kolar, Dušan Krnel, Alenka Velkavrh. - El. knjiga. - Ljubljana : Ministrstvo za šolstvo in šport : Zavod RS za šolstvo, 2011,

http://gregorbabsek.si/Dolenjska_kuhinja.html PRIDOB�JENO (29. 8. 2018),

<https://www.nasasuperhrana.si/> PRIDOB�JENO (29. 8. 2018),

Kuhar, B.(1999). *Dolenjska in belokranjska kuhinja*. Ljubljana: Založba kmečki glas.

Naša čarobna kuhinja

Mateja Sajovic

OŠ IV Murska Sobota

zizek.mateja@gmail.com

Kuhanje učencem s posebnimi potrebami večinoma predstavlja veselje ob ustvarjanju in preizkušanju novega, hkrati pa tudi velik izziv pri spoprijemanju s pravilnimi in varnimi pristopi k delu. Pri načrtovanju dela je potrebno upoštevati zmožnosti in posebnosti učencev ter tako prilagajati delo. V članku je obravnavano, kaj učenci spoznajo pri pouku gospodinjstva pri modulu hrana, prehrana – praktično delo ter kuhanje v okviru podaljšanega bivanja. Posebna pozornost se posveča domači, lokalno pridelani hrani ter enostavnim jedem ter zelenjavi in zeliščem, pridelanim na šolskem eko vrtu.

Ključne besede: kuhanje, hrana, učenci s posebnimi potrebami, pouk gospodinjstva, priprava

Za predstavitev tematike v povezavi s kuhanjem sem se odločila, ker naši učenci zelo radi ustvarjajo v šolski kuhinji. Tako se z veseljem lotevamo raznih projektov v povezavi s kuhanjem.

Cilji:

- učenci spoznajo pomen zdravega prehranjevanja in doma pripravljenih obrokov,
- seznanijo se z različnimi načini obdelave živil,
- naučijo se varnega dela v kuhinji,
- krepijo finomotoriko.

PREDSTAVITEV ŠOLE

Smo šola, ki poučuje in vzgaja učence z motnjo v duševnem razvoju. Motnja v duševnem razvoju je nevrolško pogojena razvojna motnja, ki nastopi pred dopolnjenim osemnajstim letom starosti in se kaže v pomembno nižjih intelektualnih sposobnostih ter pomembnih odstopanjih prilagoditvenih spretnosti. Glede na stopnjo motnje v duševnem razvoju ločimo otroke z lažjo, zmerno, težjo in težko motnjo v duševnem razvoju.

Na naši šoli izvajamo dva programa: prilagojeni program z nižjim izobrazbenim standardom in posebni program vzgoje in izobraževanja, nudimo pa tudi dodatno strokovno pomoč učencem po rednih osnovnih šolah. Sama poučujem gospodinjstvo, družboslovje in podaljšano bivanje ter izvajam dodatno strokovno pomoč.

USTVARJANJE V KUHINJI

Pri predmetu gospodinjstvo učenci pridobijo znanja in spretnosti s področja hrane in prehrane, zdravja, tekstila in oblačenja, osebnih financ, družinske ekonomike, potrošniške vzgoje, trajnostnega razvoja ter bivanja in okolja. Ustvarjanje v kuhinji za učence s posebnimi potrebami predstavlja veselje, hkrati pa tudi velik izziv. Pri pouku gospodinjstva jih skušamo naučiti najprej varnega in higieničnega dela v kuhinji, nato pa priprave enostavnih, čim bolj zdravih jedi.

Pred samim prehodom na kuhanje veliko pozornosti posvečamo učenju skrbi za osebno higieno in higieno priprave hrane, pravilni uporabi gospodinjskih pripomočkov, varnemu delu s štedilnikom in raznimi malimi gospodinjskimi aparati. Nevarnosti, ki so vedno prisotne v kuhinji, se je seveda treba zavedati npr. ostri noži, vroča pečica, elektrika, plin, nevarni gospodinjski pripomočki itd., vendar pa to ne pomeni, da nam učenci ne morejo pomagati pri pripravi hrane doma in v šoli. Opozorimo jih na nevarnosti, jim razložimo možne posledice nepazljivosti in dobro preverimo, ali so napotke razumeli. Naloge, ki jim jih dodelimo, morajo biti primerne njihovi starosti in zmožnostim.

Pri pripravi jedi sledimo učnemu načrtu. Tako v 5. razredu spoznavamo osnove in pripravljamo najbolj enostavne jedi. V 6. razredu posvečamo posebno pozornost škrobnim, v 7. razredu beljakovinskim, v 8. razredu pa sladkornim in maščobnim živilom ter vitaminom in mineralom v prehrani. V 9. razredu se že posvečamo celodnevni jedilnikom. V nerazporejenih urah in urah podaljšanega bivanja kuhamo po željah učencev.

Trudimo se uporabljati lokalno pridelano hrano, nekaj zelenjave pridelamo tudi sami na šolskem eko vrtu. Spoznavamo, kako porabiti presežke sadja in zelenjave, ki jih ne moremo zaužiti takoj, bi jih pa lahko uporabljali v ostalih letnih časih, zato se učimo tudi o konzerviranju in shranjevanju živil. Z učenci tako kuhamo marmelade, džeme, sokove, sadje in zelenjavo zamrzujemo, sušimo zelišča in začimbe.

S shranjenimi živili čez zimo preizkušamo veliko različnih receptov – od starih, preizkušenih do novih – in seveda posvečamo veliko pozornost bolj zdravim načinom priprave. Tako iz naše kuhinje vedno diši po nečem drugem. Pri kuhanju se učimo varčevanja z energijo in vodo, pravilnega ločevanja odpadkov in kompostiranja organskih odpadkov, saj imamo na šoli svoj kompostnik.

Sodelujemo na raznih kuharskih natečajih. V šolskem letu 2020/2021 smo v natečaju Mali šef, ki je zaradi epidemioloških razmer potekal spletno, postali zmagovalci. Sodelovali smo v akciji Združimo korake in bili izbrani za donacijo bio izdelkov, s katerimi smo dobili veliko idej in zagona za nadaljnje ustvarjanje. Ustvarjali smo tudi že jedi, s katerimi smo se predstavili na sejmu Altermed.

Na kuharske natečaje in Altermed se skrbno pripravljamo, zbiramo in preizkušamo razne recepte, jih dopolnujemo po našem okusu, dodamo ščepec domišljije in dobre volje ter uspeh je tu. Do sedaj smo pripravili bio narastek iz prosene kaše, prosene kroglice z marelicami ter bio musli. Med učenci je bil najbolje sprejet bio narastek iz prosene kaše, ki smo ga pripravili tako, da smo skuhali proseno kašo v mandljevem mleku, jo ohladili, olupili in naribali jabolka,

stegli beljake, rumenjake in jabolka, jih primešali k kaši, dodali javorjev sirup ter stopljeno kokosovo mast. Na koncu smo primešali še beljake in rozine ter maso razporedili v pekač in okrasili z rezinami jabolk. Ker nam je narastek zelo teknil – učenci so rekli, da je čarobno dober tudi brez sladkorja – smo se odločili in ga pripravili za celo šolo.

Tudi v času šolanja na daljavo smo učence spodbujali k zdravemu načinu prehranjevanja, pomoči pri pripravi obrokov. Zelo smo se razveselili vsakršnih povratnih informacij, kako učenci pomagajo pri kuhanju in drugih gospodinjskih opravilih. Starši in učenci so imeli več časa za medsebojno sodelovanje v kuhinji ter tako na novo odkrivali pomen kuhanja v vsakdanjem življenju.

ZAKLJUČEK

Ustvarjanje v kuhinji z našimi učenci tako v šoli kot doma se, kljub temu da na začetku terja veliko časa in potrpežljivosti, na daljši rok obrestuje, saj učenci pridobijo določene spretnosti, postajajo samozavestnejši. Velikega pomena je, da se naučijo toliko samostojnosti, da so si sposobni pripraviti enostavne obroke sami ali pa ob minimalni pomoči odraslih. Zagotovo pa je največ vredno to, da otroci ob pripravljanju obrokov začutijo ponos, ko jim uspe nekaj novega samostojno. Takrat je tudi vsaka jed najboljša!

LITERATURA IN VIRI

Starec, Saša. 2008. Kuhanje in njegovo mesto v vsakdanjem življenju. Etnolog: glasnik Slovenskega etnografskega muzeja (18): 113–125.

Učni načrti za prilagojeni izobraževalni program vzgoje in izobraževanja z nižjim izobrazbenim standardom (NIS) - gospodinjstvo

Z otrokom v kuhinji - <https://www.viva.si/Zdrav-na%C4%8Din-prehrane/1050/Z-otrokom-v-kuhinji?index=2> (pridobljeno 20. 2. 2021)

Kriteriji motenj otrok s posebnimi potrebami - <https://www.zrss.si/pdf/Kriteriji-motenj-otrok-s-posebnimi-potrebami.pdf> (pridobljeno 20. 2. 2021)

Mladi kuhar - <https://okusno.je/domace/mladi-kuhar.html> (pridobljeno 20. 2. 2021)

Čebelarstvo, družina Gaber

Klara Raznožnik

OŠ Ljubečna

klara.raznoznik@t-2.net

Leta 1996 je g. Gaber postavil **čebelnjak** z namenom, da bi imeli **domač med**, saj je naraven in nepredelan med resnično »superživilo«. Naslednja leta pa ga je ljubezen do narave in čebel pripeljala do tega, da je začel še z vzrejo **čebeljih matic** in pridobivanjem **matičnega mlečka**. Tako je g. Gaber leta 2004 pridobil nacionalno poklicno kvalifikacijo za čebelarja. Vzreja matic poteka po preizkušeni vzrejni metodi v sodelovanju s Kmetijskim inštitutom Slovenije in Čebelarско zvezo Slovenije. Vsako leto se izvaja v selekcijskem čebelnjaku direktni test glede čistilne sposobnosti, mirnosti, rojivosti in medonosnosti.

Njihove matice tako potujejo preko pošte po celi Sloveniji, pa tudi čez mejo. V predstavitvi bom razložila življenjski cikel čebel, njihove naloge tekom življenja, čebelje pridelke in njihov pomen v vsakdanjem življenju. Upam in želim, da cenimo zdravo hrano, **lokalno pridelavo živil** in nenazadnje čebelarstvo. Predvsem pa, da bi zahvaljujoč takšnim projektom vsi ostali zdravi.

Čebela se šteje za najbolj koristno žuželko na svetu. Poleg proizvodnje meda, propolisa in voska, oprahuje številne rastline. Živijo v zelo organiziranih kolonijah, v katerih vlada stroga delitev dela. Matica je edina samica v koloniji, ki leže jajca. Druge proizvajajo med, hranijo ličinke in pazijo kolonijo.

Družina Gaber se lahko pohvali s kranjsko čebelo ali siva čebela, ker je med evropskimi pasmami najsvetlejša in ima sive dlačice na zadkovih obročkih. Kranjska čebela je znana kot najbolj krotka od vseh čebeljih pasem. Dobro prezimuje v majhnih družinah, spomladi se burno razvija in z oddaljenih paš nosi več medu.

Skupnost medenonosnih čebel je sestavljena iz treh glavnih kast, ki se razlikujejo po obliki telesa, pa tudi njihove naloge so različne. V panju so plodna samica ali matica, sterilne samice delavke in v določenem letnem času tudi plodni samci troti, katerih edina naloga je, da oplodijo samice.

Matični mleček je izloček krmilne in čeljustne žleze čebel delavk in ima vključno vlogo pri razvoju matice v družini. Z matičnim mlečkom hranijo vse čebelje ličinke tri dni, po tretjem dnevu pa samo ličinko, iz katere se bo razvila matica.

Med je vir vitaminov in mineralov. Zaradi mešanice sladkorjev ga uvrščamo med naravne sladke snovi. Ker pa je med naravno živilo, ki ga iz nektarja ali rastlinske mane proizvajajo čebele, je vsekakor bolj zdrav kot konzumni sladkor.

NAMEN IN CILJI PROJEKTA

S predstavitvijo čebelarke dejavnosti družine Gaber sem želela opozoriti na to dejavnost v neposredni bližini naše šole. Dostikrat se ne zavedamo, da imamo zdravo prehrano oziroma lokalne pridelovalce na doseg roke. Pomembno je, da se tudi učenci in njihove družine zavedajo te prednosti in se tudi pri prehranjevanju še bolj povežejo z naravo. S tem bodo največ pripomogli k zdravemu življenju.

OPIS AKTIVNOSTI

Najprej se zahvaljujem družini Gaber za prijazno sodelovanje in strokovno usmerjanje. Seveda brez strokovne literature ni šlo. Čeprav sem profesorica glasbe, sem se za ta projekt odločila bolj zaradi interesa za naravo in lokalno prehrano.

Izvedela sem marsikaj novega, zanimivega in tudi pomembnega, kar bom lahko posredovala učencem oziroma mladim ter jih usmerjala k razmišljanju o pomembnosti zdravega načina življenja.

ZAKLJUČEK

S hvaležnostjo družini Gaber, da so za pričujočo projektno nalogo odprli vrata svojega doma in mi predstavili družinsko čebelarsko dejavnost, zaključujem predstavitev le-te.

Če bodo mladi intenzivno razmišljali o zdravi prehrani, potem je bistvo naloge doseženo.

LITERATURA IN VIRI

- Vlado Pušnik, Apiterapevtski nasveti, Čebelarska zveza društev Maribor, 2020
- Elena Macron in Manuel Mongini, Svetovna enciklopedija živali, Mladinska knjiga Ljubljana, 1986
- <https://www.czs.si/>
- <https://www.prehrana.si/>
- razlaga družine Gaber

Bezgov sirup na POŠ Pertoča po receptu naših babic

Sandra Forjanič Čantala

OŠ Sveti Jurij POŠ Pertoča

sandraforjanic@gmail.com

V naravi se najdejo zdravilne rastline s katerimi se lahko popestrijo obroki. Učence se spodbuja k raziskovanju narave, ki veliko rastlin ponuja sama. Podružnična šola Pertoča se nahaja na podeželju. Povezana je z lokalnim okoljem in sodeluje s tamkajšnjimi prebivalci. V bližini šole se nahaja gozd ob katerem so učenci opazili bezgov grm. Grm so opazovali na opazovalnih sprehodih. V literaturi in na spletu so raziskovali zanimivosti o bezgu in se seznanjali z zdravilnimi učinki bezga v prehrani. V mesecu juniju jih je razveselil z velikimi socvetji. Cvetove so nabrali in pripravili bezgov sirup po receptu babice, ki sirup pripravlja že vrsto let. Sirup so razredčili z vodo in degustirali osvežilni napitek. Z okusom soka so bili zadovoljni. Učenci so bili ponosni na lastno pripravljen sirup. Spoznali so, da nam narava v lokalnem okolju ponuja odlične stvari, le potrebno jih je raziskati, se o njih poučiti ter jih pripraviti za uživanje.

Ključne besede: Bezeg, sirup, lokalno okolje, zdravilni učinki.

NAMEN PROJEKTA

Lokalno okolje nam ponuja rastline, ki jih ni potrebno posebej vzgajati. V naravi na neonesnaženih krajih jih lahko nabereмо in si z njimi popestrimo obroke. Namen našega projekta je bil, da učence spodbujamo k raziskovanju lokalnega okolja in v njem poiščemo zdravilne rastline, ki jih lahko uporabimo v prehrani. Pri tem se še medgeneracijsko povezujemo in vključujemo recepte naših babic.

CILJI

- Raziskovanje lokalnega okolja.
- Najti zdravilno rastlino v naravnem okolju.
- Raziskati zdravilno rastlino, se seznaniti z zdravilnimi učinki in jo vključiti v prehrano.

LOKALNO OKOLJE

Podružnična šola Pertoča se nahaja sredi neokrnjene podeželske narave v krajinskem parku Goričko. Korenine zdravja otrok in ljudi temeljijo v ohranjenem naravnem okolju. Krajinski park Goričko uspešno varuje lokalno okolje. Varovana, zaščitena narava skrbi za odgovoren razvoj otrok, ki tukaj živijo in obiskujejo POŠ Pertoča. Lokalno okolje ponuja veliko zdravilnih rastlin, ki rastejo na neonesnaženih tleh. Šola je zelo povezana z lokalnim okoljem. Babice in dedki so prava zakladnica znanj o naravi. Vedo katere rastline uspevajo v lokalnem okolju in poznajo recepte, po katerih se pripravijo okusne zdrave jedi in napitke že desetletja.

BEZGOV GRM

V preteklem šolskem letu smo na opazovalnih sprehodih opazili velik grm ob robu gozda. Ko smo si ga podrobneje ogledali, smo opazili, da je lubje svetlo rjave barve, nekoliko razbrazdano in pikčasto. V sredici ima stržen, ki je zelo lahek in bele barve. Nekateri učenci so grm kar hitro prepoznali in povedali, da gre za bezgov grm. Učenci so vedeli veliko podatkov o bezgu. Povedali so, da se iz vej lahko izreže bezgova piščalka in da ena izmed babic vsako leto pripravlja sok iz bezgovih cvetov. Prišli smo na idejo, da bi lahko tudi mi pripravili sok iz bezgovih cvetov.

V mesecu juniju nas je razveselil bezgov grm, ki se je bohotil s svojimi rumenkastimi socvetji. Preden smo se lotili nabiranja cvetov, smo se dogovorili, da v literaturi in na spletu poiščemo čim več podatkov o tej zdravilni rastlini in recepte za izdelavo bezgovega sirupa. Kot zanimivost so učenci našli podatek, da bezgov grm lahko raste sto let in več. Nekoč so ljudje verjeli v razne vraže o bezgu. Bezeg v bližini hiše je hišo varoval pred zlom. Na poroki naj bi vejica bezga delovala na mladoporočenca kot amulet sreče. Romi ne dovoljujejo bezgovega lesa za kurjavo. Na spletu smo našli celo del lutkovne predstave z naslovom Bezgova pravljica in si jo ogledali. Bolj kot vse vraže in zanimivosti o bezgu je učence zanimala priprava bezgovega sirupa.

PRIPRAVA BEZGOVEGA SIRUPA

Na spletu in v literaturi je veliko različnih receptov za pripravo bezgovega sirupa. Na POŠ Pertoča smo želeli za pripravo sirupa uporabiti čim bolj tradicionalni, domač recept. Za pomoč smo zaprosili babico učenca, ki vsako leto že od svoje rosne mladosti pripravlja bezgov sirup. Dala nam je natančne napotke za delo od nabiranja cvetov do zaužitja soka.

Bezgove cvetove smo trgali dopoldan v suhem sončnem vremenu. Dali smo jih v večjo škatlo, da se niso zmečkali. V učilnici smo cvetovom odstranili stebelne dele, odcvetele cvetove pa tudi tiste, ki še niso zacveteli. Vsak cvet smo natančno pregledali in odstranili dele v katerih se je nahajal kakšen insekt. V steklen kozarec smo naložili 30 lepo očiščenih bezgovih cvetov. Prelili smo jih z litrom vode in jih obložili z rezinami limone. Kozarec smo zaprli in ga postavili na okensko polico do naslednjega dne. Babica nam je namreč v receptu zapisala, da morajo biti cvetovi bezga namočeni v vodo 24 ur v toplem prostoru. Naslednji dan, so učenci že zjutraj spraševali, kdaj bomo dokončali in degustirali bezgov sok. Ko smo odprli kozarec z bezgovimi cvetovi, se je po učilnici širil prijeten vonj. S cedilom smo precedili tekočino in jo nalili v večjo skledo. Dodali smo en kilogram sladkorja in 20 gramov citronske kisline. Tekočino smo mešali, dokler se ni sladkor popolnoma raztopil. Tako je nastal naš bezgov sirup.

DEGUSTACIJA BEZGOVEGA SOKA

Bezgov sirup je bil pripravljen za pokušino. V vrč smo nalili nekaj bezgovega sirupa in ga razredčili z vodo, da je nastal osvežilni napitek. Učenci so pripravili kozarčke in se ob pokušini soka vedli kot izkušeni degustatorji. Vonjali so vonj soka in uživali v njegovem okusu. Izražali so svoja mnenja glede okusa. Nekaterim je bil sok presladek, spet drugi so bili mnenja, da bi

ga bilo potrebno še razredčiti. Soka je bilo dovolj in nihče ni ostal žejen. Učenci so bili ponosni, saj so napitek pripravljali popolnoma sami in sodelovali pri njegovi pripravi od samega začetka, ko so v naravi našli rastlino bezga.

ZAKLJUČEK

Pred začetkom izvedbe projekta z bezgovim sokom, smo si želeli učence povezati z lokalnim okoljem in jih spodbujati k raziskovanju ter uporabi rastlin v naravi. Veseli nas, da nam je to na nek način uspelo. Učenci so se seznanili z zdravilno rastlino v lokalnem okolju in jo dobro spoznali. V projekt smo uspešno vključili medgeneracijsko povezovanje in uporabili znanje babice. Učenci so bili pri sami izvedbi projekta ves čas aktivni, tako pri raziskovanju, kot tudi pri pripravi bezgovega sirupa. Na lastnih izkušnjah so spoznavali pomen lokalnega okolja in naravnih danosti. Pridobili so si izkušnje in znanje za pripravookusnega dodatka k obroku. Narava v naši okolici, torej v našem lokalnem okolju v okolici naših domov, nam ponuja odlične stvari. Potrebno jih je le raziskati, se o njih poučiti in jih s pomočjo izkušenih ljudi pripraviti za dodatke v prehrani.

LITERATURA IN VIRI

Naša super hrana. Dostopno na: https://www.nasasuperhrana.si/tradicionalni-slovenski-zajtrk/wp-content/uploads/2019/12/186-tradicionalni_slovenski_zajtrk_2017_sl.pdf [3. 2. 2021].

Bodi eko. Dostopno na: <https://www.bodieko.si/bezeg> [5. 2. 2021].

Galle-Toplak, K., 2015. *Zdravilne rastline na Slovenskem*. Ljubljana: Založba Mladinska knjiga.

Špargljeva rolada

Agata Perdec

OŠ Antona Šibelja-Stjenka

agata.perdec1@gmail.com

Divji šparglji, ki rastejo na pustih kamnitih področjih, imajo v našem okolju prav poseben pomen. Dandanes so postali še bolj cenjeni zaradi bogatih vsebnosti mineralov, vitaminov ter vlaknin ter nizkokaloričnosti. V okviru priprav na sodelovanje na degustacijskem odru na sejmu Altermed, je imel vsak posameznik možnost razvijanja navade po dnevnem gibanju, priprave jedi iz divjih špargljev ter osebni higieni. S pomočjo učitelja si je učenec postavil osebne in učne cilje ter se trudil za njihovo realizacijo. Projekt je spodbujal učence k delovnim navadam, samostojnosti in razvijanju iznajdljivosti. Seznanili so se o koristnih učinkih uživanja divjih špargljev za telo. Ozavestil jim je spoznanje spoštljivega odnosa do hrane in spoznanje, da je tudi zavržena hrana strošek. Spoznali so poklic kuharja. Projekt je bil podkrepjen z medgeneracijskim sodelovanjem, saj so bili vanj vključeni tudi starši, stari starši in gospod Vido Antonič. Ker so šparglji cenjeni tudi v širšem okolju je ta projekt prispeval k večji promociji Krasa.

Ključne besede: Kras, divji šparglji, družina, gibanje

ZBIRANJE IDEJE IN POTEK PRIPRAVE

Učenci interesne dejavnosti Ekofirbci so v parih razmišljali o naslovu »Lokalno pridelana hrana, gibanje in zdravje«. Na samolepilne lističe so zapisali vse ideje, ki so jim prišle na misel ter jih pritrdili na tablo. Pri učencih sem poudarjala kreativnost in razmišljanje izven okvirjev. Že na začetku smo se dogovorili, da ni pravih ali nepravilnih odgovorov. Zapisali so lahko tudi vse tisto, kar so si želeli spoznati, se naučiti. Izbor »rdeče niti«, kateri bomo posvetili ves čas do udeležbe na sejmu, je terjal kar nekaj časa, dogovarjanj in utemeljevanj. Pri večini idej je bil največji problem surovina, saj je v zgodnjem spomladanskem času ni ali pa je bilo že prepozno za njeno skladiščenje do pomladi.

V finalnem izboru so kljub vsemu zmagali šparglji.

Pripravili smo plan dela in si razdelili naloge. Učenci so informacije o špargljih iskali v knjigah, na spletu in v pogovoru z nonami in nonoti ter z gospodom Vidom Antoničem, članom društva Brest iz Brestovice pri Komnu, ki je že vrsto let med organizatorji Br'stavske šparglijade.

Po končanem zbiranju gradiv in informacij, smo se lotili preizkušanja in pripravljanja jedi.

Preizkusili smo se v pripravi več jedi. Glede na število sodelujočih učencev smo se odločili za pripravo Špargljeve rolade. Učenci so si delo razdelili tako, da je bil vsak član vključen v postopek priprave jedi.

V prvem tednu marca so učenci z družinami iskali prve poganjke. Vreme je bilo naklonjeno in šparglji so začeli poganjati. Razveselili so se prvih nabranih šopkov.

Z gospodom Vidom Antoničem so opravili intervju in o špargljih izvedeli še veliko novega.

Kaj so šparglji?

Beluš ali **špargelj** (znanstveno ime ***Asparagus officinalis***) je delikatesna zelenjava z izjemnim, posebnim okusom, ki pa je v največji meri odvisen od kakovosti pridelave. Za hrano se uporabijo le poganjki te rastline, ki so lahko beli ali zeleni. Zeleni šparglji so po navadi divji, ali pa gojeni brez zasipavanja. (Vir: Wikipedija)

Od kod izvirajo?

Šparglji izvirajo iz Male Azije, kjer so jih ljudje gojili že pred 2000 leti. Poznali so jih že stari Grki, obstajajo pa tudi zapisi, da so jih Rimljani gojili že leta 200 pr. n. št. V ostali Evropi so postali priljubljeni šele konec 16. stoletja, kasneje pa se je kultura gojenja in uživanja špargljev prenesla v Severno Ameriko, kjer so postali priljubljeni med ameriškimi staroselci, ki so verjeli v božanskost te rastline. (Vir: Wikipedija)

Kje rastejo divji šparglji?

Šparglje boste našli po obronkih gozdov, po nekdanjih požariščih, ob poteh in v drugem zaraščenem naravnem okolju, med grmovjem ter v gozdovih na Krasu, Istri in okoli Vipavske doline.

Kdaj in kako jih nabiramo?

Njihovo nabiranje, ki se začne v začetku marca in traja vse do sredine junija, je tako rekoč družinsko preživljanje prostega časa v naravi. Za nas so prva pomladna zelenjava.

Nabiranje divjih špargljev je lahko za nepoznavalce neprijetno opravilo. Tanka zelena stebelca postanejo opazna takrat, ko zrastejo vse do metra visoko. Prej jih je potrebno poiskati skrite v grmičevju. Nikoli jih ne trgamo s koreniko vred. S prsti poiščemo najmehkejši del stebela in ga utrgamo.

Kako se oblečemo za nabiranje špargljev?

Za nabiranje se morate primerno obleči in obuti. Najprimernejši so pohodni čevlji, saj je teren marsikje zahteven. Obvezne so dolge trpežne hlače, majica z dolgimi rokavi ter palica, s katero boste odgrnili bodočo podrast in morda odgnali kakšno kačo. Nujna je tudi zaščita pred klopi.

So šparglji zdravi?

Divji šparglji vsebujejo veliko mineralov in vitaminov. V ljudskem izročilu poudarjajo njihov pomen predvsem zaradi čiščenja krvi, pomagali naj bi tudi pri obolenju sečil, saj pospešujejo izločanje vode. Po uživanju špargljev se pojavi neprijeten vonj urina.

Kako pripravimo šparglje?

Dekleta in ženske iz naših krajev znajo pripraviti veliko jedi. Najpreprostejše je, če jih vržemo v vrelo slano vodo in kuhamo od 10 do 15 minut. Ohlajene posolimo in popopravimo, pokapamo z oljčnim oljem in malo kisa, po želji dodamo še kuhano jajce. Solata je pripravljena.

ŠPARGLJEVA ROLADA IN DRUGE JEDI

Delo je potekalo po postajah. Učenci so se naučili brati recepte, tehtati in meriti, pripraviti in pospraviti za sabo, poskrbeli so za osebno higieno. Med delom so spoznali delovanje nekaterih kuhinjskih aparatov, pozorni so bili pri rokovanju s pečico.

Naučili so se sodelovanja v skupini, saj so le vsi skupaj lahko v omejenem času pripravili jed - Špargljevo rolado. Recept so pripravljali tudi doma s svojimi domačimi in ga poskušali izboljšati. Ta nekoliko grenkejši okus špargljev ni bil vsem všeč. Prav to je bila iztočnica za pogovor o zavrženi hrani. Sklenili smo, da nove jedi poskusimo v manjši količini. Nato povemo, ali nam je ali nam ni všeč, da se pa nikakor ne smemo ob hrani zmrhovati. V okolju v katerem živimo, nimamo možnosti izbire poskušanja hrane iz drugih dežel sveta. Naučiti se morajo spoštovati drugačne prehranjevalne navade, da bodo lahko spremenili tudi svoj pogled in ravnanje na hrano, ki jim trenutno ni všeč.

Recept za špargljevo rolado

Testo:

4 jajca, 2 dl mleka, 5 žlic moka

Vse sestavine zmešaj v gladko zmes.

Postopek:

- 20 dag sira naribaj na peki papir ter prelij z maso. Na maso daj 20 – 30 dag prepraženih divjih špargljev.
- Pečico segrej na 200°C ter peči od 15 – 20 minut oz. dokler ne porjavi.
- Na še toplo rolado daj sir v lističih »sotilete« ter vroče zavij.
- Hladno rolado nareži. Uživamo jo kot samostojno jed.

ZAKLJUČEK

Jed iz špargljev ni le gastronomski užitek. Če jih želiš sam nabrati, moraš biti najprej aktiven v naravi. Gibanje na zraku je najosnovnejša vadba in prvi element za zdravje. Vzporedno s tem spoznaš bližnjo okolico, rastje in živali, uživaš v poslušanju zvokov iz narave. Skupek vsega deluje sproščujoče na telo in duha.

Rolada je v večini otroških glavica sladica. Špargljeva rolada ima popolnoma drugačen okus in vonj. Nekateri učenci so se navajali na nove okuse. Tudi pri kuhanju stopa čedalje bolj v ospredje kreativnost in iskanje novih idej pri pripravi jedi. Navajali so se na spoštljiv odnos do hrane in tistih, ki vsakodnevno pripravljajo hrano v šoli in doma. Po vsaki peki, so nekaj koškov razdelili tudi med zaposlene na šoli. Naučili so se sprejemati pohvalo, kritiko oziroma priporočila za izboljšavo recepta.

Žal se projekt ni zaključil na degustacijskem odru, kar so si učenci najbolj želeli. Sodelovalno delo pa je učencem dalo osebno zadovoljstvo in veliko dragocenih spoznanj, ki jih bodo s pridom uporabili v svojem življenju. To pa je ključni cilj našega skupnega dela.

LITERATURA IN VIRI

<https://sl.wikipedia.org/wiki/Be%C5%A1>

Pogovor z gospodom Vidom Antoničem.

Zelišča, dišavnice in lokalni med

Violeta Husu

OŠ Antona Žnideršiča Ilirska Bistrica

violeta.husu@o-azilb.si

Novo nastali šolski vrt naše šole je bil osnova za nove aktivnosti in dobra osnova za učenje z in v naravi. Opremili smo ga z visokimi gredami v katerih so zasajene zdravilne rastline, začimbe, dišavnice, rože in zelenjava. Učenci skrbijo za zasaditev, nego rastlin in končno pobiranje pridelkov. Bogate pridelke se učenci naučijo uporabljati za popestritev jedi, čajev, pijač in za izdelovanje izdelkov za nego telesa. Ker je naša šola poimenovana po znanem slovenskem čebelarju Antonu Žnideršiču, je dobil tudi med svoje mesto poleg zelišč in dišavnic. Nastali so izdelki namenjeni predstavitvi na sejmu Altermed.

Ključne besede: zelišča, dišavnice, med, jedi, učenci, visoke grede

NAMEN IN CILJI PROJEKTA

Naša šola se nahaja na obrobju mesta, kjer je zelo vpeta v naravno okolje in so pogoji za pridelavo vrtnin, zelišč in dišavnic odlične. Poleg šole so travniki in gozdički. Urejeni zeleni del naše okolice, je bil namenjen za potrebe novonastalega vrtca, zato se je pojavila potreba po novih zelenih površinah. Potrebovali smo zelena območja, ki bi jih lahko učenci in učitelji sami urejali, na katerih bi bilo mogoče izvajati učno-vzgojne procese na prostem (učilnice, gredice, drevesnice). Poleg velike učilnice na prostem je nastal šolski vrt z visokimi gredami. Zato smo se vključili v projekt EkoVrtilnica. Kmalu smo začeli pobirati prve pridelke, zato jih je bilo smiselno uporabiti pri predstavitvi naše šole na sejmu Altermed. Naša šola je poimenovana po Antonu Žnideršiču, čebelarju, ki je izumil novo obliko panjev - AŽ panj, ki je v Sloveniji zelo razširjen. Čebelarjev je v okolici Ilirske Bistrice veliko in med je zelo kakovosten. Ker je to super živijo del našega vsakdana, smo se odločili povezati med, medene izdelke in pridelke našega eko vrta.

Cilji projekta: ozaveščanje o kvaliteti življenja v naravi, ozaveščanje sobivanja v prostoru (spoštuje drugačnost, zave se pomena samooskrbe), krepitev odnosov v skupnosti (šola, družina, lokalna skupnost), ozaveščati pridelavo in nakup eko in bio prehrane v lokalnem okolju, spoznavanje lokalne pridelave in mikro krožnega gospodarstva.

OPIS AKTIVNOSTI

»Današnji ni šolski vrt samo šolski okras, marveč veliko več: je učilnica v naravi in se bistveno razlikuje od učilnice med štirimi stenami.« (Škof, 2013, str. 9) V sodobnem času je potrebno dobro premisliti, kaj želimo narediti na zunanjih površinah. V projekt ureditve smo v šolsko

okolico umestili visoke grede, ki jih je bilo potrebno smiselno napolniti. Nismo želeli posaditi le rože, da bi lepo izgledalo, hoteli smo dati učencem možnost, da spoznajo naravo.

Gredice pa niso dolgočasne, ampak premišljeno zasajene. »Prav gotovo si še lahko v spomin prikličemo vrtove svojih babic, kjer gredice niso bile tako dolgočasne. Na vrt so v slogu uspevale cvetlice enoletnice, trajnice, začimbe, dišavnice in zelenjava.« (Pušenjak, 2017, str. 124). Na šolskih gredah gojimo zdravilne rastline - meliso, rožmarin, timijan, ameriški slamnik, česen in črni ribez. Sejali smo tudi začimbe in dišavnice, ki jih imajo mame in babice doma, vendar jih ne vključujejo pogosto v pripravo prehrane. Te so luštrek, koromač, šetraj, smilj in meta. Med skrbjo zanje učenci spoznajo, katere so tiste, ki lahko popestrijo vsakdanje jedi. Poleg imamo tudi svežo zelenjavo, solate, korenček, peteršilj in redkvice. Čebela je simbol naše šole, zato smo bili pozorni tudi na zasaditev čebelam prijaznih rastlin. Poleg visokih gred se učenci lahko srečajo in spoznajo pravila obrezovanja grmovnic in drevesnih vrst, ki se nahajajo v okolici šole (maline, robide, aronija, stare sorte jablan, hrušk, češnje). Spoznavajo preizkušene recepte za pripravo okusnih sadnih ali zelenjavnih jedi, spoznavajo zdravilne rastline na gredicah in okolici. Naučijo se, da je včasih rastlina v veliko pomoč pri vzdrževanju lastnega zdravja.

V projekt EkoVrtilnica imamo vključene učence Eko krožka, nekaterih skupin podaljšanega bivanja, nadarjene učence in pouk gospodinjstva. Učenci Eko krožka so spoznavali čebele, čebelarjenje in delo Antona Žnideršiča. Poiskali so dobre recepte z medom in dišavnicami. Prav med, ki ga je na Ilirsko-Bistriškem območju veliko in je zelo kakovosten, se je dobro povezal z vsebinami našega šolskega vrta. Povezani z lokalnim čebelarskim društvom, smo nameravali med tudi na sejmu predstaviti. K zdravi, doma pridelani hrani, so učenci povezovali zdrav slog življenja kot osnovo kvalitetnega življenja. Za gredice so prav posebej skrbeli nadarjeni učenci in učenci podaljšanega bivanja. Potrebna je spomladanska priprava, zasaditev, sejanje semen. Priprava gred na poletje, ko je šola prazna in so grede bolj prepuščene sebi. Ob plodni jeseni so učenci krožka in podaljšanega bivanja posušili zelišča. Povezali so se s krožkom ročna dela. Sešili so bombažne vrečke za mešanice dišavnic in zelišč. Pri gospodinjstvu se uporabi zdravilne rastline v prehrani in pri izdelavi sredstev za nego telesa. Cilj povezan s šolskim vrtom, da se učenci srečajo z delom in pridelki na šolskem vrtu, je izpolnjen v več korakih in po triadah.

Prav ponosni smo na posebno gredo, ki je na razpolago šolski kuhinji. Na njej uspevajo začimbe in dišavnice, ki jih naši kuharji uporabljajo za pripravo šolskih obrokov.

ZAKLJUČEK

Zelišča in dišavnice imajo prav posebno moč: »Budijo našo domišljijo in nas spodbujajo k izmišljanju novih receptov, s katerimi lahko presenetljivo spreminjamo in izboljšujemo celo povsem običajne jedi.« (Sehhusen, 2007)

Ob bogastvu pridelkov, predvsem začimb in dišavnic, ki se jih da posušiti in trajno shraniti, smo se odločili, da jih predstavimo na sejmu Altermed. Za sejem smo pripravljali vrečke dišavnic, zelišča za čaje, meden sirup in najljubše slaščice naših učencev z medom. Povezali smo se z

lokalnim kuharjem, ki pripravlja kruh iz domače pšenice z drožmi. Pri Eko krožku smo ustvarili plakate, šolski novinarji so naredili raziskavo o naših zdravih navadah. Res se je cela šola angažirala in pripravila osnovo za zdravo, dišečo in medeno stojnico. Izdelke in jedi žal letos ne bo mogoče predstaviti, so pa učenci iz teh projektov pridobili veliko življenjskih znanj.

LITERATURA IN VIRI

Pušenjak, M. (2017). *Visoke grede in vrtilčki v posodah*. ČZD Kmečki glas, d. o. o. Ljubljana.

Seehusen, H. (2007). *Zelišča*. Mladinska knjiga, Ljubljana.

Škof, J. (2013). *Šolski vrt - korak k samooskrbi*. Ljubljana: samozaložba.

Z gibanjem do zdravja in boljšega počutja

Suzana Miklič

OŠ Bršljin Novo mesto

suzana.miklic@brsljin.si

Gibanje je primarna potreba otrok, pa vendar učitelji v svoji praksi ugotavljajo, da otroci te potrebe nimajo zadovoljene, saj je motorika otrok vse slabša. Ker je naše telo ustvarjeno za gibanje, ima predolgo sedenje negativen vpliv tako na telesno kot tudi duševno počutje. Redna telesna vadba od malih nog dalje je naložba za prihodnost. Veliko in pomembno vlogo pri osveščanju zdravega načina življenja pri otrocih nase prevzemajo vzgojne institucije in strokovni delavci, saj so otroci dobršen del dneva pod njihovim okriljem. Na Osnovni šoli Bršljin je zavedanje o pomenu gibanja učencev in zaposlenih na visoki ravni, v zvezi s tem pa se na šoli izvajajo različne aktivnosti. 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 se spodbuja možgane k boljši aktivnosti z minuto za zdravje in vajami za možgane. Trikrat letno se izvede vzdržljivostni test za učence in zaposlene. Zaposleni se lahko udeležujejo skupnih pohodov, hitre hoje in drugih organiziranih oblik športnega druženja. Namen teh aktivnosti je učencem in zaposlenim omogočiti čim več gibanja, ki posledično vplivajo na večjo učinkovitost pri delu, boljšo koncentracijo, splošno kondicijo, zdravje in boljše počutje.

Ključne besede: gibanje, rekreativni odmor, minuta za zdravje, vaje za možgane

NAMEN IN CILJI PROJEKTA

Učenci in učitelji smo pri svojem delu izpostavljeni različnim oblikam obremenitev. Obremenitev učencev pri pouku je večinoma intelektualna, senzorična, emocionalna, mnogokrat monotona in močno okupira delo možganov, ki so velik potrošnik kisika. Zaradi pretežno sedečega dela se upočasni tudi krvni obtok, zmanjšajo se frekvence dihanja in srčnega utripa, posledično pa do možganov prihaja vse manj kisika. Psihofizičnemu stresu in izgorevanju pa smo pri svojem delu izpostavljeni tudi učitelji.

Na šoli smo se zato odločili, da bomo izvajali različne gibalne aktivnosti, s katerimi želimo doseči sprostitev in razbremenitev učencev in zaposlenih, razvijati in izboljševati gibalno učinkovitost, vzpodbuditi srčno-žilni in dihalni sistem ter s tem pripraviti telo na nadaljnje psihofizične obremenitve ter povečati osredotočenost in koncentracijo.

Naši cilji pri izvajanju pa so ozaveščanje učencev in zaposlenih o pomenu gibanja za zdravje in izvajanje različnih aktivnosti v zvezi z gibanjem tekom šolskega leta.

REKREATIVNI ODMORI

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 ali tek po šolskem igrišču ter sprostilne in gimnastične vaje na svežem zraku. Ob gibalnih aktivnostih se učenci nadihajo svežega zraka, čas pa izkoristijo tudi za pogovor o sprotnih šolskih zadevah ali pa za medsebojno spoznavanje ali sproščen klepet. Ven se odpravijo tudi v hladnejših dneh.

Rekreativni odmori na predmetni stopnji potekajo v telovadnici ali na površinah šolskega igrišča pod vodstvom športnih učiteljev. Učencem pripravijo zanimive poligone za razvijanje različnih spretnosti in vzdržljivosti, igre z žogo ali pa preprosto hojo in tek na šolski stezi. Poleg športnih pedagogov se na prosto opravijo tudi učitelji spremljevalci, ki se lahko tudi sami pridružijo kateri od aktivnosti.

Rekreativne odmore izvajamo tudi učitelji med pedagoškimi konferencami, izobraževanji ...

V času izobraževanja na daljavo smo vaje za rekreativne odmore posneli. V sklopu 8 vaj je sodelovalo 8 različnih učiteljev, vsak pa je pokazal eno vajo. Posnetke smo objavljali v spletnih učilnicah, učitelji pa smo jih izvajali tudi skupaj z učenci preko videokonferenc. Tako smo dosegli, da so jih učenci izvajali tudi v času izobraževanja na daljavo.

MINUTA ZA ZDRAVJE

Minuta za zdravje je sestavni del pouka. 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. Minuto za zdravje lahko vodi učitelj ali pa za to zadolžen učenec.

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 naporji. Z njimi spodbujamo naše možgane k boljšemu delovanju, se umirimo, zberemo svoje misli in razgibamo tudi svoje telo.

- 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.

VZDRŽLJIVOSTNI TEST

Test vzdržljivosti izvajamo trikrat letno v vseh oddelkih. S tem želimo spremljati in razvijati napredek učencev na motoričnem področju. Test zajema vzdržljivostni tek, dvig trupa v 1 minuti, veso v zgibi in skok v daljino z mesta. Dosežke vodimo skupaj z učenci, tako da imajo tudi sami vpogled v svoj napredek tekom šolskega leta.

Vzdržljivostni test lahko prostovoljno opravijo tudi učitelji, v času pred ali po pouku, dvakrat letno. Na testu se spremlja srčni utrip v mirovanju, kožna guba, dvig trupa, predklon, vesa v zgibi in tek na 600 m in skok v daljino z mesta. Rezultate lahko primerjamo med seboj, spremljamo svoj napredek in svojo telesno pripravljenost.

GIBALNE AKTIVNOSTI ZA ZAPOSLENE

V času pred pedagoškimi sestanki enkrat mesečno izvajamo aktivnost hitre hoje na šolskem igrišču ali v bližnji okolici šole. Poleg tega nekajkrat letno v okviru Zdrave šole organiziramo prostovoljne pohode za zaposlene, običajno po bližnjih pohodniških poteh. Enkrat letno pa že tradicionalno izvedemo spust s čolni po reki Krki.

ZAKLJUČEK

Šola z načrtno in sistematično zasnovanimi programi in aktivnostmi pomembno vpliva na osveščanje zdravega načina življenja, katerega ključno je tudi gibanje. Strmimo torej k cilju, da bi učenci in zaposleni skozi različne gibalne aktivnosti izboljšali svoje fizične, psihofizične, motorične in gibalne sposobnosti in se razvili v samostojne, zdrave ter pozitivno naravnane osebnosti.

LITERATURA IN VIRI

Braingym Slovenija, 2008. Pridobljeno s <https://www.braingym-slovenija.si/2.1/index.html>

Gibam, plešem, se vrtim, zdravo jem, se veselim, s tem za zdravje poskrbim

Tanja Žagar
OŠ Bršljin
tanja.zagar@brsljin.si

Zgornji slogan zajema vse, kar je v današnjem času ključnega pomena. To sta gibanje (za zdrav razvoj) in zdrava prehrana (za zdravje).

V času, ko se je svet »ustavil«, se je pokazalo, kolikšen vpliv imata gibanje in zdrava prehrana na počutje in zdravje ljudi. Različne epidemiološke raziskave so pokazale, da telesna dejavnost varuje pred večino kronično nalezljivih bolezni, krepi mišice, vzdržuje psihofizične in funkcionalne sposobnosti telesa, pripomore k zmanjšanju stresa in depresije ter pomaga pri krepitvi samozavesti. Poleg gibanja pa je zelo pomembna tudi zdrava prehrana, saj skupaj s telesno aktivnostjo varuje otroke pred prekomerno težo (NIJZ, Drev, 2013). Gibanje in zdravi obroki so za otroke sedaj še toliko bolj pomembni, saj so učenci pri šolanju na daljavo veliko presedeli za računalnikom in bili veliko premalo fizično aktivni.

Učitelji na naši šoli ves čas stremimo k temu, da se vsebine vseh predmetov povezujejo z elementi zdrave prehrane in gibanja. Gibanje namreč učence naredi uspešnejše, bolj motivirane, srečnejše in bolj zdrave.

Kakršnokoli gibanje pa otroku zagotavlja večjo stopnjo koncentracije in osredotočenost na delo ter posledično nezavedno učenje. Gibanje vpliva na otrokov osebni, spoznavni, motorični, telesni, socialni in čustveni razvoj.

Ključne besede: gibanje, izobraževanje na daljavo, zdrava prehrana

NAMEN IN CILJI PROJEKTA

Za ta projekt sem se odločila, ker sem med delom na daljavo opazila veliko nemirnost učencev za njihovo delovno površino. Večina učencev ni imela ustreznega stola, prilagojenega na svojo višino in delo. Največ učencev je imelo pisarniški stol s kolesčki in ti so se večinoma na stolu vrteli in bili s tem zelo moteči. Zato sem sklenila, da bom cilje predmeta angleščine, ki ga poučujem, v veliki meri skušala usvojiti s pomočjo gibanja. Tudi v šoli sicer gibanju med poukom namenimo velik del, saj dejavnosti večinoma načrtujem tako, da so naloge večinoma gibalne. Pri delu na daljavo pa mi je to predstavljajo prav poseben izziv.

Znano je namreč, da veliko sedenja, premalo gibanja, premalo senzornih izkušenj in pretirana uporaba tehnologij ter pomanjkanje proste, spontane igre in gibanja v naravi, pri otrocih povzroči oviro v funkcioniranju ter pretiran stres. Vse to vpliva na upočasnjeno in ovirano dozorevanje možganov in telesa ter manjšo zmožnost telesa za kvalitetno učenje. Le nekaj

minut gibanja na dan lahko izboljša kognitiven proces ter motivira in pospeši pomnjenje, saj se pri gibanju sproščajo hormoni sreče in zadovoljstva.

RAZREDNA PRAVILA

Med poukom na daljavo sem med učno uro velikokrat izvedla minuto za zdravje. Minuto sem izkoristila za ponovitev dejavnosti oz. pravil v angleškem jeziku. Navodila, ki sem jih dala učencem, so učenci gibalno izvedli. Npr: šteje od 1 do 10 in delaj počep, zavrti se, vstani, sedi, poskoči, teci na mestu, delaj kroge z rokami ... Pri tem so se zelo zabavali in se obenem nezavedno učili.

SNEŽAK

Z učenci smo se naučili novo pesem Jaz sem mali snežak. Vse besede v pesmi smo najprej razložili, nato jih gibalno prikazali ter na koncu pesem v celoti zapeli. Učenci so pesem zelo hitro usvojili. Za nalogo so morali pripraviti zdravo malico iz sestavin, ki so jih imeli doma.

SKRIVALNICE

Z učenci smo se učili poimenovanje prostorov v hiši ter uporabo angleških besed v, na, pod. Učencem sem dala nalogo, naj se skrijejo v sobi, kjer so imeli računalnik. Poimenovala sem prostore, kjer bi lahko bili skriti. Ko sem uganila mesto skritega učenca, se je ta učenec vrnil pred ekran.

ZELO LAČNA GOSENICA

Z učenci smo si ogledali pravljico Zelo lačna gosenica. Nato so naredili plakat. Plakat so razdelili na dva stolpca. V revijah so poiskali hrano in jo izrezali. To hrano so razvrščali na zdravo in nezdravo. Ko smo se ponovno videli, sem dejavnost zastavila tako, da sem jim govorila besede za hrano. Če so slišali izraz za zdravo hrano, so naredili počep, če so slišali izraze za nezdravo hrano, so poskočili.

GIBAJ SE KOT ŽIVAL

Velikokrat smo izvedli dejavnost, kjer smo s pomočjo gibanja ponovili živali. Sama sem jim povedala žival po angleško, nato so se začeli premikati kot omenjena žival. (Npr. kača - plazenje po tleh, opica - skakanje po vejah, tiger - tek ...)

Težave so se pojavile pri učencih, ki pri delu niso imeli dovolj prostora za gibanje. Največja ovira je bila medmrežna povezava, saj je velikokrat prišlo do prekinitve povezave, ali pa je bila ta slaba in se zato nismo dobro slišali oz. videli.

ZAKLJUČEK

Gibanje učencem zelo pomaga pri hitrejšem pomnjenju besed. Aktivira možganske funkcije in tako učenje poteka kvalitetnejše in bolj lahkotno. Gibanje tudi aktivira in povezuje vse možganske podsisteme učenja, kar predstavlja aktivnost celotnega telesa, zato je pomembno,

da vsi stremimo k temu, da z gibanjem učencem olajšamo učenje, spodbujamo njihove učne spretnosti, izboljšujemo koncentracijo, zmanjšujemo nemir, povečujemo njihovo motivacijo in olajšujemo pomnjenje. S tem bodo učenci postali bolj samozavestni in zdravi individuumi.

LITERATURA IN VIRI

[https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN TJ 2. in 3. razred OS.pdf](https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_TJ_2._in_3._razred_OS.pdf) (dostopno 24. 2. 2021)

[https://www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/gibanje telesno dejavni vsak dan.pdf](https://www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/gibanje_tesno_dejavni_vsak_dan.pdf) (dostopno 24. 2. 2021).

C. Read (2007): 500 Activities for the Primary Classroom. Macmillan Education.

Aktivni odmor

Tina Šljivar

Gimnazija in srednja kemijska šola Ruše

tina.sljivar@gimnazija-ruse.si

V času pouka na daljavo smo za naše dijake pripravili video z naslovom Aktivni odmor. Opazili smo namreč, da si dijaki med posameznimi urami pouka ne vzamejo odmora ter tako pred zasloni presedijo več ur. Nekateri dijaki so začeli čutiti bolečine v hrbtenici. Ozavestili so negativne posledice povečanega obsega sedenja ter na drugi strani tudi številne pozitivne učinke izvajanja aktivnih odmorov. Dijaki so ustvarili videoposnetek in v njem prikazali vaje za razbremenitev mišic, ki so zaradi prisilne drže v sedečem položaju prekomerno obremenjene. Z uvedbo aktivnih odmorov smo želeli doseči boljše splošno počutje ter boljšo osredotočenost oziroma koncentracijo med poukom na daljavo. Tako naj bi povečali storilnost in posledično dosegali boljše rezultate tako med poukom kot tudi pri učenju. Nekateri dijaki, ki so aktivne odmore izvajali, so poročali o boljšem počutju, nekateri so ostali osredotočeni dlje časa ter tako lažje sledili pouku. Glede na rezultate ankete smo cilj projekta dosegli, saj smo k izvajanju aktivnih odmorov pritegnili lepo število dijakov ter jim tako vsaj malo olajšali pouk na daljavo.

Povezava do videa: https://www.youtu-be.com/watch?v=xro_KA9D_EU&feature=youtu.be

Ključne besede: aktivni odmor, sedeč način življenja, pouk na daljavo, koncentracija

NAMEN IN CILJ PROJEKTA

Pouk na daljavo, zaprtje zunanjih igrišč, odsotnost vodenih športnih vadb ter pomanjkanje socialnih stikov je privedlo do povečanega obsega sedenja. Opazili smo, da si dijaki med poukom na daljavo ne vzamejo odmora med posameznimi urami ter tako pred zasloni presedijo več ur. Nekateri dijaki so začeli čutiti bolečine v hrbtenici.

Želeli smo, da bi dijaki ozavestili negativne posledice povečanega obsega sedenja ter na drugi strani številne pozitivne učinke izvajanja aktivnih odmorov.

Dijaki so tako ustvarili videoposnetek in v njem prikazali vaje za razbremenitev mišic, ki so zaradi prisilne drže v sedečem položaju prekomerno obremenjene. Z uvedbo aktivnih odmorov smo želeli doseči boljše splošno počutje ter boljšo osredotočenost oziroma koncentracijo. Tako naj bi povečali storilnost in posledično dosegali boljše rezultate med poukom in učenjem.

OPIS AKTIVNOSTI

Konec septembra smo že slutili, da bo šolanje znova potekalo na daljavo. Z dijaki smo zato prišli na idejo, da bi ustvarili videoposnetek z vajami za izvajanje aktivnega odmora.

Najprej so dijaki pridobili nekaj osnovnih informacij o posledicah prekomernega sedenja ter o pozitivnih učinkih gibanja med odmori. Podali so se v raziskovanje in ugotovili, da so glavne posledice sedečega načina življenja prekomerna telesna teža in debelost, nagnjenost k kardiovaskularnim in koronarnim boleznim, bolečine v sklepih, slabša telesna drža ter nizko razpoloženje. Med drugim so zasledili, da so gibalno dejavne prekinitve pouka pomembne za nevtraliziranje neugodnih vplivov sedenja z razbremenitvijo mišičnih skupin, ki so med sedenjem zelo obremenjene, za prekrvavitev tkiv in pospešitev dihanja, za ustreznejšo telesno držo, za izboljšanje kognitivnih funkcij in počutja, za povečano prekrvavitev možganov in zato izboljšano osredotočenost za nadaljnji pouk. Gibanje in šport naj bi pozitivno vplivala na možgansko učinkovitost, sposobnost učenja in koncentracijo. Tako so dijaki prišli do spoznanja, da že krajša telesna aktivnost med poukom pripomore k boljšemu počutju in koncentraciji, kar posledično vodi do večje storilnosti in boljših rezultatov med poukom in učenjem.

Nato so se podali v snemanje videa z naslovom Aktivni odmor. Dijaki so pri izbiri vaj in snemanju imeli veliko svobode. Izbrali so primerne vaje in video posneli kar s telefonom. Snemali so v matični učilnici in vaje izvajali za svojo pisalno mizo. Prejeli so navodilo, da posnetek ne sme trajati več kot pet minut, saj tako dolgo traja odmor med posameznimi urami. Doma so posnetek uredili in ga opremili z napotki za izvedbo. Nekaj dni po nastanku videoposnetka smo prešli na šolanje na daljavo in ga tako kmalu koristili. Nastal je posnetek, ki si ga lahko ogledate na tej povezavi:

https://www.youtube.com/watch?v=xro_KA9D_EU&feature=youtu.be

Ko smo prešli v fazo šolanja na daljavo, smo vsem dijakom v spletne učilnice pripeli videoposnetek z ustreznimi navodili. Da bi jih še bolj motivirali za delo, smo ga podkrepili s predhodnimi ugotovitvami dijakov o posledicah sedečega načina življenja in pozitivnih posledicah izvajanja aktivnih odmorov. Dijaki so prejeli priporočilo, da vaje izvajajo med posameznimi urami v kratkem odmoru, in sicer vsako drugo šolsko uro. Po enem mesecu smo dijakom poslali anketo, saj so nas zanimali njihovi odzivi. Anketo je ob pomoči učitelja pripravila dijakinja v programu Google Forms. Čeprav ankete niso izpolnili vsi dijaki, so rezultati nakazali, da je aktivne odmore občasno izvajalo približno polovica dijakov. Večina teh je zaznala vsaj enega od pozitivnih učinkov. Nekateri so se počutili bolje, ostali skoncentrirani oziroma osredotočeni dlje časa ter tako lažje sledili pouku.

Za dijake, ki so ustvarili video in pridobili informacije, je bil ta projekt prav tako koristen, saj so ob iskanju informacij in ustvarjanju videoposnetka razvijali mnoge kompetence: ustvarjalnost, sodelovanje, kritična presoja virov, digitalna pismenost in še kaj.

ZAKLJUČEK

Če smo s posredovanjem videoposnetka in z ozaveščanjem dijakov o pozitivnih posledicah izvajanja aktivnih odmorov uspeli k izvajanju spodbuditi vsaj peščico dijakov, smo naš cilj dosegli. Glede na rezultate ankete smo bili uspešni. Upamo, da so dijaki začutili koristnost gibanja in bodo vaje izvajali tudi v prihodnje, ko bo pouk znova potekal po ustaljenih tirnicah.

LITERATURA IN VIRI

<https://www.slofit.org/slofit-nasvet/ArticleID/237/Ali-%C5%A1ole-ponujajo-gibalno-dejavne-odmore-Rezultati-vpra%C5%A1alnika-COVID-19-FITbarometer>

<https://sl.nature-via.com/consequences-and-effects-of-sedentary-lifestyle>

Univerza v Ljubljani Fakulteta za šport. (2017). Revija za teoretična in praktična vprašanja športa. Revija šport, 48–51.

Gibanje in zdravje

Suzana Ficko Matko

OŠ Sveti Jurij, Podružnična osnovna šola Pertoča

suzana.ficko-matko@ossvj.si

Gibanje je ena temeljnih človekovih naravnih potreb. Kljub temu pa različne raziskave kažejo, da otroci in odrasli gibanju in zdravemu življenjskemu slogu posvečajo premalo pozornosti. Nekaj k temu zagotovo prispeva današnji način življenja, saj skorajda ni več področja, kjer ne bi bilo prisotno delo za računalnikom in posledično veliko sedenja.

Poučujem v 1. in 2. razredu OŠ na majhni podružnični šoli na Pertoči. Pri svojem delu opažam precej otrok s čezmerno telesno težo in otrok, ki ne marajo telovadbe, ker jim ta predstavlja velik telesni napor.

Odločila sem se, da poskušam otrokom približati različne aktivne oblike preživljanja prostega časa, predvsem pa spodbudim veselje do kakršnegakoli gibanja. Osnovni namen vseh predstavljenih dejavnosti, ki so jih pripravili zunanji sodelavci, nekaj pa sem jih tudi sama (ples, pohodi, alpinizem, pilates, taborništvo), je namreč bil, da vsak učenec začuti vsaj eno področje, ki ga bo spodbudilo, da bo gibalno bolj aktiven. Predvsem sem poskušala vplivati na zavest otrok in staršev, da je vsako gibanje, pa četudi samo polurni sprehod na dan, skrb za lastno zdravje.

Ključne besede: alpinizem, ples, taborništvo, gibanje, prosti čas

NAMEN PROJEKTA

Delam na majhni podružnični šoli Pertoča. Pri svojem delu v kombiniranem oddelku 1. in 2. razreda iz leta v leto opažam čedalje več otrok s čezmerno telesno težo, premalo telesne kondicije in posledično premalo navdušenja za šport.

Ko smo pri uri matematike zbirali podatke, kateri učni predmet je v razredu najbolj priljubljen, je sicer res precej učencev izbralo šport, a sem opazila, da so v skupini tudi posamezniki, ki športa sploh ne marajo in jih je potrebno pri tem spodbujati. V pogovoru, ki je sledil, se je pokazalo, da tek in gimnastika (preval naprej in nazaj, naskok na skrinjo, preskakovanje nizke gredi ...) sodita med manj priljubljene discipline, ker oboje zahteva dobro telesno zmogljivost in gibljivost.

Otroke s slabšo telesno kondicijo, astmo, različnimi alergijami ali s čezmerno telesno težo je že sicer pogosto težje motivirati za športne dejavnosti in prav to je bila spodbuda, da se z učenci lotim projekta Z gibanjem do zdravja.

Osnovni namen: Ozavestiti učence, da je vsaka telesna aktivnost skrb za zdravje, četudi nismo vsi »športni tipi«.

CILJI

- Spoznati različne načine aktivnega preživljanja prostega časa s poudarkom na gibanju.
- Nameniti vsak dan nekaj časa za najljubšo gibalno aktivnost.
- Razviti veselje do gibanja, ki naj postane življenjska potreba.

OPIS AKTIVNOSTI

Da bi otrokom, ki jih je treba pri urah športa skoraj ves čas spodbujati in opogumljati pri izvedbi gibalnih aktivnosti, približala veselje do gibanja, sem medse povabila različne zunanje sodelavce in jim tudi sama predstavila nabor nekaj dejavnosti, ki jih lahko izvajajo v svojem prostem času.

a) Obisk alpinista

V razred sem povabila Silva Verhovca, planinca in alpinista, ki je otrokom približal planinarjenje in alpinizem. Učenci so si najprej ogledali film, ki je prikazoval plezanje alpinista v ledeni steni. V nadaljevanju so si ogledali fotografije vzponov v različnih visokogorjih po svetu ter večji del opreme, ki jo alpinist nujno potrebuje. Poučil jih je, kako se lahko tudi sami lotijo pohodov po gričevjih, hribih, gorah in visokogorjih. Opozoril je na uporabo ustrezne opreme, zlasti ustrezne obutve, oblačil in čelade. Pokazal jim je vsebino nahrbtnika, ki pohodniku zagotavlja preživetje v hribih, če se znajde v neugodnih okoliščinah, bodisi zaradi vremena ali kakšne druge višje sile. Še posebej je učence navdušil z učenjem vezanja vozlov, saj je to znanje v alpinizmu nujno potrebno.

b) Obisk plesne učiteljice

Medse smo povabili plesno učiteljico, ki je učence naučila preprostih, a modernih plesnih koreografij. Opisala jim je delo plesnega učitelja in kaj vse nam ples kot prostočasna dejavnost ponuja. Na šaljiv in humoren način jim je prikazala nekaj otroških plesov. Razveseljivo pri tem je bilo, da so se tudi zadržani učenci ojunačili in začeli posnemati plesne korake.

c) Obisk skavtov Royal Rangers

V okviru Binkoštna cerkve Nuskova v občini Rogašovci deluje skupina skavtov Royal Rangers, ki svoje člane spodbuja k preživljanju prostega časa v naravi. Učenci so spoznavali taborništvo. Pomagali so postavljati šotor, zakuriti taborni ogenj, sami so si spekli hrenovke in se preizkusili v spuščanju po jekleni vrvi.

d) Pohod po planinski poti

Športni dan smo namenili pohodu po Pomurski planinski poti. Zbrali smo se zjutraj, primerno oblečeni in opremljeni z nahrbtniki, kjer je poleg pijače in malice bilo še nekaj energijskih prigrizkov in rezervna oblačila.

e) Vaje za zdravo telesno držo in hrbtenico

Učencem sem pri urah športa pokazala vaje za vratni in ledveni del hrbtenice, saj se sama zaradi težav s hrbtenico udeležujem telovadbe za lajšanje bolečin. Povabila pa sem tudi gospo, ki izvaja pilates.

f) Zbirajmo minute

Na povabilo NIJZ Murska Sobota smo se v času karantene zaradi covida-19 pridružili projektu Zimska gibanica. Osnovni namen je bil, da tudi v času karantene spodbudimo otroke h gibanju in da celotna skupina zbira minute s ciljem, da se v dvomesečnem obdobju zbere 1.000.000 minut gibanja. Minute je lahko vnašal vsak posameznik v za to pripravljen spletni vprašalnik, lahko pa je tudi poslal elektronsko pošto ali sporočilo na facebook stran Zgeni.se.

ZAKLJUČEK

Upam, da se je projekt dotaknil tudi tistih učencev, ki niso »športni« tipi, kajti prav njim je bil v prvi vrsti najbolj namenjen. Če se bo samo nekaj učencev spominjalo katere od teh dejavnosti, ki so jih v projektu spoznali, in jo ponotranjilo do te mere, da bodo gibalno aktivni, četudi samo s polurnim sprehodom na dan, je bil namen dosežen.

LITERATURA:

http://www.pef.uni-lj.si/didaktikasv/zaposleni/CLANKI/Vesna_Stemberger_POMEN%20GIBANJA%20ZA%20ZDRAVJE%20OTROK.pdf

(24. 2. 2021)

Izkustveno učenje o lokalno pridelani, zdravi in uravnoteženi prehrani v 3. triadi osnovne šole s prilagojenim izvajanjem in nižjim izobrazbenim standardom

Ana Potočnik

OŠ 27. julij Kamnik

anapotocnik.srp@gmail.com

Projekt izkustvenega učenja o lokalno pridelani, zdravi in uravnoteženi prehrani je bil izveden v 3. triadi osnovne šole s prilagojenim programom in nižjim izobrazbenim standardom (OŠ NIS). Sodelovalo je šestnajst učencev. Projekt se je izvedel v dveh stopnjah. Namen raziskovalnega dela je bil ovrednotiti šolske obroke (tj. malico in kosilo). Raziskava je trajala od 22. 1. 2021 do 5. 2. 2021. Drugi del projekta je vključeval dve aktivni delavnici. Namen delavnic je bil predstaviti rezultate raziskave, učence ozavestiti o zdravi in uravnoteženi prehrani ter jih naučiti, kako zmanjšati količino zavržene hrane.

Rezultati raziskave so pokazali, da učenci ob pravem vodenju uspešno prepoznajo značilnosti uravnoteženega obroka. Z višanjem starosti učencev se samostojnost pri prepoznavanju uravnoteženega obroka dviguje. V povprečju so učenci 7. razreda zavrgli največ hrane, medtem ko so jo učenci 8. razreda zavrgli najmanj.

V aktivnem in poučnem delu projekta so učenci sodelovali v delavnici »Jem lokalno pridelano, zdravo in uravnoteženo hrano« ter »Iz smetnjaka na krožnik«. Učenci so imeli malo predznanja in ozaveščenosti o zdravi prehrani. Po opravljenih delavnicah so uspešno prepoznali in razložili pojme lokalno pridelana hrana, zdrava hrana in uravnotežena prehrana. Poleg tega so uspešno navedli vsaj štiri konkretne primere, kako zmanjšati količino zavržene hrane.

Ključne besede: izkustveno učenje, uravnotežena prehrana, lokalno pridelana hrana, zdrava prehrana, OŠ s prilagojenim programom in nižjim izobrazbenim standardom.

IZVEDBA IN REZULTATI PROJEKTA

Namen in cilji projekta

Cilj projekta je bil ozaveščati učence o pomenu uravnotežene prehrane na njihovo zdravje in razvoj ter jih spodbujati k zmanjšanju količine zavržene hrane in njene ponovne uporabe. Izvedba projekta je bila oblikovana na osnovi smernic za delo z učenci z motnjami v duševnem razvoju.

V projekt so bili vključeni učenci od 7. do 9. razreda OŠ NIS. Skupno je sodelovalo šestnajst učencev.

Izvedbeni del projekta, dejavnosti projekta

Projekt je bil izveden v dveh delih – prvi del je bil raziskovalne narave, drugi del pa sestavljen iz aktivnih delavnic, namenjenih učenju o zdravi in uravnoteženi prehrani. Raziskava je traja tri tedne, izvedba aktivnih delavnic pa dva tedna.

V raziskovalnem delu projekta so učenci prejeli ocenjevalne obrazce. V ocenjevalnem obrazcu so učenci ovrednotili izpolnjenost posameznih meril pri šolski malici in kosilu. Merila so bila: lokalno pridelana hrana, sezonska hrana, hrana, ki vsebuje manj mesa, sveža hrana in polnovredna hrana. Poleg tega so beležili, katero hrano so pri obrokih zavrgli.

V aktivnem delu projekta so učenci sodelovali na dveh delavnicah. Obe delavnici sta bili oblikovani na osnovi pridobljenih rezultatov raziskave. Prva delavnica je bila namenjena ozaveščanju in prepoznavanju temeljev uravnotežene, lokalno pridelane in sveže hrane. Namen druge delavnice pa je bil iskanje načinov ponovne uporabe zavržene hrane.

REZULTATI PROJEKTA

V prvem tednu raziskave so pri prepoznavanju meril potrebovali največjo stopnjo vodenja učenci 7. razreda. Z višanjem starosti učencev se je višala tudi samostojnost pri prepoznavanju lokalno pridelane hrane, sveže in polnovredne hrane itd. Kljub temu so učenci 7. razreda med prvim tednom pridobili ustrezna znanja, s katerimi so v nadaljevanju raziskave samostojno določali značilnosti šolskih obrokov.

Učenci so pravilno ugotovili, da je malica v obeh tednih pogostejše ustrezala merilom na ocenjevalnem listu kakor kosilo. Med obema tednoma so učenci 7. razreda zavrgli hruške, mleko, burek, kruh, namaz, jabolka, zelje, krompir, juho, kosmiče ter file lososa. Učenci 8. razreda so pri malici in kosilu zavrgli hruške, jabolka, zelje, krompir, juho, riž, kruhove cmoke, namaz, kruh, kosmiče, mleko, jabolka, meso, repo in polento. Učenci 9. razreda pa so zavrgli hruške, mleko, burek, kruh, namaz, jabolka, juho, kosmiče ter file lososa. Rezultati pokažejo, da so učenci 8. razreda zavrgli najmanj hrane pri malici, medtem ko so jo pri malici največ zavrgli učenci 7. razreda. Pri kosilu so največ hrane zavrgli učenci 8. razreda, najmanj pa učenci 9. razreda.

V tednih od 9. 2. 2021 do 19. 2. 2021 sta sledili aktivni delavnici v vseh treh razredih. Prva delavnica, z naslovom »Jem lokalno pridelano, zdravo in uravnoteženo hrano«, se je osredotočala na pridobivanje znanj in veščin za pripravo uravnoteženega obroka. Učenci so preko izkustvenih dejavnosti sestavljali uravnotežene obroke, ki bi jih tudi sami pojedli. Seznanili so se tudi s pozitivnimi vidiki uravnotežene prehrane in negativnimi posledicami, če v času razvoja ne uživamo uravnoteženih obrokov. Preko lastnih izkušenj so utrjevali pojma lokalno in sezonsko pridelana hrana ter na konkretnih primerih hrane slednja tudi določali. Namen druge delavnice z naslovom »Iz smetnjaka na krožnik« je bil aktivno iskanje načinov ponovne uporabe zavržene hrane. Učenci so iz hrane, ki so jo zavrgli morali sestaviti nov obrok, ki bi ga tudi zaužili. Pri tem so bili najbolj ustvarjalni in iznajdljivi učenci 8. razreda.

Glavne priložnosti projekta

Projekt je nakazal potrebo učencev po učenju in pridobivanju znanj o uravnoteženi prehrani. Pri večini vključenih učencev so prisotni dejavniki tveganja za uživanje manj uravnotežene prehrane in posledično slabši vnos potrebnih hranil (socialno-ekonomski status, višja starost). Tako tuje kot domače raziskave so ugotovile povezanost med socialno-ekonomskim statusom otrok in njihovo starostjo ter uživanjem sadja in zelenjave (Fajdiga Turk, 2011). S spodbujanjem k uživanju lokalno pridelane, sezonske in polnovredne hrane smo učencem omogočili pridobiti znanja, ki jih sicer v domačem okolju ne bi. Posledično smo pomembno vplivali na njihov celostni razvoj. Ključni element projekta je tudi njegova izvedba, saj je po raziskavi Z. Černelič (2012) prednost izkustvenega učenja za učence z motnjami v duševnem zdravju »... v konkretni in praktični izvedbi vsebin in pridobljenih izkušnjah, možnostjo opazovanja in kritičnega razmišljanja.« (prav tam, str. 62)

Glavne ovire projekta

Glavna ovira pri izvedbi projekta je bila v povezavi z upoštevanjem ukrepov za preprečevanje širjenja virusa COVID-19. Zavržene hrane nismo smeli shraniti in jo kasneje dejansko tudi uporabiti. Pri dejavnostih z uporabo zavržene hrane smo morali hrano ponovno kupiti.

ZAKLJUČEK

Literatura in raziskave poudarjajo, da je zdrava in uravnotežena prehrana povezana z družbenim statusom otrok (Fajdiga, 2011). Velik delež otrok, ki obiskujejo našo šolo prihaja iz družin z nižjim družbenim statusom. Z izvedbo projekta smo za učence oblikovali varovalne dejavnike za uživanje bolj raznovrstne in uravnotežene prehrane. Projekt je pokazal veliko potrebo otrok po učenju in ozaveščanju o zdravi ter uravnoteženi prehrani. Z izkustvenim in aktivnim učenjem o le-tej so bili učenci uspešnejši pri prepoznavanju značilnosti zaužitega obroka. Ravno tako so bili pogosteje pripravljeni zaužiti sadje in zelenjavo.

VIRI IN LITERATURA

Fajdiga Turk, V. (2011). Uživanje sadja in zelenjave. V H. Jeriček Klanšček, S. Roškar, H. Koprivnikar, V. Pucelj, M. Bajt, T. Zupanič (ur.) *Neenakost v zdravju in z zdravjem povezanih vedenjih slovenskih mladostnikov* (str. 129 – 142). Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja v Sloveniji. Pridobljeno na: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/hbnc_2010.pdf

Černelič, Z. (2012). *Izkustveno in vrstniško učenje učencev z motnjo v duševnem razvoju* [Diplomsko delo, Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta]. PeFprints. http://pefprints.pef.uni-lj.si/974/1/Cernelic_dipl_delo.pdf

Doživljajski tabor v Novem Sadu

Simona Kuplen

OŠ IV Murska Sobotica

simona.kuplen@gmail.com

V posebni program vzgoje in izobraževanja so vključeni učenci z zmerno, težjo in težko motnjo v duševnem razvoju. V okviru učnih vsebin je med drugimi predmeti tudi predmet delovna vzgoja, kjer učenci pridobivajo spretnosti in znanja za čim bolj samostojno vključevanje v življenje, kar vključuje tudi opravljanje različnih vsakdanjih opravil (kuhanje, likanje, pometanje itd.). Ena od oblik pridobivanja spretnosti in znanj v konkretni situaciji je doživljajski tabor. Doživljajski tabor v Edukativnem centru Čenej (Novi Sad) se je izkazal kot primer dobre prakse, kjer so učenci pridobili nove izkušnje v pristnem in sproščenem učnem okolju. Namen tabora je bil, učence seznaniti s pomenom lokalno pridelane hrane, pripravo obrokov iz lokalno pridelane hrane in navajanje na čim večjo samostojnost pri skrbi za samega sebe pri pripravi obrokov ter pripravi ozimnice. V program tabora so bile vključene tudi vsebine s področja gibanja in zdravega življenjskega sloga. Učenci so si v sklopu tega ogledali znamenitosti Novega Sada in Beograda.

Ključne besede: učenci s posebnimi potrebami, izkustveno učenje, doživljajski tabor, lokalno pridelana hrana, samostojnost.

Na osnovnih šolah s posebnim programom vzgoje in izobraževanja morajo biti različnim skupinam učencev prilagojeno učno okolje, učni pripomočki, metode in oblike dela ipd. Pomembno je, da je vključeno čim več multisenzorno podanih vsebin, kjer so se za najuspešnejše izkazali načini, ki omogočajo, da so učenci aktivno vključeni in tako soustvarjajo učni proces v vseh njegovih fazah (načrtovanje, izvedba in evalvacija). Avtorica je zaposlena kot učiteljica podaljšanega bivanja na osnovni šoli s prilagojenim programom v Murski Soboti. Skupaj s sodelavko Jano Černela, mag. prof. spec. in reh. ped., sva se s skupino učencev udeležili doživljajskega tabora v Novem Sadu, kjer so bili učenci aktivno vključeni v življenje in delo na kmetiji – »salašu«, kot mu pravijo domačini.

OTROCI Z ZMerno, TEŽJO IN TEŽKO MOTNJO V DUŠEVNEM RAZVOJU

Učenci z zmerno, težjo in težko motnjo v duševnem razvoju so vključeni v posebni program vzgoje in izobraževanja, v oddelke posebnega programa. V oddelke posebnega programa je vključenih manjše število učencev, vsak učenec ima svoj individualizirani program, kjer so cilji prilagojeni posameznemu učencu (Aberšek, Kordigel Aberšek in Schmidt, 2007).

Učenci, ki se izobražujejo v posebnem programu vzgoje in izobraževanja, potrebujejo vse življenje vodenje in različno stopnjo pomoči. Usposobijo se lahko za enostavna praktična dela, le izjemoma pa za povsem neodvisno socialno življenje. Po končanem šolanju se ti učenci

vključujejo v varstveno delovne centre (VDC), ki jim nudijo vodenje, varstvo in zaposlitev pod posebnimi pogoji (Opara, 2005).

Za vzgojo in izobraževanje odraslih oseb z zmerno, težjo in težko MDR je pri nas uradno verificiran posebni program V. stopnja (starost od 18 do 21 let) kot neobvezni program in program učenje za življenje in delo (UŽD – starost od 21 do 26 let), ki je bil napisan s ciljem nadaljnega izobraževanja in usposabljanja za čim bolj samostojno življenje in delo z zmerno, težjo in težko MDR ter postopnega mehkega prehoda v delovno okolje. Za ta program je značilna pestrost in raznovrstnost področij dejavnosti in vsebin od temeljnih akademskih znanj, socializacije do pridobivanja delovnih veščin in prilagajanja na delovno okolje (Grubešič, 2016). Osebe z MDR s pomočjo izobraževanja pridobivajo znanja, osebnostno rastejo, razvijajo pozitivno samopodobo in bogatijo lastne izkušnje z novimi spoznanji. Do tega pa lahko pridejo samo s pozitivnimi zunanjimi spodbudami.

IZKUSTVENO UČENJE

Največ se naučimo iz lastnih izkušenj, vendar pa ni vsako izkustveno učenje kakovostno. Treba je znati ustvariti ustrezno učno okolje in omogočiti učni proces, v katerem bo prišlo do integracije zaznavanja, čustvovanja, delovanja in razmišljanja pri ustvarjanju znanja in osebnostnem razvoju (Marentič Požarnik, Šarić in Šteh, 2019).

Kolb, ki se z izkustvenim učenjem ukvarja že 50 let, navaja naslednjo opredelitev: *»Izkustveno učenje je vsako učenje, pri katerem je učenec v neposrednem stiku z resničnostjo, ki jo proučuje. To je v nasprotju z učencem, ki samo bere, sliši, govori ali piše o tej resničnosti, ampak nikoli med učnim procesom ne pride z njo v stik.«* (Kolb, 2015; cit. po Marentič Požarnik, Šarić in Šteh, 2019, str. 10).

V stik z naravnim okoljem prihajajo predvsem taborniki in skavti, kjer se izvajajo aktivnosti, ki slonijo na izkustvenem učenju ob stiku z naravo. V šolah pa imajo pomembno vlogo šole v naravi, naravoslovni dnevi, ki so del učnega načrta in jih institucionalno podpirajo po vsej Sloveniji umeščeni centri šolskih in obšolskih dejavnosti - CŠOD, kjer lahko učenci osnovnih in srednjih šol preživijo več dni ob raznih doživetjih, vodenem raziskovanju naravnega okolja in ob športnih aktivnostih (Kumer in sod. 2017; povz. po Marentič Požarnik, Šarić in Šteh, 2019).

Tudi v mednarodnem okvirju najdemo mnogo gibanj in organizacij, ki spodbujajo učenje v naravi, kot je Inštitut za izobraževanje o zemlji (Institute of Earth Education), ki deluje v številnih državah, poudarja pomen izkustvenega učenja v naravi in o naravi s ciljem ohranjanja narave in harmoniji življenja v njej. Eden od njihovih programov je *»Skrbniki narave«* (*Earthkeepers*). Tudi evropski projekt RWLN (Real World Learning Network) spodbuja učenje *»v resničnem svetu«* in združuje sedem organizacij iz raznih evropskih držav (Kavčič, 2015; povz. po Marentič Požarnik, Šarić in Šteh, 2019).

Pomembno učno izkušnjo predstavljajo tudi potovanja in daljša bivanja v tujini t. i. mednarodne izmenjave učencev, ki učencem omogočajo izmenjavo, pridobivanje novih izkušenj, znanj in veščin. Na ta način sodelujejo z učenci iz drugih držav, se udeležujejo izmenjav, spoznavajo kulturo in običaje drugih, razvijajo komunikacijske in sodelovalne veščine, poglobljajo znanje tujih jezikov, razvijajo empatijo, strpnost, solidarnost, razumevanje in sprejemanje drugačnosti (Logaj idr., 2018).

PRIMER DOBRE PRAKSE: DOŽIVLJAJSKI TABOR NOVI SAD

Skupina šestih učencev iz višjih oddelkov posebnega programa vzgoje in izobraževanja in dve učiteljici smo se v sredo, 4. septembra 2019, odpravili na doživljajski tabor v Novi Sad. Doživljajski tabor je bil organiziran v sodelovanju Centra Janeza Levca Ljubljana v okviru projekta Spodbujanje socialne vključenosti otrok in mladih s posebnimi potrebami v lokalno okolje. Tabor je potekal od srede, 4. septembra, do srede, 11. septembra 2019, v Edukativnem kampu Čenej, kjer je majhna hiša z urejeno okolico ponujala marsikaj. Na kmetiji so velik zeliščni vrt, rastlinjak in živali (kokoši, dva petelina, dva psa in tri muce).

Učenci Alen, Simon, Matej, Žana, Nataša, Tina ter učiteljici Jana Černela in Simona Kuplen smo se odpravili na doživljajski tabor v Novi Sad. Učenci so bili stari med 18. in 26. let. V Zagrebu smo se pridružili učencem in učiteljema Centra Janeza Levca iz Ljubljane, s katerimi smo nato skupaj preživeli prijetne dni. Sledila je vožnja do Novega Sada, natančneje do Čeneja. Po prihodu so sledili namestitve, spoznavanje, ogled kmetije »salaša«, kot mu pravijo domačini, ter razdelitev del in seznanitev s hišnim redom na kmetiji.

Drugi dan smo čistili okolico kmetije, si kupili lokalno pridelano hrano in si skuhalo kosilo. Opleli smo cvetlično gredo, nasad sivke in prekopali del rastlinjaka. Na bližnji kmetiji smo kupili krompir, zelje, paradižnik, domač sir in klobase. Z obiskom na bližnji kmetiji smo se seznanili z lokalno pridelano hrano, ki smo jo kasneje uporabili pri pripravi kosila. Kupili smo zelo veliko paradižnika, ki so ga v popoldanskem času očistili, zmelili in skuhalo paradižnikovo omako za ozimnico. Proti večeru smo se odpeljali v mesto, kjer smo doživeli utrip mesta ter spoznavali kulturo in običaje Novega Sada.

Tretji dan smo kuhali polnjene paprike, zato je bilo treba očistiti veliko paprike, ki smo jo kupili na bližnji kmetiji. Kuhali smo polnjene paprike z mletim mesom in veganske z bučkami. Bučke smo kupili na tržnici, in sicer ravno tako od kmetov. Pri pripravi kosila smo čistili in rezali zelenjavo, polnili paprike in nabrali zelišča na vrtu. Spekli smo tudi čokoladni kolač. Nadaljevali smo s kuhanjem paradižnikove omake in prekopali rastlinjak, da bodo v njem lahko nasadili nove rastline. V popoldanskem času smo si ogledali Petrovaradinsko trdnjavo v Novem Sadu.

Četrty dan smo si ogledali Beograd, med drugim tudi Beograjsko trdnjavo – Kalemegdan park, se sprehodili ob Donavi in si privoščili kosilo v mestu. Na poti nazaj v Novi Sad nas je že zajelo neurje z močnim vetrom.

Peti dan smo po neurju čistili okolico naše kmetije, nato pa smo si skuhalo kosilo. Ta dan smo imeli prekmurski dan. Skuhali smo prekmurski bograč in spekli prekmursko gibanico. Pri

pripravi in kuhanju smo vsi aktivno sodelovali (lupili in rezali čebulo ter krompir, lupili jabolka, jih naribali, pripravili nadeve ipd.).

Šesti dan smo obiskali osnovno in srednjo šolo s prilagojenim programom Milana Petroviča v Novem Sadu. Na šoli imajo veliko senzornih sob za sproščanje, bazen, telovadnico, glasbene sobe, kjer smo imeli tudi delavnice, ter še marsikaj, kar smo si ogledali. V okviru šole imajo tudi frizerski salon, kjer smo se prepustili razvajanju in si dali urediti pričeske. Ta dan nismo kuhali, saj so nas v šoli pogostili s kosilom.

Sedmi dan smo preizkusili kulinarične značilnosti srbske kuhinje. Odpeljali smo se v tradicionalno gostilno ob reki Dravi, kjer smo si naročili čevapčiče, kajmak, ribjo čorbo, ribe, ulovljene v Dravi, ipd. Zvečer pa smo praznovali rojstni dan enega od učencev in si počasi pakirali kovčke. Osmi dan smo se po zajtrku odpravili proti domu.

ZAKLJUČEK

Doživljajski tabor je za učence z motnjami v duševnem razvoju predstavljal novo učno okolje, ki ga doslej niso spoznali, izkusili. Tabor je omogočal razvijanje veščin organizacije, spoznavanja, medsebojnega dogovarjanja, deljenja del, opravljanja različnih opravil, medsebojnega spoštovanja, samozagovorništva, samostojnosti, odgovornosti. Vse naštetе spretnosti omogočajo celostni razvoj, delovanje posameznika in mu omogočajo boljše in polnejše vključevanje v družbo. Tako lahko povzamemo, da je se tabor izkazal kot primer dobre prakse. Osrednji cilj izobraževanja mladostnikov s posebnimi potrebami je pridobivanje spretnosti in znanj za čim bolj kakovostno delo in tudi preživljanje prostega časa. Na taboru so si učenci organizirali tudi prostočasne dejavnosti; eni so skrbeli za živali in se z njimi zabavali, drugi so si iskali partnerje za družabne igre, tretji so skupno poslušali glasbo in se pogovarjali. Na taboru so imeli priložnost splesti tudi nova prijateljstva in poznanstva in s tem vzpostaviti nove socialne mreže. Razvijali so pomembne kompetence, kot so medsebojna pomoč in odvisnost, socialno in odgovorno vedenje do bližnjih in sebe ter preko vsega krepili zaupanje vase in v druge.

Na taboru so se imeli zelo lepo, domov so prišli z novimi znanji, izkušnjami in polni lepih spominov. Sedaj pa že pletejo nove ideje za ponovno snidenje. Od 16. 4 do 18. 4. 2020 Osnovna šola IV Murska Sobota organizira kulinarični tabor, kamor so vabljeni učenci iz Novega Sada in učenci Centra Janeza Levca iz Ljubljane.

LITERATURA

Aberšek, B., Kordigel Aberšek, M. in Schmidt, M. (2007). *Zakaj ravno jaz? Starši: najuspešnejši člen pri podpori in usposabljanju ljudi s posebnimi potrebami. Priročnik za starše*. Maribor: Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta in Fakulteta za naravoslovje in matematiko.

- Grubešič, S. (2016). *Specialno-rehabilitacijski pedagog pri učenju in izobraževanju odraslih z motnjami v duševnem razvoju*. V M. Povše in Z. Jelenc (ured.), *Andragog pri učenju in izobraževanju odraslih s posebnimi potrebami: strokovni posvet, 17. januar 2013* (str. 28–35). Ljubljana: Andragoško društvo Slovenije. Pridobljeno 26. februarja 2020 iz Andragoško društvo Slovenije: http://www.andragosko-drustvo.si/wp-content/uploads/2017/01/Zbornik_Andragog-pri-uc%CC%8Cenju-in-izobraz%CC%8Cevanju-odraslih-s-posebnimi-potrebami_B.pdf.
- Logaj, V., Potočnik, N., Krapše, T., Nolimal, F., Rupnik Vec, T., & Bergoč, Š. (11. junij 2018). *Razširjen program osnovne šole* (Zavod republike slovenije izd.). Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo. Pridobljeno 24. 2 2020 iz https://skupnost.sio.si/pluginfile.php/693888/mod_resource/content/1/Kurikularni%20dokument%2011_6.pdf.
- Marentič Požarnik, B., Šarič, M., & Šteh, B. (2019). *Izkustveno učenje*. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani.
- Opara, B. (2005). *Otroci s posebnimi potrebami v vrtcih in šolah: vloga in naloga vrtcev in šol pri vzgajanju in izobraževanju otrok s posebnimi potrebami*. Ljubljana: Centerkontura d. o. o.

»Skrivnostna ajda«

Liljana Raus

OŠ Tišina

liljana.raus@guest.arnes.si

Na podlagi izkušenj in opazovanj prehranjevanja učencev v šoli smo ugotovili, da učenci jedo zelo skromen nabor živil. Zato pri kosilu gredo v smeti predvsem juhe, jedi iz zelenjave in žitaric.

Ob zavedanju dejstev, kako pomembno je raznovrstno prehranjevanje, kako pomembno je uživanje zelenjave v obdobju rasti za mladostnike, smo na OŠ Tišina začeli razmišljati, kako učencem približati zelenjavo, jim ponuditi nove okuse in pripraviti do stopnje, da bosta zelenjava in tudi žitarice dobili boljše mesto v verigi uravnotežene prehrane. V tem šolskem letu smo si izbrali ajdo, ki se še vedno pogosto uvršča med žita, čeprav sodi med dresnice. In po začetnem nepoznavanju le te smo naš projekt poimenovali »SKRIVNOSTNA AJDA«.

NAMEN IN CILJ PROJEKTA je bil raznovrstno prehranjevanje mladostnika oz. učencev v višjih razredih ter vključevanje ajde v prehranske navade.

OPIS AKTIVNOSTI

Kot učiteljica gospodinjstva v šestem razredu sem čutila nekakšno odgovornost, da tudi sama dodam kamenček k izboljšavi na področju prehrane pri naših učencih.

Poskušali smo s pogovori na razrednih urah, z raznimi delavnicami, s predavanji za učence in starše, vendar smo prišli do ugotovitve, da je teorija zdaleč premalo za kakšne vidne spremembe.

Že nekaj let smo si skupaj z učenci izbrali živilo, katerega smo pripravili na način, ki jim je bil všeč in smo jed uvrstili na šolski jedilnik kot priboljšek ali kot glavno jed.

Najprej smo želeli pri učencih izvedeti, kako dobro poznajo ajdo in jedi iz nje. Dobili so nalogo, da ajdo poiščejo na polju in jo fotografirajo. Po poslanih fotografijah in pogovoru so spoznali, da večina učencev prepozna ajdo na naših poljih.

Nato so dobili nalogo, da poiščejo recepte, ki vključujejo ajdo in jih doma uporabljajo pri domačih jedeh. Njihovo poznavanje ajdovih jedi je bilo v kulinaričnem smislu zelo slabo. Večina jih uživa ajdo kot prikuho v obliki kaše k mesnim jedem. So pa pri starih starših dobili kar nekaj receptov jedi, kjer se uporablja ajdova moka.

V Prekmurju so ajdovo moko uporabljali predvsem za kruh, »žganike in vlejvano pogačo«. V obliki kaše pa predvsem pri krvavicah in kot kuhano v mleku. Recepte so zbrali v knjižico z naslovom AJDIJNA.

Učenci so povedali, da nimajo posebej radi jedi iz ajde, saj jim ni všeč sam okus.

Poskušali so poiskati vsaj nekaj jedi, kjer bi jih lahko aktualizirali. Učenci so izbrali naslednje: ajdove palačinke z ajdovim medom, ajdovi medenjaki in hladna solata z zelenjavo.

Poiskali so domače lokalne ponudnike ajdove kaše, moke in ajdovega medu. Recepte so preizkušali in oblikovali, dokler niso bili s samo jedjo zadovoljni.

Sledil je dan odprtih vrat gospodinjske učilnice, kamor so bili povabljeni učenci celotne šole na pokušino jedi iz ajde in si ogledali razstavo fotografij.

Po dnevu odprtih vrat so na podlagi anketnega vprašalnika ugotovili, da so bile najboljše palačinke in glede na to, da ne vsebujejo mleka, primerne tudi za tiste, ki so alergični na laktozo. Strinjajo se tudi, da bi lahko nadomestili klasične palačinke z ajdovimi pri kosilu.

Ker pa na našo šolo palačinke pridejo kot polizdelek zaradi prevelikega števila otrok, jih ne moremo vključiti h kosilu, saj bi predstavljal velik odstotek zavržene hrane. Bomo si pa jih večkrat pripravili pri praktičnem delu pri gospodinjstvu ali prosili vodjo prehrane, da jih uvrsti na jedilnik kot dodatno izbiro pri kosilu.

ZAKLJUČEK

Glede na dejavnosti skozi celo leto bo ajda vsaj za šestošolce postala nekoliko manj skrivnostna. Čeprav se nekatere navade otrok težko spremenijo čez noč, pa je potrebna vztrajnost in ponujanje tovrstnih jedi. Otroci naj imajo možnost izbire zdravih jedi, ki jih doma redko uživajo in jih v prvi vrsti odklanjajo.

Zdrav življenjski slog med strojniki

Petra Štritof Šiško

Šolski center Novo mesto, Srednja strojna šola

petra.stritof@sc-nm.si

Na Srednji strojni šoli preko različnih dejavnosti dijakom predstavljamo zdrav življenjski slog. Z dijaki smo se vsako leto udeležili strokovnega posveta na sejmu Altermed, kjer smo predstavljali našo šolo in aktivnosti ter na demonstracijskem pultu za obiskovalce pripravljali najrazličnejše jedi. Ugotovili smo, da se v šolski kuhinji na žalost kar nekaj hrane zavrže. Skupaj z dijaki smo poiskali rešitve, ki so bile ugodne za šolo kot tudi za dijake. Velik poudarek damo na lokalno pridelano hrano, zato smo v času zaprtja šol izvedli tradicionalni slovenski zajtrk na daljavo in jih vzpodbujali, da doma na ta način zajtrkujejo. Naša šola daje velik poudarek tudi ohranjanju zdravja in gibalnim aktivnostim, zato dijakom v času šolanja ponudimo veliko različnih športnih aktivnosti. V vsakem šolskem letu se udeležijo aktivnosti, ki jih izvajamo v Osilnici v sodelovanju s tamkajšnjim ponudnikom storitev. Prav tako za dijake vsako leto organiziramo šolo v naravi (na različnih lokacijah), in sicer v sodelovanju s ČŠOD. Primeri izvedenih dejavnosti so: pohodništvo, plezanje, lokostrelstvo, kolesarjenje, čolnarjenje (v okviru šole v naravi tudi prikaz prve pomoči in priprava lokalne jedi).

Ključne besede: zdrav življenjski slog, lokalno pridelana hrana, gibalne aktivnosti

Naša šola se že od leta 2001 ponaša z nazivom ekošola, na kar smo zelo ponosni. V tem času smo se vključili v številne projekte, ekošolske vsebine pa že vrsto let vključujemo neposredno v pouk in izven šolske dejavnosti. Z dijaki se že vrsto let zapored aktivno predstavljamo in sodelujemo na sejmu Altermed z različnimi temami in aktivnostmi kot so ajdove palačinke z zdravimi namazi, jabolčne sladice, avtohtone jedi iz Dolenjske in še marsikaj. V zadnjih dveh letih pa je bila ta udeležba onemogočena, zato smo se odločili za sodelovanje preko spletnega seminarja.

V šolskem letu 2019/2020 smo v okviru ekošole izvedli veliko dejavnosti ter aktivnosti v projektu Hrana in zdravje. Nekaj le teh: tradicionalni slovenski zajtrk, možnost dobiti manjšo porcijo ali dodaten obrok, izvajanje aktivnosti za zdravje in dobro počutje - minuta za zdravje. Dijakom vsako leto poskušamo približati tradicionalne slovenske jedi v okviru šole v naravi. Z dijaki obiskujemo različne slovenske kraje in na ta način sami sodelujejo pri pripravi tradicionalnih slovenskih jedeh. V Murski Soboti so sodelovali pri pripravi gibanice, v Osilnici so delali belokranjsko pogačo, v Kobaridu žlikrofe itn. V šoli pa jim pripravimo tradicionalni slovenski zajtrk oz. malico. Letos te možnosti ni bilo, zato smo jih vzpodbudili, da so si sami doma ali pa v okviru cele družine sedli za mizo in pozajtrkovali mleko, kruh, maslo, med in jabolko. Posvarili smo jih, naj si v času šolanja na daljavo tak zajtrk pripravijo večkrat. Na ta način dijake spodbujamo k bolj zdravim prehranjevalnim navadam in ozaveščamo, zakaj je uživanje lokalno pridelane hrane bolj zdravo.

Na šoli smo začeli opazati, da je na koncu dneva nekaj hrane pa vendarle ostalo. Malico nam pripravlja Dijaški in študentski dom Novo mesto. Dijaki imajo na izbiro tri različne vrste malic. Prva in druga malica sta topli, tretja malica pa je hladna. Opravili smo raziskavo o odpadni hrani, ki jo proizvede Srednja strojna šola in celotni Šolski center Novo mesto, kako se ta hrana shranjuje, kakšen strošek to predstavlja za Šolski center in nenazadnje, ali so sprejeti kakšni ukrepi, s katerimi bi se količine zavržene hrane zmanjšale. Ugotovili smo, da se največ dijakov na strojni šoli kot tudi na Šolskem centru odloča za 1. jedilnik. Po pogovoru dijakov s kuharicami smo ugotovili, da je količina odpadne hrane najbolj odvisna od jedilnika in da določene hrane dijaki pojedjo bistveno manj (najbolj izstopajo enolončnice). Med dijaki smo izvedli anketo, s katero smo želeli ugotoviti, kako še zmanjšati že sedaj majhno količino odpadne hrane glede na veliko količino vsakodnevno pripravljenih obrokov in še bolj povečati zadovoljstvo dijakov s šolsko prehrano ter ugotoviti kakšne so njihove prehranjevalne navade.

Odgovori, ki smo jih dobili, so bili v skladu s pričakovanju sledeči:

- Pred odhodom v šolo veliko dijakov še vedno ne zajtrkuje.
- Pojedjo tudi hrano, ki ima pretečen rok trajanja in niso pretirano občutljivi na datum, pogledajo pa, ali je npr. jogurt »napihnjen«. Je pa tudi res, da ne pridejo pogosto v stik s hrano, ki ji je rok trajanja že pretekel.
- Strinjajo se, da je pravilno načrtovanje nakupa hrane ključ do zmanjšanja količine odpadkov.
- Jedilnikov ne načrtujejo in v veliko primerih njihove mame skuhajo kosilo iz sestavin, ki prihajajo z domačega vrta ali njive, zasajene s sezonsko zelenjavo, kar je povezano z okoljem, iz katerega prihajajo naši dijaki (večinoma s podeželja).
- Ostanke obrokov pojedjo ali pa nahranijo domače živali – pujse, kokoši, zajce.
- Odpadno hrano, ki jo lahko, jo tudi kompostirajo.

Na razrednikovih urah so dijaki iskali predloge in rešitve, kako bi količino zavržene hrane še zmanjšali. Posamezni predstavniki razredov pa so v okviru dijaške skupnosti sodelovali pri načrtovanju jedilnika s svojimi predlogi. Prišli smo do zaključka, da bi dijakom ponudili še en brezplačen obrok po 12.30 uri. Za sodelovanje smo zaprosili svetovalno delavko in razrednike, ki so nam pomagali vzpodbuditi dijake, ki izhajajo iz težkih razmer, da imajo možnost pred odhodom iz šole, dobiti še en brezplačen obrok. Prav tako smo možnost dodatnega obroka predstavili na razrednikovih urah in s skupnimi močmi se je količina odpadne hrane, ki je ostajala vsak dan začela še dodatno zmanjševati. Ena od pomanjkljivosti, ki smo jo opazili je ta, da so dijaki izostajali od pouka. Ampak mi s to aktivnostjo nadaljujemo, ker opravljamo dvojno dobro delo.

Ko smo opazili, da je dijakom proti koncu pouka koncentracija začela upadati, so se določeni profesorji odločili, da bodo poskušali uvesti »telovadni del ure«. Dijaki posameznih oddelkov so se navadili na tako imenovano minuto za sprostitve, ko jim je med uro padla koncentracija. Že po nekaj tednih so dijaki sami začutili, da je nekje po približno 20 minutah

dela čas za kratko razgibavanje. Tudi s to aktivnostjo nadaljujemo in smo jo v tem šolskem letu želeli prenesti na večino učiteljev in na vsaj $\frac{3}{4}$ dijakov, ampak bomo to posodobitev izpeljali v naslednjem šolskem letu. S tem smo želeli povečati uspešnost pri posameznem predmetu ter hkrati skrbeti in ohranjati skrb za zdravje.

Na šoli dajemo velik poudarek tudi gibalnim aktivnostim. Dijake želimo ozavestiti, da je redna in ustrezno strukturirana telesna aktivnost pomemben del vsakodnevnega življenja ter človekovega celostnega razvoja. Dijakom želimo omogočiti sprostitev in psihično razbremenitev. Zastavljene cilje realiziramo med drugim v obliki športnih dnevov, projektnih dnevov in tednov ter šole v naravi. Šola v naravi poteka vsako leto na drugi lokaciji in traja pet dni; v šolskem letu 2019/2020 je bil to dom ČŠOD Kavka na Livških Ravnah nad Kobaridom. Primeri izvedenih dejavnosti: pohodništvo, gorsko kolesarjenje, plezanje, lokostrelstvo, igre z žogo pa tudi prikaz prve pomoči in priprava lokalne jedi. V letošnjem šolskem letu zaradi epidemiološke situacije šole v naravi nismo izvedli, uspelo pa nam je realizirati projektne dneve. Slednje vsako leto pripravimo v Osilnici v sodelovanju s tamkajšnjim ponudnikom storitev, in sicer za dijake 1. oz. 3. letnikov SSI. Primeri dejavnosti: pohodništvo, plezanje, lokostrelstvo, čolnarjenje in paintball.

ZAKLJUČEK

Naše dijake skozi celo šolsko leto in skozi različne aktivnosti ozaveščamo o pomenu zdravlja. Zelo velik poudarek damo, da dijaki spoznajo, da zdravje temelji na telesni aktivnosti, ob tem je potrebno, da zauživajo zdravo in uravnoteženo prehrano. Za doseganje teh ciljev dijake ozaveščamo, da potrebujejo znanja o prehrani, da bi se znali zdravo in uravnoteženo prehranjevati. Nekaj teh znanj dobijo tudi pri pouku, saj učni načrt zajema vsebine povezane s prehrano. Projekt Altermed smo povezali s projektom Hrana ni za tjavendan, saj so dijaki poiskali razloge, kako prehranjevalne navade vplivajo na naše zdravje ter zakaj je pomembno, da pri zdravi prehrani upoštevamo načelo, da jemo sezonsko hrano in od lokalnih pridelovalcev. Prav tako smo se posvetili količini hrane, ki jo zavržemo v naših domovih in šoli ter prišli do zanimivih predlogov in rešitev, kako porabiti hrano, ki bi jo sicer zavrgli. Da bi zmanjšali količine odpadne hrane, smo se seznanili s priporočili: načrtovanje nakupov, preverjanje datumov na embalaži, informiranje o pomembnosti podatkov o rokih uporabnosti živil, upoštevanje proračuna, vzdrževanje reda v hladilniku, serviranja manjših obrokov, porabljanja ostankov hrane itd. Zanimalo nas je, koliko odpadne hrane nastane na tako veliki šoli, kot je Šolski center Novo mesto. V letu 2019 so v kuhinji razdelili 379718 obrokov, od česar je nastalo 16.078,15 kg biorazgradljivih odpadkov. Za njihov odvoz je morala šola plačati 6.798,97 €. Po preprostem izračunu zavržemo 0,0423 ali 42 g hrane na obrok malice, kar je po naši oceni relativno malo. Pozanimali smo se, kam gre ta odpadna hrana, in izvedeli, da jo enkrat mesečno odpelje podjetje Biotera.

Ugotavljamo, da so količine odpadne hrane sicer kar velike, ker smo velika šola. Vendar smo z ukrepi, kot je osveščanje in razdeljevanje ostalih obrokov, dosegli, da je ta številka minimalna.

Menimo, da je zelo koristno, da se tako dijaki kot učitelji seznanimo s tovrstnimi problemi, saj bomo ob zavedanju globalne slike, količin in stroškov zagotovo ravnali bolj odgovorno. Do sebe in okolja.

LITETATURA in VIRI

Podatki kuhinje Dijaškega doma Novo mesto (vodja: g. Marija Berkopec)

Vstani in si čas za vitaminski napitek in gibanje vzemi

Dijakinji: Lea Žurga Bojc, Eva Benčina
mentorici: Nataša Tekavec, Katja Šalehar
Gimnazija in srednja šola Kočevje

leazurga00@gmail.com, eva.bencina2001@gmail.com
natasa.tekavec@gssk.si, katja.salehar@gssk.si

Tema projekta je povezana z aktualnim časom epidemije, ko dijaki in učitelji zelo veliko časa presedijo pred računalnikom. Redno gibanje je najboljše cepivo proti bolečini, ki se pojavi pri statični drži pred zasloni. Po sproščanju mišic pa se ne sme pozabiti tudi na dobro hidracijo (čisto ali kokosovo vodo) oziroma napitek.

Predstavitev obsega pripravo vitaminskih napitkov in kratko ter učinkovito vadbo med sedenjem za računalnikom, ki izjemno slabo vpliva na počutje, držo telesa, bolečine v hrbtenici in rokah. Aktivni premori v obliki kratkih vadb in zdravi vitaminski napitki izboljšujejo našo učinkovitost dela pred računalnikom. Skozi celotno predstavitev se tako pojavlja slogan, ki nosi pomembno sporočilo: *Vstani in si čas za gibanje in zdrav napitek vzemi!*

Ključne besede: lokalni pridelovalci, vitaminski napitki, gozdni sadeži, gibanje, vadba.

Projekt je namenjen učencem in dijakom ter vsem, ki v teh turbulentnih in negotovih časih presedijo in delajo veliko za računalnikom. Cilj projekta je prikaz vaj in vitaminskih napitkov, s katerimi lahko posameznik kljub dolgotrajnim sedečim obremenitvam poskrbi za svoje zdravje in počutje ter ostane gibčen in zadovoljen.

OPIS AKTIVNOSTI

Večina delovnih in učnih mest današnjega časa zahteva dolge ure sedenja pred računalnikom, kar seveda neugodno vpliva na naše zdravje. Sedenje, učenje, poučevanje, opravljanje delovnih nalog, videokonference - vse to negativno učinkuje na telo. Veliko težavo predstavljajo boleče in utrujene oči, bolečine v ramenskem obroču, križu in vratu, kar vpliva predvsem na težave z držo telesa, ki ji moramo posvetiti veliko pozornosti. Naše telo je prilagodljivo in hvaležno, zato ne potrebuje veliko. Že nekaj sekundna prekinitev sedenja vsakih 50 minut je lahko zelo učinkovita metoda premagovanja in obvladovanja bolečin v hrbtenici.

Vsaki 2 do 3 ure si je potrebno privoščiti nekoliko daljši 5-10-minutni gibalni odmor, ki bo poskrbel za prekrvitev notranjih organov, prehrano medvretenčnih ploščic, aktivacijo mišic in

razbremenitev pasivnih struktur. Lahko se tudi malo sprehodite, razgibate in zamenjate položaj.

V nadaljevanju bodo prikazane različne vaje in priprava napitka – smutija za čim boljše počutje pred računalniškim ekranom.

Zelo pomembno pa je tudi, da pred računalniki sedite v pravilni drži, saj vas bo to obvarovalo pred številnimi bolečinami in drugimi posledicami dolgotrajnega sedenja. Na kaj je treba biti pozoren?

Lega oči glede na zaslon računalnika: Pomembno je, da je zaslon računalnika na taki višini, da nanj gledate naravnost. Da bi lahko vzdignili ekran v pravo lego, lahko uporabite enostaven trik in spodaj podložite knjige, tako da ga pravilno naravnate.

Predmeti na mizi: Vse predmete, ki jih med delom pogosto vzamete v roke (npr. telefon, pisala ali steklenico z vodo), imejte čim bližje dosegu rok, da vam ne bo treba nenehno spreminjati položaja zaradi poseganja po njih.

Lega rok: Kot v pregibu komolca naj znaša 90 stopinj. Roke naslonite na držala stola oziroma na mizo, tako se boste izognili bolečinam v hrbtu.

Hrbet: Hrbet naj bo v čim bolj ravni in pokončni legi. Če vam samo naslonjalo stola tega ne omogoča, ker je nagnjeno preveč nazaj, si lahko pomagate tako, da zadaj podložite blazino ali jakno in si položaj naravnate po svojih željah.

Noge: Če so noge prekrizane ali pa se tal dotikajo samo prsti, to predstavlja za mišice določen stres. Kot v pregibu kolena naj znaša 90 stopinj, stopala pa naj bodo v celoti na tleh. Da bi dosegli tak položaj, si višino stola naravnajte po vaši meri.

Samo nekaj teh malenkosti vam lahko pomaga, da bo sedenje bolj zdravo in da zaradi njega ne boste imeli nepotrebnih bolečin. Nič ni narobe s tem, če se občasno postavite v napačno lego, pomembno je, kako sedite večino časa. Čeprav se vam bo mogoče sprva zdelo neudobno sedeti v takem položaju, vedite, da vaja dela mojstra, in če se boste pogosto opominjali, bo kmalu to za vas postalo samoumevno.

Premalo telesne aktivnosti in predvsem sedenje poleg drugih dejavnikov pripelje do tega, da se v telesu začnejo kopičiti toksini. Ti pa so pogosto krivi, da ostajamo brez energije in želje po kakršni koli spremembi. Aktivni premori v obliki kratkih vadb in zdravi vitaminski napitki izboljšujejo našo učinkovitost dela pred računalnikom.

Zeleni vitaminski napitki (smutiji) so odličen način zagotavljanja folne kisline. Le-te je veliko v surovi zeleni zelenjavi in sadju, ki ju v okolju, iz katerega prihajajo avtorice prispevka, ne primanjkuje, saj ju ponuja veliko ponudnikov oziroma lokalnih pridelovalcev. Uporaba sestavin za vitaminski napitek se nanaša izključno na lokalne ekološke pridelovalce, saj je za kvaliteten napitek zelo pomembna kratka dobavna veriga izdelkov. Sestavine za vitaminski napitek so:

zaščiten kočevski med, gozdni sadeži in zelišča iz neokrnjene narave ter ekološki mlečni izdelki iz ekoloških kmetij.

ZAKLJUČEK

Pri sedenju za računalnikom se lahko pojavljajo dolgotrajne, ponavljajoče obremenitve, ki vodijo v kronično napetost mišic, vključno z glavobolom, bolečinami v obrazu, težave z ravnotežjem, motnje vida, zvonjenje v ušesih, bolečino v sinusih ter spremenjeno biomehaniko vratu in ramenskega obroča.

Za zmanjšanje naštetih simptomov je pomembno, da se dolgotrajne obremenitve redno prekinjajo s kratkimi gibalnimi odmori, da se s samomasažo ohranja prožnost in dobro prekrvavljenost tkiva ter da se z redno vadbo poskrbi za močne in gibčne mišice ramen, rok ter hrbtenice, ki bodo podprle zgornji del telesa. Gibanje poživi celotno telo in na izvrsten način pripomore tudi do miselnih, energijskih in predvsem zdravih učinkov. Ozaveščanje o aktivnostih, ki pripomorejo k izboljšanju počutja, je eden od temeljev zdravja.

Zato je pomembno, da posameznik poskrbi za dve stvari: redne gibalne odmore ter zdrav vitaminski napitek. Sledimo naslovu in sloganu projekta Vstani in si čas za gibanje in zdrav napitek vzemi!

LITERATURA IN VIRI

Urška Godler: Smutiji in drugi napitki, Učila International, d. o. o., 2013, str. 54-57.

Lejla Keržinić Kreho: Prehrana 21 stoletja, Modrijan 2016, str. 97-112.

Jan Kovačič: Spravimo telo v gibanje, Mladinska knjiga 2018, str. 34-51.

Učno podjetje kot promotor zdravega načina življenja

Manja Ferme

Ekonomska šola Celje, Gimnazija in srednja šola

manja.ferme@escelje.si

Skupina dijakov Ekonomske šole Celje je ustanovila učno podjetje UP WOW BOX d. o. o.. Učno podjetje se ukvarja s prodajo unikatnih slovenskih daril, ki so večinoma ekološka in okolju prijazna. Ugotovili so, da je v Sloveniji veliko majhnih ponudnikov z domačimi in kakovostnimi izdelki, vendar nimajo dovolj dobre prepoznavnosti. Dijaki so jim s svojimi produkti želeli priti nasproti in jim pomagati, da bi se povečala tako njihova prepoznavnost kot tudi zanimanje za njihove izdelke. Dijaki so veliko časa namenili raziskavi trga, saj niso bili seznanjeni z lokalnimi ekološkimi proizvajalci oziroma ponudniki. Nekateri slovenski ponudniki so bili zelo navdušeni nad idejami dijakov in so svojo poslovno pot ter izdelke dijakom predstavili tudi v šoli. Drugi pa so jih povabili v svoja podjetja, kjer so jim prav tako predstavili karierno pot, podjetje in izdelke. Dijaki so za svojo inovativno idejo ustvarili veliko različnega propagandnega materiala, naučili so se mnogih novih veščin, dobili pa so tudi občutek in znanje o tem, kako poteka delo v podjetju. Preko svojega dela so promovirali ponudnike slovenskih izdelkov tudi na tujem trgu znotraj svetovne mreže učnih podjetij (EUROPEN-PEN International).

Ključne besede: lokalni ponudniki, ekološki izdelki, učno podjetje, EUROPEN-PEN International

NAMEN IN CILJI

Namen aktivnosti dijakov je bil, da bi tako dijaki ekonomskih srednjih šol, kjer v okviru učnega načrta ustanovijo učno podjetje, kot tudi njihovi profesorji postali bolj ponosni na svojo državo Slovenijo, ki ima ogromno potencialov. V Sloveniji je namreč še veliko neodkritih tržnih niš, prav tako pa tudi veliko ustvarjalcev oziroma ponudnikov domačih, unikatnih, kakovostnih izdelkov za katere kupci ne vedo. Preko dela v učnem podjetju so dijaki želeli kupce (dijake drugih šol) seznaniti s temi ponudniki in njihovimi izdelki. Trudili so se sodelovati z lokalnimi proizvajalci, ki so zaradi pomanjkanja promocije manj prepoznavni. Dijaki so si prizadevali za čim bolj ekološko poslovanje brez nepotrebne embalaže. Odločili so se, da bi imeli vračljivo embalažo, kupce, ki bi jo vrnili pa bi nagradili s popustom. Dijaki so samostojno oblikovali darilne škatle v izbranih barvah učnega podjetja. Preko sodelovanja z učnimi podjetji doma in v tujini so želeli promovirati domače, lokalne proizvode na domačem in mednarodnem trgu. Dijaki so želeli povečati prepoznavnost podjetij in njihovih izdelkov med mladimi (ostalimi dijaki) doma in v tujini.

OPIS AKTIVNOSTI

V šolskem letu 2019/2020 so dijaki tretjega letnika programa ekonomski tehnik v okviru predmeta menedžment ustanovili učno podjetje WOW BOX d. o. o.. Učno podjetje prodaja unikatna slovenska darila. To so škatlice presenečenja, s katerimi kupce razveseljujejo z

različnimi kombinacijami izdelkov slovenskih podjetij. Učno podjetje sestavlja tim mladih, ustvarjalnih in kreativnih dijakov. V podjetju si prizadevajo, da bi kupci na enem mestu dobili ponudbo kakovostnih, unikatnih, slovenskih izdelkov. Želijo, da bi bil nakup daril užitek in ne nepotrebna skrb, pri tem pa skrbijo, da so izdelki dobri za zdravje uporabnikov in pripomorejo k izboljšanju kakovosti njihovega življenja. Prizadevajo si, da bi kupci prihranili čas pri izbiri in nakupu. Prav tako želijo, da bi ponudbo sestavljalo čim več izdelkov, ki jih kupec ne more dobiti v večjih trgovskih centrih oziroma za njih in njihove ustvarjalce sploh ne ve. Pred ustanovitvijo podjetja so dijaki oblikovali ideje za dejavnost podjetja ter sestavili poslovni načrt. Na osnovi diskusije in predstavitve idej so soglasno sprejeli odločitev za ustanovitev učnega podjetja, ki se bo ukvarjalo s prodajo daril. Dijaki so namreč zaznali težave, ki jih imajo kupci pri nakupih daril. Prav tako so ugotovili, da so domači ponudniki unikatnih izdelkov premalo prepoznavni v očeh kupcev. Pri iskanju izdelkov za darilne škatle so bili posebej pozorni, da je večina izdelkov ekološko pridelanih, da so dobri za zdravje potrošnikov in da so okolju prijazni. Vse funkcije v podjetju so potekale tako kot v realnem podjetniškem svetu. Kot v pravem podjetju so si dijaki po opravljenih zaposlitvenih razgovorih razdelili delovna mesta (direktor, računovodja, vodja tržnega komuniciranja, nabavni referent, kadrovski referent, prodajni referent, ...). Pred pričetkom delovanja so vsi zaposleni kot družbeniki sestavili družbeno pogodbo, pridobili davčno številko, odprli TRR in svojo dejavnost registrirali pri Centrali učnih podjetij v Celju. Delo na področju pridobivanja ponudnikov iz realnega življenja so si dijaki v podjetju razdelili glede na kraj njihovega bivanja. Želeli so poiskati čim več lokalnih ponudnikov. Le te so iskali s pomočjo spleta, poznanstev in obiskov trgovin z ekološkimi izdelki. Na šolo so povabili gospo Natašo Strašek, ki jim je predstavila svojo podjetniško pot in svoje unikatne izdelke (nakit iz recikliranega blaga, novoletne okraske in božične venčke iz naravnih materialov, igre iz naravnih materialov za prosti čas,...). Obiskala jih je tudi gospa Katja Kovše. Predstavila jim je svojo podjetniško pot in skupaj z dijaki oblikovala tisk za majico. K pouku je prinesla svoje izdelke in bila pripravljena z njimi oblikovati tudi voščilnice in vabila za razne dogodke. Dijaki so sodelovali tudi z gospo Ano Plevnik, ki oblikuje izdelke iz keramike, pri tem pa uporablja samo naravne materiale. Svojo umetniško zgodbo jim je predstavil gospod Andrej Mratinkovič, ki se ukvarja s tiskom grafike, oblikovanjem skulptur, slikanjem in pri svojem delu uporablja naravne materiale. Pomagal jim je pri oblikovanju logotipa in izbiri barv, ki so jih dijaki uporabili pri oblikovanju svoje zunanje podobe. Povezali so se tudi z Mizarstvom Hrovat, ki jim je predstavilo svojo podjetniško zgodbo. Njihove zapestnice (Treecet) so dijaki vključili v darilne škatle učnega podjetja. Del denarja, ki ga podjetje prejme za vsako prodano zapestnico namenijo za posaditev dreves. Dijaki so bili navdušeni nad informacijo, da gre za CO₂ nevtralno podjetje, kar pomeni, da posadijo več dreves kot jih posekajo. V Celju so dijaki obiskali trgovino Domača štacuna. V trgovini jim je predstavila predstavila ponudbo lokalnih proizvajalcev ter jim ponudila vzorce proizvodov. V Žalcu so dijaki obiskali Trgovinco d. o. o., kjer so izvedeli veliko novega o ponudnikih domačih izdelkov. V svoje darilne škatle so dijaki vključili tudi zdrave in domače proizvode blagovne znamke Malinca. Gre za podjetje ki ponuja ekološko prehrano in naravno kozmetiko. Dijaki so se povezali tudi z gospo Anjo Logar s. p.. Njene izdelke (granola z malinami) so dijaki vključili v svoje darilne škatle. Dijaki so se povezali

tudi s kmetijo Jezovšek in od njih pridobili karamelizirane lešnike. Domačo borovničevo marmelado in marelični sok so prejeli od podjetja Domače dobrote Metke, lešnikovo maslo iz kmetije Košec, kavo Nani iz podjetja Opara d. o. o. in liofilizirano mešano sadje iz podjetja SVD d. o. o.. Oblikovali so različne škatle za različne priložnosti. Strankam so ponudili tudi možnost, da si lahko same oblikujejo vsebino škatle po svoji izbiri. Sodelovali so z drugimi učnimi podjetji, jim pošiljali ponudbe, organizirali različne delavnice ter sklepali pogodbe. Svojo ponudbo so dijaki predstavili tudi tujim učnim podjetjem in tako promovirali Slovenijo ter unikatne izdelke slovenskih proizvajalcev. Dijaki so posneli tudi promocijski video. Video so posneli v trgovini Hajdi v Celju. Ustvarili so katalog, vizitke in plakate. Naredili so tudi spletno stran, kjer so podrobneje predstavili izdelke in darilne škatle. Promocijo podjetja so dijaki izvajali tudi preko družbenih omrežij (instagram profil).

ZAKLJUČEK

Dijaki so pridobili veliko novega znanja in pomembnih veščin, ki jih potrebuje podjetnik pri ustanovitvi podjetja, pri vstopu na trg, pri delovanju podjetja in sodelovanju z drugimi podjetji. Pri svojem delu so lahko praktično povezovali znanja različnih predmetov, se urili v opravilih na različnih delovnih mestih ter osmišljali in utrjevali pridobljeno znanje. Dijaki so pridobili veliko življenjsko potrebnega znanja in vpogled v nove poslovne priložnosti. Vsak od dijakov je lahko odkril področje, ki ga veseli in na njem razvijal svoje sposobnosti. Uspešno so uresničili svoj cilj, da pomagajo lokalnim ponudnikom pri prodaji izdelkov in njihovi prepoznavnosti. Ker so izdelke predstavljali tudi dijakom drugih slovenskih šol in po svetu, so tako lahko informirali širši krog ljudi o Sloveniji in njenih ponudnikih lokalnih, ekoloških proizvodov. Pri vsem delu, ki so ga opravljali so iskali nove ideje kako poslovati čim bolj okolju prijazno in iskali izdelke, ki dobro vplivajo na zdravje kupcev.

Učno podjetje – skrb za gibanje med mladimi

Marko Kubale

Ekonomska šola Celje, Gimnazija in srednja šola

marko.kubale@escelje.si

Športna aktivnost ima pozitiven vpliv na zdravje in počutje. Kolesarjenje iz leta v leto pridobiva na pomenu. Slovenija nudi veliko možnosti za kolesarjenje. Ko kolesarimo smo na prostem, v lepi naravi, poceni in hitro se pripeljemo v službo, v trgovino oz. po opravkih. S kolesarjenjem ohranjamo zdravje (fizično in psihično) in zdravo okolje. Pri delu v učnem podjetju smo izdelali petnajst kolesarskih programov. Vsi kolesarski izleti se prodajajo na domačem in tujem trgu znotraj mreže učnih podjetij. Realizirali smo tri kolesarske izlete (Rogaška slatina z okolico, Velenje, Savinjska dolina). Pozornost je bila namenjena tudi varnosti pri kolesarjenju in zdravi prehrani športnika. Zanimanje dijakov za kolesarjenje se je povečalo in dijaki so na tem področju zaznali nove poslovne priložnosti.

Ključne besede: kolesarjenje, učno podjetje, Centrala učnih podjetij Slovenije, podjetnost

NAMEN IN CILJI

Namen naloge je spodbuditi pozitiven odnos do kolesarjenja, raziskati možnosti kolesarjenja v domačem kraju in izdelati programe kolesarskih izletov.

V teoretičnem delu so dijaki želeli ugotoviti:

- kakšen je vpliv gibanja na zdravje,
- kateri dejavniki poleg gibanja še vplivajo na našo srečo,
- katere vrste kolesarjenja poznamo in katere programe izdelanih poti ponuja Slovenija,
- kako poskrbeti za varnost na poti.

V praktičnem delu so želeli ugotoviti:

- ali dijaki kolesarijo,
- ali so dijaki ponosni na izdelane programe,
- ali bi programe ponudili tudi tujim učnim podjetjem,
- ali dijaki poznajo možnosti kolesarjenja v svojem kraju,
- ali se je njihovo zanimanje za kolesarjenje ob koncu leta spremenilo,
- ali jim je bil realiziran kolesarski izlet vseh.

V praktičnem delu so izdelali kolesarske programe, ki jih prodajajo kot turistična agencija.

OPIS AKTIVNOSTI

Dijaki so najprej začeli z zbiranjem idej za ustanovitev podjetja. Izbrali so tri najboljše ideje in zanje napravili poslovni načrt. Na osnovi glasovanja so izbrali idejo in zanjo izdelan poslovni načrt, da ustanovijo učno podjetje, ki bo ponujalo kolesarske izlete. Kolesarski izleti bi pokrivali področje, kjer dijaki bivajo, torej Slovenijo. Raziskali so kateri programi v Sloveniji se že

ponujajo. Prav tako so preko literature raziskovali kakšen vpliv ima kolesarjenje na zdravje in počutje.

Na Centrali učnih podjetij Slovenije so ustanovili svoje podjetje. Predhodno so pripravili družbeno pogodbo, odprli transakcijski račun, pridobili davčno številko, razpisali prosta delovna mesta, izpeljali zaposlitvene razgovore, se prijavili na razpisana prosta delovna mesta in sklenili pogodbe o zaposlitvi. Direktor podjetja je oblikoval vizijo, poslanstvo in filozofijo podjetja, napravil SWOT analizo, določil strateške in operative cilje podjetja, organiziral, vodil in nadziral delo. Vsak zaposleni je moral izdelati program kolesarjenja za območje, kjer biva. Izhodišče razmišljanja je bilo, kaj bi pokazali tujcu, ki pride v njihov kraj za en dan in bi želel kraj in okolico spoznati na drugačen način in sicer z očmi kolesarja. Dijaki so pripravili dve anketi (eno pred ustanovitvijo podjetja in drugo ob koncu šolskega leta). Izdelali so tudi posebna navodila za kolesarje o varnosti v prometu in napotke glede prehrane. Prav tako so pripravili tudi zloženko v angleškem jeziku, vizitke in letake.

Osrednje področje dela je bilo usmerjeno v programe kolesarjenja:

- Kolesarska pot Celje – Šempeter – Celje,
- Ekolo (Celje – Radeče – Hrastnik – Celje),
- Po poteh žuboreče Hudinje (Celje – Vojnik – Socka – Vitanje – Celje),
- Po poteh Vonarskega jezera z dinastijo Karađorđević (Celje – Rogaška Slatina – Podčetrtek – Olimje – Rogaška Slatina – Celje),
- Veronikina pot (Celje – Laško – Jurklošter – Laško),
- Poligon s tricikli (Celje – Radeče – Celje),
- Po poteh celjskih grofov (Celje),
- Pot okoli Šmartinskega jezera.

Dijaki so samostojno organizirali in izvedli kolesarjenje po Velenju. Z vlakom so se odpravili iz Celja v Velenje, kjer so si najprej ogledali grad Velenje, si izposodili kolesa in se odpravili na kolesarsko odkrivanje mesta. Pred samim kolesarjenjem sta dva dijaka pripravila učno uro »Navodila kolesarju«, v kateri sta dijake naučila zamenjati zračnico in jih informirala o potrebnih ukrepih za varnost in zdravje na kolesarjenju.

Eden izmed dijakov je v naslednjem šolskem letu za razred organiziral kolesarski izlet po Spodnji Savinjski dolini. Problem, na katerega smo naleteli je bil, da še zmeraj veliko dijakov nima lastnega kolesa, nekateri pa se tudi bojijo kolesariti saj dvomijo v svoje motorične sposobnosti.

Na osnovi napravljenih programov je skupina dijakov drugega oddelka organizirala kolesarski izlet iz Rogaške Slatine do Olimja. Dijaki so bili nad organizacijo in lepotami tega območja navdušeni. Programe izletov so tržili tudi na mednarodnih sejnih učnih podjetij po svetu.

ZAKLJUČEK

Dijaki so pri delu izhajali iz problema, ki so ga zaznali sami. Želijo biti zdravi. Ker pa je zdravje povezano z zdravim načinom življenja, med katerega sodi tudi gibanje, so se soglasno odločili, da ustanovijo podjetje, ki izposoja kolesarsko opremo in organizira kolesarske izlete po

Sloveniji. Dijaki so ponosni na Slovenijo kot zeleno destinacijo sveta in v njej vidijo dobre možnosti za razvoj kolesarskega turizma.

Rezultati prve ankete (anketirali so 60 dijakov) pred ustanovitvijo podjetja:

- 66,6 % dijakov ima lastno kolo.
- 6 % dijakov se s kolesom vozi velikokrat, 22 % se jih vozi včasih in 72 % nikoli.
- Najpomembnejši razlog za ne kolesarjenje je, da jim kolesarjenje ni všeč.
- 70 % dijakov nameni gibanju do tri ure na teden. Samo 13 % dijakov nameni gibanju več kot šest ur tedensko.
- Vsi anketirani se strinjajo, da redna telesna aktivnost vpliva pozitivno na zdravje in počutje.
- 56 % dijakov meni, da redna telesna aktivnost vpliva pozitivno na njihov učni uspeh in njihovo samopodobo.
- 67 % dijakov ne pozna možnosti kolesarjenja v svojem kraju bivanja in njegovi okolici.
- 70 % dijakov bi rado spoznali možnosti kolesarjenja v svojem kraju bivanja in okolici.
- Nihče ne vidi na področju kolesarjenja svoje poslovne priložnosti.

Rezultati druge ankete (anketirali so 20 dijakov v učnem podjetju) po delu v podjetju:

- Vsi dijaki so ponosni na izdelane programe kolesarjenja.
- 75 % dijakov bi rado realiziralo na šoli kakšnega izmed narejenih programov.
- 80 % dijakov bi programe predstavilo tujini – tujim UP.
- 80 % dijakov ima po delu v učnem podjetju večje zanimanje za kolesarjenje kot na začetku šolskega leta.
- Vsi dijaki so se zelo veliko naučili v možnostih kolesarjenja po Sloveniji, o kulturni, naravni, geografski, zgodovinski dediščini Slovenije.
- 95 % dijakov je obliko dela v učnem podjetju ocenilo kot manj stresno, bolj motivacijsko, prijaznejšo in zelo uporabno za življenje. Posebej so izpostavili timsko delo, povezavo med delom in rezultatom, dvig samozavesti, izboljšanje komunikacije.
- Dva dijaka vidita na področju kolesarjenja poslovno priložnost.

V današnjem času, ko je včasih dijake zelo težko motivirati za učenje, je ta oblika dela zelo spodbudna. Vsak dijak se lahko dokaže na področju, ki ga zanima. Ob napakah se učijo in pridobijo potrebna podjetniška znanja za svojo morebitno poslovno pot. Hkrati pa imajo možnost spoznavanja sebe in s tem svojih želja na področju podjetništva.

LITERATURA IN VIRI

Gibanje je zdravje: zbornik prispevkov o pomenu telesnega gibanja za zdravje. Bojan Knap in Matija Horvat. 2015. Zgornja Kungota: Društvo Forabel.

Dvanajst navad zelo zdravih ljudi [online] 2017. [Pridobljeno: 23. 3. 2017]. Dostopno na spletnem naslovu: <https://www.24alife.com/>

**Zbornik prispevkov strokovnega seminarja zaposlenih v vzgoji in izobraževanju
»Lokalno pridelana hrana, gibanje in zdravje«**

Izdajatelj: Društvo DOVES – FEE Slovenia, Portorož

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

Uredniški odbor: Dane Katalinič, Jasmina Mlakar, Dunja Dolinšek

Portorož, marec 2021

Publikacija je brezplačna.

V zborniku so zbrani prispevki spletnega strokovnega seminarja.

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

COBISS.SI-ID 56597251

ISBN 978-961-7111-01-9 (PDF)

