

PERIPATETIC 2025: Walk and learn

International Conference
“Building a Sustainable Society”
Kostanjevica na Krki, Slovenia,
May 2025



Zdravka Koljatić, prof.,
Coordinator of the Eco-school
Primary school Bol, Bol,
Island Brač



Our project

Peripatetic 2025: Walk and Learn is a project being implemented at Primary School Bol on the Island of Brač.

The project is led by our English teacher Zdravka Koljatić, and alongside our school, schools from Italy, Greece, Spain, and Turkey are also participating.

The project is conceived as an innovative initiative that combines **physical activity and education**, with the goal of learning through walking. It enables students from different schools to take part in activities that integrate movement and outdoor learning. All activities involve the use of the English language.



Our story

Peripatetic learning is truly an interesting and effective approach! The combination of physical movement and learning allows children to better absorb information as they are actively engaged in the process.

Movement can help increase **concentration**, and learning outdoors provides an opportunity to connect **theoretical knowledge with practical experiences**. Additionally, different routes that correspond to themes offer interactive and dynamic teaching, which can be highly motivating.



The project also highlights **creativity** and **critical thinking** as students can create digital projects such as videos, images, or reports based on their experiences and share them with students from other schools.

I believe the project encourages one of the most important activities that has been lost in recent times, which is **physical activity**, specifically **outdoor learning** that is linked to physical activity, contributing to the students' health.

The project also develops **social skills**, as collaboration with students from other countries fosters socialization and **intercultural exchange**.



It's time to
go outside!





We found a true spring delicacy: **wild asparagus**, the queen of this season.

We learned how to recognize it, where it grows, and how to harvest it properly.



Asparagus (*Asparagus officinalis*) grows in areas with partial sunlight, making olive groves and orchards ideal places to look for them. Other habitats include roadsides and ditches, parks, along fences, and the edges of fields. *Asparagus* is a characteristic plant of the Mediterranean coast. It is very popular along the Dalmatian coast and in Istria. Wild asparagus is thinner than cultivated varieties, but much more flavorful.



Wild asparagus

1

VERY RICH IN VITAMINS AND MINERALS

Calcium, magnesium, iron, zinc, iodine, folate, vitamin C etc.

2

IMPROVES KIDNEY FUNCTION

Rich in fibers, vitamin C and antioxidants-support the overall health of the kidney.

3

IMPROVES EXCRETION OF WATER FROM THE BODY

Contain asparagusic acid so your urine smells- it act as a natural diuretic.

4

EXCELLENT FOOD FOR PATIENTS SUFFERING FROM DIABETES

Is a low-carbohydrate vegetable, has a low glycemic index- does not cause a rapid increase in blood sugar level.



Hippocrates, the ancient Greek doctor, used asparagus to treat diarrhea and urethra pain. The Romans appreciated the plant's gastronomic qualities and it was also regarded as an aphrodisiac. In the 16th century, asparagus was served in the royal courts of Europe and in the 17th century it was cultivated in France for Louis XIV.



They are very well suited to burned and cleared areas where other weeds have not had the opportunity to take over all the space.



Asparagus loves moisture and warmth, which is why it grows in the spring. Depending on the weather/temperature, the edible shoots grow between February and May. It is best to go harvesting after the rain.

Asparagus – a Main Mediterranean Dish



Asparagus is one of the main dishes of Mediterranean cuisine. It can be prepared in many different ways. It's great in risotto, pairs perfectly with pasta, and is often used in soups. You can grill it, add it to an omelet, or simply blanch it and serve it with olive oil and lemon.

We chose to make scrambled eggs with asparagus. It's a simple dish, but full of flavor and perfect for a light Mediterranean meal.

No matter how it's prepared, asparagus always brings a touch of the Mediterranean to the plate, reminding us of the sun, the sea, and light, delicious food.







SCRAMBLED EGGS WITH ASPARAGUS

Wild Asparagus Workshop

We took part in a workshop dedicated to the cultivation of wild asparagus, which has become a very popular activity due to the growing interest in this wild plant as a key ingredient in Mediterranean cuisine.

During the workshop, we learned how to recognize wild asparagus in nature, what the ideal conditions for its growth are, and how to harvest it properly without damaging the plant. We also learned the best ways to prepare and use it in cooking.

It was a great experience that connected us with nature and taught us valuable skills about sustainable foraging and Mediterranean culinary traditions.



Sustainable Development of Asparagus in the School Garden

The cultivation of wild asparagus can be a profitable and environmentally friendly activity that contributes to the preservation of natural resources and enriches the variety of local products.

At the workshop, we learned that asparagus can be successfully cultivated and planted, and that growing wild or garden asparagus is very popular, especially in Mediterranean regions. However, asparagus cultivation requires patience, as the plants often produce their first quality harvest only a few years after planting.

We received wild asparagus seedlings as a gift, which we will plant in our school garden and monitor their growth.



Spending time in nature not only contributes to physical and mental well-being, but also raises awareness about the importance of environmental preservation. Wild asparagus, as an indigenous and naturally growing plant of the Mediterranean region, is an example of a natural resource that should be harvested responsibly and sustainably. Moderate and careful picking allows for its continued growth and the preservation of biodiversity, thereby contributing to sustainable development and the protection of natural habitats for future generations.



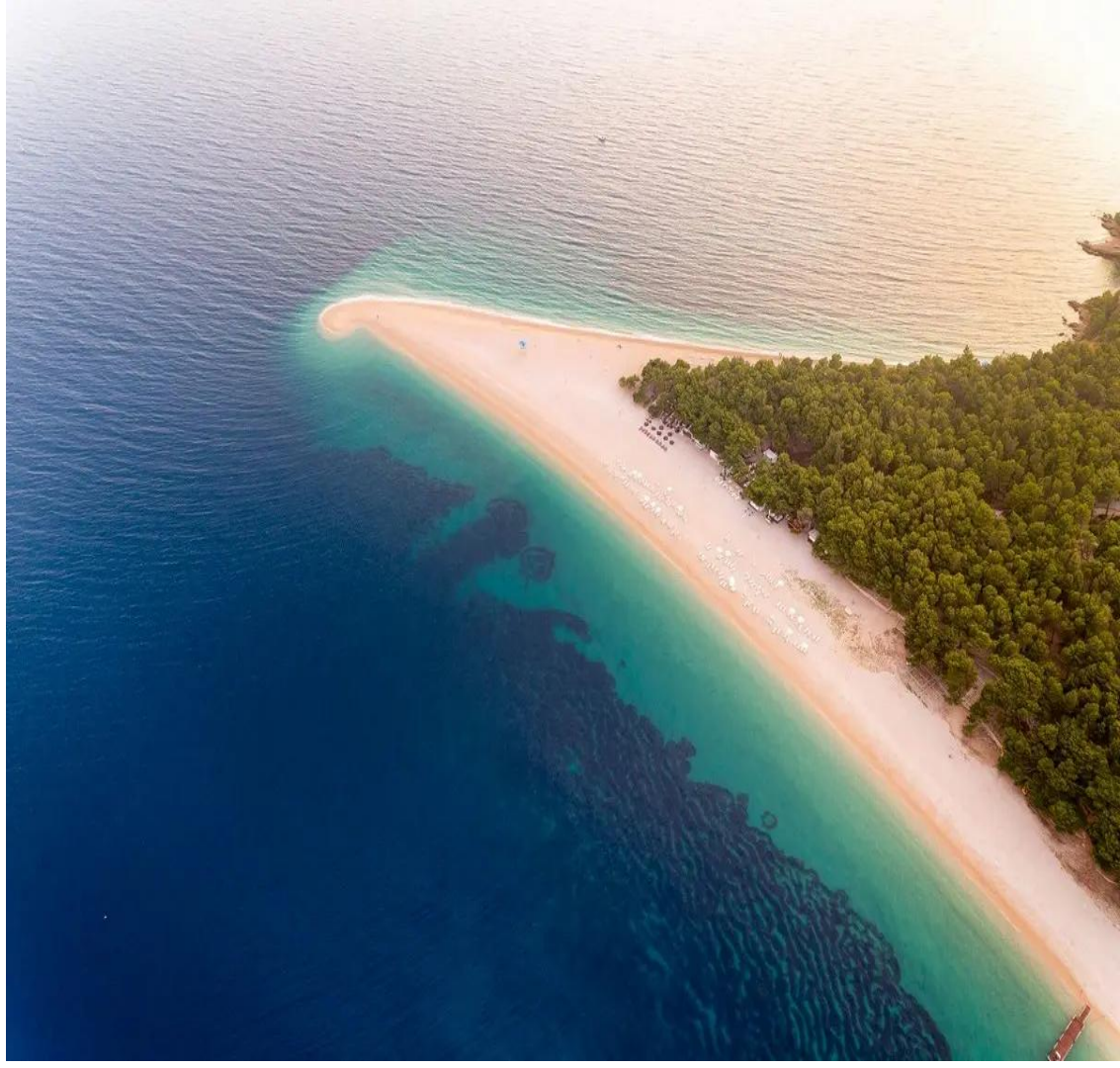
In project:

Coordinator of the Eco-school:
Zdravka Koljatić

Students: Noa Anić, Luce Radostić,
Duje Bulić, David Mrđen, Marija
Leona Petek, Mariela Koljatić, Niko
Pavišić, Marta Baković, Vicko
Fabijanović

Link for walking tour:

<https://www.youtube.com/watch?v=6YSpXA39M4U&t=5s>





Thank you for
your attention

PERIPATETIC 2025: Šetaj i uči

Međunarodna konferencija
“Gradimo održivo društvo”
Slovenija, svibanj 2025.

Zdravka Koljatić, prof.,
kordinatorica Eko-Škole
Osnovna Škola Bol, Bol,
otok Brač



Naš projekt

Peripatetički 2025: Hodaj i uči je projekt koji se provodi u Osnovnoj Školi Bol na otoku Braču. Projekt vodi naša učiteljica engleskog jezika Zdravka Koljatić, a uz našu Školu sudjeluju i Škole iz Italije, Grčke, Španjolske i Turske.

Projekt je osmišljen kao inovativna inicijativa koja povezuje tjelesnu aktivnost i obrazovanje, s ciljem učenja kroz hodanje.

Omožuje učenicima iz različitih škola sudjelovanje u aktivnostima koje integriraju kretanje i učenje na otvorenom.

Sve aktivnosti uključuju korištenje engleskog jezika.



Naša priča

Peripatetičko učenje doista je zanimljiv i učinkovit pristup! Kombinacija tjelesnog kretanja i učenja omogućuje djeci bolje usvajanje informacija jer su aktivno uključena u sam proces.

Kretanje može pomoći u povećanju koncentracije, a učenje na otvorenom pruža priliku za povezivanje teorijskog znanja s praktičnim iskustvima.

Osim toga, različite rute koje odgovaraju temama omogućuju interaktivnu i dinamičnu nastavu, što može biti izuzetno motivirajuće.



Ovo je zaista fantastičan
dodatak projektu!

Međunarodna
suradnja putem
eTwinning platforme
omogućuje učenicima
iz različitih zemalja
razmjenu iskustava i
širenje vidika.

Sudjelovanje u Šetnjama koje
odgovaraju obrazovnim temama
može im pomoći da bolje razumiju
kulturne i obrazovne razlike,
čineći učenje globalnijim i
povezanim. Ovaj pristup također
potiče razvoj vještina kao što su
komunikacija, suradnja i kritičko
razmišljanje.

Tijekom projekta koriste se
razne tehnologije poput pametnih
telefona ili tableta za
dokumentiranje njihovih šetnji,
fotografiranje zanimljivih
predmeta te dijeljenje svojih
otkrića s partnerima iz drugih
škola.



Vrijeme je za
ići vanka!





Pronašli smo pravu proljetnu deliciju:
divlju šparogu, kraljicu ove sezone.
Naučili smo kako je prepoznati, gdje
raste i kako je pravilno brati.



Šparoga (*Asparagus officinalis*) raste na područjima s djelomičnom sunčevom svjetlošću, u maslinicima i voćnjacima koji se čine idealnim mjestima za njezino pronalaženje. Ostala staništa uključuju rubove cesta, parkove, uz ograde te rubove polja. Šparoga je karakteristična biljka mediteranske obale. Vrlo je popularna duž dalmatinske obale i u Istri. Divlja šparoga je tanja od kultiviranih sorti, ali je mnogo aromatičnija.



Divlja šparoga

1

Jako bogata mineralima i vitaminim

Kalcij, magnezij, Željezo, cink, jod, folna kiselina, vitamin C itd.

2

Poboljšava funkciju bubrega.

Bogata vlaknima, vitaminom C i antioksidansima – podržava cjelokupno zdravlje bubrega.

3

Poboljšava izlučivanje vode iz tijela.

Sadrži asparaginsku kiselinu, zbog čega mokraćna ima specifičan miris – djeluje kao prirodni diuretik.

4

Izvrсна hrana za osobe koje boluju od dijabetesa.

Povrće s malo ugljikohidrata, ima nizak glikemijski indeks – ne uzrokuje nagli porast razine šećera u krvi.



Hipokrat, stari grčki liječnik, koristio je šparoge za liječenje proljeva i bolova u mokraćnoj cijevi. Rimljani su cijenili gastronomska svojstva ove biljke, a također se smatrala i afrodizijakom. U 16. stoljeću šparoge su se posluživale na kraljevskim dvorovima Europe, a u 17. stoljeću uzgajale su se u Francuskoj za Luja XIV.



Vrlo dobro
uspijevaju na
spaljenim i
očišćenim
područjima gdje
druge korovske
biljke još nisu
imale priliku
preuzeti sav
prostor.



Šparoga voli vlagu i
toplinu, zbog čega
raste u proljeće.
Ovisno o vremenu i
temperaturi, jestivi
izdanci rastu
između veljače i
svibnja. Najbolje ih
je brati nakon kiše.



Šparoga – glavno mediteransko jelo

Šparoga je jedno od glavnih jela mediteranske kuhinje. Može se pripremiti na mnogo različitih načina. Odlična je u rižotu, savršeno se slaže s tjesteninom i često se koristi u juhama. Možete je peći na roštilju, dodati u omlet ili je jednostavno blanširati i poslužiti s maslinovim uljem i limunom.

Odabrali smo napraviti kajganu sa šparogama. To je jednostavno jelo, ali puno okusa i savršeno za lagani mediteranski obrok.

Bez obzira na način pripreme, šparoga uvijek donosi okus Mediterana na tanjur, podsjećajući nas na sunce, more i laganu, ukusnu hranu.







KAJGANA SA ŠPAROGAMA

Radionica o divljim šparogama

Sudjelovali smo na radionici posvećenoj uzgoju divlje šparoge, koja je postala vrlo popularna aktivnost zbog sve većeg interesa za ovu divlju biljku kao ključni sastojak mediteranske kuhinje. Tijekom radionice naučili smo kako prepoznati divlju šparogu u prirodi, koji su idealni uvjeti za njen rast te kako je pravilno ubrati bez oštećivanja biljke. Također smo naučili najbolje načine pripreme i korištenja u kuhanju. Bila je to izvrsna prilika koja nam je omogućila da se povežemo s prirodom. Obogaćeni vrijednim vještinama o održivom sakupljanju i uzgoju ove plemenite biljke te mediteranskim kulinarskim tradicijama vratili smo se kući s novim idejama i entuzijazmom.



Održivi razvoj šparoge u školskom vrtu

Uzgoj divlje šparoge može biti profitabilna i ekološki prihvatljiva djelatnost koja doprinosi očuvanju prirodnih resursa i obožuje ponudu lokalnih proizvoda.

Na radionici smo naučili da se šparoga može uspješno uzgajati i saditi te da je uzgoj divlje ili vrtne šparoge vrlo popularan, posebno u mediteranskim krajevima. Međutim, uzgoj šparoge zahtijeva strpljenje, jer biljke često daju prvu kvalitetnu berbu tek nekoliko godina nakon sadnje.

Dobili smo sadnice divlje šparoge kao poklon, koje ćemo posaditi u našem školskom vrtu i pratiti njihov rast.



Izlazak u prirodu ne samo da pridonosi fizičkom i mentalnom zdravlju, već potiče i svijest o važnosti očuvanja okoliša. Divlja Šparoga, kao autohtona i samonikla biljka mediteranskog područja, primjer je prirodnog resursa koji treba brati odgovorno i održivo. Umjereno i pažljivo branje omogućuje njezin daljnji rast i očuvanje bioraznolikosti, čime se doprinosi održivom razvoju i zaštiti prirodnih staništa za buduće generacije.



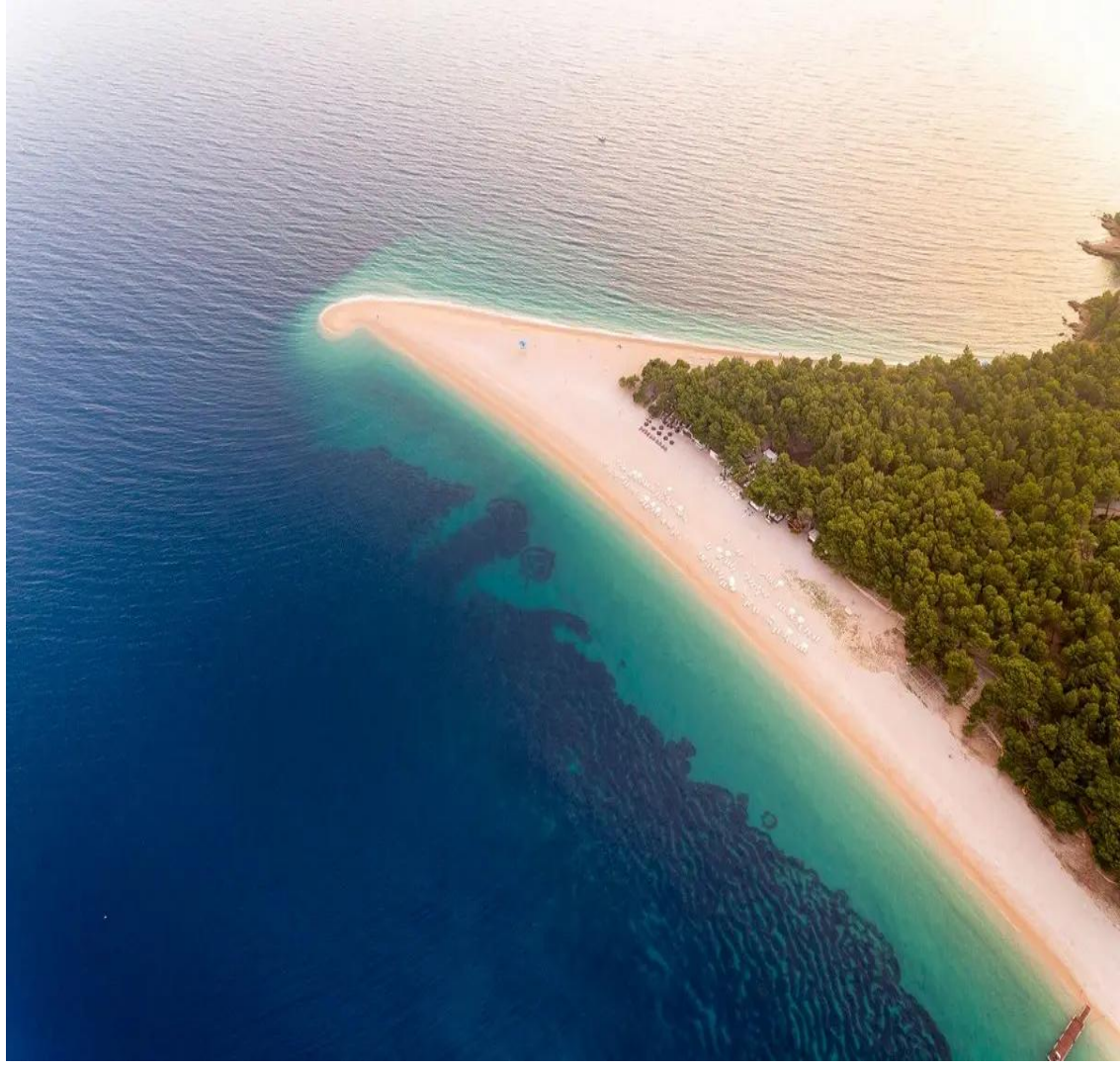
U projektu:

Koordinatorica Eko-Škole: Zdravka Koljatić

Učenci: Noa Anić, Luce Radostić, Duje Bulić, David Mrđen, Marija Leona Petek, Mariela Koljatić, Niko Pavišić, Marta Baković, Vicko Fabijanović

Poveznica za video Šetnje:

<https://www.youtube.com/watch?v=6YSpXA39M4U&t=5s>





**HVALA
NA PAŽNJI**