



## **XII. MEDNARODNA KONFERENCA**

## **PREHRANA, GIBANJE IN ZDRAVJE**

**Rakičan, 22. 11. – 27. 11. 2021**

CIP - Kataložni zapis o publikaciji  
Univerzitetna knjižnica Maribor

613.2(082)(0.034.2)  
613.7(082)(0.034.2)

MEDNARODNA konferenca Prehrana, gibanje in zdravje (12 ; 2021 ; Rakičan)  
XII. mednarodna konferenca Prehrana, gibanje in zdravje [Elektronski vir] : od 22. 11. do 27. 11. 2021, Rakičan / [urednici Monika Dajčar, Nina Kovač]. - E-zbornik. - Rakičan: RIS Dvorec, 2021

Način dostopa (URL): [https://www.ris-dr.si/go/577/3051/XII.\\_mednarodna\\_konferenca\\_PREHRANA\\_GIBANJE\\_IN\\_ZDRAVJE\\_od\\_22.\\_11.\\_do\\_27.\\_11.\\_2021](https://www.ris-dr.si/go/577/3051/XII._mednarodna_konferenca_PREHRANA_GIBANJE_IN_ZDRAVJE_od_22._11._do_27._11._2021)

ISBN 978-961-7130-02-7 (PDF)  
COBISS.SI-ID 86563843

## **XII. MEDNARODNA KONFERENCA »PREHRANA, GIBANJE IN ZDRAVJE«**

### **BILTEN: PREHRANA, GIBANJE IN ZDRAVJE**

#### Organizacijski odbor:

- dr. Robert Celec
- Sabina Kerec
- Monika Dajčar
- Nina Kovač

#### Uredniški odbor:

- dr. Robert Celec
- Monika Dajčar
- Nina Kovač

#### Urednici:

- Monika Dajčar
- Nina Kovač

#### Tehnična obdelava:

- Monika Dajčar
- Nina Kovač

#### Oblikovanje naslovnice:

- Monika Dajčar
- Nina Kovač

#### Naklada:

[https://www.ris-](https://www.ris-dr.si/go/577/3051/XII._mednarodna_konferenca_PREHRANA_GIBANJE_IN_ZDRAVJE_od_22._11._do_27._11._2021)

[dr.si/go/577/3051/XII.\\_mednarodna\\_konferenca\\_PREHRANA\\_GIBANJE\\_IN\\_ZDRAVJE\\_od\\_22.\\_11.\\_do\\_27.\\_11.\\_2021](https://www.ris-dr.si/go/577/3051/XII._mednarodna_konferenca_PREHRANA_GIBANJE_IN_ZDRAVJE_od_22._11._do_27._11._2021) (pdf format)

#### Založnik:

RIS Dvorec Rakičan

#### Računalniški prelom in tisk:

Robert Kološa s.p.

Leto: 2021

Kraj izida: Lendavska ul. 28, Rakičan, 9000 Murska Sobota

Prispevki, zbrani v biltenu, so avtentično in izvirno delo vsakega posameznika. Le-ti niso bili predmet pregleda strokovnega odbora. Udeleženci mednarodne konference so odgovorni za vsebinsko različnost, jezikovno korektnost in inovativnost prispevkov.

## VSEBINA

|                                                                                                                                                                 |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>POVZETKI ZNANSTVENIH PRISPEVKOV.....</b>                                                                                                                     | <b>1</b>  |
| <b><i>dr. Kosta Dolenc, Petra Lozinšek in dr. Samo Fošnarič.....</i></b>                                                                                        | <b>1</b>  |
| IZDELAVA IZDELKOV PRI PREDMETIH SPOZNAVANJE OKOLJA IN NARAVOSLOVJE IN TEHNIKA V ČASU PANDEMIJE COVID-19 .....                                                   | 1         |
| PRODUCTION OF PRODUCTS IN THE SUBJECTS ENVIRONMENTAL STUDIES AND SCIENCE AND TECHNICS DURING THE COVID-19 PANDEMIC.....                                         | 1         |
| <b>STROKOVNI PRISPEVKI.....</b>                                                                                                                                 | <b>2</b>  |
| <b><i>Elvis Antončič.....</i></b>                                                                                                                               | <b>2</b>  |
| FESTIVAL ŠPORTA .....                                                                                                                                           | 2         |
| SPORTS FESTIVAL .....                                                                                                                                           | 2         |
| <b><i>Teja Avguštin.....</i></b>                                                                                                                                | <b>9</b>  |
| GIBALNE DEJAVNOSTI V GOZDU IN GIBALNI RAZVOJ PREDŠOLSKIH OTROK. 9                                                                                               |           |
| MOVEMENT ACTIVITIES IN FOREST AND MOVEMENT DEVELOPMENT OF PRESCHOOL CHILDREN .....                                                                              | 9         |
| <b><i>Andreja Babič Pirker.....</i></b>                                                                                                                         | <b>17</b> |
| UPORABA KUHARSKIH RECEPTOV PRI RAZUMEVANJU MATEMATIKE ZA UČNO ŠIBKEJŠE UČENCE V OKVIRU TABORA »TUDI JAZ ZMOREM!« .....                                          | 17        |
| PRACTISING MATHEMATICS WITH THE USE OF COOKING RECIPES FOR STUDENTS WITH LEARNING DISABILITIES WITHIN THE SCHOOL CAMP »I CAN DO IT, TOO!« .....                 | 17        |
| <b><i>Sabrina Barbarič.....</i></b>                                                                                                                             | <b>24</b> |
| S PROJEKTOM POGUM DO OZAVEŠČANJA O LOKALNI, TRADICIONALNI HRANI NA OŠ BENEDIKT .....                                                                            | 24        |
| WITH THE COURAGE PROJECT TO AWARENESS ABOUT LOCAL, TRADITIONAL FOOD AT THE BENEDIKT ELEMENTARY SCHOOL .....                                                     | 24        |
| <b><i>Nuša Barovič .....</i></b>                                                                                                                                | <b>33</b> |
| SPODBUJANJE ZDRAVEGA NAČINA ŽIVLJENJA SKOZI ŠOLSKE DEJAVNOSTI 33                                                                                                |           |
| PROMOTING A HEALTHY LIFESTYLE THROUGH SCHOOL ACTIVITIES.....                                                                                                    | 33        |
| <b><i>Tadeja Batagelj.....</i></b>                                                                                                                              | <b>42</b> |
| SPODBUJANJE ZDRAVIH NAVAD ZA ZMANJŠANJE TVEGANJA ZA RAZVOJ DEPRESIVNOSTI PRI MLADOSTNIKI – PREGLED TEORETIČNIH UGOTOVITEV IN PRIMER DOBRE PRAKSE.....           | 42        |
| PROMOTING HEALTHY HABITS TO REDUCE THE RISK OF DEVELOPING DEPRESSION IN ADOLESCENTS - AN OVERVIEW OF THEORETICAL FINDINGS AND AN EXAMPLE OF GOOD PRACTICE ..... | 42        |
| <b><i>Doroteja Bedök.....</i></b>                                                                                                                               | <b>51</b> |
| KREPIMO ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG Z INTERESNO DEJAVNOSTJO MLADI PLANINCI.....                                                                                      | 51        |
| EXTRACURRICULAR ACTIVITY YOUNG MOUNTAINEERS STRENGTHENS HEALTHY LIFE STYLE.....                                                                                 | 51        |
| <b><i>Nina Belšak.....</i></b>                                                                                                                                  | <b>65</b> |
| GIBALNO SPROSTITVENE IGRE S PADALOM V PODALJŠANEM BIVANJU .....                                                                                                 | 65        |



|                                                                                                                                   |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| PARACHUTE GAMES IN THE AFTER-SCHOOL CLASSES OFFER MOVEMENT AND RELAXATION .....                                                   | 65         |
| <b>Branka Berdnik</b> .....                                                                                                       | <b>74</b>  |
| STRES PRI OTROCIH S POSEBNIMI POTREBAMI V SREDNJI ŠOLI .....                                                                      | 74         |
| STRESS IN CHILDREN WITH SPECIAL NEEDS IN SECONDARAY SCHOOL .....                                                                  | 74         |
| <b>Melita Berlan</b> .....                                                                                                        | <b>83</b>  |
| SPODBUJANJE HOJE PRI UČENCIH NA RAZREDNI STOPNJI .....                                                                            | 83         |
| ENCOURAGING WALKING WITH STUDENTS IN PRIMARY SCHOOL .....                                                                         | 83         |
| <b>Saša Berlič</b> .....                                                                                                          | <b>94</b>  |
| PROJEKT VESELA JESEN NA IZOBRAŽEVALNEM CENTRU PIRAMIDA MARIBOR.....                                                               | 94         |
| PROJECT »VESELA JESEN« AT THE EDUCATION CENTRE PIRAMIDA MARIBOR.....                                                              | 94         |
| <b>Anja Bizjak</b> .....                                                                                                          | <b>102</b> |
| GIBALNE NALOGE MED POUKOM V PRVEM RAZREDU OSNOVNE ŠOLE.....                                                                       | 102        |
| MOVEMENT TASKS DURING TEACHING THE FIRST GRADE OF PRIMARY SCHOOL.....                                                             | 102        |
| <b>Aleksandra Braček</b> .....                                                                                                    | <b>110</b> |
| VAJE ZA POZITIVNO KLIMO V RAZREDU .....                                                                                           | 110        |
| POSITIVE CLIMATE PRACTISING IN THE CLASSROOM .....                                                                                | 110        |
| <b>Barbara Cerkovnik</b> .....                                                                                                    | <b>121</b> |
| SPODBUJANJE UČENCEV K UŽIVANJU RAZNOVRSTNEGA SADJA IN ZELENJAVE: »POŽREŠNI POLŽKI IN SLADKOSNEDE GOSENICE«.....                   | 121        |
| MOTIVATING THE PUPILS TO CONSUME DIFFERENT KINDS OF FRUIT AND VEGETABLE: »GLUTTONOUS SNAILS AND SWEET TOOTHED CATERPILLARS« ..... | 121        |
| <b>Katarina Čamernik</b> .....                                                                                                    | <b>131</b> |
| »AKTIVNA MATEMATIKA IZVEN UČILNICE« .....                                                                                         | 131        |
| “ACTIVE MATHEMATICS OUTSIDE OF A CLASSROOM” .....                                                                                 | 131        |
| <b>Andreja Čas</b> .....                                                                                                          | <b>138</b> |
| MATEMATIKA IN VZPODBUJANJE UČENCEV S POSEBNIMI POTREBAMI K VADBI.....                                                             | 138        |
| MATHEMATICS AND ENCOURAGING STUDENTS WITH SPECIAL NEEDS TO PRACTICE .....                                                         | 138        |
| <b>Andreja Čelan</b> .....                                                                                                        | <b>147</b> |
| KAKO LAHKO K ZMANJŠANJU ODPADNE HRANE V ŠOLI IN DOMA PRISPEVA DRUGOŠOLEC? .....                                                   | 147        |
| HOW CAN A SOPHOMORE CONTRIBUTE TO REDUCING FOOD WASTE AT SCHOOL AND AT HOME? .....                                                | 147        |
| <b>Marija Čibej</b> .....                                                                                                         | <b>155</b> |
| PLANINSKI KROŽEK KOT SPODBUDA ZA GIBANJE .....                                                                                    | 155        |
| ORGANISED HIKING FOR A MORE ACTIVE LIFESTYLE.....                                                                                 | 155        |
| <b>Urška Dolgan</b> .....                                                                                                         | <b>163</b> |

|                                                                                                                                               |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| S TRADICIONALNIM SLOVENSKIM ZAJTRKOM SPODBUJAMO ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA .....                                                                   | 163        |
| PROMOTING HEALTHY LIFESTYLE WITH TRADITIONAL SLOVENIAN BREAKFAST .....                                                                        | 163        |
| <b>Anja Drofenik</b> .....                                                                                                                    | <b>171</b> |
| REVMATOIDNI ARTRITIS, SINDROM KARPALNEGA KANALA, KRČNE ŽILE? SPREMENIMO PREHRANO! .....                                                       | 171        |
| RHEUMATOID ARTHRITIS, CARPAL TUNNEL SYNDROME, VARICOSE VEINS? LET'S CHANGE OUR DIET! .....                                                    | 171        |
| <b>Nuša Erjavec</b> .....                                                                                                                     | <b>178</b> |
| Z GIBANJEM V VRTCU DO ZDRAVEGA ŽIVLJENJA .....                                                                                                | 178        |
| BY MOVING YOUR BODY IN KINDERGARTEN TO A HEALTHY LIFE .....                                                                                   | 178        |
| <b>Anita Fajč</b> .....                                                                                                                       | <b>185</b> |
| PREHRANJEVALNE NAVADE DIJAKOV V PROGRAMU POMOČNIK V BIOTEHNIKI IN OSKRBI ŽIVILSKÉ ŠOLE V LJUBLJANI .....                                      | 185        |
| EATING HABITS AMONG STUDENTS IN THE BIOTECHNOLOGY AND CARE ASSISTANT PROGRAMME AT SCHOOL OF FOOD PROCESSING IN LJUBLJANA .....                | 185        |
| <b>Mojca Fašnik</b> .....                                                                                                                     | <b>197</b> |
| OD KOD ENERGIJA TELESU IN ZAKAJ SE HRANA KVARI.....                                                                                           | 197        |
| WHERE DOES THE BODY GET ENERGY FROM AND WHY FOOD GOES OFF?..                                                                                  | 197        |
| <b>Tina Ftičar</b> .....                                                                                                                      | <b>203</b> |
| VPLIV REDNEGA UŽIVANJA KONOPLJE V KOMBINACIJI Z ANTIEPILEPTIKI NA FREKVENCO EPILEPTIČNIH NAPADOV PRI OTROCIH .....                            | 203        |
| THE EFFECTS OF REGULAR CANNABIS USE IN COMBINATION WITH ANTIEPILEPTIC MEDICATION ON THE FREQUENCY OF EPISODES IN CHILDREN WITH EPILEPSY ..... | 203        |
| <b>Sergeja Gabor</b> .....                                                                                                                    | <b>211</b> |
| POMEN GIBALNIH IZKUŠENJ ZA RAZVOJ MOTORIČNIH SPOSOBNOSTIH PRI OTROCIH S POSEBNIMI POTREBAMI.....                                              | 211        |
| THE IMPORTANCE OF MOTORIC EXPERIENCE FOR THE DEVELOPMENT OF MOTORIC SKILLS IN CHILDREN WITH SPECIAL NEEDS.....                                | 211        |
| <b>Franc Gajšek</b> .....                                                                                                                     | <b>218</b> |
| KAKO SPRETNOSTI NA PAMETNIH NAPRAVAH ODVZEMAJO OTROKOM GIBALNE SPRETNOSTI .....                                                               | 218        |
| HOW SKILLS IN THE USE OF SMART DEVICES DEPRIVE CHILDREN OF MOTION SKILLS .....                                                                | 218        |
| <b>Tadeja Gliha</b> .....                                                                                                                     | <b>227</b> |
| KOLESARJENJE – OBLIKA GIBANJA IN VZGOJA ZA TRAJNOSTNO MOBILNOST .....                                                                         | 227        |
| CYCLING – A FORM OF MOVEMENT AND EDUCATION FOR SUSTAINABLE MOBILITY .....                                                                     | 227        |
| <b>Ines Gorenšček</b> .....                                                                                                                   | <b>237</b> |
| DNEVNIK 'MOJE TELO - MOJA SKRB'.....                                                                                                          | 237        |

|                                                                                                                                              |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| A SELF CARE DIARY .....                                                                                                                      | 237        |
| <b>Jana Grabljevec</b> .....                                                                                                                 | <b>246</b> |
| GIBANJE IN MATEMATIKA V PRVEM RAZREDU .....                                                                                                  | 246        |
| EXERCISE AND MATHS IN THE FIRST GRADE .....                                                                                                  | 246        |
| <b>Suzana Grah</b> .....                                                                                                                     | <b>254</b> |
| STIMULATIVNO (GIBALNO) OKOLJE - PRILAGOJENO OTROKOM Z MOTNJAMI<br>AVTISTIČNEGA SPEKTRA (MAS) .....                                           | 254        |
| STIMULATING (MOVEMENT) ENVIRONMENT - ADAPTED TO CHILDREN WITH<br>AUTISTIC SPECTRUM DISORDERS (ASD) .....                                     | 254        |
| <b>Marija Maja Grenko</b> .....                                                                                                              | <b>262</b> |
| PROMOCIJA ZAJTRKA SKOZI MEDPREDMETNO POVEZOVANJE PRI<br>GOSPODINJSTVU IN ANGLEŠČINI V 6. RAZREDU .....                                       | 262        |
| BREAKFAST PROMOTION THROUGH CROSS-CURRICULAR INTEGRATION IN<br>HOME ECONOMICS AND ENGLISH IN 6. GRADE .....                                  | 262        |
| <b>Vesna Grgan</b> .....                                                                                                                     | <b>271</b> |
| SPREMLJANJE IN VZPODBUJANJE TELESNE AKTIVNOSTI DIJAKINJ<br>IZOBRAŽEVALNEGA CENTRA PIRAMIDA MARIBOR MED ŠOLANJEM NA<br>DALJAVO .....          | 271        |
| MONITORING AND ENCOURAGING PHYSICAL ACTIVITY OF FEMALE<br>STUDENTS OF IZOBRAŽEVALNI CENTER PIRAMIDA MARIBOR DURING<br>ONLINE EDUCATION ..... | 271        |
| <b>Emanuel Grgić</b> .....                                                                                                                   | <b>279</b> |
| ZDRAVLJENJE BOLEČINE V KRIŽU S TRIGGER POINT TERAPIJO.....                                                                                   | 279        |
| TREATMENT OF LOW BACK PAIN WITH TRIGGER POINT THERAPY .....                                                                                  | 279        |
| <b>Mateja Guzelj</b> .....                                                                                                                   | <b>286</b> |
| OBOGATITVENE DEJAVNOSTI ZA SPODBUJANJE GIBANJA IN PROMETNE<br>VARNOSTI V 2. OBDOBJU OSNOVNE ŠOLE .....                                       | 286        |
| ENRICHMENT ACTIVITIES TO PROMOTE PHYSICAL ACTIVITY AND TRAFFIC<br>SAFETY IN THE SECOND TRIAD OF PRIMARY SCHOOL .....                         | 286        |
| <b>Petra Havaj Kuharič</b> .....                                                                                                             | <b>295</b> |
| TELESNA DRŽA UČITELJEV, ERGONOMSKI NASVETI IN VAJE ZA ZDRAVO<br>HRBTENICO.....                                                               | 295        |
| TEACHERS' POSTURE, ERGONOMIC TIPS AND EXERCISES FOR A HEALTHY<br>SPINE .....                                                                 | 295        |
| <b>Simona Hazimali</b> .....                                                                                                                 | <b>304</b> |
| UPORABA BRALNE UČNE STRATEGIJE Z BRAIN GYM NA TEMO MOJE ZDRAVO<br>TELO V 1. RAZREDU.....                                                     | 304        |
| APPLICATION OF READING AND LEARNING STRATEGY WITH BRAIN GYM ON<br>THE TOPIC MY HEALTHY BODY IN THE FIRS .....                                | 304        |
| <b>Vesna Hmelak</b> .....                                                                                                                    | <b>311</b> |
| FIT PEDAGOGIKA ALI POUČEVANJE V GIBANJU PREPLETENOST Z IGRO.....                                                                             | 311        |
| THE FIT PEDAGOGICS APPROACH RESPECTIVELY LEARNING THROUGH<br>PHYSICAL ACTIVITY INTERCONNECTED WITH PLAYING DURING DISTANCE<br>LEARNING ..... | 311        |

|                                                                                                                               |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Matej Hočevar .....</b>                                                                                                    | <b>320</b> |
| IZDELAVA IGRALA ZA ZDRAV GIBALNI RAZVOJ PREDŠOLSKIH OTROK NA OSNOVI 9P MODELA .....                                           | 320        |
| CREATING EQUIPMENT FOR PRE-SCHOOL CHILDREN'S HEALTHY MOTOR DEVELOPMENT BASED ON THE 9P MODEL .....                            | 320        |
| <b>Majda Hočevar Pleško .....</b>                                                                                             | <b>328</b> |
| SPODBUJANJE GIBANJA UČENCEV PRVEGA RAZREDA PRI POUKU NA DALJAVO .....                                                         | 328        |
| ENCOURAGING THE MOVEMENT OF FIRST SCHOOL GRADE BY DISTANCE LEARNING .....                                                     | 328        |
| <b>Zdenka Holsedl Pertoci .....</b>                                                                                           | <b>335</b> |
| PREHRANJEVALNE NAVADE DIJAKOV V SREDNJI ŠOLI .....                                                                            | 335        |
| EATING HABITS OF STUDENTS IN SECONDARY EDUCATION .....                                                                        | 335        |
| <b>Diana Horvat .....</b>                                                                                                     | <b>344</b> |
| POMEN SPREHODOV NA GIBALNE SPOSOBNOSTI OTROK PO ŠOLANJU NA DALJAVO .....                                                      | 344        |
| THE IMPORTANCE OF WALKS ON CHILDREN'S MOBILITY AFTER DISTANCE SCHOOLING .....                                                 | 344        |
| <b>Nives Horvat .....</b>                                                                                                     | <b>352</b> |
| VLOGA RAZREDNIKA PRI RAZVIJANJU POZITIVNE RAZREDNE KLIME IN OHRANJANJU DOBREGA DUŠEVNEGA ZDRAVJA UČENCEV .....                | 352        |
| THE ROLE OF THE CLASS TEACHER IN DEVELOPING A POSITIVE CLASSROOM CLIMATE AND MAINTAINING GOOD MENTAL HEALTH OF STUDENTS ..... | 352        |
| <b>Zala Hrastnik .....</b>                                                                                                    | <b>359</b> |
| KONJENIŠKI DAN NA OSNOVNI ŠOLI MIRNA .....                                                                                    | 359        |
| EQUESTRIAN DAY AT MIRNA PRIMARY SCHOOL .....                                                                                  | 359        |
| <b>Blaž Ivanuša .....</b>                                                                                                     | <b>368</b> |
| POMEN ŠAHA PRI RAZVOJU MATEMATIČNEGA MIŠLJENJA IN OSEBNOSTNEM RAZVOJU MLADOSTNIKOV .....                                      | 368        |
| THE IMPORTANCE OF CHESS IN THE DEVELOPMENT OF MATHEMATICAL REASONING AND PERSONAL DEVELOPMENT OF ADOLESCENTS .....            | 368        |
| <b>Antonija Jakop .....</b>                                                                                                   | <b>378</b> |
| KULINARIČNO DOŽIVETJE Z JABOLKOM LESNIKA .....                                                                                | 378        |
| CULINARY EXPERIENCE WITH A LESNIKA APPLE .....                                                                                | 378        |
| <b>Jana Alenka Jančar .....</b>                                                                                               | <b>386</b> |
| ŠOLSKI PROJEKT USTVARJALNA ZDRAVSTVENA NEGA (PRIMER DOBRE PRAKSE) .....                                                       | 386        |
| “CREATIVE NURSING CARE” SCHOOL PROJECT (A GOOD PRACTICE CASE STUDY) .....                                                     | 386        |
| <b>Klavdija Janež .....</b>                                                                                                   | <b>395</b> |
| VEČ GIBANJA ZA BOLJŠO POZORNOST IN POMNENJE .....                                                                             | 395        |
| MORE EXERCISE FOR IMPROVED FOCUS AND MEMORY .....                                                                             | 395        |
| <b>Suzana Jefim .....</b>                                                                                                     | <b>403</b> |
| PRVA POMOČ IN POMOČ LJUDEM V STISKI ŽE V OSNOVNI ŠOLI .....                                                                   | 403        |

|                                                                                                                        |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| FIRST AID AND HELP FOR PEOPLE IN NEED ALREADY IN PRIMARY SCHOOL.....                                                   | 403        |
| <b>Sandra Jemec .....</b>                                                                                              | <b>412</b> |
| PROMOCIJA ZDRAVEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA NA OSNOVNI ŠOLI MARIJE VERE KAMNIK.....                                         | 412        |
| THE PROMOTION OF A HEALTHY LIFESTYLE AT PRIMARY SCHOOL MARIJE VERE KAMNIK.....                                         | 412        |
| <b>Anka Jemenšek.....</b>                                                                                              | <b>419</b> |
| MOTNJE HRANJENJA IN SREDNJEŠOLCI .....                                                                                 | 419        |
| EATING DISORDERS AND HIGHSCHOOL STUDENTS .....                                                                         | 419        |
| <b>Saša Jenko .....</b>                                                                                                | <b>430</b> |
| GIBANJE, VEŠČINE, PROSTOVOLJSTVO IN ODPRAVA PRI INTERESNI DEJAVNOSTI MALI POTEPUHI.....                                | 430        |
| PHYSICAL ACTIVITIES, SKILLS, VOLUNTEERISM AND EXPEDITION IN THE EXTRA-CURRICULAR ACTIVITY <i>LITTLE VAGABOND</i> ..... | 430        |
| <b>Petra Jerič.....</b>                                                                                                | <b>438</b> |
| Z GLASBO H GIBANJU PRI PEVSKEM ZBORU (PRIMER DOBRE PRAKSE, POSEBEJ PRI UČENCIH Z ADHD-SINDROMOM).....                  | 438        |
| WITH MUSIC TO MOVEMENT IN THE CHOIR (AN EXAMPLE OF GOOD PRACTICE, ESPECIALLY IN STUDENTS WITH ADHD SYNDROME).....      | 438        |
| <b>Karmen Jezernik.....</b>                                                                                            | <b>447</b> |
| SPODBUJANJE GIBALNIH AKTIVNOSTI VEČJE SKUPINE OTROK S STRATEŠKIMI IGRAMI .....                                         | 447        |
| ENCOURAGING PHYSICAL ACTIVITIES OF A LARGER GROUP OF CHILDREN WITH STRATEGIC GAMES .....                               | 447        |
| <b>Bernarda Jug.....</b>                                                                                               | <b>457</b> |
| PRIDOBIVANJE VSEŽIVLJENJSKIH IZKUŠENJ V PROGRAMU ZA MLADE .....                                                        | 457        |
| GAINING LIFELONG EXPERIENCE IN THE YOUTH PROGRAM.....                                                                  | 457        |
| <b>Vitjan Juretič.....</b>                                                                                             | <b>466</b> |
| PREHRANJEVALNE NAVADE OB EKRANIH.....                                                                                  | 466        |
| EATING HABITS BY THE SCREENS .....                                                                                     | 466        |
| <b>Dragica Jurkušek .....</b>                                                                                          | <b>474</b> |
| VEŠ, KOLIKO SLADKORJA POJEŠ? .....                                                                                     | 474        |
| DO YOU KNOW HOW MUCH SUGAR YOU EAT? .....                                                                              | 474        |
| <b>Sabina Kaplan .....</b>                                                                                             | <b>483</b> |
| GREMO VEN!.....                                                                                                        | 483        |
| LET'S GO OUTSIDE! .....                                                                                                | 483        |
| <b>Ksenja Karlo .....</b>                                                                                              | <b>491</b> |
| Z LOKALNIM OKOLJEM DO ZDRAVJA .....                                                                                    | 491        |
| TO HEALTH WITH THE LOCAL ENVIRONMENT .....                                                                             | 491        |
| <b>Nejc Kastelic .....</b>                                                                                             | <b>500</b> |
| KO CELIAKIJA VSTOPI V RAZRED .....                                                                                     | 500        |
| WHEN CELIAC DISEASE ENTERS THE CLASSROOM .....                                                                         | 500        |
| <b>Jenny Annemarie Kelner .....</b>                                                                                    | <b>508</b> |

|                                                                                                                |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| GIBAJ SE, IZKUSI IN SE VELIKO NAUČI .....                                                                      | 508        |
| MOVE, EXPERIENCE AND LEARN .....                                                                               | 508        |
| <b>Marjeta Klevže</b> .....                                                                                    | <b>517</b> |
| PSIHOSOCIALNO ZDRAVJE DIJAKOV S POSEBNIMI POTREBAMI – KAKO LAHKO POMAGA RAZREDNIK? .....                       | 517        |
| PSYCHOSOCIAL HEALTH OF STUDENTS WITH SPECIAL NEEDS - WHAT CAN A CLASS TEACHER DO ABOUT IT? .....               | 517        |
| <b>Natalija Kocijan</b> .....                                                                                  | <b>523</b> |
| MOČ BESEDE ŠE IN MISELNA NARAVNANOST K RASTI .....                                                             | 523        |
| THE POWER OF THE WORD YET AND GROWTH MINDSET .....                                                             | 523        |
| <b>Aleksandra Kociper</b> .....                                                                                | <b>533</b> |
| ZAJTRK JE ZDRAVA NAVADA .....                                                                                  | 533        |
| BREAKFAST IS A HEALTHY HABIT .....                                                                             | 533        |
| <b>Anija Kokot</b> .....                                                                                       | <b>542</b> |
| IZKUSTVENO UČENJE IN ZDRAVA PREHRANA .....                                                                     | 542        |
| EXPERIENTIAL LEARNING AND HEALTHY EATING .....                                                                 | 542        |
| <b>Lara Korez</b> .....                                                                                        | <b>549</b> |
| GIBALNE DEJAVNOSTI IN PREHRANSKE NAVADE MLAJŠIH ODRASLIH .....                                                 | 549        |
| MOVEMENT ACTIVITIES AND EATING HABITS OF YOUNG ADULTS .....                                                    | 549        |
| <b>Jože Korošec</b> .....                                                                                      | <b>560</b> |
| RAZREDNIK-VPLIV NA TRAJNOSTNO MOBILNOST V ČASU »KORONA KRIZE« .....                                            | 560        |
| CLASS TEACHER – IMPACT ON SUSTAINABLE MOBILITY DURING THE »CORONAVIRUS CRISIS« .....                           | 560        |
| <b>Anja Košir</b> .....                                                                                        | <b>565</b> |
| UČENJE SLOVENŠČINE MED GIBANJEM: ORIENTACIJSKI SPREHOD PO PREŠERNOVIH STOPINJAH Z APLIKACIJO ACTIONBOUND ..... | 565        |
| LEARNING SLOVENIAN ON THE MOVE: AN ORIENTATION WALK IN PREŠEREN'S FOOTSTEPS WITH THE ACTIONBOUND APP .....     | 565        |
| <b>Mateja Košir</b> .....                                                                                      | <b>574</b> |
| VKLJUČEVANJE GIBANJA V POUK SLOVENŠČINE .....                                                                  | 574        |
| INCORPORATING MORE EXERCISE IN SLOVENE LANGUAGE LESSONS .....                                                  | 574        |
| <b>Tanja Kovač Flisar</b> .....                                                                                | <b>581</b> |
| RAZVIJANJE ZDRAVEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA V PROGRAMU MEDNARODNE MATURE .....                                     | 581        |
| DEVELOPING A HEALTHY LIFESTYLE IN IB PROGRAMME .....                                                           | 581        |
| <b>Mateja Kovač</b> .....                                                                                      | <b>587</b> |
| POMEN DNEVNE RUTINE V VRTCU .....                                                                              | 587        |
| THE IMPORTANCE OF DAILY ROUTINE IN KINDERGARTEN .....                                                          | 587        |
| <b>Jerneja Kovšca</b> .....                                                                                    | <b>595</b> |
| DOBRO JUTRO! KAKO SMO? ŠOLA IN DUŠEVNO ZDRAVJE .....                                                           | 595        |
| GOOD MORNING! HOW ARE YOU? SCHOOL AND MENTAL HEALTH .....                                                      | 595        |
| <b>Mihaela Krapež</b> .....                                                                                    | <b>605</b> |

|                                                                                                                            |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| PROGRAM S KATERIM MLADOSTNIK SAM POSKRBI, DA SVOJE DUŠEVNO ZDRAVJE KREPI .....                                             | 605        |
| A PROGRAM WHICH YOUNG PEOPLE CAN USE TO IMPROVE THEIR MENTAL HEALTH.....                                                   | 605        |
| <b>Bojana Krašovec.....</b>                                                                                                | <b>613</b> |
| AKTIVNOSTI ZA RAZVIJANJE ZDRAVIH ŽIVLJENJSKIH NAVAD PRI PRVOŠOLCIH .....                                                   | 613        |
| ACTIVITIES FOR DEVELOPING HEALTHY LIFESTYLE HABITS OF FIRST-GRADE STUDENTS .....                                           | 613        |
| <b>Alenka Kukovec.....</b>                                                                                                 | <b>623</b> |
| GIBALNA SPROSTITEV ZA UMIRITEV IN ZDRAVJE V ODDELKU NEMIRNIH OTROK.....                                                    | 623        |
| RELAXATION EXERCISES FOR CALMING AND HEALTH IN THE RESTLESS CLASS .....                                                    | 623        |
| <b>Meta Kumer .....</b>                                                                                                    | <b>632</b> |
| VLOGA UČITELJA DODATNE STROKOVNE POMOČI ZA UČENCE ROME PRI OZAVEŠČANJU UČENCEV O ZDRAVJU, ODNOSIH IN SPOLNOSTI .....       | 632        |
| THE ROLE OF A SPECIAL NEEDS TEACHER FOR ROMA STUDENTS IN RAISING AWARENESS OF HEALTH, RELATIONSHIPS AND SEX EDUCATION..... | 632        |
| <b>Tea Kump.....</b>                                                                                                       | <b>639</b> |
| METELKARJI O AJDI .....                                                                                                    | 639        |
| METELKARS AND THE BUCKWHEAT.....                                                                                           | 639        |
| <b>Katja Kvas .....</b>                                                                                                    | <b>647</b> |
| SPODBUJANJE VEŠČIN ZA USPEŠNO SOOČANJE Z IZZIVI IN KREPITEV DUŠEVNEGA ZDRAVJA.....                                         | 647        |
| DEVELOPING AFFECTIVE SKILLS FOR COPING WITH THE CHALLENGES AND IMPROVING MENTAL HEALTH .....                               | 647        |
| <b>Irena Labaš.....</b>                                                                                                    | <b>655</b> |
| PRIMERNA PREHRANA MLADIH SKOZI JEZIKOVNO ZNANJE .....                                                                      | 655        |
| APPROPRIATE DIET OF YOUNG PEOPLE THROUGH LANGUAGE KNOWLEDGE .....                                                          | 655        |
| <b>Andreja Lamut Gazvoda .....</b>                                                                                         | <b>663</b> |
| INTERVIZIJSKA SKUPINA.....                                                                                                 | 663        |
| INTERVISION GROUP.....                                                                                                     | 663        |
| <b>Erika Lapornik .....</b>                                                                                                | <b>669</b> |
| MASAŽA KOT SPOPRIJEMANJE S STRESOM NA DELOVNEM MESTU VZGOJITELJIC.....                                                     | 669        |
| MASSAGE AS DEALING WITH STRESS IN THE WORKPLACE OF PRESCHOOL TEACHERS.....                                                 | 669        |
| <b>Ana Lavbič.....</b>                                                                                                     | <b>679</b> |
| ZDRAVA ŠOLA NA I. GIMNAZIJI V CELJU .....                                                                                  | 679        |
| HEALTHY SCHOOL PROJECT AT THE FIRST GRAMMAR SCHOOL IN CELJE ...                                                            | 679        |
| <b>Damijana Lebar.....</b>                                                                                                 | <b>688</b> |

|                                                                                                                              |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| PODPORA DUŠEVNEMU ZDRAVJU Z UPORABO MEDICINSKE HIPNOZE PRI UČENCU S HIPERKINETIČNO MOTNJO .....                              | 688        |
| MENTAL HEALTH SUPPORT THROUGH THE USE OF MEDICAL HYPNOSIS IN A STUDENT WITH HYPERKINETIC DISORDER.....                       | 688        |
| <b>Maksimilijan Lenček</b> .....                                                                                             | <b>697</b> |
| KAKOVOST ZRAKA V PROSTORU .....                                                                                              | 697        |
| INDOOR AIR QUALITY .....                                                                                                     | 697        |
| <b>Alenka Leskovar</b> .....                                                                                                 | <b>705</b> |
| POMEN GIBANJA ZA OTROKE .....                                                                                                | 705        |
| THE IMPORTANCE OF MOVEMENT FOR CHILD DEVELOPMENT .....                                                                       | 705        |
| <b>Dominik Letnar</b> .....                                                                                                  | <b>714</b> |
| DIJAK RAZVIL MOBILNO APLIKACIJO FITLAJF ZA PROMOCIJO ZDRAVE PREHRANE IN GIBANJA .....                                        | 714        |
| THE STUDENT DEVELOPED THE FITLAJF MOBILE APPLICATION TO PROMOTE HEALTHY EATING AND EXERCISE .....                            | 714        |
| <b>Katja Majhenič</b> .....                                                                                                  | <b>723</b> |
| POUK ANGLEŠČINE NA PROSTEM .....                                                                                             | 723        |
| TEACHING ENGLISH IN THE OUTDOORS .....                                                                                       | 723        |
| <b>Vesna Markelj</b> .....                                                                                                   | <b>732</b> |
| Z METODO »Body2Brain@ccm« DO BOLJŠEGA POČUTJA – PRIMER SPROSTITVENO GIBALNE DEJAVNOSTI V OPB-JU.....                         | 732        |
| "Body2Brain@ccm" METHOD MAKING YOU FEEL BETTER - EXAMPLE OF RELAXING PHYSICAL ACTIVITY IN AFTER-SCHOOL CARE.....             | 732        |
| <b>Karmen Marolt</b> .....                                                                                                   | <b>741</b> |
| OD DOBREGA POČUTJA UČENCA DO POZITIVNE KLIME ODDELKA.....                                                                    | 741        |
| FROM STUDENT WELL-BEING TO POSITIVE CLASSROOM CLIMATE .....                                                                  | 741        |
| <b>Nada Medved</b> .....                                                                                                     | <b>747</b> |
| ADITIVI V BREZALKOHOLNIH PIJAČAH .....                                                                                       | 747        |
| ADDITIVES IN NON-ALCOHOLIC BEVERAGES .....                                                                                   | 747        |
| <b>Manja Mesar Bogovič</b> .....                                                                                             | <b>753</b> |
| VPLIV VZGOJNO IZOBRAŽEVALNIH PROCESOV NA PRIDOBIVANJE ZDRAVIH NAVAD PRI OTROCIH IN MLADOSTNIKI S POSEBNIMI POTREBAMI .....   | 753        |
| THE IMPACT OF EDUCATIONAL PROCESSES ON THE ACQUISITION OF HEALTHY HABITS IN CHILDREN AND ADOLESCENTS WITH SPECIAL NEEDS..... | 753        |
| <b>Karin Mezgec</b> .....                                                                                                    | <b>758</b> |
| PRISOTNOST ALKOHOLIZMA PRI DIJAKIH IN ZASTRUPITVE Z ALKOHOLOM.....                                                           | 758        |
| ALCOHOLISM AMONG LEARNERS AND ALCOHOL-INDUCED INTOXICATIONS .....                                                            | 758        |
| <b>Tina Mlakar</b> .....                                                                                                     | <b>770</b> |
| ZAČNIMO Z JOGO V PISARNI.....                                                                                                | 770        |
| LET`S START WITH OFFICE YOGA .....                                                                                           | 770        |
| <b>Nuška Mlekuž</b> .....                                                                                                    | <b>779</b> |



|                                                                                                                                                                |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| HOJA – VIR POVEZOVANJA IN DOBREGA POČUTJA .....                                                                                                                | 779        |
| WALKING – A SOURCE OF CONNECTION AND WELL-BEING .....                                                                                                          | 779        |
| <b>Monika Močnik</b> .....                                                                                                                                     | <b>785</b> |
| ŠKODLJIVE POSLEDICE PRETIRANE UPORABE NAPRAV Z ZASLONI NA<br>ZDRAVJE SREDNJEŠOLCEV V SLOVENIJI V ČASU KORONAVIRUSA.....                                        | 785        |
| EXCESSIVE USE OF ELECTRONIC DEVICES AND ITS HARMFUL EFFECTS ON<br>THE HEALTH OF SECONDARY SCHOOL CHILDREN IN SLOVENIA DURING THE<br>CORONAVIRUS PANDEMIC ..... | 785        |
| <b>Renata Močnik</b> .....                                                                                                                                     | <b>792</b> |
| VADBA ZA BOLJŠE POČUTJE ZAPOSLENIH MED POPOLNIM ZAPRTJEM<br>DRŽAVE NA GIMNAZIJI ŠIŠKA.....                                                                     | 792        |
| EXERCISING FOR BETTER PHYSICAL HEALTH AND WELL-BEING OF<br>EMPLOYEES AT GYMNASIUM ŠIŠKA DURING THE COVID-19 LOCKDOWN ..                                        | 792        |
| <b>Dario Molnar</b> .....                                                                                                                                      | <b>801</b> |
| OZAVEŠČANJE MLADIH O NEVARNOSTI INFORMACIJ S PODROČJA PREHRANE<br>NA INTERNETU .....                                                                           | 801        |
| RAISING THE AWARENESS OF YOUNG PEOPLE ABOUT THE DANGERS OF<br>INFORMATION IN THE FIELD OF NUTRITION OF THE INTERNET .....                                      | 801        |
| <b>Anja Novak</b> .....                                                                                                                                        | <b>810</b> |
| ŽIVIM ZDRAVO – OZAVEŠČANJE ŠESTOŠOLCEV O POMENU<br>VSAKODNEVNEGA GIBANJA IN SKRBI ZA DUŠEVNO ZDRAVJE .....                                                     | 810        |
| HEALTHY LIFE – RAISING THE SIXTH-GRADERS’ AWARENESS ABOUT THE<br>IMPORTANCE OF DAILY EXERCISE AND TAKING CARE OF ONE’S MENTAL<br>HEALTH.....                   | 810        |
| <b>Barbara Novak</b> .....                                                                                                                                     | <b>821</b> |
| GIBALNE DEJAVNOSTI V GOZDU.....                                                                                                                                | 822        |
| SUMMER OLYMPIC GAMES IN A FOREST .....                                                                                                                         | 822        |
| <b>Bojan Novak</b> .....                                                                                                                                       | <b>830</b> |
| SPODBUJANJE GIBANJA UČENCEV V ČASU ŠOLANJA NA DALJAVO –<br>PROJEKTA IZ LAŠČ NA TRIGLAV IN PEŠ V SVET.....                                                      | 830        |
| MOTIVATING STUDENTS TO STAY ACTIVE DURING DISTANCE LEARNING –<br>PROJECTS FROM LAŠČE TO TRIGLAV AND AROUND THE WORLD ON FOOT .....                             | 830        |
| <b>Katja Novak</b> .....                                                                                                                                       | <b>839</b> |
| PROBLEM ODPADNE HRANE PO MATEMATIČNO.....                                                                                                                      | 839        |
| THE PROBLEM OF FOOD WASTE MATHEMATICALLY .....                                                                                                                 | 839        |
| <b>Vesna Obrez</b> .....                                                                                                                                       | <b>846</b> |
| SPROSTITIVNE DEJAVNOSTI POMIRIJO UČENCA .....                                                                                                                  | 846        |
| RELAXATION ACTIVITIES CALM THE STUDENT .....                                                                                                                   | 846        |
| <b>Jolanda Obronek</b> .....                                                                                                                                   | <b>853</b> |
| AJURVEDA, ODKRIVAMO PRAKTIČNE NASVETE ZA OHRANJANJE<br>ZDRAVJA .....                                                                                           | 853        |
| AYURVEDA, DISCOVERING PRACTICAL TIPS FOR MAINTAINING HEALTH ..                                                                                                 | 853        |
| <b>Monika Očko</b> .....                                                                                                                                       | <b>862</b> |
| Z GIBANJEM V MATEMATIČEN SVET .....                                                                                                                            | 862        |

|                                                                                                                                        |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| BY MOVING INTO A MATHEMATICAL WORLD .....                                                                                              | 862        |
| <b>Andreja Osredkar .....</b>                                                                                                          | <b>870</b> |
| UPORABA REKLAMNIH LETAKOV PRI URAH GOSPODINJSTVA .....                                                                                 | 870        |
| THE USE OF FLIERS IN HOME ECONOMICS CLASSES .....                                                                                      | 870        |
| <b>Eva Oven.....</b>                                                                                                                   | <b>877</b> |
| PRILAGODITEV PREHRANE UČENCEM Z MOTNJO AVTISTIČNEGA SPEKTRA V<br>VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNIH USTANOVAH.....                                 | 877        |
| ADAPTATION OF SCHOOL MEALS FOR STUDENTS WITH AUTISM SPECTRUM<br>DISORDER IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS .....                             | 877        |
| <b>Dominika Petač .....</b>                                                                                                            | <b>883</b> |
| AKTIVNA ABECEDA – GIBALNA PREKINITEV POUKA .....                                                                                       | 883        |
| ACTIVE ALPHABET – LESSONS INTERRUPTION WITH MOVEMENT .....                                                                             | 883        |
| <b>Mateja Petan.....</b>                                                                                                               | <b>893</b> |
| IZBOLJŠANJE SOCIALNIH VEŠČIN SKOZI POUK ŠPORTA .....                                                                                   | 893        |
| IMPROVING SOCIAL SKILLS THROUGH PHYSICAL EDUCATION .....                                                                               | 893        |
| <b>Urška Pevec .....</b>                                                                                                               | <b>902</b> |
| ANALIZA NEUMETNOSTNEGA BESEDILA NA TEMO GIBANJA IN ZDRAVJA..                                                                           | 902        |
| ANALYSIS OF A FACTUAL TEXT FROM THE FIELD OF ACTIVITY AND<br>HEALTH.....                                                               | 902        |
| <b>Mojca Pirc.....</b>                                                                                                                 | <b>912</b> |
| SEDENJE ALI GIBANJE PRED RAČUNALNIKOM PRI URAH<br>RAČUNALNIŠTVA.....                                                                   | 912        |
| SITTING OR MOVING BEHIND THE COMPUTER DURING COMPUTER SCIENCE<br>CLASSES .....                                                         | 912        |
| <b>Anela Plazar .....</b>                                                                                                              | <b>920</b> |
| MED RAZREDNIMI URAMI SE UČIMO OBVLADOVATI STRES .....                                                                                  | 920        |
| CLASSROOM STRESS MANAGEMENT .....                                                                                                      | 920        |
| <b>Tatjana Pleško Zalar.....</b>                                                                                                       | <b>929</b> |
| TEK KOT METODA DELA V VZGOJNEM ZAVODU .....                                                                                            | 929        |
| RUNNING AS THE WORK METHOD IN THE RESIDENTIAL CARE<br>INSTITUTION .....                                                                | 929        |
| <b>Slavka Podobnik.....</b>                                                                                                            | <b>938</b> |
| RAZTEZNE VAJE NA DELOVNEM MESTU KOT PROTIUTEŽ SEDEČEMU NAČINU<br>DELA UČITELJEV MED EPIDEMIJO COVID-19 .....                           | 938        |
| STRETCHING EXERCISES IN THE WORKPLACE AS A COUNTERBALANCE TO<br>THE SEDENTARY WORK AMONG TEACHERS DURING THE COVID-19<br>EPIDEMIC..... | 938        |
| <b>Darja Pojbič Kovačič.....</b>                                                                                                       | <b>947</b> |
| SPOZNAVANJE PRSTI IN ANALIZA PRSTI PRI POUKU GEOGRAFIJE KOT<br>OSNOVA ZA PREHRANSKO SAMOOSKRBO .....                                   | 947        |
| SOIL UNDERSTANDING AND SOIL ANALYSIS IN TEACHING GEOGRAPHY AS A<br>BASIS FOR NUTRITIONAL SELF-SUFFICIENCY .....                        | 947        |
| <b>Petra Povirk .....</b>                                                                                                              | <b>954</b> |

|                                                                                                          |             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| UPORABA AKTIVNIH ODMOROV ZA UMIRJANJE OTROK Z MOTNJO AVTISTIČNEGA SPEKTRA .....                          | 954         |
| USING ACTIVE BREAKS ON CALMING THE CHILDREN WITH AUTISTIC DISORDERS .....                                | 954         |
| <b>Tadeja Prša</b> .....                                                                                 | <b>961</b>  |
| VKLJUČEVANJE POČITNIŠKIH DEJAVNOSTI V POUK – UČENJE ZA ŽIVLJENJE.....                                    | 961         |
| INCLUSION OF HOLIDAY ACTIVITIES INTO LESSONS - LEARNING FOR LIFE                                         | 961         |
| <b>Karmen Pulko</b> .....                                                                                | <b>967</b>  |
| GIBANJE, ZDRAVJE IN MEDGENERACIJSKO SODELOVANJE .....                                                    | 967         |
| MOVEMENT, HEALTH AND INTERGENERATIONAL COOPERATION.....                                                  | 967         |
| <b>Tjaša Rajšp</b> .....                                                                                 | <b>975</b>  |
| UČENJE OB GIBANJU NA PROSTEM JE MOTIVACIJSKO IN PRODUKTIVNO UČENJE MATEMATIKE.....                       | 975         |
| LEARNING WITH PHYSICAL ACTIVITIES IS MOTIVATIONAL AND PRODUCTIVE MATHEMATICS LEARNING .....              | 975         |
| <b>Alenka Reiter</b> .....                                                                               | <b>982</b>  |
| GIBANJE IN TELESNA AKTIVNOST NAJ POSTANE DEL VSAKEGA ŠOLSKEGA DNE .....                                  | 982         |
| EXERCISE AND PHYSICAL ACTIVITY SHOULD BECOME A PART OF EVERY SCHOOL DAY .....                            | 982         |
| <b>Ana Rejec</b> .....                                                                                   | <b>991</b>  |
| GIBALNA MATEMATIKA V 3. RAZREDU .....                                                                    | 991         |
| MATH IN MOVEMENT IN THE THIRD GRADE.....                                                                 | 991         |
| <b>Barbara Režek</b> .....                                                                               | <b>996</b>  |
| ZAČETEK ŠOLSKEGA LETA – PRILOŽNOST ZA USTVARJANJE ZDRAVIH ODNOSOV V RAZREDU .....                        | 996         |
| THE BEGINNING OF THE SCHOOL YEAR - AN OPPORTUNITY TO CREATE HEALTHY RELATIONSHIPS IN THE CLASSROOM ..... | 996         |
| <b>Metka Rovšek Kuharič</b> .....                                                                        | <b>1004</b> |
| ZDRAVSTVENA OSKRBA UČENCEV IN PREVENTIVNE ZDRAVSTVENE DEJAVNOSTI NA OSNOVNI ŠOLI IV MURSKA SOBOTA .....  | 1004        |
| HEALTH CARE AND PREVENTIVE HEALTH ACTIVITIES IN SPECIAL SCHOOL OSNOVNA ŠOLA IV MURSKA SOBOTA .....       | 1004        |
| <b>Maja Sadovnik</b> .....                                                                               | <b>1011</b> |
| SPOZNAVNO-GIBALNE DELAVNICE V 1. RAZREDU OSNOVNE ŠOLE.....                                               | 1011        |
| COGNITIVE-MOVEMENT WORKSHOPS IN THE 1ST GRADE OF PRIMARY SCHOOL.....                                     | 1011        |
| <b>Manja Sgerm</b> .....                                                                                 | <b>1019</b> |
| UVID V DUŠEVNO IN TELESNO ZDRAVJE Z DELAVNICAMI, TAI CHI-JEM IN JOGO .....                               | 1019        |
| INSIGHTS INTO MENTAL AND PHYSICAL HEALTH WITH WORKSHOPS, TAI CHI AND YOGA .....                          | 1019        |
| <b>Nina Sirk</b> .....                                                                                   | <b>1027</b> |

|                                                                                                                                                                       |             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| ZA VARNO HRANO SMO ODGOVORNI TUDI SAMI .....                                                                                                                          | 1027        |
| WE ARE ALSO RESPONSIBLE FOR FOOD SAFETY .....                                                                                                                         | 1027        |
| <b>Klaudija Skerbinšek .....</b>                                                                                                                                      | <b>1036</b> |
| SKRB ZA ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG – NAŠA ODGOVORNOST .....                                                                                                               | 1036        |
| HEALTHY LIFESTYLES – OUR RESPONSIBILITY .....                                                                                                                         | 1036        |
| <b>Sergeja Sluga.....</b>                                                                                                                                             | <b>1045</b> |
| UČINKI DIGITALNIH ZASLONOV NA KRATKOVIDNOST, MOTNJE SPANJA IN<br>UTRUJENOST .....                                                                                     | 1045        |
| THE IMPACT OF DIGITAL SCREEN TIME ON MYOPIA, SLEEP DISTURBANCES<br>AND FATIGUE .....                                                                                  | 1045        |
| <b>Vida Snedec Gerkman.....</b>                                                                                                                                       | <b>1052</b> |
| IZOBRAŽEVANJE ZA TRAJNOSTNI RAZVOJ – POT DO ZDRAVE ŠOLE.....                                                                                                          | 1052        |
| EDUCATION FOR SUSTAINABLE DEVELOPMENT - THE WAY TO A HEALTHY<br>SCHOOL.....                                                                                           | 1052        |
| <b>Blaž Sobočan .....</b>                                                                                                                                             | <b>1061</b> |
| FIZIKALNO-KEMIJSKI POSKUSI MEDU IN NJEGOV POMEN V PREHRANI<br>MLADOSTNIKOV .....                                                                                      | 1061        |
| PHYSICO-CHEMICAL EXPERIMENTS OF HONEY AND ITS IMPORTANCE IN THE<br>YOUTH'S DIET .....                                                                                 | 1061        |
| <b>Anja Sorko .....</b>                                                                                                                                               | <b>1067</b> |
| UVAJANJE GIBALNE AKTIVNOSTI S PLESOM.....                                                                                                                             | 1067        |
| INTEGRATING PHYSICAL ACTIVITY WITH DANCING .....                                                                                                                      | 1067        |
| <b>Martina Sovdat .....</b>                                                                                                                                           | <b>1074</b> |
| UPORABA IZKUSTVENEGA UČENJA V SLAŠČIČARSTVU .....                                                                                                                     | 1074        |
| USE OF EXPERIENTIAL LEARNING IN CONFECTIONERY .....                                                                                                                   | 1074        |
| <b>Urška Sovinc.....</b>                                                                                                                                              | <b>1081</b> |
| USTVARJANJE SPODBUDNEGA GIBALNEGA OKOLJA.....                                                                                                                         | 1081        |
| CREATING STIMULATING MOVEMENT ENVIRONMENT.....                                                                                                                        | 1081        |
| <b>Anica Sterle.....</b>                                                                                                                                              | <b>1088</b> |
| GIBALNE IGRE PRI PODALJŠANEM BIVANJU.....                                                                                                                             | 1088        |
| ACTIVITY GAMES AT AFTER-SCHOOL CARE.....                                                                                                                              | 1088        |
| <b>Maša Stres.....</b>                                                                                                                                                | <b>1097</b> |
| GIBALNE MINUTE MED POUKOM .....                                                                                                                                       | 1097        |
| MOVEMENT MINUTES DURING THE LESSON .....                                                                                                                              | 1097        |
| <b>Kristina Šegel.....</b>                                                                                                                                            | <b>1103</b> |
| Z USTVARJALNIM GIBOM IN IGRO DO VEČJE GIBALNE, SOCIALNE IN UČNE<br>UČINKOVITOSTI PO IZOLACIJI .....                                                                   | 1103        |
| ENSURING GREATER EFFICIENCY IN MOVEMENT, SOCIAL AND OTHER<br>LEARNING ASPECTS VIA THE IMPLEMENTATION OF CREATIVE MOVEMENT<br>AND GAMES AFTER PROLONGED ISOLATION..... | 1103        |
| <b>Janja Šinko Borovšak .....</b>                                                                                                                                     | <b>1112</b> |
| SODOBNI PRISTOPI K POUKU, FORMATIVNO SPREMLJANJE PRI POUKU<br>ŠPORTA V 4. RAZREDU DEVETLETNE OSNOVNE ŠOLE.....                                                        | 1112        |

|                                                                                                                                                                 |             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| MODERN APPROACHES TO TEACHING, FORMATIVE MONITORING OF LESSONS IN SPORTS LESSONS IN THE 4TH GRADE .....                                                         | 1112        |
| <b>Katja Šinkovec</b> .....                                                                                                                                     | <b>1118</b> |
| PROJEKT VEŠKO-VESELIM SE ŠOLSKEGA KOSILA .....                                                                                                                  | 1118        |
| PROJECT VEŠKO-I'M LOOKING FORWARD TO SCHOOL LUNCH .....                                                                                                         | 1118        |
| <b>Barbara Širaj</b> .....                                                                                                                                      | <b>1128</b> |
| GIBALNE DEJAVNOSTI PRI POUKU V PRVEM IN DRUGEM RAZREDU .....                                                                                                    | 1128        |
| PHYSICAL ACTIVITIES DURING CLASS IN THE FIRST AND SECOND GRADE .....                                                                                            | 1128        |
| <b>Helena Šivec</b> .....                                                                                                                                       | <b>1137</b> |
| VKLJUČEVANJE GIBANJA V ŠOLSKI VSAKDAN UČENCEV NA RAZREDNI STOPNJI .....                                                                                         | 1137        |
| INTEGRATING MOVEMENT INTO THE DAILY ROUTINE OF PUPILS IN LOWER PRIMARY EDUCATION .....                                                                          | 1137        |
| <b>Andrej Šmid</b> .....                                                                                                                                        | <b>1146</b> |
| USTANOVITEV IN DELOVANJE NOGOMETNEGA KLUBA, KOT PRIMER DOBRE PRAKSE VKLJUČEVANJA OTROK V ORGANIZIRANO VADBO IN PREPREČEVANJA MEDVRSTNIŠKEGA NASILJA .....       | 1146        |
| ESTABLISHMENT AND OPERATION OF A FOOTBALL CLUB AS AN EXAMPLE OF GOOD PRACTICE IN INVOLVING CHILDREN IN ORGANIZED TRAINING AND PREVENTING OF PEER VIOLENCE ..... | 1146        |
| <b>Ksenja Šoštarič</b> .....                                                                                                                                    | <b>1155</b> |
| VPLIV JOGE NA POČUTJE OTROK V PRVEM RAZREDU .....                                                                                                               | 1155        |
| THE INFLUENCE OF YOGA ON THE WELL-BEING OF CHILDREN IN THE FIRST GRADE .....                                                                                    | 1155        |
| <b>Anita Špes</b> .....                                                                                                                                         | <b>1162</b> |
| GIBALNO IZRAŽANJE, USTVARJANJE PRI OSEBAH Z ZMerno MOTNJO V DUŠEVNEM RAZVOJU .....                                                                              | 1162        |
| MOVEMENT EXPRESSION AND CREATION WITH PEOPLE WHO HAVE MODERATE DISTURBANCE IN MENTAL DEVELOPMENT .....                                                          | 1162        |
| <b>Natalija Šraml</b> .....                                                                                                                                     | <b>1172</b> |
| GOZDNA KOPEL ZA IZBOLJŠANJE POČUTJA UČENCEV .....                                                                                                               | 1172        |
| FOREST BATH TO PROMOTE STUDENT WELLBEING .....                                                                                                                  | 1172        |
| <b>Vesna Štukelj</b> .....                                                                                                                                      | <b>1180</b> |
| ZDRAVJE MLADOSTNIKOV V VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNEM ZAVODU VIŠNJA GORA .....                                                                                          | 1180        |
| THE HEALTH OF ADOLESCENTS IN EDUCATIONAL INSTITUTION VIŠNJA GORA .....                                                                                          | 1180        |
| <b>Špela Štumberger</b> .....                                                                                                                                   | <b>1188</b> |
| UPORABA GIBANJA ZA BOLJ KAKOVOSTNO IZVEDBO POUKA ANGLEŠKEGA JEZIKA V PRVI TRIADI .....                                                                          | 1188        |
| »BETTER ENGLISH LESSONS WITH MOVEMENT« .....                                                                                                                    | 1188        |
| <b>Metka Tajzel</b> .....                                                                                                                                       | <b>1196</b> |

|                                                                                                                                                        |             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| KAKO GENERACIJA Z DOŽIVLJA VPLIV PODNEBNIH SPREMEMB V GOZDOVIH<br>IN PRIMERI UPORABE IKT TEHNOLOGIJE V NARAVI NA ČŠOD PECA.....                        | 1196        |
| HOW GENERATION Z IS EXPERIENCING THE IMPACT OF CLIMATE CHANGE IN<br>FORESTS AND EXAMPLES OF USING EC TECHNOLOGY IN NATURE AT<br>CENTER ČŠOD PECA ..... | 1196        |
| <b>Andreja Tomc .....</b>                                                                                                                              | <b>1204</b> |
| POPESTRIMO URE SLOVENSKEGA JEZIKA IN MATEMATIKE V 1. RAZREDU<br>OSNOVNE ŠOLE Z GIBANJEM.....                                                           | 1204        |
| USING MOVEMENT TO IMPROVE SLOVENIAN AND MATH LESSONS IN THE<br>1ST GRADE OF PRIMARY SCHOOL.....                                                        | 1204        |
| <b>Tanja Tomšič .....</b>                                                                                                                              | <b>1211</b> |
| POVEZAVA POUKA KNJIŽEVNOSTI Z DEBATIRANJEM.....                                                                                                        | 1211        |
| LINKING THE LESSON OF LITERATURE WITH DEBATE .....                                                                                                     | 1211        |
| <b>Tanja Tonejc.....</b>                                                                                                                               | <b>1219</b> |
| UPORABNOST PREDMETA GOSPODINJSTVO V VSAKDANJEM ŽIVLJENJU ...                                                                                           | 1219        |
| PRACTICAL USE OF HOME ECONOMICS CLASS IN EVERYDAY LIFE .....                                                                                           | 1219        |
| <b>Maruša Traven .....</b>                                                                                                                             | <b>1227</b> |
| POUK ŠPORTA IN UPAD TELESNE DEJAVNOSTI UČENCEV RAZREDNE<br>STOPNJE MED ŠOLANJEM NA DALJAVO .....                                                       | 1227        |
| SPORTS LESSONS AND DECLINE IN PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS IN<br>PRIMARY EDUCATION DURING DISTANCE LEARNING .....                                     | 1227        |
| <b>Tadej Trobevšek.....</b>                                                                                                                            | <b>1238</b> |
| POHODNIŠKO-BRALNA AKCIJA SKUPAJ NA IZLET .....                                                                                                         | 1238        |
| HIKING-READING INITIATIVE TOGETHER ON A HIKE .....                                                                                                     | 1238        |
| <b>Urška Valenčič .....</b>                                                                                                                            | <b>1246</b> |
| MATEMATIKA JE Z GIBANJEM LAŽJA .....                                                                                                                   | 1246        |
| MATHEMATICS IS EASIER WITH MOVEMENT .....                                                                                                              | 1246        |
| <b>Barbara Vanovšek .....</b>                                                                                                                          | <b>1252</b> |
| PRAVLJIČNA JOGA ZA OTROKE S POSEBNIMI POTREBAMI .....                                                                                                  | 1252        |
| FAIRYTALE YOGA FOR CHILDREN WITH SPECIAL NEEDS .....                                                                                                   | 1252        |
| <b>Teodor Varga.....</b>                                                                                                                               | <b>1260</b> |
| ZDRAVA PREHRANA UČITELJEV DVOJEZIČNE SREDNJE ŠOLE LENDAVA ..                                                                                           | 1260        |
| THE HEALTHY DIET OF TEACHERS AT DVOJEZIČNA SREDNJA ŠOLA<br>LENDAVA .....                                                                               | 1260        |
| <b>Ervin Vičič.....</b>                                                                                                                                | <b>1267</b> |
| VPLIV KONCENTRACIJE CO <sub>2</sub> NA KAKOVOST ZRAKA V UČILNICI .....                                                                                 | 1267        |
| THE EFFECT OF CO <sub>2</sub> CONCENTRATION ON AIR QUALITY IN THE<br>CLASSROOM .....                                                                   | 1267        |
| <b>Irena Vižintin.....</b>                                                                                                                             | <b>1275</b> |
| JOGA KOT UČINKOVITA UČNA METODA PRI DELU V RAZREDU .....                                                                                               | 1275        |
| YOGA AS AN EFFECTIVE TEACHING METHOD IN CLASSROOM WORK.....                                                                                            | 1275        |
| <b>Anja Vrbeč.....</b>                                                                                                                                 | <b>1285</b> |
| ZDRAV DUH V ZDRAVEM TELESU – NARAVOSLOVNI DAN V 5. RAZREDU .                                                                                           | 1285        |

|                                                                                                                   |             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| A HEALTHY MIND IN A HEALTHY BODY – NATURAL SCIENCE DAY IN THE 5 <sup>TH</sup> GRADE.....                          | 1285        |
| <b>Martina Vrecl .....</b>                                                                                        | <b>1292</b> |
| SPODBUJANJE IN IZVEDBA KRVODAJALSTVA MED SREDNJEŠOLCI.....                                                        | 1292        |
| ENCOURAGING SECONDARY SCHOOL STUDENTS FOR BLOOD DONATIONS.....                                                    | 1292        |
| <b>Mirzana Vršajević.....</b>                                                                                     | <b>1301</b> |
| VPLIV GIBANJA NA CELOSNI RAZVOJ MLADOSTNIKA S POSEBNIMI POTREBAMI .....                                           | 1301        |
| THE IMPACT OF THE MOVEMENT FOR THE OVERALL DEVELOPMENT OF AN ADOLESCENT WITH SPECIAL NEEDS.....                   | 1301        |
| <b>Manja Vršič .....</b>                                                                                          | <b>1306</b> |
| POUČEVANJE NEMŠČINE Z GIBANJEM.....                                                                               | 1306        |
| TEACHING GERMAN INVOLVING MOVEMENT ACTIVITIES .....                                                               | 1306        |
| <b>Ira Vučko Pavlina .....</b>                                                                                    | <b>1315</b> |
| STATISTIČNA OBDELAVA ŠPORTNOVZGOJNEGA KARTONA PRI POUKU MATEMATIKE.....                                           | 1315        |
| STATISTICAL PROCESSING OF SPORTS EDUCATIONAL CHART IN MATHEMATICS LESSONS.....                                    | 1315        |
| <b>Olga Zorko.....</b>                                                                                            | <b>1324</b> |
| PRIREJA IN PREDELAVA MLEKA V MLEČNE IZDELKE SKOZI ČAS.....                                                        | 1324        |
| DAIRY MILK PRODUCTION AND PROCESSING OVER TIME .....                                                              | 1324        |
| <b>Lea Zver .....</b>                                                                                             | <b>1335</b> |
| GIBALNE DEJAVNOSTI OTROK V 1. STAROSTNEM OBDOBJU .....                                                            | 1335        |
| MOVEMENT ACTIVITIES FOR PRESCHOOLERS .....                                                                        | 1335        |
| <b>Edita Župevc .....</b>                                                                                         | <b>1344</b> |
| VADBENI POLIGONI IN DRUGI GIBALNI IZZIVI V ŠOLI IN DOMA .....                                                     | 1344        |
| OBSTACLE COURSES AND OTHER MOBILITY CHALLENGES AT SCHOOL AND AT HOME .....                                        | 1344        |
| <b>STROKOVNI PRISPEVKI TUJIH AVTORJEV .....</b>                                                                   | <b>1351</b> |
| <b>Muhamed Omerović in Mirsada Zukorlić (Bosna in Hercegovina) .....</b>                                          | <b>1351</b> |
| PORODICA I ŠKOLA KAO ČINIOCI RAZVIJANJA NAVIKA KONZUMIRANJA ZDRAVE HRANE KOD DJECE MLADJEG ŠKOLSKOG UZRASTA ..... | 1351        |
| <b>POVZETKI TUJIH AVTORJEV .....</b>                                                                              | <b>1358</b> |
| <b>Thabit Abduljabbar (Jemen).....</b>                                                                            | <b>1358</b> |
| EDUCATION .....                                                                                                   | 1358        |
| <b>Dženana Ahmetbašić (Bosna in Hercegovina) .....</b>                                                            | <b>1359</b> |
| “IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY FOR CHILDREN AND ADOLESCENTS” .....                                              | 1359        |
| <b>Firas Alarawi (Madžarska).....</b>                                                                             | <b>1360</b> |
| »AMYGDALIN AND ITS IMPORTANCE FOR OUR HEALTH« .....                                                               | 1360        |
| <b>Ajla Anđelić (Bosna in Hercegovina) .....</b>                                                                  | <b>1361</b> |
| IMPACT OF GLOBAL WARMING ON HUMAN HEALTH .....                                                                    | 1361        |
| <b>Winnie Atieno Onyango (Kenija) .....</b>                                                                       | <b>1362</b> |

|                                                                                                                        |             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| INVOLVING FOOD, EXERCISE AND HEALTH IN EDUCATION .....                                                                 | 1362        |
| <b><i>Ioannis Atlazis (Grčija)</i></b> .....                                                                           | <b>1363</b> |
| FOOD & EDUCATION .....                                                                                                 | 1363        |
| <b><i>Ieva Avižonyte (Litva)</i></b> .....                                                                             | <b>1364</b> |
| FOOD .....                                                                                                             | 1364        |
| <b><i>Anastasija Bedenko (Litva)</i></b> .....                                                                         | <b>1365</b> |
| GUIDELINES AND HEALTHY EATING IN LIFE AND EATING DISORDERS .....                                                       | 1365        |
| <b><i>Vildana Bešlić (Bosna in Hercegovina)</i></b> .....                                                              | <b>1366</b> |
| HOLISTIČKI PRISTUP PREHRANI I ZDRAVLJU/ AYURVEDA .....                                                                 | 1366        |
| HOLISTIC APPROACH TO NUTRITION AND HEALTH/ AYURVEDA .....                                                              | 1366        |
| <b><i>Aleksandar Bilinac (Srbija)</i></b> .....                                                                        | <b>1367</b> |
| PREVENCIJA DOPINGA KOD MLADIH .....                                                                                    | 1367        |
| <b><i>Jožef Bonča (Srbija)</i></b> .....                                                                               | <b>1368</b> |
| POLNO PRENOSIVE BOLESTI .....                                                                                          | 1368        |
| <b><i>Milica Bošnjak (Srbija)</i></b> .....                                                                            | <b>1369</b> |
| SLOBODNA I ORGANIZOVANA FIZIČKA AKTIVNOST PREDŠKOLSKE DECE .....                                                       | 1369        |
| FREE AND ORGANIZED PHYSICAL ACTIVITY OF PRESCHOOL CHILDREN ...                                                         | 1369        |
| <b><i>Jasmin Brkić (Bosna in Hercegovina)</i></b> .....                                                                | <b>1370</b> |
| BIOACCUMULATION OF MERCURY IN FISH AND IT'S INFLUENCE ON HUMAN HEALTH .....                                            | 1370        |
| <b><i>Iolanda Cardarelli (Italija)</i></b> .....                                                                       | <b>1371</b> |
| SNAIL IN PROPER AND HEALTHY NUTRITION .....                                                                            | 1371        |
| <b><i>Lucija Čehulić (Hrvaška)</i></b> .....                                                                           | <b>1372</b> |
| UTJECAJ TJELESNE AKTIVNOSTI ZA DJECU S AUTIZMOM .....                                                                  | 1372        |
| <b><i>Fatima Ćosić (Bosna in Hercegovina)</i></b> .....                                                                | <b>1373</b> |
| NEKONTROLISANA SJEČA ŠUMA I NJIHOV UTICAJ NA ZDRAVLJE ČOVJEKA .....                                                    | 1373        |
| <b><i>Ivana Danević in Milica Bošnjak (Srbija)</i></b> .....                                                           | <b>1374</b> |
| OGRANIČAVAJUĆI FAKTORI ZA UPRAŽNJAVANJE FIZIČKE AKTIVNOSTI PREDŠKOLSKE DECE .....                                      | 1374        |
| LIMITING FACTORS FOR EXERCISING PHYSICAL ACTIVITY OF PRESCHOOL CHILDREN .....                                          | 1374        |
| <b><i>Ena Demirović (Bosna in Hercegovina)</i></b> .....                                                               | <b>1375</b> |
| UTICAJ MIKROPLASTIKE NA ZDRAVLJE .....                                                                                 | 1375        |
| <b><i>Samra Dizdarević (Bosna in Hercegovina)</i></b> .....                                                            | <b>1376</b> |
| THE IMPACT OF THE COVID - 19 PANDEMIC ON THE MENTAL HEALTH OF CHILDREN AND YOUNG PEOPLE .....                          | 1376        |
| <b><i>Lejla Djuvić (Bosna in Hercegovina)</i></b> .....                                                                | <b>1377</b> |
| ZALIHE HRANE .....                                                                                                     | 1377        |
| <b><i>Alisa Dragojević (Srbija)</i></b> .....                                                                          | <b>1378</b> |
| PROCENA I RAZVIJANJE SVESTI KOD DECE O ZNAČAJU PRAVILNOG STOPALA ZA ZDRAVLJE KROZ KREATIVNE PROJEKTNE AKTIVNOSTI ..... | 1378        |
| <b><i>Maja Duktaj (Hrvaška)</i></b> .....                                                                              | <b>1379</b> |
| FITNESS REALITY SHOWS KAO MOTIVACIJA ZA VJEŽBANJE .....                                                                | 1379        |



|                                                               |             |
|---------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>Selma Durmić (Bosna in Hercegovina)</b> .....              | <b>1380</b> |
| „UTJECAJ TEŠKIH METALA NA OKOLIŠ I ČOVJEKA“ .....             | 1380        |
| „IMPACT OF HEAVY METALS ON THE ENVIRONMENT AND MAN“ .....     | 1380        |
| <b>Amra Džakulić (Bosna in Hercegovina)</b> .....             | <b>1381</b> |
| BINGE EATING DISORDER .....                                   | 1381        |
| <b>Irma Ejubović (Bosna in Hercegovina)</b> .....             | <b>1382</b> |
| ENERGETSKO I NUTRITIVNO URAVNOTEŽENA ISHRANA .....            | 1382        |
| ENERGY AND NUTRITIONALLY BALANCED DIET .....                  | 1382        |
| <b>Lamija Fetić (Bosna in Hercegovina)</b> .....              | <b>1383</b> |
| URAVNOTEŽENA ISHRANA U ADOLESCENCIJI.....                     | 1383        |
| BALANCED EATING IN PUBERTITY .....                            | 1383        |
| <b>Luka Franović (Srbija)</b> .....                           | <b>1384</b> |
| ZNAČAJ REDOVNOG VEŽBANJA ZA ZDRAVLJE ORGANIZMA .....          | 1384        |
| <b>Indira Habibović (Bosna in Hercegovina)</b> .....          | <b>1385</b> |
| VAŽNOST KVALITETA PRI IZBORU SUPLEMENTACIJE.....              | 1385        |
| THE IMPORTANCE OF QUALITY IN CHOOSING A SUPPLEMENT .....      | 1385        |
| <b>Hassan Hadeer (Egipt)</b> .....                            | <b>1387</b> |
| FOOD .....                                                    | 1387        |
| <b>Azra Hajrić (Bosna in Hercegovina)</b> .....               | <b>1388</b> |
| ORGANSKA HRANA .....                                          | 1388        |
| ORGANIC FOOD .....                                            | 1388        |
| <b>Senadin Halilčević (Bosna in Hercegovina)</b> .....        | <b>1389</b> |
| UTICAJ ZAGAĐENOG ZRAKA NA ZDRAVLJE LJUDI.....                 | 1389        |
| <b>Lejla Halilović (Bosna in Hercegovina)</b> .....           | <b>1390</b> |
| THE IMPORTANCE OF FOOD TO HEALTH .....                        | 1390        |
| <b>Ibrahim Hasanović (Bosna in Hercegovina)</b> .....         | <b>1391</b> |
| UMJETNI ZASLAĐIVAČI I NJIHOVI EFEKTI NA ZDRAVLJE.....         | 1391        |
| <b>Nejla Hasić (Bosna in Hercegovina)</b> .....               | <b>1392</b> |
| ZDRAVA ISHRANA U ADOLESCENCIJI.....                           | 1392        |
| <b>Mehmed Hidanović (Bosna in Hercegovina)</b> .....          | <b>1393</b> |
| JAJA – SUPERHRANA .....                                       | 1393        |
| THE EGGS AS A SUPER-FOOD .....                                | 1393        |
| <b>Eldina Hodžić (Bosna in Hercegovina)</b> .....             | <b>1395</b> |
| ANOREKSIJA I BULIMIJA .....                                   | 1395        |
| ANOREXIA AND BULIMIA .....                                    | 1395        |
| <b>Samra Husaković (Bosna in Hercegovina)</b> .....           | <b>1396</b> |
| PREHRAMBENE NAVIKE I METABOLIČKI SINDROM KOD ADOLESCENATA     | 1396        |
| <b>Alma Husić (Bosna in Hercegovina)</b> .....                | <b>1397</b> |
| ZNAČAJ REDOVNOG KRETANJA/VJEŽBANJA ZA DJECU I ADOLESCENTE ... | 1397        |
| <b>Irma Ibrišević (Bosna in Hercegovina)</b> .....            | <b>1398</b> |
| PREHRANA ZA VRIJEME TRUDNOĆE .....                            | 1398        |
| <b>Žarko Ilić (Srbija)</b> .....                              | <b>1399</b> |
| PAS KAO KUĆNI LJUBIMAC I DECA PREDŠKOLSKOG UZRASTA.....       | 1399        |
| DOG AS A PET AND PRESCHOOL CHILDREN.....                      | 1399        |

|                                                                                                                                                           |             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>Adna Imširović (Bosna in Hercegovina)</b> .....                                                                                                        | <b>1401</b> |
| eZDRAVSTVO.....                                                                                                                                           | 1401        |
| <b>Esma Islamović (Bosna in Hercegovina)</b> .....                                                                                                        | <b>1402</b> |
| ZNAČAJ REDOVNOG VJEŽBANJA ZA DJECU I ADOLESCENTE .....                                                                                                    | 1402        |
| <b>Zoran Ivošević (Srbija)</b> .....                                                                                                                      | <b>1403</b> |
| OLIGOELEMENTI U ISHRANI .....                                                                                                                             | 1403        |
| <b>Ivana Jovanović (Srbija)</b> .....                                                                                                                     | <b>1404</b> |
| DEČJE STVARALAŠTVO KROZ POKRET I MUZIKU .....                                                                                                             | 1404        |
| CHILDREN'S CREATION THROUGH MOVEMENT AND MUSIC .....                                                                                                      | 1404        |
| <b>Miloš Kartalija (Srbija)</b> .....                                                                                                                     | <b>1405</b> |
| SPORTSKA ISHRANA .....                                                                                                                                    | 1405        |
| <b>Simona Kurapkaite (Litva)</b> .....                                                                                                                    | <b>1406</b> |
| FOOD.....                                                                                                                                                 | 1406        |
| <b>Besim Kikanović (Bosna in Hercegovina)</b> .....                                                                                                       | <b>1407</b> |
| ZDRAVA ISHRANA U ADOLESCENCIJI.....                                                                                                                       | 1407        |
| HEALTHY DIET IN ADOLESCENCE .....                                                                                                                         | 1407        |
| <b>Bojan Kmezić (Srbija)</b> .....                                                                                                                        | <b>1409</b> |
| PROMOCIJA ZDRAVLJA NA RADNOM MESTU .....                                                                                                                  | 1409        |
| <b>Jovanka Kovačević (Srbija)</b> .....                                                                                                                   | <b>1410</b> |
| ZDRAVA ISHRANA U ADOLESCENCIJI.....                                                                                                                       | 1410        |
| <b>Melisa Kovačević (Bosna in Hercegovina)</b> .....                                                                                                      | <b>1411</b> |
| PRAVILNA ISHRANA.....                                                                                                                                     | 1411        |
| <b>Evgeny Kovalev (Rusija)</b> .....                                                                                                                      | <b>1412</b> |
| IMPLEMENTATION OF URBAN ENVIRONMENTAL PROTECTION MEASURES IN<br>EDUCATIONAL PROJECTS OF STUDENTS OF THE INSTITUTE OF<br>MATHEMATICS AND INFORMATICS ..... | 1412        |
| <b>Aleksandra Lalatović (Srbija)</b> .....                                                                                                                | <b>1413</b> |
| ISHRANA U SPORTU.....                                                                                                                                     | 1413        |
| <b>Miloš Lalatović (Srbija)</b> .....                                                                                                                     | <b>1414</b> |
| STABILIZACIJA KORA .....                                                                                                                                  | 1414        |
| <b>Karanfiljka Lazić (Bosna in Hercegovina)</b> .....                                                                                                     | <b>1415</b> |
| SPORTSKA PREHRANA.....                                                                                                                                    | 1415        |
| SPORTS NUTRITION .....                                                                                                                                    | 1415        |
| <b>Ivana Martić (Srbija)</b> .....                                                                                                                        | <b>1416</b> |
| STICANJE ZDRAVIH ŽIVOTNIH NAVIKA KOD DECE PREDŠKOLSKOG<br>UZRASTA .....                                                                                   | 1416        |
| <b>Elma Mehmedbegović (Bosna in Hercegovina)</b> .....                                                                                                    | <b>1417</b> |
| EATING DISORDERS .....                                                                                                                                    | 1417        |
| <b>Selma Mešić (Bosna in Hercegovina)</b> .....                                                                                                           | <b>1418</b> |
| SIGNIFICANCE OF PHYSICAL ACTIVITY .....                                                                                                                   | 1418        |
| <b>Aleksandar Miletić (Srbija)</b> .....                                                                                                                  | <b>1419</b> |
| EXERCISE .....                                                                                                                                            | 1419        |
| <b>Valentina Mojsić (Srbija)</b> .....                                                                                                                    | <b>1420</b> |
| VODA I ZDRAVLJE .....                                                                                                                                     | 1420        |

|                                                                                                                                 |             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>Lejla Mujakić (Bosna in Hercegovina)</b> .....                                                                               | <b>1421</b> |
| ALCOHOL ADDICTION AND YOUNG EUROPEANS.....                                                                                      | 1421        |
| <b>Melisa Mujčinović (Bosna in Hercegovina)</b> .....                                                                           | <b>1422</b> |
| DIETARY SUPPLEMENTS FOR ATHLETES .....                                                                                          | 1422        |
| <b>Sabina Musić (Bosna in Hercegovina)</b> .....                                                                                | <b>1423</b> |
| UTJECAJ KAFE NA ZDRAVLJE.....                                                                                                   | 1423        |
| <b>Tamara Musić (Srbija)</b> .....                                                                                              | <b>1424</b> |
| VITAMINI.....                                                                                                                   | 1424        |
| <b>Jelena Nerac (Srbija)</b> .....                                                                                              | <b>1425</b> |
| KROZ MAŠTU, IGRU I POKRETE RASTEMO ZAJEDNO (AZBUČNICA) .....                                                                    | 1425        |
| THROUGH IMAGINATION, PLAY AND MOVEMENT WE GROW HEALTHY<br>(ALPHABETICALLY) .....                                                | 1425        |
| <b>Ena Nežirović (Bosna in Hercegovina)</b> .....                                                                               | <b>1426</b> |
| ZNAČAJ VODE ZA LJUDSKI ORGANIZAM .....                                                                                          | 1426        |
| THE IMPORTANCE OF WATER FOR THE HUMAN BODY .....                                                                                | 1426        |
| <b>Abir Nouaili (Tunizija)</b> .....                                                                                            | <b>1428</b> |
| NUTRITION AND HEALTH EDUCATION IN AFRICAN EDUCATION SYSTEMS.....                                                                | 1428        |
| <b>Sabina Omerbegović (Bosna in Hercegovina)</b> .....                                                                          | <b>1429</b> |
| ADVERSE HEALTH EFFECTS OF TOO MUCH EXERCISE .....                                                                               | 1429        |
| <b>Marina Orčić (Srbija)</b> .....                                                                                              | <b>1430</b> |
| POREMEĆAJI ISHRANE.....                                                                                                         | 1430        |
| <b>Teodora Pavluković (Srbija)</b> .....                                                                                        | <b>1431</b> |
| POZITIVAN UTICAJ KUĆNOG LJUBIMCA NA SOCIO-EMOCIONALNI RAZVOJ<br>KOD DECE .....                                                  | 1431        |
| <b>Milutinka Pejatović in Barbara Pejatović (Srbija)</b> .....                                                                  | <b>1432</b> |
| ŠTA ZNAČI BITI ZDRAV? NASTAVNI ČAS IZ PREDMETA PRIRODA I DRUŠTVO<br>U III RAZREDU.....                                          | 1432        |
| <b>Liepa Petronyte (Litva)</b> .....                                                                                            | <b>1433</b> |
| EXERCISE .....                                                                                                                  | 1433        |
| <b>Milica Petrović, Kristina Momčilović, Marija Atanacković, Milica Marić in Anja Mega<br/>(Srbija)</b> .....                   | <b>1434</b> |
| PRIRODA KAO IZAZOV ZA PODIZANJE FIZIČKE AKTIVNOSTI STUDENATA –<br>BUDUĆIH VASPITAČA.....                                        | 1434        |
| <b>Kristina Planjanin Simić, Goran Stankov in Marina Ilin (Srbija)</b> .....                                                    | <b>1435</b> |
| BENEFICIAL INFLUENCES OF CHILDREN GAMES OVER THE<br>PSYCHOPHYSICAL AND INTELLECTUAL DEVELOPMENT OF PRE-SCHOOL<br>CHILDREN ..... | 1435        |
| <b>Teodora Popović (Srbija)</b> .....                                                                                           | <b>1436</b> |
| ZNAČAJ OBRAZOVNIH PROCESA ZA ZDRAVLJE DECE.....                                                                                 | 1436        |
| <b>Sanja Prodanov in Tatjana Ranisavljević (Srbija)</b> .....                                                                   | <b>1437</b> |
| JUTARNJA FIZIČKA AKTIVNOST SA DECOM U VRTIĆU.....                                                                               | 1437        |
| MORNING PHYSICAL ACTIVITY WITH CHILDREN IN KINDERGARTEN.....                                                                    | 1437        |
| <b>Jovana Radojičić (Srbija)</b> .....                                                                                          | <b>1438</b> |
| PROCENA MOTORIKE PREDŠKOLSKE DECE .....                                                                                         | 1438        |

|                                                                                                          |             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| MOTOR ASSESSMENT OF PRESCHOOL CHILDREN .....                                                             | 1438        |
| <b>Tatjana Ranisavljević (Srbija) .....</b>                                                              | <b>1440</b> |
| PROMOCIJA FIZIČKIH AKTIVNOSTI U VRTIĆU SA DECOM I RODITELJIMA..                                          | 1440        |
| PROMOTION OF PHYSICAL ACTIVITIES IN KINDERGARTEN WITH CHILDREN<br>AND PARENTS .....                      | 1440        |
| <b>Milica Rankov (Srbija) .....</b>                                                                      | <b>1441</b> |
| ISHRANA U TRUDNOĆI .....                                                                                 | 1441        |
| <b>Eldar Razić (Bosna in Hercegovina) .....</b>                                                          | <b>1442</b> |
| THE USE OF CANNABINOIDS IN TREATMENT AND PREVENTION OF<br>NEUROLOGICAL AND PSYCHOLOGICAL DISORDERS ..... | 1442        |
| <b>Dražen Rebić (Srbija) .....</b>                                                                       | <b>1443</b> |
| REDOVNA I UMERENA FIZIČKA AKTIVNOST .....                                                                | 1443        |
| <b>Ignas Ridikas (Litva) .....</b>                                                                       | <b>1444</b> |
| EXERCISE .....                                                                                           | 1444        |
| <b>Sandra Sánchez Ruescas (Španija) .....</b>                                                            | <b>1445</b> |
| THE IMPORTANCE OF EDUCATION BASED ON AWARENESS OF REALITY ..                                             | 1445        |
| <b>Dejan Savičević (Srbija) .....</b>                                                                    | <b>1446</b> |
| FOOD .....                                                                                               | 1446        |
| <b>Aiša Sendić (Bosna in Hercegovina) .....</b>                                                          | <b>1447</b> |
| BIOLOŠKI PRIHVATLJIVA HRANA .....                                                                        | 1447        |
| <b>Abdallah Shalata (Egipt).....</b>                                                                     | <b>1448</b> |
| HEALTHY FOOD .....                                                                                       | 1448        |
| <b>Ines Slacki Radak, Milica Perišić in Anja Milić (Srbija) .....</b>                                    | <b>1449</b> |
| DIVERSIFIKOVANI OBLICI FIZIČKE AKTIVNOSTI I ZDRAVLJE STUDENATA –<br>BUDUĆIH VASPITAČA .....              | 1449        |
| <b>Tatjana Stanojević (Srbija) .....</b>                                                                 | <b>1450</b> |
| ZNAČAJ BEZBEDNOSTI DEČJIH IGRALIŠTA U CILJU PREVENCIJE POVREDA<br>KOD DECE .....                         | 1450        |
| THE IMPORTANCE OF SAFETY OF CHILDREN'S PLAYGROUNDS IN ORDER TO<br>PREVENT INJURIES TO CHILDREN.....      | 1450        |
| <b>Denas Starkutis (Litva) .....</b>                                                                     | <b>1452</b> |
| EDUCATION .....                                                                                          | 1452        |
| <b>Nemanja Stojčević (Srbija) .....</b>                                                                  | <b>1453</b> |
| ZNAČAJ PRAVILNE ISHRANE KOD STARIH OSOBA .....                                                           | 1453        |
| <b>Asja Suljić (Bosna in Hercegovina) .....</b>                                                          | <b>1454</b> |
| NEDOSTATAK PITKE VODE I UTJECAJ NA ZDRAVLJE LJUDI .....                                                  | 1454        |
| <b>Mladen Šajić (Srbija) .....</b>                                                                       | <b>1455</b> |
| BOLESTI I SIMPTOMI .....                                                                                 | 1455        |
| <b>Sanita Šogolj (Bosna in Hercegovina) .....</b>                                                        | <b>1456</b> |
| UTJECAJ BILJNE ISHRANE NA HRONIČNE BOLESTI.....                                                          | 1456        |
| <b>Natalija Tadić, Danijela Živkov in Nina Božinovska (Srbija).....</b>                                  | <b>1457</b> |
| RITAM PRIRODE KAO PODSTICAJ ZA PLES .....                                                                | 1457        |
| <b>Ramona Ugri (Srbija).....</b>                                                                         | <b>1458</b> |
| ZNAČAJ PRAVILNE ISHRANE U TRUDNOĆI.....                                                                  | 1458        |

|                                                                               |             |
|-------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b><i>Maria Ioanna Vasilaki (Grčija)</i></b> .....                            | <b>1459</b> |
| PHYSICAL ACTIVITY: THE BENEFITS OF EXERCISE ON CHILDREN AND ADOLESCENTS ..... | 1459        |
| <b><i>Sofia Radja Ziane (Madžarska)</i></b> .....                             | <b>1460</b> |
| PROBIOTICS: HUMAN'S MICRO-FRIENDS? .....                                      | 1460        |

**POVZETKI ZNANSTVENIH PRISPEVKOV**  
**dr. Kosta Dolenc, Petra Lozinšek in dr. Samo Fošnarič**

**IZDELAVA IZDELKOV PRI PREDMETIH SPOZNAVANJE OKOLJA  
IN NARAVOSLOVJE IN TEHNIKA V ČASU PANDEMIJE COVID-19**

**POVZETEK**

V času pandemije Covid-19 se je osnovnošolsko izobraževanje v celoti preselilo iz šolskega okolja v domače okolje. Izdelovanje praktičnih izdelkov oz. praktično delo, ki je na splošno je eden od pglavitnih pogojev za uspešen celostni razvoj učenca pa se je izvajalo doma brez prisotnosti učitelja. Raziskovalna vprašanja raziskave so bila: (i) Ali so učitelji vpeljali praktično delo pri predmetih Spoznavanje okolja in Naravoslovje in tehnika, (ii) Kakšni so bili razlogi, da so se učitelji odločali / ne odločali za vpeljavo praktičnih izdelkov v učno-vzgojni proces med pandemijo, (iii) Ali med učitelji obstajajo razlike med številom izdelanih praktičnih izdelkov in njihovo delovno dobo ali predmetom poučevanja. Poziv k sodelovanju pri raziskavi in anketni vprašalnik je bil poslan na vse osnovne šole v Sloveniji. Na poziv se je odzvalo 463 učiteljev razrednega pouka od tega je 111 učiteljev na vprašanja odgovorilo v celoti. Ugotovili smo, da so učitelji med pandemijo vpeljali občutno manj praktičnega dela pri čemer med njimi ne obstajajo razlike glede na delovno dobo ali predmet poučevanja. Najpogostejši razlogi za ne vpeljavo praktičnih izdelkov pa so bili nesamostojnost učencev in slabo razvite ročne spretnosti.

**KLJUČNE BESEDE:** pandemija Covid-19, Spoznavanje okolja, Naravoslovje in tehnika, praktični izdelki.

**PRODUCTION OF PRODUCTS IN THE SUBJECTS  
ENVIRONMENTAL STUDIES AND SCIENCE AND TECHNICS  
DURING THE COVID-19 PANDEMIC**

**ABSTRACT**

During the Covid-19 pandemic, primary education was completely shifted from the school environment to the home environment. The production of practical products or practical work, which is generally one of the most important requirements for successful integrated development of the student, was carried out at home without the presence of the teacher. The research questions of the study were: (i) Did the teachers introduce practical work in the subjects of Environmental studies and Science and technics, (ii) What were the reasons why the teachers decided to introduce or not to introduce practical products in the educational process during the pandemic, (iii) Are there differences in the number of practical products between the teachers in relation to their years of service or subject. An invitation to participate in the research and a questionnaire were sent to all primary schools in Slovenia. 463 primary school teachers responded to the call, of which 111 teachers answered the questions completely. We found that teachers introduced significantly less practical work during the pandemic, with no differences between them in terms of years of service or subject taught. However, the most common reasons for not introducing practical products were students' lack of independence and poorly developed manual skills.

**KEYWORDS:** Covid-19 pandemic, Environmental studies, Science and Technics, practical products.

## **FESTIVAL ŠPORTA**

### **POVZETEK**

Festival športa smo izvedli na Slovenski dan športa. Učencem smo zagotovili najrazličnejše gibalne naloge s katerimi zadovoljujejo svojo primarno potrebo po gibanju. Že leta se poudarja, da je gibalni vidik razvoja posameznika zanemarljiv, tukaj pa so učenci preizkusili mnogo različnih gibalnih nalog, s katerimi se drugače ne bi seznanili. V aktivu športa smo se odločili, da vsem učencem šole popestrimo športne vsebine z dejavnostmi in disciplinami kot so: vlečenje vrvi, skakanje gomitista in ristanca, hoja s smučmi in hoduljami, gibalni poligon, skakanje v vrečah, metanje raznih predmetov v cilj (žvižgač, podkve, obroči, kegljanje, balinanje), tek z ovirami, hokej, nogomet, košarka, rokomet, odbojka na mivki, med dvema ognjema. Vsak razred je dobil svoj urnik dejavnosti. Posamezne naloge so učenci opravljali po 25 min. Dan je temeljil na druženju in zabavi, hkrati pa so učenci urili različne motorične in gibalne spretnosti. Ugotovili smo, da jim na ne tekmovalni način lažje predstavimo različne dejavnosti, ker se s tem izognejo pritisku neuspeha pri opravljanju gibalnih nalog. Na športnem dnevu so se učenci zato veliko bolj zabavali in navajali na sodelovanje pri samostojnem opravljanju gibalnih nalog, hkrati pa so na takšen način tudi tkali medsebojne vezi, ki so izredno pomembne za skupno sobivanje v skupini ali razredu. Ker se je izkazalo, da učence takšen način izvedbe športnega dne bolj motivira pri opravljanju nalog, smo se odločili, da bo postal tradicionalen in ga bomo na Slovenski dan športa izvajali vsako leto.

**KLJUČNE BESEDE:** gibanje, osnovna motorika, zabava, medsebojni odnosi, upoštevanje pravil.

## **SPORTS FESTIVAL**

### **ABSTRACT**

We held the sports day on the Slovenian Sports Day. We provided pupils with a variety of movement tasks to meet their primary need for movement. For years, it has been emphasized that the motor aspect of an individual's development is neglected, and here students have tried many different motor skills which they would not be familiar with otherwise. Sports teachers at our school decided to enrich regular sports lessons for all our pupils with sports activities and disciplines such as tug of war, jumping over and elastics and rope, walking with skis and stilts, movement range, jumping in bags, throwing various objects at a target (balls, horseshoes, hoops, bowling), hurdle running, hockey, football, basketball, handball, beach volleyball, between two fires. Each class was given their schedule of activities. Pupils spent 25 minutes for an individual movement task. The day was based on socializing and practicing various motor skills at the same time. We found out that it is easier to present different activities in a non-competitive way because they lose the pressure of failure to perform motor tasks. Therefore, pupils had much more fun on the sports day and got used to participating in independent movement tasks. At the same time, they also forged mutual ties, which are extremely important for coexistence in a group or class. As it turned out that this way of conducting a sports day motivates pupils more in performing tasks, we decided to make it traditional and we will perform it every year on the Slovenian Sports Day.

**KEYWORDS:** movement, basic motor skills, fun, interpersonal relationships, following the rules.

## 1. UVOD

Festival športa smo izvedli na Slovenski dan športa, ki je 23. septembra. Zaradi velikosti naše šole, smo športni dan izvedli v dveh dneh, da smo učencem lahko omogočili ustrezno dolžino gibalnih nalog na posamezni postaji. Celoten športni dan se je odvijal na šolskih površinah – igrišču. Za vsak posamezni razred je bil pripravljen urnik dejavnosti. Učenci so na vsaki postaji imeli možnost opravljanja več gibalnih nalog, ki so si jih izbrali glede na lastni interes. Po preteku 25 min, so na znak vodje športnega dneva, zamenjali postajo. Vsak razred je pri dejavnosti spremljal razrednik, ki je skozi celoten dan vodil in usmerjal svoj razred. Pri izvedbi športnega dne smo si zastavili cilj, da bi otroci na zabaven in sproščen način spoznali različne športe in igre, ki jih pri pouku športa ne srečujejo, v preteklosti pa so otrokom pogosto zapolnjevali njihov prosti čas. Strokovnjaki, ki se veliko ukvarjajo z gibalnim področjem otrokovega razvoja, nam vseskozi poudarjajo, da so učenci dandanes prikrajšani za množico gibalnih izkušenj in s tem je osiromašen njihov motorični razvoj. Z izbranimi športnimi vsebinami smo želeli učencem približati nove gibalne naloge in izzive, hkrati pa na tovrsten način poskrbeti za ustvarjanje novih živčnih povezav, ki otrokom omogočajo boljše opravljanje novih in že znanih nalog in izzivov. Dobro motorično razvit posameznik se tudi lažje vključuje v ostale družbene dejavnosti. Če otroci v zadostni meri z ustreznimi dejavnostmi zadovoljujejo potrebo po gibanju, so navadno tudi bolj zdravi, hkrati pa se navajajo na red in samoorganizacijo, se učijo delovanja v skupinah, si krepijo medsebojne vezi ter se učijo in spoznavati samega sebe.

Za nekoliko drugačno obliko športnega dne smo se odločili predvsem zato, ker so se otroci v tekmovalnih oblikah izvedbe športnega dne (med razredna tekmovanja) prepogosto prepirali, za neuspeh razreda krivili že tako ali tako nekoliko gibalno manj uspešne učence, kateri so zato doživljali nepredstavljljive pritiske. Ti posamezniki tako razvijejo še bolj odklonilen odnos do ukvarjanja s športom, kar pa vsekakor ni cilj, ki ga želimo doseči. Z ne tekmovalno izvedbo športnega dne smo učence razbremenili pritiska neuspeha in napake, ter jim tako omogočili, da so na zabaven in sproščen način sami izbirali dejavnosti, ki so se jim zdele primerne. Na koncu dneva je bilo prav veselje pogledati vso to množico zadovoljnih in razigranih obrazov, hkrati pa so bile v celoti zadovoljene tudi njihove gibalne potrebe. Tudi učitelji smo bili na koncu dneva izredno veseli, ker smo uspeli doseči ustrezno obliko gibalnih nalog, da je vsak posameznik našel nekaj dejavnosti, ki jih je z veseljem opravljal.

## 2. ORGANIZACIJA ŠPORTNEGA DNE

Organizacija športnega dneva na OŠ Šentjernej je zahtevala veliko usklajevanj in priprav, ker smo želeli, da se športnega dne na Evropski dan športa udeleži celotna šola. Vseh udeležencev, skupaj z učitelji, je bilo preko 800. Organizirali smo se tako, da smo športni dan izvedli v dveh zaporednih dnevih. Prvi dan so športni dan imeli učenci od 6. do 9. razreda, naslednji dan pa učenci od 1. do 5. razreda. Učitelji in skupina učencev smo še pred začetkom na osnovi pripravljenega organizacijskega diagrama, razporedili gibalne naloge in pripravili vse potrebne pripomočke. Vsebine športnega dneva so bile izbrane na osnovi gibalne raznovrstnosti, razvoja posameznih motoričnih sposobnosti in vidika uporabnosti. Prav tako



smo poudarek dali na igre in športe, ki jih pri rednem pouku športa ne uporabljamo ali pa jih uporabljamo le redko. Uporabili smo tudi različne modifikacije osnovnih iger, ker smo tako pri učencih vzbudili večje zanimanje in motivacijo za aktivno udejstvovanje na posameznih postajah. Vsaka postaja je bila sestavljena iz ene moštvene igre in dveh ostalih iger ali dejavnosti.

Vsak razred je na športnem dnevu sodeloval 3 šolske ure, ker smo bili zaradi razrednih mehurčkov primorani prostor prilagoditi za največ 6 oddelkov šole hkrati. Preostali 2 šolski uri so si oddelki organizirali po svoje. Športni dan smo pričeli z učenci 8. in 9. razredov ob 7:30, in ga z njimi zaključili ob 10:00, nato so učenci zapustili šolsko igrišče in so nanj prišli učenci 6. in 7. razreda. Z dejavnostmi so pričeli ob 10:10 in končali ob 12:40. Učenci niso bili razdeljeni po spolu, tako, da so fantje in dekleta družno izvajali naloge, kar jim je predstavljalo svojevrstno izkušnjo, katere pri pouku športa v višjih razredih niso pogosto deležni. Naslednji dan smo enako naredili za učence od 1. do 5. razreda. Pri njih smo gibalne naloge nekoliko spremenili, ker so učenci prve triade premajhni, da bi igrali moštvene igre z žogo kot sta rokomet in košarka.

Na prvi postaji smo učencem pripravili kombinacijo igre rokomet, zabavne igre hoje s smučmi za 4 osebe, ter ravnotežnega pripomočka. Pri rokometu je bilo najbolj pomembno, da smo zmanjšali tekmovalni vidik igre in dali poudarek medsebojnemu sodelovanju, ker je bilo zaradi prilagojenih pravil potrebno v igro vključiti vse člane ekipe (učenke in učence). Na prvi postaji so največ zadovoljstva in zabave učencem predstavljali neponovljivi smučarski dvoboji dveh ekip, ki sta tekmovali, katera bo hitreje opravila z določeno nalogo. Tudi pri vožnji s posebnim pedalinom so morali učenci pokazati dobršno mero ravnotežja in koordinacije, da so lahko uspešno opravili nalogo, pri tem pa so se tudi dobro zabavali.

Na drugi postaji smo učencem pripravili igro košarke, družabne igre ristanc in igro natančnosti, metanje podkev na palico. Tudi tukaj smo pri košarki s posebnimi pravili v igro vključili celotno ekipo in s tem preprečili, da bi do izraza prišli le najboljši in najbolj zagreti posamezniki. Pri družabni igri ristanc smo razvijali natančnost, ravnotežje in elastično moč nog, pri metanju podkev na palico pa so morali učenci pokazati kar nekaj spretnosti in pravih pristopov, da so lahko uspešno izvedli nalogo.

Na tretji postaji smo učencem pripravili igro odbojke na mivki, skakanje v vrečah in zadevanje cilja z žvižgači. Na tej postaji je igra skakanja v vrečah poskrbela, da smo si dodobra okrepili trebušne mišice zaradi smeha, učenci, ki pa so skakali v njih, pa so se predvsem urili v koordinaciji in eksplozivni moči nog. Tudi pri igri zadevanja cilja z žvižgači, so učenci razvijali eksplozivno moč rok in natančnost. Težavnost igre so si spreminjali z oddaljenostjo cilja.

Četrto postajo so sestavljale moštvena igra nogomet, hoja s hoduljami in skakanje ter igre z veliko kolebnico. Večina učencev se je prvič srečala s hojo s hoduljami, ki jim je sprva povzročala kar nekaj težav. Najbolj spretni in vztrajni učenci pa so se na koncu pomerili tudi v spretnostni hoji z njimi. Zelo veliko zabave, spretnosti in elastične moči so si učenci

pridobili tudi pri skakanju z veliko kolebnico in s tekanjem pod in preko nje med vrtenjem. Najboljši pa so se preizkusili tudi v skakanju preko dveh hkrati se vrtečih kolebnic, kar pa je predstavljalo (pre)velik motorični zalogaj tudi za najbolj spretno učence.

Tudi peta postaja je bila sestavljena iz ene moštvene igre – med dvema ognjema, poleg nje pa so se učenci pomerili v moči, ki jo je predstavljalo vlečenje vrvi ter skakanje gunitvista s katerim zelo dobro razvijamo elastično in eksplozivno moč. Seveda je bila največja atrakcija dneva tekma v vlečenju vrvi med dekleti in fanti v posameznem oddelku, ki pa je večkrat postregla s porazom fantovskega dela razreda, kar so si prav gotovo zelo dobro zapomnili. Pri igri gunitvist pa so učenci obujali na naši šoli že nekoliko pozabljeno igro, ki je nekdanj krasila zunanje in notranje površine šole.

Na zadnji, 6. postaji, smo učencem pripravili igro hokej, zadevanje stožcev z obroči ter igri balinčki in keglji. Tudi na tej postaji je vsakdo našel dejavnost, ki ga je najbolj pritegnila in mu je predstavljala gibalni izziv. Pri hokeju so bili učenci zelo aktivni, ker smo igro otežili tako, da so namesto običajnega paka igrali z žogico, kar je prineslo nekaj dinamike v igro, kasneje pa so z igrami natančnosti nekoliko umirili in sprostili.

Gibalne vsebine, ki smo jih pripravili za učence prve triade so se precej razlikovale od gibalnih vsebin, ki smo jih pripravili za učence 2. in 3. triade. Na šoli imamo kar nekaj rekvizitov, ki smo jih lahko uporabili za pripravo gibalnih nalog, ostale rekvizite pa sta nam posodila Vrtec Čebelica in Atletski klub Šentjernej s katerima že vseskozi zelo dobro sodelujemo. Zakaj ne bi za lokalno skupnost in njene prebivalce s skupnimi močmi naredili nekaj dobrega.

### **3. POMEN GIBANJA ZA ZDRAV RAZVOJ POSAMEZNIKA**

Vsem posameznikom, ki se kakorkoli ukvarjamo z usmerjanjem otrok v različne gibalne vzorce je kristalno jasno, da jim s tem nudimo možnost celostnega razvoja, ki ga bo spremljal vse življenje. Zadnja leta, še posebno v času korona krize, smo iz vseh strani bombardirani z informacijami o tem, da se otroci ne gibajo dovolj, da se jim je povečala količina podkožnega tkiva, da se je oslabila mišična moč itd... Na Fakulteti za šport so vse te predpostavke in dejstva tudi potrdili z obsežnimi analizami podatkov športno vzgojnih kartonov, ki smo jih iz šol pošiljali v analizo. Že v preteklosti se je nakazoval trend zmanjševanja gibalnega časa, ki ga posamezniki porabijo na dan tekom odraščanja, v zadnjih dveh letih pa se je stanje še poslabšalo. Otroci mnogo preveč časa preživijo v sedečem načinu, najpogosteje zaradi prevelike uporabe elektronskih naprav s katerimi čas preživljajo na družabnih omrežjih namesto, da bi socializacijo opravljali z osebnimi stiki. Tudi izobraževanja na daljavo je pristavilo svoj košček v mozaik odraščanja, socializacije in gibanja. Znanstveno je dokazano, da gibanje in razvoj motorike vplivata tudi na intelektualni razvoj, na tvorjenje novih sinaptičnih povezav, ki nam kot posamezniku omogočajo boljše in kakovostnejše opravljanje gibalnih in miselnih vzorcev, ki posledično vplivajo tudi na zdrav razvoj in ohranjanje zdravja posameznika. Konec koncev gibanje uvrščamo med človekove primarne potrebe. Ne dovoljše zadovoljevanje teh potreb lahko na posamezniku pusti nepopravljive posledice, ki

se najpogosteje kažejo kot začetna stanja kroničnih bolezni sodobnega časa (srčno-žilne bolezni, kapi, debelost, sladkorna bolezen, zmanjšanje kostne mase...). Vsak posameznik naj bi se gibal vsaj eno do dve uri na dan, ker le na takšen način lahko razvija motorične sposobnosti, ki jih potrebuje pri gibalnih vzorcih, fino motoriko, ki mu pomaga pri raznih opravilih in poklicih, ki jih bo opravljal v življenju, kostno in mišično maso, ki mu preprečuje poškodbe gibalnega aparata, za povrhu vsega pa so posamezniki, ki so gibalno uspešnejši, pogosto tudi boljši v kognitivnih procesih in so v družbi nasploh bolj priljubljeni in opaženi. Z vključevanjem v razne šolske in obšolske dejavnosti, ki temeljijo na gibanju, se otrokom razvijajo tudi druge sposobnosti in navade, ki so še kako pomembne za kasnejše življenje (organiziranost, delavnost, boljša samopodoba in socializacija, prevzemanje odgovornosti...).

Danes obstaja mnogo nevarnosti, ki nas naravnost silijo v to, da smo gibalno manj dejavni. Če na primer pogledamo samo možnosti transporta, ki je v zadnjih letih v izrazitem porastu elektrifikacije (kolesa, skiroji, motorji, avtomobili, dvigala, tekoče stopnice...). Družba, starši, učitelji, trenerji moramo prevzeti odgovornost pri ozaveščanju otrok in mladine, da z gibanjem v vseh oblikah, posameznika usmerjamo na pravo pot. Seveda zraven sodijo tudi drugi dejavniki, kot na primer zdrava prehrana in zadostna količina spanja, ki zelo pripomoreta k zdravemu načinu življenja in razvoja posameznika. Otroci in mladina imajo veliko možnosti, da v zadostni meri zadovoljijo gibalne potrebe. Če samo pogledamo osnovno šolo in njen koncept, vidimo, da imajo otroci poleg ur športne vzgoje, ki jo je roko na srce premalo, na voljo še mnogo gibalnih interesnih dejavnosti, šol v naravi, ki temeljijo na gibanju, mnogo obšolskih dejavnosti, ki jih društva in klubi ponujajo, res pa je, da so vse te obšolske dejavnosti v večini plačljive. Vendar vemo, da starši poizkušamo svojim otrokom nuditi kar največ za njihov zdrav in celosten razvoj, ki jim bo konec koncev omogočil boljše in kakovostnejše življenje. Z širšo paleto gibalnih vzorcev v mladosti ima posameznik tudi boljšo možnost, da si v kasnejšem delu življenja najde dejavnosti, ki mu tudi takrat pomagajo ohranjati in izboljševati našo največjo vrednoto – zdravje.

#### **4. ZAKLJUČEK IN UGOTOVITVE**

Namen športnega dne je bil razvijanje gibalne kompetence in pozitivnih vedenjskih vzorcev z pestro ponudbo ekipnih športov, športnih iger in gibalnih izzivov na ne tekmovalni način. Vsak posameznik je lahko s pestro izbiro gibalnih dejavnosti, glede na svoje želje, potrebe in zmožnosti, našel nekaj, kar ga je veselilo in zabavalo ter omogočilo radostno preživet dan, spodbujali smo sodelovanje in medsebojno povezanost znotraj razreda, hkrati pa so učenci dobili tudi kakšno idejo, ki jo bodo lahko uporabili za svoje prihodnje športno udejstvovanje. Na koncu športnega dne smo se po razredih zbrali na igrišču kjer sem učencem zastavljal vprašanja o športnem dnevu, pomenu Slovenskega dneva športa in gibanju nasploh. Z odgovori na vprašanja smo lahko naredili dobro analizo vsebin, ki smo jih ponudili, o gibalnih intenzivnostih, težavnosti opravljenih nalog in poznavanju pravil posameznih moštvenih športov in ostalih gibalnih iger. Imeli smo res prečudovit dan, ki smo ga popestrili tudi z glasbo, ki športno udejstvovanje samo še olepša in ga naredi še prijetnejšega. Učitelji, ki smo bili na športnem dnevu spremljevalci, smo celoten dan samo skrbeli za manjše podrobnosti, ki so bile vezane na urnik in razlago posameznih pravil iger, ki ji otroci še niso poznali, vse

ostalo pa so učenci izvajali samostojno. Pri prvi triadi je bilo učencem potrebno večkrat demonstrirati nekatere gibalne naloge, vendar so jih kaj kmalu osvojili in pričeli zares uživati v njih. Z motivacijo za delo sploh nismo imeli nobenih težav. Vsi posamezniki so si našli sebi primerne in ustrezne gibalne naloge glede na zmožnosti in interes. Pri športnih dneh, kjer smo imeli v ospredju tekmovalne dosežke, pa se pogosto zgodi, da nekateri posamezniki zaradi različnih vzrokov ne želijo sodelovati v takšni meri, kot si to želimo športni pedagogi. Najpogostejše je vzrok za to strah pred neuspehom oz. zaničevanjem boljših posameznikov, ki so motorično boljši, imajo boljšo samopodobo in večjo tekmovalnost.

Skratka, končna ugotovitev vseh udeležencev, učencev, razrednikov in športnih pedagogov je bila ta, da smo bili vsi enotnega mnenja, da smo skupaj preživeli prečudovit dan, ki je temeljil na osvajanju in utrjevanju gibalnega znanja z igrami in gibalnimi nalogami, ki niso temeljile na tekmovanju. Tudi učitelji smo bili zaradi tega manj pod stresom, ker ni prihajalo do konfliktnih situacij, ki so pri med razrednih tekmovanjih pogosto prisotne. Vsi smo bili enotnega mnenja, da bo tovrstno zasnovan športni dan, postal tradicionalen in ga bomo obeleževali vsako leto na Slovenski dan športa, 23. septembra. Tudi vodstvo šole je bilo enotnega mnenja zato smo bili na koncu tudi vsi mi, ki smo sodelovali pri načrtovanju in organizaciji športnega dneva, zelo zadovoljni saj smo iz vseh strani dobili pozitivne odzive, ki nam dajo potrditev in motivacijo, da bomo v prihodnje še z večjim veseljem izvajali poslanstvo športnega pedagoga, ki temelji na tem, da otroke navdušimo z različnimi aktivnostmi, ki bodo kasneje v življenju te otroke vodile na pravo pot – pot aktivnega in zdravega preživljanja prostega časa.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Pistotnik, B. (2003). *Osnove gibanja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- [2] Pistotnik, B. (2004). *Vedno z igro. Elementarne in družabne igre za delo in prosti čas*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- [3] Videmšek, M., Pišot, R., Laganis, B., Štihec, J., Planinčec, J. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

## **GIBALNE DEJAVNOSTI V GOZDU IN GIBALNI RAZVOJ PREDŠOLSKIH OTROK**

### **POVZETEK**

Gibanje je otrokova in človekova osnovna potreba, ki se v predšolskem obdobju zelo izrazito kaže pri vseh dejavnostih, ki jih izvajajo. Najlažje pomnijo in se učijo ob gibanju, zato v predšolskem obdobju dajem velik poudarek na gibalnem razvoju otrok in skušam gibanje vpeljati v večino dejavnosti. V projekt gozdne pedagogike sem se vključila z namenom, da poskusim čim več dejavnosti in aktivnosti prenesti in izvesti v gozdu, ki je od nekdaj človekovo osnovno bivalno okolje. V tej raziskavi sem skušala otrokom ponuditi čim več gibalno različnih zaposlitev za pridobivanje širokega spektra gibalnih izkušenj in jim omogočiti, da se v gozdu ter pri gibalnih zaposlitvah sprostijo. Pri delu sem opazala, da ima veliko otrok težave z neravnimi podlagami, naravnimi ovirami, ter gozdom na splošno. Zadala sem si celoletni projekt z gozdno igralnico, ki bo imela ponujene stalne gibalne kotičke, kjer bodo otroci lahko urili svoje gibalne zmožnosti, pridobivali nove gibalne vzorce, izgubili strah pred vzpenjanjem na višje točke ter zadovoljili svoje potrebe po gibanju. Po realizaciji projekta sem ugotovila, da je večina otrok osvojila načrtane cilje ter s tem napredovala v svojem gibalnem razvoju.

**KLJUČNE BESEDE:** gozd, gozdna pedagogika, gibanje, zdravje, gibalni razvoj.

## **MOVEMENT ACTIVITIES IN FOREST AND MOVEMENT DEVELOPMENT OF PRESCHOOL CHILDREN**

### **ABSTRACT**

Movement is a basic need of a child and a person, which is very pronounced in the preschool period in all the activities they perform. They are the easiest to remember and learn while moving, so in the pre-school period I put a lot of emphasis on children's motor development and try to introduce movement into most activities. I joined the project of forest pedagogy with the aim of trying to carry out as many activities as possible in the forest, which has always been man's basic living environment. In this research, I tried to provide children with several different motor jobs to gain a wide range of motor experiences and to enable them to relax in the woods and during motor jobs. At work, I have noticed that many children have problems with uneven surfaces, natural barriers, and the forest in general. I set myself a year-round project with a forest playroom that will offer permanent movement corners where children will be able to train their movement abilities, gain new movement patterns, lose the fear of climbing higher points and satisfy their movement needs. After the realization of the project, I found that most of children had achieved the set goals and thus progressed in their motor development.

**KEYWORDS:** forest, forest pedagogy, movement, health, movement development.

## 1. UVOD

Gibanje je otrokova primarna dejavnost, ki mu omogoča, da spozna in raziskuje svet. Od predporodne dobe do rojstva in od rojstva dalje poteka hiter in intenziven gibalni razvoj, ki se vsako leto predšolskega obdobja nadgrajuje in dopolnjuje. Zato, je zelo pomembno, da otrokom omogočamo čim več možnosti za izvajanje gibanja ter uresničevanje zapisanih globalnih ciljev gibanja iz Kurikuluma za vrtec (2012). Ti so: omogočanje in spodbujanje gibalne dejavnosti otrok; zavedanje lastnega telesa in doživljanje ugodja v gibanju; omogočanje otrokom, a spoznajo svoje gibalne sposobnosti; razvijanje gibalnih sposobnosti; pridobivanje zaupanja v svoje telo in gibalne sposobnosti; usvajanje osnovnih gibalnih konceptov; postopno spoznavanje in usvajanje osnovnih prvin različnih športnih zvrsti; spoznavanje pomena sodelovanja ter spoštovanja in upoštevanja različnosti.

Pomembno je zavedanje, da se v prvih letih otrokovega razvoja – telesni, gibalni, spoznavni, čustveni in socialni razvoj prepletajo med seboj in so soodvisni. To pomeni, da otrok doživlja in dojema svet preko informacij, ki izvirajo iz njegovega telesa, zaznavanja okolja, izkušenj, ki jih pridobi ob gibalnih dejavnostih in gibalno ustvarjalnostjo v različnih situacijah (Marjanovič Umek, 2001). Gozd kot sam prostor z raznolikostjo in nenehnimi spremembami otrokom omogoča, da v njem razvijajo vsa področja kurikuluma oziroma svoj celoten razvoj, v prvi meri pa seveda pestrost gibalnih izkušenj, dejavnosti in aktivnosti.

## 2. GIBALNI RAZVOJ PREDŠOLSKIH OTROK

Gibalni razvoj predšolskega otroka je najbolj izpostavljen v prvih letih njihovega življenja. Začne se pri naravnih oblikah gibanja in stopnjuje z celostnimi in skladnostno zahtevnejšimi športnimi dejavnostmi, le te pa potekajo v interakciji med zorenjem, učenjem ter posameznikovo lastno aktivnostjo (Videmšek, Bedrajs in Karpjuk: 2003; cit. po Pišot in Videmšek, 2007). Zato je pomembno, da upoštevamo otrokovo starost, razvitost ter pripravljenost tudi pri načrtovanju gibalnih dejavnosti, kot sta to zapisala tudi Videmšek in Jovan (2002), kjer dodajata, da pri podajanju motoričnih spretnosti ne prehitavamo otrokovega razvoja, saj s tem lahko ves napor in trud, ki ga v to vložimo, vlagamo zaman. Gibalni razvoj pa je tesno povezan tudi z duševnim razvojem, saj otroci, ki osvajajo gibalne spretnosti hitreje, se posledično lažje vključujejo v okolico, imajo več prijateljev in lažje komunicirajo z zunanjim svetom. Torej, če otrok hitreje osvaja določene gibe, to omogoča, da prej spozna in usvajaj svoje telo kot bi to sicer in je posledično samostojnejši, samozavestnejši in zaupa sam vase (Videmšek in Jovan, 2002). To smo tokom opazovanja gibalnih koticov tudi opazale vzgojiteljice, saj so se gibalno razvitejši otroci združevali v skupine in medsebojno tekmovali v poligonih, tekih, plezanju po drevesih, ipd. Otroci, ki so gibalno bili šibkejši pa so se posluževali preverjenih ter znanih gibalnih aktivnosti. Posledično sem v oddelku bila pozorna na te otroke in jih tokom leta usmerjala ter spremljala tudi pri dejavnostih, ki jim niso bile poznane in blizu, tako smo skupaj in postopno nadgrajevali njihov gibalni razvoj ter usvajanje novih gibalnih znanj.

Gozd je torej v našem vrtcu postal prostor, ki otrokom in vzgojiteljem omogoča, da v njem preko gibanja lahko izvajamo in prepletamo vsa področja kurikulumuma (jezik, umetnost, matematika, narava, družba) preko dejavnosti in aktivnosti.

Kurikulum za vrtce (2012) vzgojitelje in vzgojitelje nagovarja, da otrokom v vrtcu vsakodnevno omogočajo in spodbujajo k različnim gibalnim dejavnostim v prostoru in na prostem, seveda pa se zavedamo, da je zunanji prostor veliko primernejši. Ugotavljamo pa tudi, da se z malo truda in iznajdljivosti lahko velika količina dejavnosti in aktivnosti s področja kurikulumuma preseli v naravo oziroma gozd. Ta jim omogoča neomejen prostor, svež zrak in nemalokrat neraven teren, ki omogoča, da se otrok nenehno seznanja oz. zahteva od njega, da je prisoten in spremlja dogajanje oz. teren. Poleg tega jim nudi veliko nestrukturiranega materiala, ki ga otroci lahko s svojo domišljijo uporabijo v različne namene in področja kurikulumuma.

### **3. GIBANJE V GOZDU**

V našem vrtcu smo se v lanskem šolskem letu 2020/2021 priključili mreži gozdnih vrtcev Slovenije. Naš cilj je bil, da skušamo otrokom omogočiti več gibanja na prostem in premik dejavnosti iz vseh področjih kurikulumuma v naravo. V začetku šolskega leta smo se udeležili seminarja s področja gozdne pedagogike, ki ga vodita Natalija Gyorek za področja narave, matematike, jezika, umetnosti in Uroš Jelen področje gibanja in gibalnega razvoja otroka. Seminar sem predstavila vsem strokovnim delavkam vrtca in postopoma smo začeli uvajati projekt v oddelke vrtca.

Za začetek smo si zadali, da gozd obiščemo 2-3 krat tedensko in tam izvajamo področja kurikulumuma. Da se dnevne dejavnosti in aktivnosti beležijo po oddelkih v pripravljene tabele, kjer se bo tokom leta nabralo veliko idej za delo v gozdu/naravi ter bo služilo kot pripomoček za končno evalvacijo projekta ter ideje za delo v naprej. Gozd smo obiskovali v vseh vremenskih pogojih, ki dopuščajo neomejeno in nemoteno izvedbo dejavnosti in aktivnosti, le te pa smo prilagajali glede na letni čas. Med tem časom smo doživeli tudi zaprtje vrtcev med novembrom 2020 in vse do februarja 2021. Tokom tega časa smo skušale ohraniti izvajanje projekta prilagojeno v nadomestnem vrtcu (Mavrica Trebnje), kjer se je izvajalo nujno varstvo za otroke celotnega vrtca v enem oddelku. Tudi v okolici tega vrtca je veliko gozdnih površin, ki smo jih lahko izkoristili za izvajanje projekta. Del projekta pa smo ponudili tudi v izvedbo staršem doma, kot naloge, ki jih lahko opravijo sami s podanimi navodili. Ob tem lahko rečem, da je dobra polovica staršev in otrok bila vesela naših idej, ker so jim omogočale kvalitetno preživljanje časa z otroki, dobili so ideje za krajsanje dni ter možnost, da del dneva preživijo v naravi ob gibanju, to so bile povratne informacije sodelujočih staršev.

Ker je gibanje otrokova primarna potreba smo otrokom gozd približale najprej preko gibanja in ob pomoči tega nadaljevali in vpeljevale ostala področja kurikulumuma. Prva naloga je bila, da si v gozdu poiščemo stalni kotiček, kjer bomo lahko pripravili zadane gibalne kotičke. Nato smo postopoma, ne prehitro, vanj vnašale stalne gibalne kotičke. V njih so se redno zadrževali otroci, ki so že v igralnici ali igrišču kazali veliko zanimanje za gibanje. Otroci so



se v parih ali skupinah radi zadrževali in krožili na ponujenih gibalnih kotičkih. Otrokom sem v gozdu iz področja gibanja ponudila:

- igra »ristanc« sestavljen iz vej
- stalni gibalni poligon iz naravnih materialov
- čutno pot med drevesi z vrvico
- pajkovo mrežo (prepletena vrv med dvema drevesoma) za premagovanje ovir in plezanje
- razgibavanje in vodene vadbene urice z različnimi naravnimi/gozdnimi pripomočki (palica, kamen, storž, listi, ipd.)
- tek/hoja po različnih gozdnih podlagah, gozdnih predmetih
- orientacijski in raziskovalni pohodi z nalogami po okoliških gozdovih
- jogijski položaji in vodene meditacije/vizualizacije,
- bosa hoja po gozdu v toplejših dnevih (pozna pomlad, poletje)
- plezanje na drevesa,
- gozdna tekalna steza na tek
- gozdni zip-line iz naravne vrvi in rogovilo za drsenje.



**SLIKA 1:** Otroci pri izvedbi uvodnega razgibavanja pred osrednjim delom vadbene enote.



**SLIKA 2:** Otroci pri izvedbi jogijskih položajev pz jutranji pozdrav soncu.



**SLIKA 3:** Gozdni ristanc, sestavljen iz vej.



**SLIKA 4:** Gozdni zip-line v gozdni igralnici skupine.



**SLIKA 5:** Otroci pri premagovanju gozdnega poligona.

Otrokom smo ob začetku leta pripravile zgoraj navedene stalne gibalne koticke v gozdni igralnici, katerih so se otroci lahko redno posluževali. Poleg tega so imeli tudi gozdno tekalno stezo, kjer so lahko tekmovali v teku. Včasih pa smo jo uporabili za prekinitev med umirjenimi dejavnostmi ali za zvišanje srčnega utripa med izvajanjem poligonov.

Pri gibanju sem skušala ponuditi raznolike dejavnosti, ki bi omogočile, da otrok pridobiva nova gibalna znanja preko uporabe vseh naravnih oblik gibanja (plazenje, lazenje, plezanje, hoja, tek, kotaljenje, potiskanje, aktivno sedenje, aktivna stoja, skakanje), ki jih v svoji knjigi oziroma priročniku opisuje Uroš Jelen (b.l.).

#### **4. VADBENA URA V GOZDU**

Uvod: Otroci so ob izmenični hoji in teku do gozdne igralnice dobili nalogo, da si v gozdu poiščejo palico, ki je visoka, kot njihove noge.

Vaje za raztezanje: Ko prispemo do gozdne igralnice si otroci poiščejo prostor, kjer bodo lahko telovadili in pri tem ne bodo motili ostalih otrok (poškodbe ipd.). Skupaj se razgibamo ob vajah s palico. Predloge podajo otroci ob tem se držimo navodila razgibamo se od glave do nog.

Osrednji del: Otroci sodelujejo in iz okolice prinašajo različne materiale in gozdne predmete, s pomočjo katerih sestavimo krožni poligon. Ob tem zajamemo vse osnovne gibalne spretnosti. Otroci se postavijo na postaje in jih krožno izvajajo. Med izvajanjem poligona po potrebi prekinemo poligon in z otroci tečemo do določenega drevesa ter nazaj, da zvišamo srčni utrip. Večkrat ponovimo ter nadaljujemo z delom na postajah. Po dvajsetih minutah prekinemo s poligonom ter ga pospravimo (vrnemo predmete v naravo).

Zaključek ali umirjanje: Za umirjanje uporabimo igro listi dreves. Vsak otrok si poišče svoj list drevesa. Dobro si ga ogleda (okrogline, oblike, žile, ipd.) ter nato skušajo upodobiti s svojim telesom svoj list drevesa, ki ga je izbral.

#### **5. SKLEP**

Gozd otrokom omogoča sodelovanje in izvedbo vseh področji kurikulum za vrtce. Ob izvajanju gozdne pedagogike s področja gibanja smo pri otrocih zaznali več umirjenosti, ko so se vrnili v vrtec, saj imajo v gozdu širok pester gibalnih zaposlitev, ki jim omogočajo, da sprostijo svoje gibalne zahteve. Tudi otroci, ki imajo motnje pozornosti, hiperaktivni otroci, se v gozdu uspejo umiriti ob zadostni količini gibanja in gibalnih zaposlitvah.

Pri otrocih smo zaznali več dobre volje, zadovoljstva, saj so neomejeni s prostorom, vsak si lahko najde svoje področje in gibalne zaposlitve, ob katerih doživlja ugodje ter zadovoljstvo. Gozd jim ponuja tudi možnost umika v kotičke, kjer so lahko sami, kadar si to zaželi in se ob tem umirijo ali razrešijo konflikte v sebi. Pri otrocih smo zaznali veliko več gibalne aktivnosti, kot v katerem drugem gibalnem prostoru, ki ga imajo na voljo (telovadnica, garderoba, igrišče šole, igrišče vrtca z igrali). Posledica tega je, da je gozdna igralnica neomejena, kotički se ne držijo tesno skupaj, ampak so razporejeni na večji površini. Omogoča jim, da lahko prosto tečejo in se neomejeno gibajo, ravno nasprotno kot v prostorih vrtca.

Otroci so tekom leta pridobili veliko gibalnih izkušenj, saj so imeli na voljo redno gibalno dejavnost. Gozd smo obiskovali dva do trikrat tedensko ob ostalih področjih kurikulum za otroke imeli gibalne dejavnosti na voljo ob vsakem obisku gozda oz gozdne igralnice. Otrokom smo ob začetku leta prikazali tudi plezanje na drevesa. Redno so preizkušali plezanje na različna drevesa. Na začetku so bili vzponi krajši, ko pa so pridobili zaupanje vase in večkrat preizkušali svoje sposobnosti, so ob koncu leta nekateri otroci splezali tudi na višino 1,5 m.

Ugotavljamo, da ima gibanje v povezavi z gozdno pedagogiko pozitiven vpliv na gibalni razvoj otrok, vpliva na pridobivanje širokega spektra gibalnih izkušenj in spretnosti. Poleg tega pozitivno vpliva tudi na ostala področja otrokove dobrobiti (umirjenost, sproščenost, znižano glasnost v zaprtih prostorih, itd.).

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Bahovec, E. idr. (2012). Kurikulum za vrtce. MMŠ: Ljubljana
- [2] Jelen, U. (b.l.). Naravno gibanje otrok.
- [3] Marjanovič Umek, L. idr. (2010). Otrok v vrtcu: priročnik h kurikulumu za vrtce. Obzorja: Maribor
- [4] Videmšek, M. in Jovan, N. (2002). Čarobni svet igral in športnih pripomočkov – predšolska športna vzgoja. Ljubljana: Fakulteta za šport. Inštitut za šport.
- [5] Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). Šport za najmlajše. Ljubljana: Univerza v Ljubljani; Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

**UPORABA KUHARSKIH RECEPTOV PRI RAZUMEVANJU  
MATEMATIKE ZA UČNO ŠIBKEJŠE UČENCE V OKVIRU TABORA  
»TUDI JAZ ZMOREM!«**

**POVZETEK**

Kuharske delavnice so lahko vir motivacije pri premagovanju učnih težav, kadar v procese priprave jedi vključimo naloge iz različnih šolskih predmetov. Na našem taboru za učno šibkejša učence med 5. in 8. razredom osnovne šole smo kuharsko delavnico povezali z matematiko. V kuharski delavnici so učenci pretvarjali količine, vadili uporabo ulomkov, s tem pa utrjevali osnovne matematične veščine. Učne težave pri matematiki so namreč lahko splošne in specifične, pogosto pa je pomemben vir težav pri matematiki motivacija. Na premagovanje učnih težav pa poleg strategij učenja in zviševanja motivacije vplivajo tudi čustveni in socialni dejavniki. V delavnici smo tako s kuhanjem spodbudili motivacijo za reševanje matematičnih nalog, hkrati pa utrjevali pozitivno samopodobo pri učencih, saj je bil rezultat delavnice uspešno narejen piškot. Učenci so se ob dejavnosti tudi preizkusili v življenjskih spretnostih kot so potrpežljivost, pospravljanje in utrjevanje medosebnih odnosov, vsak učenec pa je bil lahko na enem področju uspešen. Opazovanje ob kuharski delavnici je tako pokazalo, da je večina učencev z učnimi težavami med delavnico izboljšala svoje razumevanje pojma ulomek. Najmočnejši premik pa je bil zaznan v odnosu učitelj – učenec, saj so vedenjsko problematični učenci, ki so bili na taboru, pri pouku bolj sodelovali in mirneje reševali konflikte.

**KLJUČNE BESEDE:** učne težave, matematika, kuharska delavnica, tabor, motivacija, odnosi.

**PRACTISING MATHEMATICS WITH THE USE OF COOKING  
RECIPES FOR STUDENTS WITH LEARNING DIFFICULTIES WITHIN  
THE SCHOOL CAMP »I CAN DO IT, TOO!«**

**ABSTRACT**

Cooking workshops can be a source of motivation for overcoming learning difficulties when tasks from different school subjects are integrated into the cooking process. At our school camp for students with learning difficulties between 5th and 8th grade, we combined the cooking workshop with mathematics. In our case, we devised a cooking workshop with mathematical challenges, such as converting units and practising the use of fractions, thereby consolidating basic mathematical skills. Learning difficulties in mathematics can be general or specific but frequently the main reason for learning difficulties is low motivation. To overcome them, it is important not only to teach students learning strategies and raising their motivation, but also taking into consideration the emotional and social factors. With the cooking workshop, we didn't just stimulated motivation to solve math problems, but also gave an opportunity to raise self-esteem, because the result at the end was a successfully made cookie. With this approach the students also consolidated the subject as well as trained life skills such as patience, tidying up and building interpersonal relationships. Observations showed us that most students with learning difficulties improved the understanding of the concept of a fraction. But the most important was the improvement of student – teacher relationship – students with behavioural problems who attended the school camp, cooperated better in class and resolved conflicts more peacefully.

**KEYWORDS:** learning difficulties, mathematics, cooking workshop, camp, motivation, relationships.



## 1. UVOD

Projekt »Tudi jaz zmorem!« je nastal kot odgovor na potrebe po drugačnem pristopu k učno šibkejšim učencem. Njegov osrednji namen je opolnomočiti učence z učnimi težavami za lažje in samostojnejše delo, krepitev socialnih spretnosti, višanje samopodobe in zaupanja do šolskih delavcev, predvsem pa šolsko snov predstaviti kot zabavno in praktično. Program je tako sestavljen iz prepleta šolskih vsebin z vsakdanjimi izzivi, kot so iskanje informacij iz različnih virov, različne strategije pomnjenja, urjenje bralnega razumevanja, spoznavanje različnih stilov učenja, vaje pozornosti ter spoznavanje naravoslovja v obliki kuharske delavnice.

Na tabor so bili povabljeni učenci med 5. in 8. razredom, na podlagi zaznanih učnih, čustvenih in socialnih težav. Med njimi je bilo nekaj priseljencev, ki so se tudi preko tabora vključevali v šolo. Prvi poskusni tabor je potekal februarja 2019, drugi tabor pa oktobra 2019. Osnovna ideja je bila izpeljati tabor v jesenskem času vsako šolsko leto, vendar je načrte v 2020 prekinila epidemija.

## 2. UČNE TEŽAVE

Učne težave predstavljajo širok nabor splošnih in/ali specifičnih učnih težav, ki bolj ali manj vplivajo na proces učenja pri posameznikih. Splošne učne težave so težave, ki vplivajo na različna učna področja in izhajajo iz otroka ali iz njegove okolice – slabša pozornost in hiperaktivnost, razvojni zaostanek, čustvene težave, tujejezičnost, socialno-ekonomska prikrajšanost. Pri blažjih splošnih učnih težavah velikokrat pomaga, da otrok opravlja več vaj, več utrjevanja, obiskuje dopolnilni pouk oz. potrebuje več časa za usvajanje učne snovi [1], [2].

Specifične učne težave pa so tiste učne težave, ki se lahko pojavijo na različnih učnih področjih in so vezane na specifične sposobnosti ter niso pogojene z nižjimi intelektualnimi sposobnostmi, motnjami sluha in vida, s čustvenimi težavami, težjo družinsko situacijo ali z zaostankom v razvoju – npr. disleksija, dispraksija, diskalkulija itd.[2]. Specifične učne težave naj bi bile dedno pogojene, torej naj bi izhajale iz otroka [1].

Na grobo učne težave delimo na tri tipe [1]:

- Tip I – težave se nahajajo v primarnem učenčevem okolju (npr. kulturna in ekonomska prikrajšanost, neustrezno poučevanje, večjezičnost in trajnejše stresne situacije),
- Tip II – težave so kombinacija učenčevega okolja in značilnosti posameznika (npr. učenec z blažjo motnjo pozornosti bo v hrupnem okolju težje sledil učni snovi),
- Tip III – težave izvirajo iz posameznika (npr. hujša oblika disleksije).

Poleg izvora učnih težav je pomemben vpliv teh na vsakodnevno funkcioniranje učenca. Učne težave so lahko blage oblike, ki jih učenec uspešno kompenzira z drugimi sposobnostmi, ali težje oblike, ko učne težave ovirajo funkcioniranje učenca do te mere, da je na nekaterih učnih področjih lahko neuspešen. Poleg učne neuspešnosti lahko učenci z učnimi težavami razvijejo

nižjo samopodobo, šolsko anksioznost, podvrženi so večji verjetnosti za razvoj depresivnosti [3], pogostejše podcenjujejo lastne sposobnosti, imajo nižji občutek ponosa do sebe ter se večkrat vidijo kot neuspešni [4]. Prav tako učenci z učnimi težavami pogosto razvijejo strategije samooviranja [5], ki zajemajo vedenja kot so prokrastinacija šolskega dela, iskanje izgovorov, zloraba alkohola in drog, podcenjevanje potrebnega navora za opravljanje naloge [6]. Dolgotrajne učne težave tako predstavljajo višje tveganje za razvoj težav ponotranjenja ter tudi težav pozunanjenja – diskriminacijo vrstniške skupine, stigmatizacijo ali šolsko segregacijo [4].

### **3. UČNE TEŽAVE NA PODROČJU MATEMATIKE**

Učne težave na področju matematike so lahko vezane na splošne ali specifične učne težave [1]. Specifične učne težave razdelimo v dve skupini – specifične aritmetične težave in diskalkulijo. Specifične aritmetične težave so lahko povezane s semantičnim spominom, aritmetičnim proceduralnim znanjem in težavami zaradi vizualno prostorskih primanjkljajev – kažejo se kot težave z avtomatizacijo dejstev in postopkov. Diskalkulija pa predstavlja skupek težav pri matematiki, ki se kaže v nerazumevanju pojma števila, težavami v usvajanju osnovnih aritmetičnih spretnosti in je vezana predvsem na osnovne matematične veščine [7], [8]. Pomemben vir težav pri matematiki je velikokrat nizka motivacija. Ta je lahko posledica preteklih neuspehov, nizkega občutka lastne učinkovitosti in strahu pred matematiko (matematične anksioznosti) [7]. Matematika je v šolskem prostoru pogosto označena kot predmet, ki pri učencih pogosto povzroča anksioznost. Približno tretjina mladostnikov namreč doživlja različne občutke anksioznosti pri nalogah povezanih z matematiko [9]. Težava pri tem je, da se strah povezan z matematiko velikokrat posploši še na ostala učna področja ter lahko posledično vpliva na splošni učni uspeh učenca [10]. Na uspeh pri matematiki pomembno vplivata tudi občutek samoučinkovitosti pri matematiki in učenčeva stališča do matematike [11]. Učenec, ki goji pozitiven odnos do matematike, bo v učenje matematike vložil več truda, hkrati pa bo pri sebi razvil občutek višje samoučinkovitosti na matematičnem področju. To kaže, da je za uspeh pri matematiki potrebno upoštevati tudi čustveno-motivacijske dejavnike pri posameznem učencu, ustvarjati situacije, ko učenec lahko doseže uspehe in hkrati osmišljati matematiko kot uporabno vedo. Posredno tak pristop, poleg višjih matematičnih dosežkov, vpliva tudi na boljše posameznikovo psihično blagostanje v šoli in optimalni čustveni razvoj [10].

### **4. PREMAGOVANJE UČNIH TEŽAV PRI MATEMATIKI**

K premagovanju učnih težav pri matematiki lahko pripomore več aktivnosti. Učenca s težavami je najprej potrebno opazovati pri reševanju matematičnih nalog, preveriti predznanje in težave analizirati za čim bolj usmerjeno pomoč. Ta največkrat zajema učenje dejstev, konkretizacijo pojmov ter nazorno poučevanje strategij in postopkov [7]. Poleg analize in načrtnega dela pa je pri premagovanju matematičnih učnih težav pomembno upoštevati čustvene, motivacijske in socialne dejavnike. Ti vplivajo na odnos učenca do predmeta. Učenci, ki so višje motivirani namreč dosegajo višje rezultate kot manj motivirani učenci s podobnimi učnimi težavami [12]. Pri učencih z učnimi težavami, ki prihajajo iz manj



spodbudnih domačih okolij se odnos učitelj – učenec pomembno povezuje z doseženimi rezultati učenca na preverjanjih znanja [13]. Oboje nakazuje, da je potrebno učencem matematične izzive predstaviti kot privlačne, zabavne in uporabne ter jih na ta način motivirati, pri tem pa iskati priložnosti za ustvarjanje pozitivnih odnosov med učiteljem in učencem.

## 5. KUHARSKI RECEPTI KOT NAVDIH ZA MATEMATIČNE NALOGE NA TABORU »TUDI JAZ ZMOREM!«

Tabori in različni dnevi dejavnosti predstavljajo učiteljem in ostalim strokovnim delavcem odlično priložnost za vzpostavljanje pozitivnega odnosa z učenci, predvsem tistimi, ki jim šola in vse v zvezi z njo nikakor ni blizu. Na naši osnovni šoli smo se odločili, da želimo ponuditi tabor učencem, ki so velikokrat na robu zaradi učnih in/ali socialnih težav. Na šoli smo oblikovali program z različnimi zabavnimi in praktičnimi delavnicami, ki so šolsko znanje razsvetlile z drugega zornega kota. Med omenjenimi delavnicami je bila tudi kuharska delavnica, kjer so se učenci preizkusili v pretvarjanju enot, merjenju in prilagajanju količin ter pripravi slaščice – pujska za srečo.

Učenci so ob začetku delavnice dobili delovni list z receptom pri katerem so bile količine zapisane z ulomki ali decimalnimi števili (Slika 1) in so jih najprej morali pretvoriti v iste enote, npr. iz kg v g (Slika 2). Po pretvorbi in poenotenju enot pri sestavinah, so morali učenci recept prirediti za določeno količino oseb. Šele, ko je bil recept urejen, so dobili v roke sestavine, se lotili merjenja količin in same peke.

### Pujski za srečo

Približno 12 malih pujsov

Testo:

- $\frac{180}{12}$  dag nemastne skute
- 6 žlic mleka
- 6 žlic jedilnega olja
- 7 dag sladkorja
- 1 vrečko vanilijevega sladkorja
- 0,225 kg moke
- 1 vrečko pecilnega praška
- $\frac{1}{10}$  kg olupljenih, zmletih mandljev

Premaz

- 1 rumenjaki
- 1 žličko mleka

Okras

- 24 prebranih rozin

Kako se jih lotimo:

Dobro zmešaj skuto, mleko, olje, sladkor in vanilijin sladkor. Vmešaj polovico moke zmešane s pecilnim praškom, nato dodaj še preostalo moko in zmlete mandlje ter ugneti na delovni površini gladko testo.

Delovno površino potresi z moko in razvaljaj na njej testo. Za pujska izreži s kozarčkom dva kroga, za nos pa tretji manjši krog. En večji krog razpolovi, da dobiš uhlja, vse skupaj pomaži z rumenjakovim mlekom, sestavi posamezne dele, vstavi rozini za oči, naloži na pomaščen pekač in speci v prej segret pečici.

Električna pečica: 175-200 °C

Čas pečenja: približno 20 minut



SLIKA 1: Primer recepta s količinami zapisanimi v obliki decimalnih števil, ulomkov in v različnih merskih enotah.

Naloga

1. Pretvori enote v grame.
2. Vsak bo delal s tretjino zapisane količine. Zapiši koliko boš potreboval.
3. Količine pripravi in veselo na delo! 😊

|                           | Količine v gramih | 1/3 količine v gramih, žlicah |
|---------------------------|-------------------|-------------------------------|
| Nemastna skuta            |                   |                               |
| Mleko                     |                   |                               |
| Jedilno olje              |                   |                               |
| Sladkor                   |                   |                               |
| Vaniljin sladkor          |                   |                               |
| Bela moka                 |                   |                               |
| Pecilni prašek            |                   |                               |
| Olupljeni, zmleti mandiji |                   |                               |

4. Peka peciva – ali se temperatura in čas tudi prilagajata količini pujskov?

SLIKA 2: Primer navodil in tabele za zapisovanje količin.

## 6. DOPRINOS DELAVNICE

Ustvarjanje sladice je za veliko učencev prijetno opravilo in pomaga pri ustvarjanju motivirajočega okolja ob matematičnih izzivih. Učenci se na tak način z večjim veseljem lotijo pretvarjanja in računanja, saj v njem vidijo smiselnost matematike v vsakdanjem življenju. Izkušnja tudi omogoča konkretizacijo, saj ulomki dobijo obliko, količine pa učenci lahko ob merjenju primerjajo med seboj. Ker je rezultat naloge uspešno narejen piškot, učenci po opravljeni nalogi dobijo občutek, da zmorejo izziv, kar viša njihov občutek samoučinkovitosti.

Delavnica pa poleg tega omogoča tudi izkušnjo medsebojne pomoči. Nekateri učenci, ki so močnejši na matematičnem področju, lahko pomagajo učencem, ki so na tem področju šibkejši. Poleg tega se učenci urijo tudi v drugih pomembnih življenjskih veščinah – potrpežljivosti ob čakanju na prosto tehniko, vztrajnosti pri mesenju testa, pospravljanja po koncu delavnice, spodbujanja drug drugega in tudi ustvarjalnosti ob oblikovanju izdelkov. Take naloge pomagajo vsem učencem, da se procesu ustvarjanja izkažejo in si s tem zvišajo samopodobo (Slika 3).



SLIKA 3: Končni izdelki - pujski za srečo.

Sama delavnica pa omogoča tudi vpogled v delovanje in razmišljanje učencev. Opazovanje ob delavnici je omogočilo vpogled v dve različni skupini učencev. Večina učencev je ob delavnici bolje razumela pojem ulomek in je bila po nekaj usmeritvah pri računanju in pretvarjanju samostojna. Manjša skupina učencev s splošnimi učnimi težavami, a še vedno doseženimi minimalnimi standardi znanja (tudi v 8. razredu), pa ulomka v praktičnem primeru ni znala uporabiti, prav tako pa je bilo pretvarjanje enot za mnoge prevelik izziv. To opozarja, da je tem področjem nujno potrebno nameniti več časa, vaj za utrjevanje in predvsem praktičnih, življenjskih primerov, saj bodo le tako učenci šolsko znanje znali uporabiti. Kot primer take prakse pa so lahko prav kuharske delavnice.

Na koncu pa take delavnice omogočajo tudi učiteljem in ostalim strokovnim delavcem ustvarjanje neformalne in pristne vezi ter izboljšanje odnosa učitelj – učenec. Po taboru se je v šoli začutil premik v odnosu do učiteljev, ki smo bili z učenci na taboru. Kljub temu, da je bilo med njimi kar nekaj vedenjsko problematičnih učencev, so bili ti po taboru bolj pripravljeni na miren pogovor ob težavi, prav tako so vsaj v začetku bolj prisluhnili pri pouku. Že med samo delavnico pa so učenci dokazali sebi in drugim, da so zmožni veliko bolj spoštljivih medosebnih odnosov kot jih velikokrat izkažejo v šoli. Ti odnosi pa so se potem prenesli tudi na šolske hodnike in pozdravljanja med odmori.

Med učenci pa je kot najbolj priljubljena delavnica odmevala prav kuharska in učenci so po koncu poročali, da bi si v šoli želeli več takega dela. To nas je opomnilo, da je potrebno v kurikulum ob poučevanju dodajati tudi praktične vsebine, ki snov prikažejo kot življenjsko in uporabno. Če pa je ob tem prisotna tudi zabava, sproščeno vzdušje in nekaj humorja, so tudi vaje matematike lažje.

## **7. SKLEP**

Kuhanje v šoli je za večino učencev prijetna in zabavna aktivnost. Ob njej se učenci družijo, sodelujejo in hkrati rezultat svojega dela okusijo. Učence to motivira in ob pravem pristopu lahko kuharsko delavnico izkoristimo tudi za utrjevanje snovi pri matematiki. Take naloge nam dajejo možnost vpogleda v razumevanje učencev in matematično pismenost v praksi. Večini učencev z učnimi težavami te ne predstavljajo velikega bremena, saj sta pretvarjanje in računanje stranska postopka pri uporabi recepta in je glavna motivacija pripravljena jed. Pri manjšini učencev pa taka naloga lahko predstavlja nov pristop za prenos učne snovi v življenje, osmišljanje in trening naučenega. Učenci, predvsem tisti, ki imajo na matematičnem področju težave, tako ohranjajo pozitivno samopodobo, saj se ob različnih procesih, ki v taki delavnici tečejo, v vsaj eni veščini potrdijo.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] L. Magajna, M. Kavkler, G. Čačinovič Vogrinčič, S. Pečjak, in K. Bregar-Golobič, *Učne težave v osnovni šoli : koncept dela*, 1. natis. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo, 2008.
- [2] D. Vali, „Porast učnih težav - pomembnost zgodnjega ukrepanja“, v *60 let podpore pri vzgoji, učenju in odraščanju: zbornik strokovnega simpozija ob 60-letnici Svetovalnega centra*, Z. Pavlovič, Ur. Ljubljana: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Ljubljana, 2015, str. 314–321.
- [3] M. A. Gaetano Rappo, „Depression, Anxiety at School and Self-Esteem in Children with Learning Disabilities“, *J. Psychol. Abnorm. Child.*, let. 03, št. 03, str. 1–8, 2014, doi: 10.4172/2329-9525.1000125.
- [4] A. Caqueo-Urizar, P. Mena-Chamorro, D. Atencio-Quevedo, J. Flores, in A. Urzúa, „Self-esteem in adolescents with learning difficulties: A study from the perspective of the students, parents, and teachers“, *Psychol. Sch.*, let. 58, št. 10, str. 2031–2040, 2021.
- [5] M. Alesi, G. Rappo, in A. Pepi, „Self-esteem at school and self-handicapping in childhood: Comparison of groups with learning disabilities“, *Psychol. Rep.*, let. 111, št. 3, str. 952–962, 2012, doi: 10.2466/15.10.PR0.111.6.952-962.
- [6] E. E. Jones in S. Berglas, „Control of attributions about the self through self-handicapping strategies: The appeal of alcohol and the role of underachievement“, *Personal. Soc. Psychol. Bull.*, let. 4, št. 2, str. 200–206, 1978.
- [7] C. Peklaj, *Učenci z učnimi težavami v šoli in kaj lahko stori učitelj*, Prva izdaja. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete, 2012.
- [8] P. Vovk, „Diskalkulija“, *Lena zmore*, 2018. <https://www.lenazmore.si/diskalkulija/>.
- [9] M. Puklek Levpušček, „Matematična anksioznost in uspešnost pri matematiki“, *Pedagoška obzorja*, let. 29, št. 2, Pedagoška fakulteta, str. 46–60, 2014.
- [10] Z. Ardi idr., „Exploring the elementary students learning difficulties risks on mathematics based on students mathematic anxiety, mathematics self-efficacy and value beliefs using rasch measurement“, v *Journal of Physics: Conference Series*, 2019, let. 1157, št. 3, str. 32095.
- [11] M. Nicolaidou in G. Philippou, „Attitudes towards mathematics, self-efficacy and achievement in problem solving“, *Eur. Res. Math. Educ. III. Pisa Univ. Pisa*, let. 1, št. 11, 2003.
- [12] C. Pollack idr., „Anxiety, motivation, and competence in mathematics and reading for children with and without learning difficulties“, 2021.
- [13] D. L. Roorda, H. M. Y. Koomen, J. L. Spilt, in F. J. Oort, „The influence of affective teacher–student relationships on students’ school engagement and achievement: A meta-analytic approach“, *Rev. Educ. Res.*, let. 81, št. 4, str. 493–529, 2011.

## **S PROJEKTOM POGUM DO OZAVEŠČANJA O LOKALNI, TRADICIONALNI HRANI NA OŠ BENEDIKT**

### **POVZETEK**

Slovenija ima zelo široko pojmovano kulturno dediščino, ki smo jo v sklopu projekta Pogum podrobneje spoznali tudi na naši šoli, s tem mislim predvsem dediščino kulinarike. Namen projekta Pogum je razvoj didaktičnih pristopov in strategij spodbujanja kompetenc podjetnosti. Velik poudarek je tudi na medgeneracijski povezanosti, kjer učenci povprašajo starejše generacije (stare starše), kakšno je bilo življenje nekoč. Učence želimo spodbuditi k takšnemu načinu razmišljanja, da bodo delovali proaktivno in samoiniciativno z namenom prenosa znanja. Raziskovalno vprašanje šole pri projektu je zajemalo življenje v času Ane Lušin. Ker sem vodja šolske prehrane in učiteljica gospodinjstva, sem se odločila učence popeljati v čas, ko še ni bilo govora o zdravi in nezdravi hrani, temveč o domači, lokalni in tradicionalni hrani. Po pogovoru z učenci sem ugotovila, da so bili slabo ozaveščeni o lokalni, tradicionalni hrani naše dežele, zato je bil moj cilj, da učence spodbudim k raziskovanju slovenske kulinarike. Tako so učenci v sklopu projekta Pogum od svojih starih staršev pridobili informacije o življenju, ki so ga ti živeli nekoč – življenju, ki izgineva. Poslušali so zgodbe o okusni slovenski hrani, zgodbe o revščini na krožnikih v času brez hladilnikov in posledično zgodbe o domačih jedeh, polnih vitaminov in mineralov. S pomočjo pridobljenih informacij so učenci pri izbirnem predmetu in dnevih dejavnosti spoznavali in pripravljali tradicionalne jedi naše dežele. Na podlagi lastne aktivnosti so učenci postali bolj ozaveščeni o lokalni, tradicionalni hrani in jo tudi lažje sprejeli na jedilnikih naše osnovne šole. Učenci s tem niso dobili le novega znanja, temveč so razvili pozitiven odnos do lokalne, tradicionalne hrane.

**KLJUČNE BESEDE:** projekt Pogum, lokalno, tradicionalno, domače, zdravo.

## **WITH THE COURAGE PROJECT TO AWARENESS ABOUT LOCAL, TRADITIONAL FOOD AT THE BENEDIKT ELEMENTARY SCHOOL**

### **ABSTRACT**

Slovenia has a very broad concept of cultural heritage, which we have learned in greater detail in our school as part of the project Courage. The project is specifically focusing on the local cuisine heritage. The Courage project aims to develop didactic approaches and strategies to develop entrepreneurship competences. There is also a strong focus on intergenerational connectivity, where students ask older generations (their grandparents) about how life was back in the day. We want to encourage students to think proactively and on their own initiative in order to transfer knowledge. The project research question covered the life of Ana Lušin. As the responsible for planning school meals and a teacher of a subject on managing the household, I decided to bring the pupils to a time when there was no polarisation between healthy and unhealthy food, but rather enable them to see and understand domestic, local and traditional food. After talking to the pupils, I found out that they had a lack of awareness of the local, traditional food of our country, so my goal was to encourage them to explore Slovenian cuisine. With the Courage project, pupils obtained information from their grandparents about the life they once lived - a life that is disappearing. They listened to stories about delicious Slovenian food, stories about poverty on their plates in the time without refrigerators and consequently stories about home-made dishes full of vitamins and minerals. With the help of the obtained information, the pupils got to know and prepare traditional Slovenian dishes during the elective course and daily activities. Also on the basis of their own activity, pupils became more aware of local, traditional food and also found it easier to accept it on the menus of our primary school. With this, the pupils not only gained new knowledge, but also developed a positive attitude towards local, traditional food.

**KEYWORDS:** Courage project, local, traditional, homemade, healthy.

## 1. UVOD

Raziskovalno vprašanje projekta Pogum 'Življenje v času Ane Lušin' je bil razlog, da pri projektu sodelujem tudi sama, saj sem želela, da se učenci naše osnovne šole bolje seznanijo z lokalno, tradicionalno hrano, ki so jo njihovi stari starši jedli nekoč in ki so na naših mizah še danes. Želela sem, da učenci spoznajo, da nam vsak letni čas v letu ponuja pestro izbiro lokalnih živil, ki jih imamo doma pred hišo. Vsak dan uživamo različno hrano in le malokdaj se vprašamo, kako je ta pravzaprav nastala in od kod izvira. Z različnimi starimi knjigami in recepti sem v učencih spodbudila zanimanje, da so tudi sami pobrskali po starih knjigah in receptih svojih starih staršev ter si izmenjali informacije, ki so jih prejeli. Tako so učenci ob raziskovanju slovenske kulinarike nekoč ugotovili, da imamo v Sloveniji zelo pestro izbiro tradicionalnih jedi ter da nam naša zelena dežela ponuja ogromno lokalnih pridelkov, ki so polni vitaminov in mineralov.

## 2. PROJEKT POGUM

Cilj projekta Pogum je krepitev podjetnostnih kompetenc ter prožnega prehajanja med osnovno šolo in okoljem. V projektu se spodbuja razumevanje podjetnosti v osnovni šoli kot zmožnost za razvijanje ustvarjalnosti, inovativnosti in proaktivnosti posameznika in skupin. Razvoj podjetnostnih kompetenc pri učencih omogoča, da sami načrtujejo in podajajo svoje mnenje, odkrivajo priložnosti za svojo ustvarjalnost, se učijo oblikovati vizijo, vrednotijo svoje zamisli in se učijo etično in trajnostno razmišljati. To je prvih pet kompetenc kompetenčnega okvira EntreComp s področja Zamisli in priložnosti (Slika 1). EntreComp sestavljajo 3 področja kompetenc, kot je prikazano na spodnji sliki (Zavod RS za šolstvo, 2021).



**SLIKA 1:** Konceptualni model kompetence podjetnosti.

Namen koncepta je vzpostaviti most med izobraževanjem in podjetnostjo. Cilj podjetnosti je, da bi vzgojno izobraževalni zavodi učencem, staršem, starim staršem in družbi približali širši vpogled k pristopu problemskega učenja, dela v skupini, da bi učenci bili sposobni načrtovanja lastne življenjske poti, da bi pri tem bili vztrajni in sposobni skrbeti zase, za druge in okolje (Zavod RS za šolstvo, 2021).

### **3. NAŠA SUPER HRANA – LOKALNO PRIDELANA HRANA**

Slovenija ima bogato gastronomsko dediščino, ki jo odlikujejo pestre ponudbe lokalnih, tradicionalnih pridelkov in živil. Lokalna hrana je vsa hrana, ki je predelana v Sloveniji, ne gleda na to, iz katerega dela prihaja. Prinaša številne prednosti, predvsem za naše zdravje in počutje. Ima višjo hranilno in biološko vrednost in je najbolj kakovostna hrana, saj ne prepotuje dolgih razdalj, da bi prišla na naše krožnike. Lokalno pridelana hrana ima pomembno vlogo v prehrani vsakega posameznika, saj izpolnjuje prehranske zahteve zdravega in aktivnega posameznika. Vsebuje manj pesticidov in konzervansov, zato je znano, da je bolj bogata s hranili kot običajni kmetijski izdelki na trgovskih policah, ki so pripotovali iz oddaljenih koncev sveta. Zaradi izjemne raznovrstnosti in dobro ohranjene narave nam naša dežela ponuja različne lokalne izdelke, kot so mleko, sadje in zelenjava, meso in med (Nasasuper hrana, 2016).

#### **A. Krajša transportna veriga**

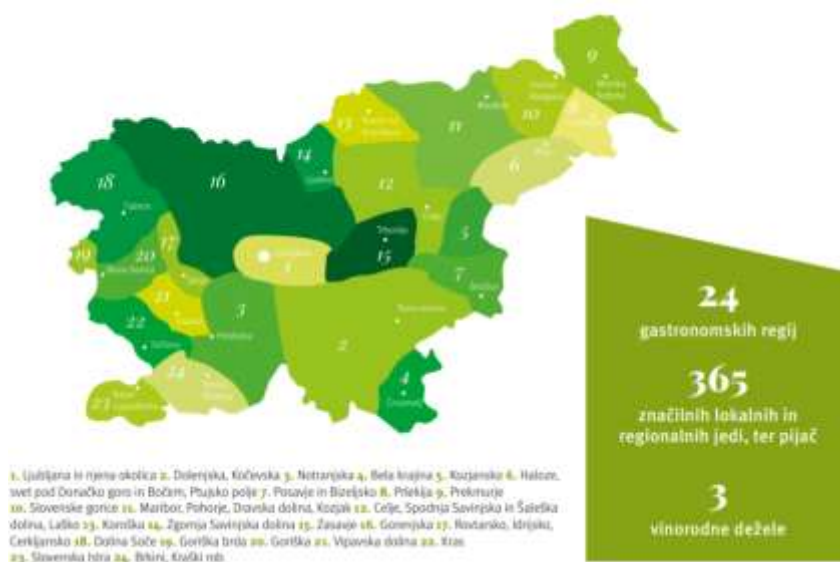
V preteklosti je bilo za večino ljudi uživanje lokalno pridelane hrane nekaj normalnega. Z letom 1930 so začele kmetijske industrializacije vplivati na potrošnike, kar je povzročilo degradacijo okolja, povečale so se bolezni, ki se prenašajo s hrano, in zmanjšala se je kakovost hrane. Ljudje po svetu so vedno bolj odvisni od mednarodne trgovine s hrano, ki se je v zadnjih desetletjih potrojila (Reich, Beck in Price, 2018). V Združenih državah hrana običajno prepotuje med 2.500 do 4.000 kilometrov od kmetije do krožnika, kar je 25 % dlje kot leta 1980. Države, ki si lahko privoščijo sistem na dolge razdalje, imajo ponujeno izjemno in neprimerljivo izbiro – katero koli hrano, kadar koli in kjer koli. In prav ta "svetovni avtomat" izpodriva domače, lokalne kmetije. Dolgotrajni transporti in skladiščenje so odvisni od konzervansov in dodatkov, zato lahko na svoji dolgi poti od kmetije do krožnika naletijo na neskončne možnosti okužb. Hrana, ki prepotuje dolge razdalje, uničuje hranila in varnost hrane, zato ko se pojavi na naših krožnikih, ne vemo, kaj jemo (Halweil, 2002).

Hrana lokalnega izvora prepotuje krajšo pot od pridelovalca do potrošnika, zato vsebuje manj konzervansov in je izrednega pomena za naše zdravje. Tovrstno sadje in zelenjava sta pobrana v optimalni zrelosti, dan ali dva preden končata na naših krožnikih, zato vsebujeta veliko več vitaminov in mineralov ter sta bolj okusna in sveža. Hranilna vrednost začne plodu padati od trenutka, ko je plod odrezan od svojega vira hrane in vode. Pridelke iz tujine potrgajo že pred tehnološko zrelostjo, le-ti pa umetno dozoriyo kasneje med prevozom in skladiščenjem, pri tem prihaja do velike izgube hranil. Tovrstni pridelki v primerjavi z domačimi lokalnimi pridelki vsebujejo veliko manj vitaminov in mineralov in so močno kemično obdelani, da obdržijo pravi optimalni izgled. Sadje in zelenjava sta prav tako občutljiva na močno toploto

in svetlobo, zato prihaja pri prevozu in skladiščenju do izgub vitaminov C, A, B in E. Lokalno pridelana hrana ne vpliva pozitivno le na posameznika, temveč je prijaznejša tudi do okolja, saj se pri daljših prevozi porabljajo fosilna goriva, ki oddajajo toplogredni plin ogljikov dioksid, ki onesnažuje okolje. Ob nakupu lokalno pridelanih izdelkov pomagamo okolju, saj je količina izpustov toplogrednih plinov pri tem manjša, prav tako pomagamo tudi ohranjati delovna mesta in prispevamo k ohranitvi in razvoju podeželja (Naasuperhrana, 2020).

#### 4. TRADICIONALNE SLOVENSKE JEDI

Kot je zapisano v publikaciji Okusiti Slovenijo: Zelena, aktivna in zdrava Slovenija, je edina evropska država, ki povezuje Alpe, Mediteran in Kras ter Panonsko nižino. Izjemna raznolikost pokrajin in narave se povezuje s pestrostjo kulture in gastronomije (Slovenia.info, str. 4, 2021). Slovenske tradicionalne jedi nastanejo od pridelkov s polj in vrtov do nabranih sestavin s travnikov in gozdov, od soli jadranskih solin do medu, ki ga nabirajo avtohtone čebele. Slovenija je raznolika gastronomska država, ki jo ohranjamo in razvijamo s spoštovanjem do okolja in načel trajnostnega razvoja. V Sloveniji imamo 24 gastronomskih regij (slika 2), kjer se prepletajo stare zgodbe kulinarčno-kulturnih tradicionalnih jedi, ki so jih ustvarili naši predniki. Lokalne tradicionalne jedi imajo zaradi uporabe lokalnih sestavin pomembno vlogo pri spodbujanju lokalne kulture in zdravega načina življenja (Slovenia.info, 2021).



SLIKA 2: 24 gastronomskih regij Slovenije.

Nekateri kmetijski pridelki in živila so zaščiteni z zaščiteno označbo porekla, zaščiteno geografsko označbo in zajamčeno tradicionalno posebnostjo. Med najbolj prepoznavnimi kulinarčnimi znamkami Slovenije je že od konca 18. stoletja kranjska klobasa, ki je zaščitena z zaščitno geografsko označbo (Slovenia.info, 2021).



Jedi z zaščitno označbo je veliko, zato ne bom vseh naštevala. Vsa živila z zaščitno označbo izražajo pokrajinsko in kulturno pestrost Slovenije. Izpostaviti moram Dan slovenske hrane in Tradicionalni slovenski zajtrk, s katerim ozaveščamo otroke, odrasle in starejše, kako moramo ceniti lokalno pridelano slovensko hrano.

## **5. OZAVEŠČANJE UČENCEV O LOKALNI, TRADICIONALNI HRANI**

Ker je raziskovalno vprašanje pri projektu Pogum zajemalo življenje nekoč, se mi je ob besedi nekoč porajala ideja, da bomo skupaj z učenci raziskovali kulinariko Slovenije. V sklopu projekta Pogum sem sodelovala z učenci pri Podaljšanem bivanju, izbirnem predmetu Načini prehranjevanja in pri dnevu dejavnosti, Dan slovenske hrane – Tradicionalni slovenski zajtrk. Določene ideje in dejavnosti so bile izvedene v šoli, druge na daljavo, vendar to učencem ni povzročalo težav.

### **A. Primer dobre prakse, izvedene v šoli**

Delo v šoli je zahtevalo enake pogoje za vse učence. Pri izbirnem predmetu in dnevu dejavnosti so bili zastavljeni cilji enaki, le da smo pri izbirnem predmetu namenili več ur lokalni, tradicionalni slovenski hrani, pri dnevu dejavnosti pa so učenci sodelovali tisti dan. Da bi v učencih vzbudila zanimanje o lokalnih, tradicionalnih jedeh Slovenije, smo si na Youtube portalu ogledali nekaj posnetkov portala Naša super hrana, ki prikazuje slovenske lokalne pridelke ter pripravo tradicionalnih jedi iz lokalnih živil. Po končanem ogledu me je zanimalo, če bodo učenci ugotovili, zakaj smo si ogledali tovrstne posnetke in kar hitro so se dvigovale roke v zrak. Učenci so začeli naglas razmišljati, o čem se bomo pogovarjali. Večina učencev je ugotovila, da bo naša nova tema lokalne jedi, jedi Slovenije, tradicionalne slovenske jedi. Učenci so razmišljali, se med seboj pogovarjali, načrtovali in podajali svoje ideje, kako bodo doma povprašali stare starše in starejše sosedo, kaj vse so jedli v času svoje mladosti. K naslednjim uram so prišli polni novih informacij, ki so jih prejeli doma od starih staršev. Nekateri so prinesli s seboj še stare recepte in kuharske knjige, ki so jih hranile njihove babice. S pomočjo teh receptov in knjig so učenci v skupinah raziskovali tradicionalne slovenske jedi in pri tem ugotovili, da le malo teh poznajo. Pri spoznavanju tradicionalnih slovenskih jedi smo se osredotočili predvsem na lokalne, tradicionalne jedi kraja Benedikt in njegove regije. Učenci so se po uspešno usvojeni teoriji še praktično izkazali in določene jedi pripravili. Pred začetkom praktičnega dela sem učencem predstavila zgodbo jedi, od kod izvira, v katerem letnem času se uživa ter katera lokalna živila lahko uporabimo za pripravo te jedi. Pri tem so vedno nastajali različni miselni vzorci in zapisi, ki smo jih izobesili na šolskem hodniku. Tudi učenci sami so poznali zgodbe določenih jedi, ki so delili s sošolci v razredu. Praktični del je vedno potekal v šolski kuhinji, pri učilnici gospodinjstva. Tradicionalne jedi, ki smo jih pripravljali in pri katerih smo uporabili lokalna živila, so bila jabolčni štrudelj, skutin štrudelj in gobova juha z ajdovimi žganci (slika 3). Pred začetkom vsakega praktičnega dela smo se z učenci pogovorili o varnosti pri delu. Učenci so si temeljito umili roke z milom in toplo vodo, si nadeli predpasnike in začeli s pripravo.



SLIKA 3: Priprava tradicionalnih jedi v šoli.

Pri podaljšanem bivanju sem si z učenci 3. razreda prav tako ogledala posnetke portala Naša super hrana, kjer so se učenci podrobneje srečali z domačo, sezonsko, lokalno in tradicionalno hrano. En dan prej sem jim pokazala različne kuharske knjige in jim dala namig, da naj doma povprašajo stare starše, kakšna je bila njihova šolska malica, njihovo kosilo in večerja v času njihove mladosti. Tako so k naslednji uri prišli polni novih informacij, z različnimi zapisi na listkih, idejami in zgodbicami, ki so jih slišali doma. Učenci so bili zelo navdušeni, še bolj pa radovedni, saj jih je zanimalo, kaj bomo počeli in o čem se bomo pogovarjali. Ko so predstavili svoje slišane informacije od doma, so se razdelili v skupine. Po skupinah so izdelovali miselni vzorec, ki je moral predstavljati lokalno, tradicionalno hrano. Pri miselnem vzorcu so se poleg napisanega lahko še likovno izkazali. Naslov miselnega vzorca so učenci izbrali sami, ta je nastal ob njihovem razmišljanju, da so njihovi stari starši nekoč jedli le lokalne in tradicionalne slovenske jedi, zato so to združili v naslov – JEDI nekoč. Pred začetkom dela smo se pogovorili, da je ključen dejavnik za uspešen rezultat skupinskega dela, sodelovanje in poslušanje drug drugega. Tako so ob poslušanju drug drugega in skupinskem delu nastali čudoviti miselni vzorci (slika 4).



**SLIKA 4:** Miselni vzorci podaljšanega bivanja.

## **B. Primer dobre prakse izvedene pri delu na daljavo**

Iz šolskih učilnic in šolske kuhinje smo kar hitro prišli v domačo kuhinjo. Pri izbirnem predmetu Načini prehranjevanja (v šolskem letu 2020/2021) smo z učenci spoznavali in pripravljali lokalne, tradicionalne jedi tudi na daljavo, saj je naš projekt Pogum še vedno bil aktiven. Glede na to, da sem kljub delu na daljavo želela izpeljati svoje cilje, je delo učencev potekalo nekoliko drugače. Pri delu na daljavo so učenci dobili vsa pisna navodila in gradivo za delo v spletni učilnici, prav tako smo se tedensko srečevali tudi po video klicih. Samostojno delo učencev je potekalo enako kot v šoli, kjer so prav tako brskali po spletu, iskali informacije, doma povprašali stare starše o lokalnih jedeh v času njihove mladosti itd. Po predelanem teoretičnem gradivu je sledil praktičen del. Zaradi neenakih pogojev od učencev nisem mogla zahtevati, da pripravijo vsi enako jed, saj doma niso imeli vsi na voljo enakih kuhinjskih pripomočkov in sestavin. Izbrali smo jedi, kjer so učenci lahko uporabili lokalna živila, travniške in tudi gozdne rastline. Ker je vse skupaj potekalo v spomladanskem času, so učenci razmišljali v pravo smer in izbirali tudi lokalna živila, ki so jih lahko nabrali kar na svojem travniku, vrtu in njivi. Nastale so pestre, zanimive jedi, ki so pridobile inovativen in modernejši izgled. Med pripravljenimi jedmi sta nastala tudi krožnika, ki sta na spodnji sliki (slika 5 in 6).



**SLIKA 5:** Solatni krožnik z regratom, kuhano jajčko in kuhanim krompirjem,



**SLIKA 6:** Kuhana rebra z domačim krompirjem, ocvirki, stročjim fižolom in kislo smetano na povrh.

## 6. SKLEP

Sodelovanje pri projektu Pogum je bila odlična priložnost, da sem se spopadla z izzivom, kako učence OŠ Benedikt bolj ozaveštriti o lokalni, tradicionalni hrani. Učenci odrasčajo v hitro spreminjajočem, moderniziranem svetu, ki prinaša sodobno tehnologijo in tudi različno hrano širnega sveta. Na začetku projekta so učenci slabo poznali slovenske jedi, bolj znane so jim bile jedi, ki so bile v Slovenijo prenesene, kot so pizza, kebab, hamburgerji itd. Splošno znano je, da se mladostniki ne prehranjujejo zdravo in jih tovrsten način prehranjevanja ne zanima, zato je približanje domače, lokalne in tradicionalne hrane učencem bil izziv tudi zame. Projekt Pogum je dokaz, da si učenci želijo novega znanja, raziskovanja, skupinskega dela, proaktivnosti, samoiniciativnosti in medgeneracijske povezanosti, saj so ugotovili, da z iskanjem in pridobivanjem informacij pridobijo veliko novega znanja. Učenci so uživali ob tem, ko so lahko sami iskali informacije, predvsem takrat, ko so svoje novo znanje lahko prenesli naprej sošolcem, staršem, prijateljem in učiteljem. Ker so jim bile tradicionalne slovenske jedi dokaj tuje, jih je še bolj zanimalo, katere jedi so to in katere jedi izvirajo iz kraja Benedikt. Izpod njihovih rok in kuhinjskih naprav so nastale odlične jedi, ki so jih zelo dobro sprejeli, predvsem zato, ker so jih pripravili sami. Tako so spoznali, da imajo lokalne, tradicionalne jedi in uporaba lokalnih sestavin pomembno vlogo pri spodbujanju lokalne kulture in zdravega načina življenja. Prav tako so spoznali, da je ozaveščanje o lokalni, tradicionalni hrani točka sprejemanja slovenske kulture in pokrajine, kjer živijo. Naučili so se in obenem dokazali, da nam ni treba biti lačen, da v sodelovanju z naravo, načrtovanjem obrokov, poznavanjem zgodb iz kulturnega ozadja jedi, znanjem o sezonski ponudbi narave, nadgrajevanjem znanja o tem, kaj je uporabno in zakaj ter na kakšen način, dosegamo izjemne učinke, ki na dolgi rok pomenijo zadovoljstvo, uspeh, samostojnost, samooskrbo ter ostale procese v izogib lakote in zavržkov hrane. S pridobljenim znanjem, ki so ga učenci pridobili pri sodelovanju v projektu Pogum, bodo znali razvijati pozitiven odnos do domače, lokalne in tradicionalne hrane, ki jo ponuja naša dežela.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Halweil, B., (2002). *Home Grown: The case for local food in a global market*. Pridobljeno s [https://books.google.si/books?id=9cef41L\\_nVEC&printsec=frontcover&hl=sl&source=gb\\_s\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.si/books?id=9cef41L_nVEC&printsec=frontcover&hl=sl&source=gb_s_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false).
- [2] Nasasuperhrana (2020). *Zakaj se odločiti za lokalno pridelano sadje?* Pridobljeno 12. 10. 2021 s: <https://www.nasasuperhrana.si/clanek/zakaj-se-odlociti-za-lokalno-pridelano-sadje/>.
- [3] Nasasuperhrana (2016). *Lokalna hrana ima največ hranil*. Pridobljeno 12. 10. 2021 s <https://www.nasasuperhrana.si/clanek/lokalna-hrana-ima-najvec-hranil/>.
- [4] Reich, B. J., Beck, J. T. in Price, J. (2018). *Food as ideology: Measurement and validation of locavorism*. *Journal of Consumer Research*, 45(4), 849–869. Pridobljeno s <https://sci-hub.se/https://academic.oup.com/jcr/article-abstract/45/4/849/4960195?redirectedFrom=fulltext>. Slovenia.info (2021). Pridobljeno 13. 10. 2021 s [https://www.slovenia.info/uploads/publikacije/taste\\_slovenia/okusiti-slovenijo.pdf](https://www.slovenia.info/uploads/publikacije/taste_slovenia/okusiti-slovenijo.pdf).
- [5] Zavod RS za šolstvo (2021). *Pogum*. Pridobljeno 12. 10. 2021 s <https://www.zrss.si/projekti/projekt-pogum/>.

## SPodbujanJE ZDraveGA NaČina ŽivljenJA skOZI ŠolsKE DEJAVNOSTI

### POVZETEK

»Zdravje je naše največje bogastvo«, »eno jabolko na dan, odžene zdravnika stran«, »zdravja ne odtehtajo vsi zakladi sveta« - to so le trije izmed mnogih pregovorov o zdravju, ki so nam jih pripovedovale že naše babice in mame. Živimo v času, ko moramo za svoje zdravje veliko bolj skrbeti, kot smo morda nekoč. Naloga vseh staršev in učiteljev pa je med drugim tudi ta, da že najmlajšim damo vedeti, kako zelo pomembno je naše zdravje in jih naučiti, kako pravilno skrbeti za svoje zdravje in zdravje drugih. Lepo je slišati, ko že majhni otroci vedo, kako se skrbi za svoje zdravje, pa vendar – ali otroci resnično skrbijo za svoje zdravje, kot bi morali? Ali pojedjo dovolj zdrave prehrane in spiše dovolj vode, kot jih učimo? Ali se dovolj ukvarjajo s športom in gibajo na svežem zraku, kot jih spodbujamo? To je le nekaj vprašanj, ki si jih kot mama in učiteljica v drugem razredu pogosto zastavim. Ker vem, kako zelo pomembna tema je to, sem se odločila, da bom s svojimi učenci izvedla delavnice in raziskavo, koliko dejansko moji drugošolci skrbijo za svoje zdravje. Dnevno smo spremljali, koliko vode so spili prejšnji dan, koliko so se gibal, se zdravo prehranjevali in sploh, kaj vse so naredili za svoje zdravje. Vse to smo skrbno zapisovali, ob koncu pa naredili analizo opravljene raziskave. Analiza je pokazala, da se učenci v veliki večini trudijo pri skrbi za svoje zdravje, vendar so bili pri nekaterih rezultati zaskrbljujoči. Pri gibanju in skrbi za higieno so bili rezultati pričakovani, saj smo ugotovili, da se otroci veliko gibajo in skrbijo za svojo higieno. Pri prehranjevalnih navadah pa smo ugotovili, da so le-te pogojene z družinskim tempom dela – otroci se v veliki večini najbolj zdravo prehranjujejo v šoli, doma pa večinoma jedo hitro pripravljeno hrano ali pa manj obrokov, kot bi morali. Večinoma pijejo vodo, kar nekaj otrok pa posega tudi po nezdravih pijačah, kot so Coca cola, Ora, Pepsi. Večina otrok spi dovolj, 9 ur ali več, nekaj otrok pa spi premalo, manj kot 9 ur, kar se pozna pri nezbranosti tudi med poukom.

**KLJUČNE BESEDE:** zdravje, zdrava prehrana, voda, gibanje, higiena.

## PROMOTING A HEALTHY LIFESTYLE THROUGH SCHOOL ACTIVITIES

### ABSTRACT

"Health is our greatest wealth", "one apple a day drives a doctor away", "health is not outweighed by all the treasures of the world" - these are just three of the many proverbs about health that our grandmothers and mothers have already told us. We live in a time when we need to take much more care of our health than we needed to in the past. The task of all parents and teachers is, among other things, to let the youngest ones know how important our health is and to teach them how to properly take care of their own health and the health of others. It's nice to hear when young children know how to take care of their health, but still - do children really take care of their health as they should? Do they eat enough healthy food and drink enough water as we teach them? Do they do enough sports and exercise in fresh air as we encourage them? These are just a few of the questions I often ask myself as a mom and second grade teacher. Because I know how very important this topic is, I decided to do a research with my students on how much my second-graders actually care about their health. We monitored daily how much water they drank the day before, how much they moved, ate a healthy diet and in general, what they did for their health. All this was carefully recorded, and at the end we made an analysis of the research. The analysis showed that the vast majority of students try to take care of their health, but for some the results were worrying. In exercise and hygiene care, the results were expected, as we found out that children exercise a lot and take care of their hygiene. However, we found that eating habits are conditioned by the family pace of work - the vast majority of children eat the healthiest food at school, and at home they mostly eat fast food or fewer meals than they should. They mostly drink water, but quite a few children also consume unhealthy drinks, such as Coca cola, Ora, or Pepsi. Most children sleep enough, 9 hours or more, but some children do not get enough sleep, less than 9 hours, which is evident in the lack of concentration also during lessons.

**KEYWORDS:** health, healthy nutrition, water, movement, hygiene.

## 1. UVOD

Živimo v času, ko dajemo skrbi za zdravje večji pomen kot kdaj koli doslej. Zdravje se izgrajuje v najrazličnejših okoljih, kjer ljudje živijo, delajo in preživljajo prosti čas. In prav šola je, v sodelovanju s starši, eno izmed ključnih okolij za spodbujanje zdravega načina življenja, saj otroci v njej preživijo veliko časa. Tema o zdravem načinu življenja me je vedno močno zanimala. Prvič zato, ker kot mama za svoje otroke želim le najboljše in jim to tudi želim prenesti, drugič pa zato, ker kot učiteljica razrednega pouka želim svoje poslanstvo opravljati kar se da najboljše in prenesti dobre navade tudi na druge otroke. Z drugošolci smo, na temo Spodbujanje zdravega načina življenja skozi šolske dejavnosti, imeli delavnice pri katerih smo bili kar aktivni. Poleg pogovora smo izdelali plakate, si ogledali filmčke o zdravju in skozi osebne mapice ugotavljali, ali otroci dovolj skrbijo za svoje zdravje.

## 2. SKRB ZA ZDRAVJE

Za zdravje lahko skrbimo na več načinov. Pomembno je, da že majhnim otrokom predstavimo, kako skrbimo za svoje zdravje. Predvsem je pomembno, da izpostavimo:

- uživanje raznovrstne prehrane
- uživanje dovolj tekočine (voda)
- redno gibanje (na svežem zraku)
- dovolj počitka
- osebna higiena

### A. Zdrava in raznovrstna prehrana

Prehrana je tisti dejavnik, ki z vidika posameznika pomembno vpliva na zdravje. Z zdravim prehranjevanjem zdravje varujemo in sočasno preprečujemo številne dejavnike tveganja za nastanek kroničnih bolezni (zvišan krvni tlak, sladkor, holesterol...).

Pojem prehranjevalna navada ali prehranjevalni vzorec pomeni, kakšen je način prehranjevanja posameznika. Prehranjevalne navade vključujejo izbor in količino živil ali hrane, ki jo uživamo, delež posameznih živil v prehrani, način priprave hrane in pogostost ter razporejenost uživanja posameznih obrokov hrane prek dneva. Na prehranjevalne navade posameznika vplivajo socialne, ekonomske, etnične in kulturne danosti okolja v posamezni državi. Velik vpliv na prehranjevalne navade imajo tudi izobraženost ljudi, dostopnost in cena hrane. [1]

12 korakov do zdravega prehranjevanja:

1. V jedi uživajte.
2. Jejte pestro hrano, ki naj bo pretežno rastlinskega izvora.
3. Bodite vsak dan telesno dejavni in jejte toliko, da bo vaša telesna teža normalna.
4. Večkrat na dan jejte kruh, žita, testenine, riž in krompir, najbolje pri vsakem obroku. Izbirajte polnozrnat izdelke.



5. Večkrat na dan (pri vsakem obroku) jejte veliko sadja in zelenjave.
6. Jejte čim manj maščob in izdelkov, ki vsebujejo maščobe. Omejite količino zaužitega mesa in mesnih izdelkov. Izbirajte puste vrste mesa, Enkrat ali dvakrat na teden uvedite brezmesni dan.
7. Dnevno uživajte zmerne količine posnetega mleka in manj mastne mlečne izdelke.
8. Čim redkeje uživajte slaščice in sladke pijače.
9. Hrano solite čim manj in ne jejte že pripravljenih slanih jedi.
10. Hrano pripravljajte na zdrav način in higiensko neoporečno. Hrano dušite, kuhajte ali pecite, vendar je ne cvrite. Dodajajte ji čim manj maščob, soli in sladkorja.
11. Če pijete alkohol, ga pijte malo in ne vsak dan.
12. Zavedajte se, da je dojenje najustreznejši in zadosten vir prehrane dojenčkov do šestega meseca starosti. [1]

Prehranska piramida je slikovni prikaz izbora in količine živil, ki naj jih jemo vsak dan. Prikazuje uživanje živil iz petih glavnih prehranskih skupin. Vsaka skupina vsebuje določene hranilne snovi, ne pa vseh, ki jih potrebujemo. Prav zato živila iz ene skupine ne morejo v celoti nadomestiti živil iz druge skupine in nobena skupina živil ni pomembnejša od druge. Za dobro zdravje potrebujemo živila iz vseh skupin. [2]



SLIKA 1: Prehranska piramida. [3]

## B. Vnos zadostne količine tekočine

Voda predstavlja približno 60 - 70 % telesne teže človeka. Pri otrocih je delež večji, s starostjo se zmanjšuje. Dejansko je telo vreča vode, v kateri neprestano potekajo življenjski procesi. Voda ima veliko vlogo pri uravnavanju telesne temperature, preko krvi oskrbuje celice s hranili in kisikom, odplavlja odpadne snovi, nahaja se v prebavnih, sklepnih in drugih telesnih tekočinah, varuje organe in vezivna tkiva. Telo izgublja vodo preko kože z znojenjem, preko ledvic z urinom, preko pljuč z izdihanim zrakom in preko črevesja z



iztrebki. Pri normalni aktivnosti lahko izgubimo z znojenjem do 1 litra vode dnevno, medtem ko pri enourni intenzivni vadbi ali pri visoki zunanji temperaturi izgubimo več kot liter vode na uro. Izgubljeno vodo je treba stalno nadomeščati, predvsem s popitimi tekočinami. Nekaj vode zaužijemo s hrano, nekaj se je tvori pri presnovi hranil v telesu. Za osnovne fiziološke potrebe (preživetje) – pitje, naj bi zadoščalo povprečno 2-3 l, za otroke do 10 kg naj bi bila ta količina 1 l na dan. [4]

### **C. Redno gibanje**

Ena najboljših naložb v zdravje otrok je, da jim že zgodaj privzgojimo ljubezen in voljo do redne telesne aktivnosti, saj preprečuje vrsto kroničnih bolezni in ima druge ugodne vplive na življenje otrok. Dokazano je, da so otroci, ki se gibajo, polni energije, zbrani pri učenju in bolj samozavestni. Redna telesna aktivnost tudi sprošča, povečuje sposobnost koncentracije in sposobnosti, spodbuja kreativnost in ugodno vpliva na boljše spopadanje s problemi. Redna telesna dejavnost pa ima tudi dolgoročne koristi – povečanje samozavesti in samostojnosti ter zmanjšanje napetosti in napadalnosti. [5]

### **D. Počitek in spanje**

Spanje je prav tako zelo pomembno za otrokovo zdravje, saj so otroci, ki ne spijo dovolj, lahko posledično prekomerno težki. Da ostanejo budni, posegajo po različnih slanih in sladkih prigrizkih.

Dojenčki, stari do štiri mesece, morajo spati približno 15, 16 ur dnevno, osem, devet ur ponoči in približno sedem ur čez dan (ne naenkrat). Otroci, stari od štirih do 12 mesecev, imajo dovolj med 12 in 16 ur, medtem ko je otrokom od enega do drugega leta dovolj od 11 do 14 ur spanca. Otroci, stari od tri do pet let, morajo spati od 10 do 13 ur, tisti, ki so stari od šest do 12 let pa od devet do 12 ur dnevno. Najstnikom od 13 do 18 let je dovolj od osem do deset ur spanja. Zadostna količina spanca se povezuje tudi z boljšo pozornostjo, spominom, učenjem in na splošno z boljšim duševnim ter fizičnim zdravjem. Po drugi strani pomanjkanje spanca poveča tveganje za debelost, sladkorno bolezen in depresijo. [6]

### **E. Higiena**

Osebna higiena vpliva na:

- krepitev zdravja,
- preprečevanje nalezljivih bolezni,
- preprečevanje degenerativnih bolezni (okvare gibal, visok pritisk, debelost, sladkorna bolezen),
- estetiko in počutje (odstranjevanje umazanije in smradu – človek je zato bolj samozavesten in sproščen).

Zakaj moramo kožo umivati?

- da odstranimo organsko umazanijo (lahko je hrana za mikrobo) in fizikalne ostanke (lahko so za telo strupeni, agresivni, alergogeni ...),
- da odstranimo soli, kisline in strupe, ki se izločajo z znojem da ohranimo izvodila žlez znojnic in lojnic prosta,
- da ohranimo odpornost kože.

Nega celega telesa:

- higiena obraza,
- higiena rok in nohtov,
- higiena nog in nohtov,
- higiena zob in ustne votline,



SLIKA2: Pravilno umivanje zob. [7]

- intimna higiena,
- higiena obleke in obutve,
- nega telesnih gub (za ušesi, vrat, pazduha, dimlje, za komolci in kolena, popek),
- higiena ušes,
- nega obraza,
- higiena lasišča in las. [8]

### 3. PRIMERI DOBRE PRAKSE »SPodbUJANJE ZDRAVEGA NAČINA ŽIVLJENJA SKOZI ŠOLSKE DEJAVNOSTI«

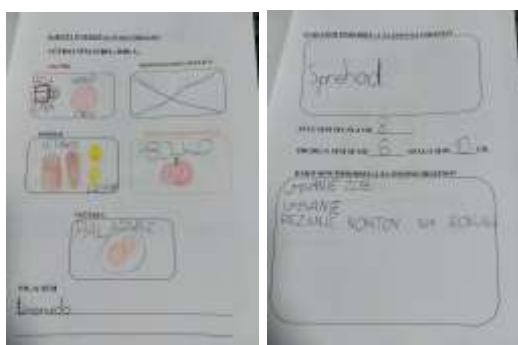
#### A. Osebne mapice: kako skrbim za svoje zdravje



SLIKA 3: Osebna mapica učenca (osebni arhiv).



SLIKA 4: Reševanje osebnih mapic (osebni arhiv).



SLIKA 5: Primer 1.



SLIKA 6: Primer 2.

## B. Delavnica: pogovor, izdelovanje in predstavitev plakatov



SLIKA 7: Izdelovanje plakatov (osebni arhiv).

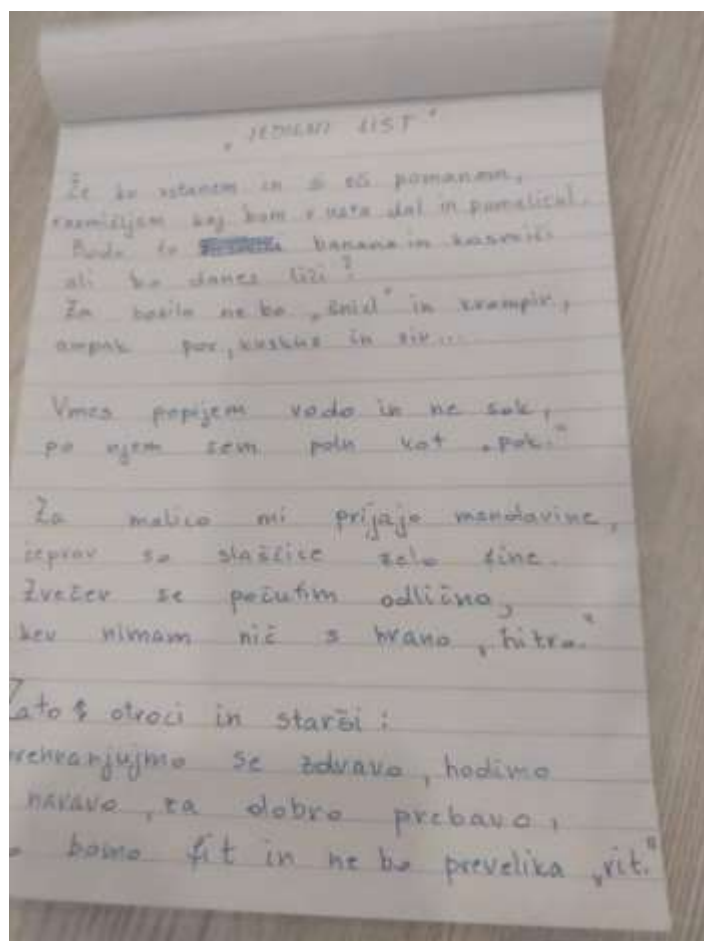
## C. Mnenje ene izmed mamic drugošolca glede prahranjevalnih navad pri njih doma:

K. S., 38 let

*»Kot polno zasedena in obremenjena družina, so naše prehranjevalne navade žal pogojene tempu dela. Skrb za zdravo prehrano je tako vezana samo na vikende, ko skušamo jesti redno in dokaj zdravo. Med tednom je to praktično nemogoče. Predvsem zaradi tega smo zelo veseli, da imata naša otroka v šoli zagotovljene redne in zdrave obroke. Poleg tega je pa, vsaj letos pri naši učiteljici v 2. razredu, vidna velika mera ozaveščanja v tej smeri. Otrok doma pripoveduje o dejavnosti, ki jih učiteljica izvaja na zabaven, a hkrati poučen način. Kar se šolske prehrane tiče, se včasih otroka zmrdujeta, ker nekaterih stvari niti ne poznata, a sta povedala, da jim, tako kuharice kot učiteljice, lepo razložijo, kaj je na krožniku.*

*Na srečo je pri skrbi za zdravje naše družine vsaj šport in gibanje tisto področje, ki ga ne zanemarjamo in se trudimo biti aktivni vsak dan. Obremenitve, ki jih imamo, nas v bistvu v to prisilijo, da malo odklopimo in izkoristimo popoldanske proste minute za skupne sprehode, teke ali pohodništvo. Opažam tudi, da je v šoli tega iz leta v leto več, da otroci ne sedijo več toliko oziroma, da je pouk razgiban, ne samo med športom, ampak tudi pri predmetih, kjer še par let nazaj tega ni bilo. »*

#### D. Pesem, ki so jo na temo »zdrava prehrana« napisali pri učenki doma



SLIKA 8: Pesem učenke in njene družine.

#### 4. SKLEP

Projekta Spodbujanje zdravega načina življenja skozi šolske dejavnosti sem se z drugošolci lotila z velikim veseljem in pričakovanjem. Rezultati dela so bili pričakovani in vesela sem, da otroci vedo, kako se skrbijo za svoje zdravje in to tudi v veliki meri upoštevajo.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Maučec Zakotnik, J., Koch, V., Pavčič, M., Hrovatin, B. (2001). Manj maščob, več sadja in zelenjave. Zdravo prehranjevanje s pomočjo prehranske piramide. CINDI
- [2] <http://prehrana-dieta.50webs.com/prehranska-piramida.html> (pridobljeno 12. 11. 2021)
- [3] <https://tjasapolajnar.splet.arnes.si/2015/11/23/prehranjevalna-piramida/> (pridobljeno 12. 11. 2021)
- [4] <https://www.nijz.si/sl/clovesko-telo-in-voda> (pridobljeno 12. 11. 2021)
- [5] [https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/prakticni\\_pristopi\\_spodbujanja\\_zdravja\\_otrok.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/prakticni_pristopi_spodbujanja_zdravja_otrok.pdf) (pridobljeno 12. 11. 2021)
- [6] <https://www.bibaleze.si/sola-za-starse/koliko-ur-morajo-spati-otroci.html> (pridobljeno 12. 11. 2021)
- [7] <https://www.ezobozdravnik.si/zobna-scetka/> (pridobljeno 13. 11. 2021)
- [8] <https://drustvo-stigma.si/pomen-osebne-higiene-za-nase-zdravje/> (pridobljeno 13. 11. 2021)

## **SPODBUJANJE ZDRAVIH NAVAD ZA ZMANJŠANJE TVEGANJA ZA RAZVOJ DEPRESIVNOSTI PRI MLADOSTNIKI – PREGLED TEORETIČNIH UGOTOVITEV IN PRIMER DOBRE PRAKSE**

### **POVZETEK**

Mladostniki in njihovi starši se pogosto obrnejo na Svetovalni center Maribor zaradi znižanega razpoloženja, pasivizacije in drugih simptomov depresije. Za zmanjševanje posledic motnje so nujne hitre in z dokazi podprte intervencije. Zaradi omejenega dostopa do intenzivnejših oblik pomoči, kot sta vedenjsko kognitivna terapija ali psihiatrična obravnava, je pomembno, da tudi svetovalni delavci in delavke v šolah poznajo preventivne in nizko intenzivne oblike pomoči, s katerimi je moč v krajšem času zajeti večje število mladostnikov, ki potrebujejo pomoč. V prispevku so predstavljeni simptomi depresije pri otrocih in mladostnikih in učinkovite oblike pomoči s poudarkom na spodbujanju gibanja in drugih zdravih navad za lajšanje simptomov in za preprečitev pojava motnje. V nadaljevanju je prikazan primer dobre prakse – delo z mladostnico, katere starši so se na Svetovalni center Maribor obrnili zaradi dekletovega znižanega razpoloženja in vedno večje pasivizacije.

**KLJUČNE BESEDE:** depresija, zdrave navade, gibanje, vedenjska aktivacija.

## **PROMOTING HEALTHY HABITS TO REDUCE THE RISK OF DEVELOPING DEPRESSION IN ADOLESCENTS - AN OVERVIEW OF THEORETICAL FINDINGS AND AN EXAMPLE OF GOOD PRACTICE**

### **ABSTRACT**

Adolescents and their parents often turn to the Maribor Counseling Center due to low mood, passivation and other symptoms of depression. Rapid and evidence-based interventions are essential to reduce the consequences of the disorder. Due to limited access to more intensive forms of assistance, such as behavioral cognitive therapy or psychiatric treatment, it is important for school counselors to know preventive and low-intensity psychological treatments, which can cover a larger number of adolescents in need of help in a shorter time. The paper presents the symptoms of depression in children and adolescents and effective interventions with an emphasis on promoting exercise and other healthy habits as a way to relieve symptoms and as a prevention of the disorder. An example of good practice presents working with a female student whose parents turned to the Maribor Counseling Center because of the girl's low mood and increasing passivation.

**KEYWORDS:** depression, healthy habits, exercise, behavioral activation.

## 1. UVOD

Depresija je med otroki in mladostniki relativno pogosta, a pogosto neprepoznana motnja. Prizadene okoli 1-2% otrok pred puberteto in naraste na 5-8% pri mlajših in do 20% pri starejših adolescentih (Sanda in Smeh, 2020 in Lipovšek, b.d.), Depresija vpliva na medsebojne odnose, če ni pravočasno in ustrezno zdravljena, se lahko razvije v kronično obliko in se nadaljuje v odraslost. Terapija prvega izbora za zdravljenje depresije je vedenjsko kognitivna terapija v kombinaciji z medikamentoznim zdravljenjem v primeru zmerne ali težje oblike depresije. Poleg intenzivnih oblik zdravljenja so v kontekstu pomoči otrokom in mladostnikom nujne in učinkovite tudi podporne in preventivne intervencije, kot so spodbujanje gibanja in drugih zdravih navad, pa tudi tehnika vedenjske aktivacije, ki pomeni postopno in vodeno vključevanje v aktivnosti, ki jih posameznik doživlja kot pozitivne in nagrajujoče.

## 2. DEPRESIJA PRI OTROCIH IN MLADOSTNIKI

Sanda in Smeh (2020) ugotavljata, da slika depresije v otroštvu in mladostništvu lahko razlikuje od opisane v odraslosti in je odvisna od otrokove starosti in razvojnega obdobja, v katerem se nahaja. Pogosto se kaže v znakih, ki niso tipični za depresijo, kot jo srečamo pri odraslih in šele v adolescenci je klinična slika že bolj podobna klinični sliki odraslih. Sanda in Smeh (2020) navajata nekaj področij, na katerih se depresija pri otrocih in mladostnikih najhitreje izrazi:

- Mlajši otrok še ni sposoben svojega duševnega stanja izražati neposredno. Odrasli morajo tako biti pozorni na psihomotorični nemir, telesne pritožbe v smislu glavobolov in bolečin v trebuhu ter separacijske težave. Pozornost je potrebna v primeru disforije in jeze, apatije, zavračanja hrane, razdražljivosti, pretirane jokavosti. Otroku lahko izgubi zanimanje za igro in tipično otroško zvedavost, telesno slabo uspeva.
- V šolskem obdobju lahko depresija pomembno vpliva na otrokovo učno uspešnost. Lahko pa je depresija tudi posledica učnih težav. Kot posledica depresivnosti se lahko pojavijo motnje pozornosti, lahko začne izgubljati zanimanje za različne stvari. Depresija vpliva na odnose s prijatelji in družino, otrok deluje razdražljivo, pogosteje je jezen, preobčutljiv in žalosten, opaziti je umikanje vase in odklanjanje šole.
- V adolescenci depresivnemu mladostniku primanjkuje energije in volje, deluje in počuti se z dolgočasno. Opušča dejavnosti, ki so bile zanj v preteklosti privlačne. Možne so težave s spanjem, prehranjevanjem. Depresivni mladostnik se pretirano ukvarja z negativnim razmišljanjem o lastni neuspešnosti, neprivlačnem zunanjem videzu, nesprejetosti, nevrednosti in nepriljubljenosti. Pojavi se lahko še učna neuspešnost, pogosto tudi zloraba psihoaktivnih substanc. Največ težav v adolescenci nastane zaradi ločevanja med spremembami, ki so značilne za adolescenco in depresijo.



### 3. NASTANEK IN VZDRŽEVANJE DEPRESIJE

Pri razlagi nastanka in vzdrževanja depresivne motnje se danes najpogosteje uporablja Beckova kognitivna teorija (Beck, 1976). Osnovna predpostavka Beckovega kognitivnega modela depresije je, da na človekovo doživljanje ne vplivajo dogodki sami po sebi temveč način, na katerega posameznik dogodek interpretira. V osnovi motnje naj bi bilo nerealistično mišljenje, tako imenovane kognitivne distorzije, ki se vsebinsko nanašajo na negativno percepcijo samega sebe, negativno percepcijo okolja in negativno percepcijo prihodnosti, kar se imenuje negativna kognitivna triada in je prikazano na sliki 1. Depresiven posameznik vidi sebe kot nevrednega, nezaželenega, nemočnega, svet okoli sebe kot nevaren in prihodnost kot brezupno, polno osebnih neuspehov in nerešljivih problemov.



SLIKA 1: Negativna kognitivna triada.

Depresija je motnja, ki poganja samo sebe, kar je prikazano na sliki 2. V določeni situaciji se pri posamezniku pojavijo negativne avtomatske misli, ki so lahko nerealistične in pretirane (Moram biti popoln. V ničemer nisem dober. Nihče me ne mara). Te misli vplivajo na pojav čustev, ki so v primeru depresije običajno žalost, jeza, brezup, osamljenost. Telo se na stresno situacijo in negativne misli odzove s telesnimi simptomi, ki lahko vključujejo vrtoglavico, težave s spanjem, slabo koncentracijo in pomanjkanje motivacije. Odziv posameznika na misli, čustva in telesne znake pogosto poslabša simptome in povzroča nove probleme, kot so socialna izolacija, zloraba drog, neopravljanje dnevnih obveznosti in podobno.



SLIKA 2: Vzdrževanje depresivnosti.

Ker je med osnovnimi simptomi depresije tudi znižanje samozavesti in motivacije, posameznik z depresijo pogosto izbere izolacijo in zmanjšanje aktivnosti na minimum. Posledično vedno redkeje in vedno manj aktivno opravlja sprva prostovoljne, kasneje pa tudi obvezne in nujne aktivnosti, kot so druženje, telesna aktivnost, pa tudi delo za šolo in skrb zase. Na koncu minimalna aktivnost povzroča vedno nove težave, kot so spori z drugimi ljudmi, učne in zdravstvene težave, kar povzroča stres in ojača občutje neadekvatnosti, kar še poslabša depresijo. Krog depresije je sklenjen, še močnejši kot prej.

#### **4. ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG KOT PREVENTIVA PRED POJAVOM DEPRESIVNOSTI**

Za zdravljenje depresivne motnje se kombinirajo psihološke intervencije, kot so vedenjsko kognitivna in druge terapije, in medikamentozna podpora. Vendar brez spremembe življenjskega stila vse te intervencije ne prinašajo dolgotrajnega rezultata. Za večjo učinkovitost in za preventivo pred pojavom težjih oblik depresije je nujno, da posameznik spremeni svoj življenjski slog. Le tako se bo lahko posameznik učinkoviteje spopadal z izzivi depresije.

##### **A. Zdrava prehrana**

Možgani se, tako kot vsi ostali organi, odzivajo na to, kar pojemo in popijemo. Zato je prehrana eden od dejavnikov, ki pomembno vpliva ne le na telesno, temveč tudi na posameznikovo duševno zdravje. Pri posameznikih z depresijo se lahko kot simptom pojavijo tudi spremembe v prehranjevalnih vzorcih, teža lahko začne padati ali pa posameznik pridobiva na teži zaradi izbire nezdravih prehranjevalnih vzorcev. Čeprav nobeno živilo ali prehranski načrt ne moreta ozdraviti depresije, je zdrava prehrana ključna za mentalno zdravje in dobro počutje. V prehrano je smiselno vključiti živila, ki so bogata z vitamini, minerali, kompleksnimi ogljikovimi hidrati, proteini in maščobnimi kislinami, kar prispeva k bolj usklajenemu delovanju možganov.

Glede na ankete (tosemjaz.net) najstniki zdravo prehrano, ki poleg uživanja ustreznih živil vključuje tudi ustrezno razporejenost obrokov, dobro razumejo, a pojedjo premalo (nemastnega) mleka in mlečnih izdelkov, premalo izdelkov iz polnovrednih žitaric, premalo sadja, premalo zelenjave in premalo rib. Za razliko od tega zaužijejo preveč sladkarij, čipsa in drugih slanih prigrizkov, preveč klobas in salam, sendvičev, potičk in krofov in drugih izdelkov iz bele moke ter popijejo preveč kol in drugih sladkanih brezalkoholnih pijač.

Pri depresivnosti je ena od povratnih zank, v katero se posameznik ujame, ravno opuščanje redne skrbi zase, kar vključuje tudi izpuščanje obrokov, izbiro hitre, nezdrave prehrane, prehranjevanje v sobi in podobno. Za zmanjšanje tveganja za znižanje razpoloženja in pojav depresivnosti je mlade potrebno spodbujati k rednim obrokom, predvsem k uvajanju zajtrka, izogibanju predelani in hitri prehrani in nadomeščanju le-te s hrano, ki je bogata z vitamini in minerali. Mladostniki naj vsaj glavne obroke pojedjo v krogu družine ali prijateljev, ne sami v svoji sobi.

## **B. Higiena spanja**

Spanje je nujno potrebno za normalno delovanje našega telesa in duševnosti, sprememba v spalnih vzorcih pa je eden od simptomov depresije. O pomanjkanju spanja govorimo takrat, ko spimo manj, kot je priporočeno. Za mlade med 13. in 18. letom je priporočeno 8 – 10 ur spanja na noč. Nekateri posamezniki z depresijo lahko opažajo težave z uspavanjem, drugi se zbujejo sredi noči in ne morejo zaspiti nazaj ali pa se zbujejo zgodaj zjutraj. Velika skupina depresivnih posameznikov pa poroča o tem, da spijo več in težko ostajajo budni. Pomanjkanje spanja lahko vodi v motnje razpoloženja, poslabšanje sposobnosti koncentracije, spomina, poruši se izločanje hormonov, imunski sistem oslabi, poveča se apetit. Dobra higiena spanja vključuje vsakodnevno odhajanje v posteljo ob isti uri, s čimer se nastavi biološka ura, ki pomaga pri uspavanju. Hkrati je nujno, da se dnevno poležavanje v postelji zmanjša oziroma opusti, poveča pa se izpostavljenost dnevni svetlobi. Zvečer ni dobro uporabljati naprav s svetlim zaslonom ali piti pijač, ki vsebujejo kofein. Tudi večerna zaskrbljenost podaljša uspavanje, tako da je dobro uvesti tehnike sproščanja. K dobremu spanju prispeva tudi telesna dejavnost, ki pa naj ne bo prepozno zvečer.

## **C. Telesna dejavnost**

Redna telesna vadba, kot je hoja, tek ali ukvarjanje s športom izboljša počutje in odvrne pozornost od skrbi, sprosti napetost in stresa. Najbolj učinkovita je redna aerobna telesna vadba, ki traja vsaj 30 minut. Fremont in Craighead ugotavljata, da je pri spopadanju z depresijo tek lahko enako učinkovit kot psihoterapevtska pomoč (Otrin, b.d.). Avtorji DeBoer, Powers, Utshig, Otto in Smits skušajo razložiti pozitivno povezavo med telesno vadbo in manjšo izraženostjo simptomov depresije s hipotezo, da redna vadba vodi do večje razpoložljivosti možganskih nevrotansmitorjev, kot so serotonin (hormon sreče) in noradrenalin, katerih, zaradi depresije kot bolezenskega stanja, sicer primanjkuje (Otrin, b.d.). Še en možen pogled na vpliv telesne aktivnosti na zmanjšanja simptomov depresije je lahko skozi občutek samoučinkovitosti, ki ga dobimo z doseganjem zastavljenih ciljev glede telesne aktivnosti, in ki ga pri depresiji zaradi pasivizacije pogosto primanjkuje.

## **5. PRIMER DOBRE PRAKSE – DELO Z MLADOSTNICO Z ZNAKI DEPRESIJE**

Maja 2021 se je name obrnila družina 13 letne mladostnice, ki je obiskovala 8. razred osnovne šole. Starši so v uvodnem razgovoru poročali, da dekle zvečer težko zaspi, ostaja budna dolgo v noč, zjutraj pa težko vstane. Odklanja šolo in občasno ostane doma zaradi bolečin v glavi in trebuhu. Takrat večino dneva prespi, tudi ob popoldnevih, ko se vrne iz šole, večino časa preživi v postelji. S prijatelji se srečuje skoraj izključno samo preko socialnih omrežij, poroča o pogostih sporih z vrstniki. Ima dva obroka dnevno – enega poje v šoli, vendar poroča, da ji hrana ne ustreza in da pogosto ne je. Drug obrok poje doma na prigovarjanje staršev – občasno za skupno mizo, večinoma si hrano odnese v sobo. Večino časa je slabše razpoložena, hitro se razburi in ima številne konflikte s starši in sorojenci. Dekle je poročalo o zgodovini samomorilnih misli, aktualne misli v zvezi s samomorom je zanikala. V preteklosti se je samopoškodovala, v času obiska je od zadnjih samopoškodb minil dober mesec.

Na prvem srečanju je bila izvedena psihodiagnostika (intervju, RCADS, CDI), ki je pokazala, da se učenka spopada z blago do zmerno depresijo in tesnobo, vezano na socialne situacije in šolo, zaradi česar je bila staršem svetovana intenzivna tedenska podpora in pedopsihiatrična obravnava. Na željo mladostnice smo načrtovali individualno delo z dekletom, s starši sem imela 3 srečanja. Termin pri pedopsihiatru so dobili v oktobru 2021.

## A. Cilji in vsebina srečanj z dekletom

Po osnovni psihoedukaciji o depresiji je sledil monitoring dnevnih aktivnosti. V razpredelnico, ki je prikazana na sliki 3, je zapisovala vse, kar je na določen dan počela.

| Daneni čas | Prejeto                          | Trava | Iskva | Četnik | Pred | Iskva | Nadnja |
|------------|----------------------------------|-------|-------|--------|------|-------|--------|
| 8-10 h     | Prejeto: razgovor, razgovor pred |       |       |        |      |       |        |
| 10-12 h    | Pred                             |       |       |        |      |       |        |
| 12-14 h    | Pred                             |       |       |        |      |       |        |
| 14-16 h    | Kuho, postelja na dnevni         |       |       |        |      |       |        |
| 16-18 h    | Iskva na Nafina                  |       |       |        |      |       |        |
| 18-20 h    | Iskva na Nafina                  |       |       |        |      |       |        |
| 20-22 h    | Predgovor, gledanje TV in serije |       |       |        |      |       |        |
| 22-24 h    | Iskva na postelji, obhajanje     |       |       |        |      |       |        |

SLIKA 3: Monitoring dnevnih aktivnosti (tosemjaz.net).

Pokazalo se je, da večino dneva gleda serije ali prespi. Sledilo je ocenjevanje počutja pred in po teh dejavnostih in učenka je ugotovila, da te dejavnosti ne prispevajo k boljšemu počutju. Po ogledu serije je čutila zdolgočasnost, občasno tudi občutke krivde, ker ni opravila obveznosti. Po popoldanskem spanju ni bila bolj spočita. V nadaljevanju sva se pogovarjali o prijetnih aktivnostih, ki bi jih lahko uvedla. Predstavila sem ji seznam prijetnih aktivnosti, med katerimi lahko izbira, da bi se njeno razpoloženje popravilo. Del seznama je prikazan na sliki 4.



|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Preživljanje časa v naravi</li> <li>• Pogovornice</li> <li>• Lakanje tort</li> <li>• Preživljanje časa z dolžnimi prijatelji</li> <li>• Kipovanje dati preko spleta</li> <li>• Gledanje filma, televizije, videov</li> <li>• Peka peciva</li> <li>• Vsebo kile: z nekoni, ki je določil stran</li> <li>• Pospevanje gredarstva</li> <li>• Igranje instrumenta</li> <li>• Telesna</li> <li>• Vohaja z motorjem</li> <li>• Sprehod</li> <li>• Martinskaje az omce</li> <li>• Sprehod po mestu in opazovanje arhitekture</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Narediti seznam najljubših pesni</li> <li>• Napisati pesem</li> <li>• Poljati psa na sprehod v park</li> <li>• Plesati</li> <li>• Si pripraviti kredo s prijatelji/prijateljico</li> <li>• Se nadihati</li> <li>• Branje serije</li> <li>• Piskati prijatelja/prijateljico</li> <li>• Na roko napisati pismo dragi osebi</li> <li>• Iskanje vožnjice</li> <li>• Is v kuhinjo</li> <li>• Branje knjige ali poezije</li> <li>• Tularanje</li> <li>• Petje pod tušem</li> </ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

SLIKA 4: Seznam prijetnih aktivnosti (tosemjaz.net).

Nato si je s pomočjo pravil za postavljanje ciljev, ki so prikazani na sliki 5, zastavila naslednje cilje, za katere je verjela, da bodo prispevali k boljšemu počutju:

- 3 krat tedensko sprehod s psom v trajanju 20 minut
- Redno opravljanje domačih nalog in drugih šolskih obveznosti
- Omejitev gledanja serij na eno na dan
- Odhajanje spat ob 23.00
- Zmanjšanje prigrizkov na enega na dan
- En obrok dnevno za družinsko mizo.



SLIKA 5: Pravila za postavljanje ciljev (Bilsker, Gilbert, Worling in Garland, b.d.).

Dogovorili sva se, da bo zastavljene cilje dosegala postopno in da bo vsakič po izvedbi dejavnosti ocenila tudi svoje počutje pred in po dejavnosti. Za prvi cilj je izbrala sprehod s psom. Cilj je uspela realizirati že v prvem tednu in tudi dosledno poročala o izboljšanju počutja po sprehodu. To jo je motiviralo, da je postopno izvedla sprehode s psom na dodaten dan. Vzporedno s sprehodom je postopno začela zmanjševati čas preživet ob gledanju serij. Precejšnje težave je imela s pravočasnim odhajanjem v posteljo in z omejevanjem prigrizkov, zato je bilo na teh področjih potrebno intenzivno delo s starši in dogovori glede uveljavljanja omejitev časa, preživetega na zaslonih. Ena od strategij, ki so jo starši uvedli, je bilo izklapljanje interneta ob 23.30. Učenka je na to reagirala s precej upiranjem in agresije, a so starši uspeli vztrajati. Glede omejevanja prigrizkov smo se dogovorili, da so starši omejili količino nakupljenih prigrizkov in poskrbeli za stalno zalogo sadja in zelenjave v hiši. Hčerki prigrizkov niso prepovedali, si pa jih je morala kupiti sama iz svoje žepnine. Ker imajo do najbližje trgovine 3.5 km, se dekle za odhod v trgovino pogosto ni odločilo.

Delo s starši je vključevalo predvsem psihoedukacijo o depresiji in jačanje starševskih veščin. Njihova vloga je bila predvsem motivirajoča – dogovorili smo se, da bodo na dekletov trud dosledno reagirali s pozitivno pozornostjo (pohvale, spodbude) in nagradami. Pomembno vlogo so imeli tudi pri zmanjševanju tesnobe, povezane z odhodom v šolo – izogibanja šoli niso več dopuščali. Učenka je začela v šolo redno odhajati, je pa še naprej poročala o povečani stopnji tesnobe, zato sem jo na srečanjih seznanila tudi s tehnikami sproščanja. Najbolj ji je ustrezalo trebušno dihanje, ki ga je lahko izvajala tudi med odmori v šoli.

Po šestih srečanjih so starši poročali, da so doma uspeli oblikovati nekaj rutin glede prehranjevanja, telesne dejavnosti in spanja in da se hči tem aktivnostim manj upira. Kot velik napredek so izpostavili sprehode s psom in obroke za družinsko mizo, kjer so opažali manj

jeze in negotovanja. Hči je tudi redno opravljala šolske obveznosti. Obdobja žalosti in zapiranja v sobo so bila redkejša, a še vedno prisotna, ji pa starši pomagajo pri tem, da so ta obdobja čim krajša s tem, da jo spodbujajo pri aktivaciji. Po vedenjski aktivaciji in spremembi vsakodnevnih rutin sem v delo z dekletom vključila tudi kognitivne tehnike za obvladovanje depresije, kot so prepoznavanje miselnih distorzij in kognitivna restrukturacija. Oktobra 2021 je imela pregled pri pedopsihiatrinji, ki je presodila, da psihološka podpora učinkovita in da je z njo smiselno nadaljevati, za medikamentozno zdravljenje trenutno ni videla potrebe.

## **6. SKLEP**

Mladostništvo je naporno obdobje za številne fante in dekleta. Pritiski vrstnikov, pričakovanja na akademskem in spremembe na telesnem področju povzročijo pri mladostnikih številne vzpone in padce razpoloženja. Pri nekaterih mladostnikih gre za več kot le za občasna občutja neadekvatnosti in nezaželenosti, temveč pri njih govorimo o pojavu depresije. Depresija vpliva na to, kaj in kako mladostnik razmišlja, kaj čuti in kako se vede, kar posledično vodi v zapleteno spiralo vedno slabšega počutja. Simptome depresije najbolj učinkovito zdravimo s psihološkim svetovanjem, terapijo in medikamentozno podporo. Prvi korak k lajšanju simptomov depresije je razumevanje principov vzdrževanja depresije in spodbujanje zdravih navad, kot so zdravi in redni obroki, gibanje in higiena spanja, kar prispeva k večji odpornosti (resilientnosti) in k večji učinkovitosti pri obvladovanju težav, ko se le te pojavijo. Vsi, ki delamo z mladostniki, jih moramo spodbujati in jim pomagati, da sklepajo in ohranjajo zdrave prijateljske odnose, da ostanejo aktivni in da ostanejo zdravi – da poskrbijo za ustrezen prehranjevalni ritem in zdravo prehrano, redno gibanje in dovolj spanja.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and Emotional Disorders*. New York: International Universities Press.
- [2] Bilsker, D., Gilbert, M., Worling, D. in Garland, J. (b.d.). Premagovanje depresije. Veščine obvladovanja depresije za najstnike. <https://nebojse.si>
- [3] Lipovšek, J. K. (b. d.). *Depresija pri otrocih in mladostnikih*. Nijz.si. [https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/depresija\\_pri\\_otroku\\_in\\_mladostniku-v2.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/depresija_pri_otroku_in_mladostniku-v2.pdf)
- [4] Otron, U. (2020). Telesna aktivnost in njen doprinos k lajšanju simptomov depresije in anksioznosti. Panika: Revija društva študentov psihologije Slovenije, 24. <http://revijapanika.si/2020/11/03/telesna-aktivnost-in-njen-doprinos-k-lajsanju-simptomov-depresije-in-anksioznosti/>
- [5] Reynolds, S. in Pass, L. (2021). Brief behavioural activation for adolescent depression: A clinician's manual and session-by-session guide. London: Jessica Kingsley Publishers.
- [6] Sanda, S. in Smeh, T. (2020). Kognitivno-vedenjska terapija depresivne motnje pri otrocih in mladostnikih. *Psihološka obzorja*, 29, 9-20.
- [7] <https://www.tosemjaz.net/>

## **KREPIMO ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG Z INTERESNO DEJAVNOSTJO MLADI PLANINCI**

### **POVZETEK**

Vsem učencem Centra za sluh in govor Maribor je ponujena interesna dejavnost Mladi planinci, pri kateri peš usvajamo hribe in griče v Mariboru in okolici. Udeleženci sva učiteljici in učenci, ki se prijavijo na interesno dejavnost. Namen udejstvovanja je izboljšanje fizične kondicije učencev, ciljno osmišljeno gibanje v naravi, aktivno preživljanje prostega časa s hojo, pri učencih oblikovati kulturni odnos do narave. Cilji programa dejavnosti so: pri učencih oblikovati pozitiven odnos do hoje v naravi kot najcenejše in najbolj dostopne športne dejavnosti, seznaniti učence z osnovami planinske dejavnosti in varnostnimi ukrepi v hribih, krepiti vrline kot so prijateljstvo, poštenost, plemenitost, vztrajnost in vzdržljivost. Najprimernejši obliki in metodi dela sta igra in raziskovanje, doživljanje narave. Namen prispevka je predstaviti eno izmed možnosti za razvijanja gibalnih sposobnosti pri otrocih – planinarjenje ter raziskati, ali je izvajanje programa med otroci in starši dobro sprejeto, in preveriti motiviranost otrok ter njihovo doživetje izvedenih planinskih vsebin. Ravno tako je prispevek primer dobre prakse in izmenjava izkušenj med strokovnimi delavci, na kaj moramo biti pozorni pri pripravi izleta za učence s posebnimi potrebami in na samem izletu. Doseženi cilji kažejo, da s sodelavko ustvarjamo dobre pogoje za razvoj gibalnih vzorcev in zdravih navad za otroke s posebnimi potrebami, kar se odraža na zdravju in motivaciji udeleženi učencev.

**KLJUČNE BESEDE:** otroci, posebne potrebe, interesna dejavnost, pohodništvo, gibalne sposobnosti, zdravje.

## **EXTRACURRICULAR ACTIVITY YOUNG MOUNTAINEERS STRENGTHENS HEALTHY LIFE STYLE**

### **ABSTRACT**

An extracurricular activity Young mountaineers offers students with special needs at the Centre for Hearing and Speech Maribor walks to the hills and slopes in Maribor and its surroundings. Participants in the activity are two teachers and students who choose the activity. The aim of the activity is to improve physical condition of students, to give sense to time spent in nature, to actively spend free time by walking and to develop a positive and cultural attitude towards nature. The objectives of activity programme are: develop a positive attitude of students towards walking in nature as the cheapest and most assessable sport activity, to introduce students to basic mountaineering practice and safety measures in the mountains, to strengthen skills like friendship, honesty, nobility, persistence and endurance. The most suitable work methods are games and exploring, experiencing nature. The objective of this paper is to introduce mountaineering as one of the possibilities to develop movement abilities in children, to research how the programme is accepted by children and parents and to check the motivation and experience of the executed walks. This paper is also an example of good practice and experience exchange between experts concerning the preparation and execution of a trip with students with special needs. Achieved objectives of the activity show that we are creating good conditions to develop movement patterns and healthy habits for children with special needs, which result in the health of the enrolled students.

**KEYWORDS:** children, special needs, extracurricular activity, mountaineering, movement abilities, health.



## 1. UVOD

V današnjem hitro razvijajočem se svetu, ki temelji na procesih povezovanja, globalizacije in hitrega načina življenja, se na eni strani odpirajo praktično neomejene možnosti za življenje, delovanje, komuniciranje vsakega posameznika, po drugi strani pa prav ta posameznik postaja vse bolj odtujen od svojih najbližjih, prepuščen družbi in nazadnje samemu sebi. V času vse večje naglice, gnanja za kariernimi izzivi in večnega pomanjkanja prostega časa, staršem ostaja vse manj manevrskega prostora za kakovostno vzgojo svojih otrok. Vzgoja otrok se seli iz okrilja družine na institucije oziroma vzgojne ustanove: vrtce, šole, univerze...

Temelji za zdrav življenjski slog se postavljajo znotraj družine. Od staršev se pričakuje, da bodo svoje otroke vzgajali po naravnem »instinktu« v kulturi, v kateri skorajda ni več razširjenih družin (otroci, starši, stari starši), njihove modrosti in podpore. Starši zato sami potrebujejo veliko več veščin pri vzgajanju, ki mora preiti skozi kar nekaj pomembnih ovir:

- gensko spremenjena hrana,
- omejene fizične aktivnosti,
- avtomobili,
- televizija (računalnik),
- način oblačenja,
- težave med zakoncema (partnerjema),
- razdeljena družba.

Ti dejavniki ustvarjajo potrebo po tem, da se starši poglobijo v razumevanje razvoja otroka v zgodnjem otroštvu in njegove vplive na otrokovo kakovost življenja. Ogromno lahko na tem področju naredijo sami. Zaradi tempa sodobnega življenja so vse bolj prikrajšani za družinsko življenje. Skrajšuje se čas, ki ga preživijo s svojimi otroki, spreminja pa se tudi sam način preživljanja skupnega prostega časa. Televizija, računalniki in druge sodobne elektronske naprave, žal nadomeščajo igro na prostem, druženje z vrstniki in bližnjimi, ter otroka tako vse bolj socialno, intelektualno in gibalno siromašijo. Kar se zdi še bolj zaskrbljujoče: mnogi starši tega sploh ne opazijo. Da bi se tega problema, ki je povezan še s številnimi drugimi, kot so debelost, sladkorna bolezen, boleznih dihal, srca in ožilja, lotili kar najbolj učinkovito, bi morali zato starši združiti moči s pedagogi oziroma učitelji ter drugimi strokovnjaki na tem področju.

Zavedamo se, da otroci večino dneva preživijo v šoli, kjer jim strokovni delavci nudimo športno-gibalne aktivnosti na prostem. Pogosto se tako nad neko dejavnostjo navdušijo prav v času, ki ga preživijo v šoli. Tudi hoja v gore je v skupini lepša in bolj zanimiva. Če otrok tudi doma pokaže zanimanje za ukvarjanje s to dejavnostjo, na nek način vpliva na starše, da temu posvetijo večjo pozornost. V našem primeru se lahko večkrat odpravijo v naravo na izlet. Prav misel, da lahko pripomoremo k otrokovemu zdravemu gibalnemu razvoju, me je privedla do izpeljave interesne dejavnosti Mladi planinec. Naloga strokovnih delavcev je, da skušamo zagotoviti spodbudno učno okolje, ter aktivnosti povezati s vsemi področji otrokovega razvoja. Program zahteva temeljito pripravo. Zelo pomembno je skupno načrtovanje

dejavnosti in s tem dobra priprava otrok na izlet. Pri sami izvedbi izleta moramo strokovni delavci upoštevati same tehnike vodenja in predvidevati možne nevšečnosti, ki se nam lahko pripetijo na samem izletu. Po opravljenem izletu, pa izvedemo še analizo med sodelavci in otroci. Udeleženci lahko s pripovedovanjem o doživetju veliko pripomorejo k nadaljnjim pripravam. Otroci lahko bogatijo svoje izkušnje, doživetja delijo med domače, ustvarjalne ideje prenesejo v igro in postajajo samostojnejši pri pripravi na planinske dejavnosti. Starši bi želeli, da vse aktivnosti opravijo v šoli in vrtcu. Pogosto so to dejavnosti, ki vzpodbujajo intelektualni nivo otrok (jezikovni tečaji, ustvarjalne dejavnosti), pozabijo ali nimajo uvida, da otrok najprej potrebuje naravne oblike gibanja (hoja, tek, plezanje, skoki...), ki so zelo pomembne za otrokov razvoj in osnova za razvoj možganov. Telesni napor in sposobnosti danes nista več vrednoti. Mnogi odrasli ljudje se s fizičnim naporom ne želijo spopadati, kar vpliva tudi na naslednje generacije.

Navajam, kar je zapisala Svetovna zdravstvena organizacija v Zdravje 2000:

»Zdravje je glavni družbeni vir in dobrina. Dobro zdravje koristi posameznim sektorjem in družbi kot celoti – in je prav zato njen dragoceni vir. Dobro zdravje je bistveno za gospodarski in družbeni razvoj in ključna skrb v življenju vsakega posameznika, vseh družin in skupnosti. In še »Slabo zdravje zapravlja potenciale, vodi v obup in izčrpava vire na vseh področjih. Omogočiti ljudem, da prevzemajo nadzor nad svojim zdravjem in dejavniki, ki vplivajo na zdravje, krepi skupnosti in izboljšuje življenje. Brez aktivnega vključevanja ljudi zamudimo številne priložnosti za izboljšanje in varovanje njihovega zdravja in blagostanja.«

[1]

Za dejavnosti v naravi imamo v Sloveniji naravne danosti in dolgoletno tradicijo. Slovenci smo alpski narod. Izleti in pohodi v naravi, po bolj ali manj gričevnatem svetu so za mnoge del vsakdanjika in ena najbolj priljubljenih športno rekreativnih dejavnosti v Sloveniji. Včasih jih imenujemo izletništvo in pohodništvo, drugič planinarjenje in gornišтво. Razlikujejo se predvsem po trajanju in dolžini ter zahtevnosti poti. Izbiramo lahko višino hribov, gora, težavnost poti, razdaljo, ki jo bomo prehodili in tempo. [2]

Po podatkih NIJZ Šolsko leto 2021/22 v Republiki Sloveniji v razmerah, povezanih s covidom-19 se je zaprtje šol in vrtcev negativno odražalo s padcem motivacije za delo učencev in dijakov, kar se je negativno odrazilo na učnih rezultatih, pa tudi na psihosocialnih odzivih, občutkih nemoči in v porušeni rutini. [3] Vse naštetto je še bolj pomembno, ko imamo učence s posebnimi potrebami, ki imajo težave pri osnovnih naravnih gibalnih vzorcih.

Poučujem na Centru za sluh in govor Maribor. Za vključitev in sprejem učenca s posebnimi potrebami v osnovno šolo Centra za sluh in govor Maribor je potrebna odločba o usmeritvi, ki jo izda Zavod RS za šolstvo.

Učenci so usmerjeni in vključeni v naslednje programe:

- prilagojen program OŠ z enakovrednim izobrazbenim standardom za gluhe in naglušne otroke,
- prilagojen program OŠ z enakovrednim izobrazbenim standardom za otroke z govorno-jezikovnimi motnjami,
- prilagojen program OŠ z enakovrednim izobrazbenim standardom za otroke z avtističnimi motnjami in
- prilagojen program OŠ z nižjim izobrazbenim standardom (V ta program otrok ne vključujemo. Izvajamo ga samo za tiste učence naše šole, ki tekom šolanja enakovrednega izobraževalnega programa ne zmorejo več in so z odločbo preusmerjeni v NIS). [4]

Kaj so interesne dejavnosti? Interesne dejavnosti so pomemben del vseživljenjskega učenja. Šola jih organizira zunaj šolskega pouka kot razširjeni program šole z namenom, da bi omogočila odkrivanje in razvijanje učenčevih interesov in učence praktično uvajala v življenje in jih s tem usposabljala za koristno in zdravo preživljanje prostega časa. Učenci in učenke izbirajo ter se vključujejo v dejavnosti prostovoljno. Šola jim s pomočjo mentorjev pomaga pri izboru in oblikovanju programa interesnih dejavnosti, strokovno izvaja in evalvira delo ter zagotovi delovanje v prijetnem in sproščenem vzdušju. [5]

## **2. OSREDNJI DEL - IZVEDBENI DEL**

Interesna dejavnost Mladi planinci poteka na naši šoli že od leta 2008. Ponujena je vsem učencem Centra za sluh in govor Maribor. Peš usvajamo hribe in griče v Mariboru in okolici. Interesno dejavnost vodiva učiteljici. Udeležujejo se je prijavljeni učenci. Pohodi, ki jih izvajamo pri Mladih planincih so kondicijske dejavnosti, ki povezujejo naše učence z naravo. To je dogodivščina, ki nudi veliko čustvenih doživetij in življenjskih izkušenj.

Namen udejstvovanja:

- izboljšanje fizične kondicije učencev,
- ciljno osmišljeno gibanje v naravi,
- aktivno preživljanje prostega časa s hojo, pri učencih oblikovati kulturnen odnos do narave.

Cilji programa dejavnosti so:

- pri učencih oblikovati pozitiven odnos do hoje v naravi kot najcenejše in najbolj dostopne športne dejavnosti,
- seznaniti učence z osnovami planinske dejavnosti in varnostnimi ukrepi v hribih,
- krepiti vrline kot so prijateljstvo, poštenost, plemenitost, vztrajnost in vzdržljivost.

Obliki in metodi dela:

- sta igra in raziskovanje, doživljanje narave.

Opredelitev problema: Učenci s posebnimi potrebami, ki obiskujejo našo šolo, imajo zelo slabo telesno kondicijo, so manj dejavni od redne populacije otrok, resen problem je vedno bolj tudi čezmerna telesna teža, otroška debelost, ki je pomemben dejavnik tveganja za zdravje. Gibalno manj aktivni učenci imajo nižji uspeh, pogosteje se pojavljajo tesnoba, depresije, nevrotična stanja, slabša samopodoba. Aristotel je pred več kot 2000 leti zapisal: »Nič ne uničuje človeka bolj kot njegova telesna nedejavnost.« [6]

Večina učencev raste v socialno šibkem okolju, zato je tudi s tega stališča potrebno ozaveščati, kaj je zdravo za njih, s katerim športom se lahko ukvarjamo, ki ni povezan s finančnimi stroški. Imajo zelo malo prijateljev (vrstnikov) svojem ožjem okolju, zato je tudi s te perspektive gledano še veliko pomembneje, da se imajo možnost udeležiti interesnih dejavnosti, ki jih organizira šola. Tukaj se jim ponuja priložnost, druženja z vrstniki in kvalitetno preživljanje prostega časa. Spostavljajo se smiselni konteksti med pogovorom na relacijah učenec-učitelj-učenec. V času Covid 19 smo zaradi nastale epidemiološke slike interesno dejavnost začasno prekinili.

Poglavitveni cilji, ki jih želim doseči je da učence motiviram za športno dejavnost: pohodništvo, izboljšati njihovo ravnotežje, koordinacijo, vztrajnost, potrpežljivost, pozitiven odnos do narave, spoznavanje svojih psihičnih in telesnih meja. Želim si, da bi učenci svoje dobre izkušnje prenesli – delili tudi s starši, da bi lahko na ta način skupaj kvalitetno preživljali prosti čas. V nadaljevanju predstavljam interesno dejavnost Mladi planinci in izlete, ki jih pripravljava s sodelavko. Pri dejavnosti je izpostavljeno izkustveno in vseživljenjsko učenje, ter lastna aktivnost učencev. Poudarjam predvsem njihovo gibalno razsežnost, razvedrilo in družabnost v naravi. Pri praktični izvedbi samega izleta dajem veliko prednost tudi vzgojno-izobraževalnim učinkom in dejstvu, da pohodništvo ni le hoja. Potrebno je ustvariti prijazno stimulacijsko atmosfero, ki jim vzbudi samozavest, pripravljenost za raziskovanje in občutek varnosti. Učenci svet okoli sebe spremljajo precej drugače. Hoja jih pravzaprav ne navdušuje, jih pa pritegne precej zaradi časa, ki ga takrat preživijo v družbi ali s skupino.

Pri izbiri cilja je potrebno upoštevati starost otrok, izkustveno preteklost skupine in želje. Največkrat si lahko pomagamo z željami, ki jih je dobro upoštevati, kajti takrat imamo manj težav pri sami motivaciji učencev. Motivacijo najlažje dosežemo tako, da pozornost odvrčamo od hoje. Naredimo jo za pristransko dejavnost, kajti otrokom je všeč to, kar se dogaja med hojo in na cilju. Izleti, ki jih organiziram so igrivi in zabavni. Učencem dovolim, da opazujejo in raziskujejo in jih pri tem spodbujam. Učencev ne preganjava in skupaj si ogledamo zanimivosti, ki jih srečujemo na poti do cilja: mravljišče, krmišče, plodove dreves, zanimiva drevesa, skale, sestavo zemlje... Opazujemo naravo, živali in jih poskušamo posnemati. Na poti navajava učence, da sodelujejo pri navodilih do ciljne destinacije in na razpotjih. Uporabljamo kompas in mobilni telefon za določitev smeri neba in orientacijo v

naravi. Starejši učenci prenašajo svoje znanje na mlajše generacije. Pripovedujemo si zgodbe in utrjujemo usvojeno znanje ter pridobivamo nove, konkretne informacije na vseh področjih izkustvenega učenja.

Na naših potepanjih po okoliških hribih imamo priložnost, da učence ozaveščam o spoznavanju, varovanju in ohranjanju narave in kulturne dediščine. Pogovarjamo se, zakaj odpadke odnesemo domov in kako jih doma ločujemo. Na pohodih ne uničujemo narave in ne trgamo rastlin, ne plašimo prosto živečih živali, ne uničujemo naravnih in kulturnih spomenikov, obeležij ter informacijskih tabel. Poskušamo vzpostaviti in ohraniti stik z naravo in pozitiven odnos do nje.

## A. Oprema

Pred odhodom vedno preverimo, obutev, obleko ter težo nahrbtnika. Ne pozabimo, da se Mladi planinci običajno hitreje utrudijo, zato morajo na pohodu počivati večkrat in nadomestiti izgubljeno energijo.

Osnovna oprema pohodnika:



**SLIKA 1:** Osnovna oprema Mladega planinca.

V nahrbtnik shranimo tudi oblačila, ki jih tekom pohodov slečemo. Primerna obutev (pohodni čevlji, tenis copati) in letnemu času primerna oblačila (trenirka, vetrovka, bunda, kapa, rokavice, majica s kratkimi rokavi...). S seboj vzamemo vrečo za odpadke, saj Mladi planinci odpadke odnesemo s seboj domov, kjer jih ločujemo.

Učenci se zelo veselijo, za njih najpomembnejšega dela planinskega izleta: malice. Pri samem izletu navajava na hidracijo - zdrav napitek (voda iz pipe, ki jo natočimo v bidon ali plastenko v šoli). Seveda spada k malici tudi prigrizek (sadje, zelenjava, oreščki, sendvič, štručka). Učiteljici poskrbiva za komplet prve pomoči. Za pripravo planinskega izleta s

Vreme je za naše učence, ki imajo pridružene bolezni ali šibkosti, pomemben dejavnik pri gibanju na prostem, zato sva pozorni na vremensko prognozo. Izbereva dan, ko ni napovedanih padavin. Izjema je decembrski planinski izlet, kjer je sneg zaželen za dvig vzdušja in zimski planinski izlet, na katerem je cilj sankanje, ki se ga učenci zelo veselijo. Interesna dejavnost poteka enkrat mesečno po pouku, v popoldanskih urah. Starši učence počakajo ob dogovorjeni uri pred šolo ali pridejo ponje na ciljno destinacijo.

Leta 2019 je za našo interesno dejavnost, strokovni sodelavec Vlado Matela izdelal logotip.

[illegible]

57

## **B. Primer organizacije našega izleta**

Datum: 10. 11. 2021, cilji planinskega izleta:

- razvijati vztrajnost pri hoji,
- opazovati svojo okolico,
- premagati strah pred vzponom in spustom po hribu,
- se orientirati v ožji okolici,
- sproščeno komunicirati,
- prenašati znanje na mlajše,
- stkati prijateljske vezi.

Priprava na planinski izlet: Pred planinskim izletom sem se pozanimala pri učencih, kateri cilj bi izbrali sami. Po več idejah smo se skupaj odločili, da zaradi daljšega ne udejstvovanja izberemo daljšo, a manj naporno pot mimo Račjega dvora, čez Kalvarijo v Mariborski mestni park pri Treh ribnikih in povratek skozi park mimo Biotehniške šole ob vinogradih nazaj proti šoli. S sodelavko sva izbrali dan, ko je bilo vreme ugodno. Z učenci smo se pogovorili, kaj potrebujemo na planinski izlet (oprema), kako dolgo bo trajal izlet (časoven okvir), posebnosti, ki nas čakajo na poti, kako se vedemo in kakšnih pravil se držimo (hodimo v gruči ali koloni, kadar je teren bolj nevaren).

Izvedba planinskega izleta: Po pouku smo se odpravili v razred, kjer smo preverili opremo posameznega Mladega planinca (nahrbtnik in njegovo vsebino, obutev in oblačila). Učence sva s sodelavko ponovno opozorili na pravila hoje in prijateljsko komunikacijo. Preverili smo, če so čevlji pravilno zavezani, in se odpravili na pot. Po poti smo skrbeli, da smo se držali skupine. Po potrebi smo se ustavili, da smo popili požirek vode, slekli pretopla oblačila, ko smo se ogreli, si ogledali drevo ali rastlino ob poti, se orientirali kam nadaljevati pot. Orientirali smo se tudi s pomočjo kompasa na telefonu. Med potjo smo se ustavili pri izobraževalno informacijskih tablah, ki opisujejo živali, ki živijo v določenem okolju (na Kalvariji). Pri vzponu učenci niso imeli večjih težav. Na Kalvariji smo si privoščili daljši razgled na okolico in opisali, kaj vidimo v kateri smeri, se orientirali. Ena učenka je potrebovala več časa pri sestopu po stopnicah s Kalvarije, ob vzpodbudah vseh sodelujočih je brez težav nadaljevala pot s skupino. Ob prihodu v mestni park smo izbrali mesto, kjer smo pojedli zdravo malico in poklepetali. Ker je bilo hladno, smo povratek načrtovali takoj po malici. Skozi park smo se na varnih delih poti, igrali različne gibalne igrice, šteli drevesa, si dajali naloge. Obiskali polžka in tekli na Rožni griček. Ogledali smo si izobraževalno informacijsko tablo ob parku in pot nadaljevali mimo Centra za sluh in govor Maribor na Vinarski ulici proti Biotehniški šoli. Med vinogradi in sadovnjaki smo opazovali naravo, ki se pripravlja na zimski počitek. Mimo Račjega dvora smo se čez travnik na Vrbanskem platoju polni novih vtisov, vrnili pred šolo.



SLIKA 4: Načrt poti.

Analiza planinskega izleta: Na prvi planinski izlet se je prijavilo 6 učencev. Po dveh letih brez interesne dejavnosti Mladi planinci je viden manjši interes za to dejavnost. Na prvi planinski izlet so ti učenci, ki so Mlade planince obiskovali že pred Covid 19, komaj čakali in se veselili, da ponovno gremo skupaj na pohod. Pot je bila dobro zastavljena, saj smo ugotovili, da imajo učenci dokaj dobro kondicijo in vztrajnost, ker so pot prehodili brez večjega napora. Učenci se že veselijo decembrskega izleta, ki je vsako leto najbolj poseben in ga že načrtujejo.



SLIKA 5: Izpred šole.





**SLIKA 6 in 7:** Na razpotju. Le v katero smer je sever?



**SLIKA 8:** Pogled na kompas.



**SLIKA 9:** Prvi vzpon.



**SLIKA 10:** Hoja po sončnem grebenu.





**SLIKA 11:** Razgled s Kalvarije.



**SLIKA 12:** Ogled izobraževalno informacijske table.



**SLIKA 13 in 14:** Zaslužena malica.





**SLIKA 15:** Igrica pri polžku.



**SLIKA 16:** Na Rožni griček.



**SLIKA 17 in 18:** Ogled izobraževalno informacijske table pri Mariborskem mestnem parku.



**SLIKA 19:** Pogled nazaj – kje smo bili?

### 3. SKLEP

Rezultati in analiza izletov je pokazala da so otroci zadovoljni z organizacijo in izvedbo izletov. Spodbuden je podatek, da so se vsi učenci veselili izletov in jih tudi napovedali staršem. Veliko učencev je doma povedalo o izvedenem izletu so poročali starši. Motiviranost za izvajanje planinskih izletov in pohodniških vsebin je med letom naraščala. Pridobili so na samostojnosti. Povečalo se je število učencev, ki so sami pripravili nahrbtnik. Kadar združimo naravo, hojo in igro, to postane aktivnost, v kateri se sprostimo in ohranjamo zdrav način življenja. Otroke je potrebno navajati na zdrav odnos do narave in uživanja v njej. Tako bo večja možnost, da bo to postal način njihovega življenja. Uspešni bomo, če bodo otroci peljali svoje starše na planinski izlet in ne le obratno.

Učitelj mora biti fleksibilen, inovativen in pozoren, da lahko vzdržuje željo po telesni aktivnosti pri učencih s posebnimi potrebami. Interesne dejavnosti, ki so organizirane za učence potrebujejo več priprav na dejavnost in morajo biti bolj premišljeno zastavljene. Motivirati jih je potrebno na njim prilagojen način. Tako učenci napredujejo in se dejavnosti z veseljem in interesom udeležujejo.

Kadar otroci v neki aktivnosti uživajo, se počutijo uspešne, si jo bodo želeli početi še večkrat. Prakticiranje sposobnosti in spretnosti, ne glede na to, ali gre za pohodništvo, plavanje ali vožnjo tricikla, izboljšuje njihove sposobnosti in jim pomaga, da so zadovoljni. Še posebej takrat, ko je njihov trud opažen in nagrajen. Ti dobri občutki so pogosto povod, da si otroci želijo še več te aktivnosti ali pa celo izrazijo željo, da bi poskusili še kakšno drugo.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Svetovna zdravstvena organizacija, Zdravje 2000, <https://www.nijz.si/sl/zdravje-2020> , pridobljeno 10. 11. 2021
- [2] Stojan Burnik, Hribe moramo spoštovati, Delo, <https://www.delo.si/polet/hribe-moramo-spostovati/>, pridobljeno 10. 11. 2021
- [3] NIJZ Šolsko leto 2021/22 v Republiki Sloveniji v razmerah, povezanih s covidom-19, <https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=zdravstveno+stanje+u%C4%8Dencev+o%C5%A1+maribor>, pridobljeno 10. 11. 2021
- [4] Center za sluh in govor Maribor, <http://www.csgm.si/programi-2/> , pridobljeno 10. 11. 2021
- [5] Interesne dejavnosti za devetletno osnovno šolo, [https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/Drugi-konceptualni-dokumenti/Interesne\\_dejavnosti.pdf](https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/Drugi-konceptualni-dokumenti/Interesne_dejavnosti.pdf), pridobljeno 9. 11. 2021
- [6] B. Škof, Šport po meri mladostnikov, Mladim več športa, str. 32, Ljubljana 2007

## **GIBALNO SPROSTITVENE IGRE S PADALOM V PODALJŠANEM BIVANJU**

### **POVZETEK**

Učitelji se dobro zavedamo, da je gibanja izven šole v vsakdanjiku naših otrok vedno manj. Hiter način življenja nam pogosto vzame čas in motivacijo za gibanje. V poplavi mobilnih naprav (telefon, tablica, televizija), ki otroka prikujejo pred zaslone, se starši niti ne zavedamo, kakšna škoda je s tem našim otrokom povzročena. Na drugi strani pa imamo otroke, ki jih starši že zgodaj vpišejo h kakemu športu in od njih veliko pričakujejo. Obremenitve otrok izvirajo iz vedno večjih lastnih pričakovanj in tudi pričakovanj staršev. Zato so otroci že zgodaj izpostavljeni velikim odgovornostim in stresom na različnih področjih. Stres je že od nekdaj prisoten v človeški družbi, vendar pa se vsak posameznik nanj drugače odziva. Vsekakor pa pri vseh slabo vpliva na dobro počutje. Ali šport lahko zmanjša stres? Lahko. Telesna vadba ima sproščujoč učinek ter pomembno vpliva na naše zdravje. Kot učiteljica v podaljšanem bivanju ugotavljam, da učenci že v prvem razredu po pouku potrebujejo sprostitve. Zato sem se odločila, da bom letos kot gibalno sprostitveni pripomoček večkrat uporabila padalo. Osnovni koncept padala je, da vključuje večjo skupino otrok v dejavnosti, ki niso tekmovalne, kjer vsi vaje izvajajo skupaj, sodelujejo in se pri tem zabavajo. Cilji, ki sem jih z učenci želela doseči so, da se bodo otroci ob igrah zabavali, sprostili, sodelovali, komunicirali drug z drugim in hkrati razvijali mišice zgornjega dela telesa. Ob izvedenih igrah smo pozabili na vse okrog nas in se nasmejani vrnili v učilnico.

**KLJUČNE BESEDE:** gibanje, sprostitve, šport, stres, padalo.

## **PARACHUTE GAMES IN THE AFTER-SCHOOL CLASSES OFFER MOVEMENT AND RELAXATION**

### **ABSTRACT**

Teachers are well aware that kids nowadays move less and less, especially in the everyday life outside schools. The rush we feel often diminishes the amount of our spare time and motivation for being physically active. All the mobile devices available (phone, tablet, television) occupy a child and parents are usually not aware of the damage the screen time may cause. On the other hand there are parents that register their children for a sports activity very early and expect great results. As a result of high expectations children themselves and also the parents have, we get overloaded children. Therefore children are exposed to great responsibilities and stress from early years on. Stress has always been present in our society and every individual feels it differently. But it definitely has a negative impact on our wellbeing. Can physical activity reduce stress? Sure it can. Exercising is relaxing and as such it has a positive impact on our health (mental and physical). As an after-school class teacher I am well aware even the first grade pupils need relaxation after their school lessons. Therefore I have decided to use parachute and ensure children with movement and relaxation activities. The basic concept of the parachute is including a big group of children into non-competitive activities, which are done by the whole group and provide a lot of fun. The goals I wanted to achieve are the children having fun, relax, cooperate, communicate with one another and at the same time strengthen upper body muscles. Playing the games we completely forgot about what is happening around us and returned to our classroom smiling.

**KEYWORDS:** movement, relaxation, sport, stress, parachute.

## 1. UVOD

Gibanje je v življenju naših otrok izrednega pomena. Starši se tega premalo zavedamo. Razvoj civilizacije in napredek v moderni tehnologiji nam sicer lajšata življenje, delo in igro, vendar pa nas hkrati oddaljujeta od gibalnih in športnih aktivnosti. Vemo, da sta otroštvo in mladostništvo odločilni za oblikovanje zdravega življenjskega sloga. Najpomembnejšo spodbudo otrokom za aktivno življenje pa lahko ponudijo družinsko okolje, vrtec in šola (Šimunič idr. 2010, str. 69). Hkrati pa je način življenja otrok in mladostnikov vse bolj podoben stresnemu načinu življenja odraslih. Obremenjenost otrok in mladostnikov izvira iz vse večjih lastnih pričakovanj ter pričakovanj staršev. Kaj je najboljšo zdravilo proti stresu? Gibanje.

Kot učiteljica v podaljšanem bivanju sem se letos odločila, da bom svoje prvošolčke vsak dan razgibala in jih sprostila, pri tem pa bom uporabila tudi različne pripomočke. V prispevku vam bom predstavila gibalno sprostitvene igre s padalom.

## 2. STRES IN GIBANJE

Stres je stalnica v našem življenju, ki se mu ne moremo izogniti in nam hkrati pomaga preživeti. Ko govorimo o stresu, mislimo predvsem na negativni stres. Stres in njegove negativne posledice se ne pojavljajo samo pri odraslih, ampak tudi pri otrocih in mladostnikih. Pojavlja se nenehna potreba po dokazovanju in uspehu za vsako ceno. Eden od kazalcev je tudi dejstvo, da se vpis na gimnazije povečuje, vpis na poklicne šole pa zmanjšuje. Mednarodna raziskava HBSC iz leta 2006, izvedena na reprezentativnem vzorcu 11-, 13- in 15-letnikov kaže, da imajo slovenski starši visoka pričakovanja, kar se tiče šole. Rezultati kažejo, da je kar 97 % otrok odgovorilo, da jih starši spodbujajo, naj v šoli delajo dobro. 94 % pa jih je odgovorilo, da so jim starši pripravljeni pomagati, če imajo v šoli težave. Te številke kažejo, da imajo otroci spodbudo pri šolskem delu s strani staršev, po drugi strani pa ta spodbuda kaže tudi na veliko ambicioznost staršev. Otroci pa to ambicioznost staršev doživljajo kot veliko obremenitev in pritisk (Jeriček, 2007, str. 6–7).

Podatki iste študije kažejo tudi, da so slovenski otroci in mladostniki pod stresom, saj jih kar 17 % vsak dan ali večkrat na teden ne more spati; 14 % jih je vsak dan ali večkrat na teden nervoznih in 13 % jih je vsak dan ali večkrat na teden razdražljivih (Jeriček, 2007, str.7). Pri otrocih se že v mlajšem obdobju lahko pojavljajo različne težave ali motnje, saj otroci na doživljanje velikih obremenitev in z njimi povezanega stresa niso prilagojeni. Največji stresi pri otroku in mladostniku pa so pogosto povezani s šolo. Zato imamo učitelji veliko odgovornost, da stres pri otroku čim prej prepoznamo. Navadno se pri otroku opazijo razlike že v vsakdanjem delovanju. Z njim se moramo pogovoriti o njegovem telesnem in duševnem počutju. Kot učiteljica se pri svojem delu vsakodnevno srečujem z otroki prvega razreda. Z njimi sem vsak dan v oddelku podaljšanega bivanja. Kljub temu da so to otroci, ki so stari šele 5 in 6 let, opažam, da so potrebni sprostitev. Prvi razred je vsekakor velika sprememba v njihovem življenju. Prišli so v šolo z nekimi pričakovanji, pa vseeno ni vse tako, kot so si zamislili. Ko sem jih vprašala, kako so si predstavljali 1. razred, so mi nekateri odgovorili:

LUKA: »Veselil sem se, da se bom učil, ker se v vrtcu nismo učili in smo samo kaj ustvarjali. Všeč mi je, da več delamo, kot smo v vrtcu.«

URBAN: »Mislil sem, da bo prvi razred strašen, da ne bom imel prijateljev, da me bo kdo tepel. Mislil sem, da se bomo v 1. razredu samo igrali.«

LUKAS: »Preden sem prišel v 1. razred, me je bilo strah. Po parih dneh sem spoznal prijatelje in sem že bil vesel. Ni me bilo več strah.«

INJA: »Bila sem vesela, da grem v 1. razred in sem komaj čakala. V družini so mi govorili, da mi ne bo fajn, meni pa je. Vedela sem, da se bomo v šoli učili.«

MAJA: »Prvega razreda me ni bilo strah, vedela sem, da se bomo učili.«

TIA: »Komaj sem čakala 1. razred. Vedela sem, da se bomo učili črke in številke.«

VID: »Najprej me je bilo strah, sedaj me več ni. Mislil sem, da se bomo manj učili.«

FILIP: »Bilo me je strah, vedel sem, da se bomo učili in igrali in bom dobil veliko prijateljev. Zdi se mi, da se moramo dosti učiti.«

Iz njihovih odgovorov lahko vidimo, da jih je kar nekaj bilo strah, niso vedeli, kaj jih v 1. razredu čaka. Spet drugi so se veselili in so komaj čakali, da gredo v šolo. Pomembno je, da jim starši šolo predstavijo kot nekaj pozitivnega, da jim povedo, da se bodo naučili veliko novih stvari, jih opogumijo in jih pred šolo ne strašijo. Drugače otroci že v prvi razred pridejo pod velikim stresom, saj ne vedo, kaj jih čaka.

Moji učenci sedaj, po dobrih dveh mesecih, vsi radi pridejo v šolo, se veselijo druženja s prijatelji in jih zanima vse, kar se učijo. Verjamem pa, če bi jih po počutju v šoli vprašala v 5. razredu ali višje, bi bili njihovi odgovori drugačni. V višji razred učenci gredo, več je učne snovi in učenja ter s tem tudi več stresa, ki je povezan s šolo. Moji prvošolčki so po štirih šolskih urah, ki jih imajo vsak dan, večkrat utrujeni in brez energije. Zato se v podaljšanem bivanju vedno najprej sprostimo ob različnih igrah in dejavnostih. Velik del teh dejavnosti pa predstavlja tudi gibanje in s tem povezane gibalne igre. Na naši šoli imamo srečo, da imamo ob šoli veliko prostora, da se učenci lahko razgibajo na prostem. Za šolo imamo veliko dvorišče, kjer imamo urejeno učilnico na prostem, igrala, dva peskovnika ter veliko travnate površine. Poleg tega imamo na voljo še 4 asfaltirana igrišča ter teniško igrišče.

Delež prebivalstva, ki svoje aktivnosti opravljajo sede, še nikoli ni bil tako velik. Prav tako pa je vedno več sedečega preživljanja prostega časa. Količina neaktivne populacije otrok in mladostnikov narašča, le-ti ne dosegajo priporočene dnevne količine športnih aktivnosti (Šimunič idr. 2010, str. 7). Potreba po gibanju je pri človeku povsem naravna in ne moremo si predstavljati celostnega razvoja otroka brez gibalne ter športne dejavnosti. Z ustreznim spodbudo gibanja pri otroku je mogoče vplivati na njegov življenjski slog v kasnejšem obdobju njegovega življenja. Otrok potrebuje veliko gibanja, ob tem se razvija in krepi njegovo telo, usklajuje se njegova motorika in razvijajo se njegove spretnosti. Dejavnosti, pri katerih se moramo potruditi in vanje vložiti nekaj truda, otroku prinašajo dober občutek o sebi, občutek, da nekaj zmore in da je do cilja prišel z lastnim prizadevanjem. S tem se krepi njegova samozavest in zaupanje v lastne moči. Otrok, ki razvija zavest, da zmore in da je kos preizkušnjam, uspešno obvladuje tudi stres (Škof 2010, str. 116–119).



### 3. PADALO – GIBALNI PRIPOMOČEK

Pri podaljšanem bivanju sem se letos odločila, da bom kot pripomoček pri gibalnih vajah večkrat uporabila padalo. Osnovni koncept iger s padalom je, da vključuje veliko skupino otrok v dejavnost, ki ni tekmovalnega značaja, pri kateri si vsi prizadevajo za skupni cilj in se zabavajo. Padala so običajno izdelana iz svetlo obarvanega lahkega najlona, ki je odporen proti ognju. Opremljena so z okrepljenimi držali ali pa imajo ob robu prišito debelo vrv. Na sredini je običajno luknja v velikosti teniške žogice.

Padalo je res vsestranski pripomoček. Lahko se uporablja za:

- razgibavanje otrok in starejših ljudi;
- razvijanje timskih spretnosti;
- pomoč pri komunikaciji z drugimi;
- sklepanje prijateljstev;
- krepitev zgornjega dela telesa, predvsem mišic ramen, rok in dlani;
- premagovanje jezikovnih ovir in sramežljivosti;
- umiritev;
- izboljšavo motoričnih spretnosti;
- razvijanje občutka za ritem.

Preden sem se prvič lotila vaj s padalom, me je bilo strah, da mi vaj ne bo uspelo izvesti, saj sem se tega lotila s prvošolčki, ki se v večini s padalom še niso srečali. Pri izvedbi vaj je potrebno timsko delo, sodelovanje ter natančno poslušanje navodil. Zato sem se pred izvedbo vaj z učenci najprej pogovorila. V telovadnici smo se usedli na tla in sem jih najprej vprašala, če so že kdaj slišali za sodelovanje, timsko delo in ekipo. Postavila sem jim nekaj vprašanj, in sicer:

- Kako sodelujejo s prijatelji?
- Kako se počutijo, ko delajo stvari skupaj?
- Kaj je skupinsko delo?
- Zakaj se je pomembno igrati z drugimi?
- Kako biti dober član skupine?

Ob vprašanjih smo se pogovorili, razložili, kaj je sodelovanje, timsko delo, kako mora delovati ekipa. Skupaj smo prišli do zaključka, da bomo morali pri igrah s padalom vsi delovati kot eno in poslušati navodila, ki jih bom podala.

## **A. Učni cilji gibalnih iger s padalom**

Učenci:

- celostno razvijajo gibalne in funkcionalne sposobnosti: skladnost (koordinacija) gibanja, moč, hitrost, gibljivost, ravnotežje, splošna vzdržljivost;
- izvajajo naravne oblike gibanja – tek, skoki, hoja, poskoki itd.;
- razvijajo zmožnost sodelovanja pri igrh, spoznajo pomen sodelovanja v skupini in medsebojne pomoči;
- razvijajo samozavest;
- se razbremenijo in sprostijo;
- spoznajo, da gibanje vpliva na njihovo zdravje in dobro počutje;
- izboljšajo svoje komunikacijske sposobnosti;
- se učijo obvladovanja ritma;
- razvijajo mišice ramen, rok in dlani.

## **B. Gibalne igre s padalom**

Padalo sem pred njimi razgrnila na tla. Vsi so se posedli okrog njega. Najprej smo se pogovorili, kaj padalo sploh je, zakaj se uporablja, kje se uporablja in kdo ga uporablja. Potem smo našli barve, ki smo jih na padalu našli. Končno smo padalo za ročaje dvignili v zrak. Učenci so bili že zelo nestrpni. V nadaljevanju bom predstavila gibalne vaje, ki smo jih s padalom izvajali.

### VALOVANJE PADALA

Najprej smo padalo držali v višini naših bokov in z njim začeli ustvarjati valove. Začeli smo z majhnimi valovi, ki so se počasi spremenili v velike valove. Vmes smo zaprli oči in si predstavljali, da sedimo na obali in poslušamo morje. Za to igro bi lahko uporabili tudi kakšno glasbeno podlago, ob kateri bi naše padalo valovalo.

### MEHIŠKI VAL

Ko nam je valovanje padala šlo dobro od rok, smo poskusili narediti še mehiški val. Vsi smo držali padalo in ga drug za drugim dvigali in spuščali in tako ustvarjali val.

### DEŽNIK

Vsi smo klečali na enem kolenu in dobro držali padalo z obema rokama. Na moj znak smo hkrati vstali, iztegnili roke in dvignili padalo nad glavo. Tako se je padalo nad nami spremenilo v ogromen dežnik.

### TEK POD DEŽNIKOM

Pred to igro smo se dogovorili, da bodo na moj znak pod dežnikom zamenjali mesta tisti učenci, ki se padala držijo na isti barvi. Najprej smo naredili dežnik, ob izgovorjavi posamezne barve (rdeča, modra, rumena, zelena) pa so učenci, ki so se držali padala na

posamezni barvi, zamenjali mesta tako, da so tekli pod padalom. To jim je moralo uspeti, preden se je naše padalo spustilo v višino naših bokov in jih pokrilo.

### DEŽNIK SE ZAPRE

Pri tej igri smo najprej dvignili padalo z iztegnjenimi rokami visoko v zrak, da smo dobili dežnik. Ob mojem znaku pa so vsi učenci naenkrat padalo spustili, stekli pod njega in počakali, da se je naš dežnik zaprl in s tem učence pokril.

### TELOVADBA POD DEŽNIKOM

Z učenci smo padalo dvignili v zrak in naredili dežnik. Ob izgovorjeni posamezni barvi (rdeča, modra, rumena, zelena) so učenci na teh barvah padalo izpustili in naredili 3 počepe ter nato padalo spet ujeli v zraku. Nato sem poklicala vse ostale barve, da so počepe naredili še vsi učenci. Nato sem vajo ponovila še s poskoki, vrtljaji, da so legli na tla.

### PRALNO-SUŠILNI STROJ

Pri tej igri so trije prostovoljci šli pod padalo. Legli so na tla tako, da so bile njihove glave čim bližje sredini padala. Ostali smo posnemali delovanje pralnega in sušilnega stroja. Čepeli smo na enem kolenu in padalo držali napeto čisto pri tleh. Sledilo je predpranje – padalo smo počasi premikali levo in desno čez učence pod padalom. Padala nismo dvigovali. Nato smo izvedli centrifugo – ustvarili smo hitro valovanje padala, vendar ga nismo dvignili. Padalo se še vedno dotika tal in se dviguje samo zaradi valovanja. Na koncu je sledilo še sušenje – padalo smo najprej dvignili in nato počasi spustili nad učenci pod padalom. To smo ponovili trikrat, potem pa padalo spet premikali kot v predpranju, levo in desno. Pri tej igri so se pod padalom menjali vsi učenci.

### GOBICA

Pri tej vaji smo vsi držali padalo in ga dvignili visoko v zrak, da smo dobili dežnik. Na moj znak smo vsi stopili 3 korake naprej, potegnili padalo za svojo zadnjico do tal in se usedli na notranji rob padala. Padalo je tako zajelo zrak in ustvarilo obliko gobice.

### LEŽEČA GOBICA

Padalo smo dvignili visoko v zrak, da je zajelo dosti zraka. Na moj znak smo stopili 3 korake naprej, se ulegli na trebuh in pod padalom pokrili samo našo glavo, ostali del telesa pa je gledal iz padala. Pod padalom smo se veselo smejali in hkrati brcali z nogami izven padala.

### PRAZNA GOBICA

Padalo smo z iztegnjenimi rokami dvignili visoko v zrak, da smo naredili dežnik. Zajeli smo zrak in padalo položili na tla, da smo dobili gobico, vendar smo ostali izven padala, nismo šli pod njega. Ko smo tako ustvarili gobico, smo se na padalo ulegli in opazovali, kako se naša gobica prazni.

### POKOVKA

Pri tej igri smo potrebovali teniške žogice. Na padalo smo dali šest žogic in ga na tleh napeli. Padalo nam je predstavljalo ponev, žogice pa so nam predstavljale koruzo. V ponev smo

najprej nalili malo olja, ki je zacvrčalo in ga po ponvi porazdelili. Nato smo ponev dvignili v višino naših bokov. Ko je bilo olje vroče, se je naša koruza začela spreminjati v pokovko in visoko skakati v zrak. S padalom smo žogice odbijali v zrak, najprej malo, nato višje in najvišje. Potem smo jih seveda morali ujeti.

### PEKA PALAČINK

Padalo v tej igri zavzame vlogo ponve, v kateri se peče palačinka. Z učenci smo to ponazorili z gibanjem padala in z zvoki. Padalo je bilo na začetku ponev, v katero smo vlili olje. Ob tem je olje zacvrčalo, vanjo smo vlili maso za palačinke. Padalo smo rahlo pretresli in naredili mehiški val, da se je naša masa lepo razporedila po ponvi. Vsake toliko smo poslali učenca pod padalo, da je preveril, če je palačinka že pečena. Ko smo se vsi strinjali, da je palačinka na eni strani pečena, smo s padalom naredili dežnik in jaz sem zavpila obrni. Ob najvišji točki smo padalo spustili. Padalo se po navadi dvigne še višje, včasih dotakne stropa in potem pade na tla. Padalo smo nato poravnali in palačinko popekli še na drugi strani. Ko je bila pečena, smo našo ponev položili na tla. Namazali smo jo z marmelado tako, da smo se s telesom kotalili po padalu. Nato smo našo palačinko še zvali.

S to igro smo naše gibalno sprostivne vaje tudi končali. Padalo je že bilo zvito, nekajkrat smo ga še preložili in spravili v vrečo.

### **C. Evalvacija iger z učenci**

Ob koncu naših gibalnih iger je seveda sledila še evalvacija z učenci. V telovadnici smo se posedli na tla in se pogovorili o vsem, kar smo pri igri s padalom doživeli. Otroci so bili navdušeni, nasmejani, veseli, sproščeni in hkrati motivirani za nadaljnje delo. Povprašala sem jih po njihovem počutju, nekateri izmed njih so odgovorili:

FILIP: »Bilo je super, smešno. Najbolj všeč so mi bile pokovka, pralni stroj in gobica. Vse mi je bilo všeč. Bil sem vesel, veliko sem se smejal. Srček mi je močno bil od veselja.«

LUKAS: »Igre so bile super. Najbolj všeč mi je bilo, ko smo padalo spustili in je poletelo proti stropu, ko so bile na padalu žogice. Želim, da se bomo čim večkrat igrali take igre.«

INJA: »Bilo je zabavno. Ker mi je bilo vroče, mi je bilo všeč, da mi je padalo delalo veter. Najboljša mi je bila igra pralni stroj ter igra z žogicami.«

TIA: »Igre so bile super. Najbolj všeč mi je bila ležeča gobica, ko smo imeli pokrite samo glave. Rada bi, da igre večkrat ponovimo.«

VID: »Bilo mi je full kul, ko smo delali valove in ko smo se šli pralni stroj in odbijali žogice. Najprej so nam vse žogice popadale s padala. Potem, ko bi nam pa mogle, pa ena ni hotela.«

LUKA: »Bilo je kulsko, padalo mi je zelo všeč. Najbolj všeč mi je bila igra pralni stroj in igra z žogicami. Rad bi večkrat telovadil s padalom.«

### **4. ZAKLJUČEK**

Smeh, veselje, dobra volja, motivacija in sprostitev so ključni dejavniki tudi v šoli. Otroci zato šolo obiskujejo z veseljem in jim ta ne predstavlja stresa. Seveda moramo učitelji v šoli

poskrbeti, da se otroci počutijo prijetno, sprejeto in se z veseljem vanjo vračajo. Če pa ob vsem tem še zraven naredimo nekaj za naše zdravje, pa smo tako dosegli največ. Učenci so ob igranju s padalom več kot uživali. Iskrice v njihovih očeh in nasmeh na obrazu so mi povedali več, kot tisoč besed. Poleg tega, da smo se razmigali, se niti niso zavedali, da so ob igranju morali vsi sodelovati in med seboj komunicirati, da so razvijali občutek za ritem, krepili mišice rok, ramen in dlani, se sprostili in umirili.

Z izvedenimi igrami sem zelo zadovoljna. Vse igre, ki sem si jih zadala, smo tudi uspešno izvedli. Če ni šlo takoj v prvo, pa je šlo v drugo ali tretje. Uporabo padala res priporočam vsem učiteljem, saj je odličen učni pripomoček. Jaz sem ga uporabila za sprostitev učencev, v bistvu pa ga lahko uporabimo pri vseh ostalih učnih vsebinah, le igre prilagodimo. Uživali boste vi in vaši učenci.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Jeriček, H. (2007). Ko učenca stresa stres in kaj lahko pri tem naredi učitelj. Priročnik za učitelje in svetovalne delavce. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja republike Slovenije.
- [2] Matejek, Č., Planinšec, J. (2010). Gibalne sposobnosti otrok iz različnih bivalnih okolij. V: Šimunič, B., Volmut, T. in Pišot, R. Otroci potrebujemo gibanje: otrok med vplivi sodobnega življenjskega sloga – gibalne sposobnosti, telesne značilnosti in zdravstveni status slovenskih otrok. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave, Univerzitetna založba Annales.
- [3] Mikac, M., Lenarčič M. (2011). Igre s padalom. Ljubljana: Salve.
- [4] Škof, B. (2010). Spravimo se v gibanje - za zdravje in srečo gre: kako do boljše telesne smogljivosti slovenske mladine? Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- [5] Rainbow parachute games, Educational Experience, (2005), pridobljeno dne 1.11.2021 s <https://www.yumpu.com/en/document/read/8913376/rainbow-parachute-games-educational-experience>
- [6] Parachute games – Collaboration, pridobljeno dne 1.11.2021 s <https://www.thekindnesscurriculum.com/wp-content/uploads/2021/03/Collaboration-Prior-to-school-Parachute-games.pdf>

## **STRES PRI OTROCIH S POSEBNIMI POTREBAMI V SREDNJI ŠOLI**

### **POVZETEK**

Stres pomeni porušenje notranjega ravnovesja. Je nekaj, čemur se ne moremo izogniti, in nekaj, kar nam pomaga preživeti. Ker gre za vse pogostejši pojav v sodobnem svetu, je vedno pogostejše prisoten tudi pri otrocih s posebnimi potrebami v srednjih šolah. V svojo raziskavo sem vključila 75 otrok s posebnimi potrebami Srednje poklicne in tehniške šole, kjer opravljam vlogo svetovalne delavke. Vključila sem vse skupine otrok s posebnimi potrebami od 1. do 4. letnika, poklicne in tehniške smeri. Namen raziskave je bil spoznati najpogostejše vzroke stresa pri otrocih s posebnimi potrebami ter njihove najpogostejše stresne situacije na šolskem področju. Uporabila sem anketni vprašalnik ter metodo lastnega opazovanja. S tem sem ugotovila, da so otroci najpogostejše pod stresom zaradi šole. Pri tem jim največ stresnih situacij povzročajo ocenjevanja znanja, nekaterim pa tudi prenatrpan urnik in slabi odnosi s sošolci. Počutje otrok, ki so podvrženi stresu, je različno, kar nekaj jih ima težave s spancem, čutijo pospešen srčni utrip in so slabo razpoloženi. Nekateri poiščejo tudi strokovno pomoč pri šolski svetovalni službi. Takrat jim prisluhnem in jim pomagam, da skupaj ugotovimo težavo oziroma problem. Veliko delamo na krepitvi pozitivne samopodobe, kot učinkovite pa so se pokazale različne metode sproščanja, ki otrokom s posebnimi potrebami pomagajo pri zmanjševanju stresa.

**KJUČNE BESEDE:** stres, otroci s posebnimi potrebami, srednja šola, stresorji, posledice stresa, obvladovanje stresa.

## **STRESS IN CHILDREN WITH SPECIAL NEEDS IN SECONDARAY SCHOOL**

### **ABSTRACT**

Stress means upsetting the inner balance. It is defined as a condition which cannot be avoided. At the same time, stress helps us survive. In the modern world, it is still a common phenomenon and increasingly affects children with special needs in secondary school. My research includes 75 children with special needs at Srednja poklicna in tehniška šola Murska Sobota where I work as a social worker. All groups of children with special needs are involved, from first to fourth year of vocational and technical fields. The main purpose of the research was to acknowledge the most common school-related causes of stress. Generally, the focus was on children with special needs and their most common stressful situation. A survey questionnaire has been used along with the method of my own observation. Additionally, the results show that school is the most common culprit of stress for children with special needs. Stressful situations are caused by assessments; however, some students claim that the other reasons are overcrowded schedule and poor relationships with classmates. After being exposed to stressful situations, children experience different feelings, some of them have trouble sleeping, feel a rapid heartbeat and experience a bad mood. Some children seek professional help; I often listen to them and help them with short conversations to identify the problem. We try to develop a positive self-image by using various relaxation techniques and therefore effectively reduce stress or help children with special needs.

**KEYWORDS:** stress, children with special needs, secondary school, stressor, consequences of stress, stress management.

## **1. UVOD**

Stres je naraven pojav, ki je že od nekdaj neizogiben, pomemben del življenja. Je nujen za človekov normalni razvoj, a ena največjih zdravju škodljivih nevarnosti 21. stoletja. Že vsaka tretja oseba naj bi stalno imela simptome stresa. Ne prizanaša odraslim, niti mladim, niti otrokom s posebnimi potrebami, ki so še posebej ranljiva skupina, saj se na stres odzivajo povsem drugače kot odrasli in kot zdravi otroci. So zelo občutljivi na stresne dogodke in težko ocenijo, kateri stresni dogodki jih ogrožajo in kateri ne. Zgodi se tudi, da jih sploh ne razumejo ali pa se jih sploh ne zavedajo. Šolska svetovalna služba lahko na tem mestu veliko pripomore pri odpravi stresa. Pomembno je, da skupaj z otroki najde vzrok stresa, saj se naslednjič lahko nanj pripravijo ali se mu izognejo.

## **2. STRES**

Stres je stanje porušenega ravnotežja organizma, ki se pojavi ob soočanju posameznika s škodljivim in ogrožajočim dejavnikom (stresorjem), ki se mu ne more prilagoditi ali ga ne more obvladati. Stresor je lahko vsak dejavnik (fizični, kemični, psihični ali socialni), ki ogrozi telesno in psihično integriteto posameznika [2]. Stresor začasno zamaje posameznikovo notranje ravnovesje in pri njem povzroči stres. Ločimo zunanje (vsakodnevni dogodki ali situacije) in notranje stresorje (povzročamo jih sami sproti s svojimi mislimi in občutki ter si povzročamo nemir) [4].

### **A. Vzroki stresa**

Vzrokov za stres je veliko, vendar je od vsakega posameznika odvisno, kako se na stres in dejavnike stresa odziva. Določen dogodek je lahko za nekoga stresor, drugemu pa predstavlja spodbudo za življenje. Stresnost neke situacije tako določajo posameznikova osebnost, starost, pretekle izkušnje, znanje, telesna pripravljenost, vrednote in okoliščine, v katerih se pojavljajo, širše in ožje okolje, v katerih živi. Pomembna je tudi življenjska naravnost posameznika, kakovost medsebojnih odnosov z ljudmi, s katerimi živi. Razmerje med našimi lastnimi zahtevami in zahtevami okolja ter sposobnostjo reševanja nam pove, ali bo stres škodljiv in uničevalen ali pa ga bomo obvladali [3].

### **B. Vrste stresa**

Stres je nujen za preživetje. Lahko je pozitiven, saj nas spodbudi k dejanjem ter ugodno vpliva na telesno in duševno zdravje ter počutje. Takrat se namreč učinkovitost organizma, raven samozavedi zelo poveča, ki posamezniku pripomore k lažjemu obvladovanju nalog ter premagovanju zahtev in izzivov. Težava nastane takrat, ko je stresnih situacij preveč in so premočne ali predolgo trajajo. V takih primerih je lahko stres škodljiv, nekoristen in uničevalen, posamezniku povzroča napor ali napetost, vodi lahko v različne motnje [4].



### C. Simptomi sresa

Simptomi reakcije na stres se razvijejo že v nekaj minutah po stresnem dogodku in lahko trajajo tudi do nekaj dni. Znaki so različni od posameznika do posameznika. Takoj se opazi stanje zbeganosti in zmedenosti, telo se pripravi na »boj ali beg«, ki vključuje pospešeno bitje srca, hitro dihanje, povišan krvni tlak, napete mišice, mrzle dlani ali stopala, vznemirjen želodec in občutek strahu ali ogroženosti. Ko je nevarnost mimo, se vključi »sprostitvena reakcija«, kar pomeni, da sta se dihanje in utrip srca upočasnila. Obe reakciji sta spontani in se zgodita brez naše kontrole [3].

Znaki stresa se pri nekaterih kažejo bolj na telesnem, pri drugih bolj na čustvenem, duševnem ali vedenjskem področju. Čustveni in duševni simptomi: čustvena napetost, težave s koncentracijo, pozabljenost, počasno razmišljanje, občutek preobremenjenosti, zmanjšana sposobnost organizacije dela, težave pri sprejemanju odločitev, občutek manjvrednosti. Telesni simptomi: pomanjkanje energije, stalna utrujenost, težave s spanjem, glavoboli, pospešeno bitje srca, bolečine v želodcu, hrbtu ali v mišicah, spremenjena prebava ali sprememba apetita. Vedenjski simptomi: pretirano kritičen pristop, pomanjkanje volje in zanimanja, površnost pri delu, občutek nekoristnosti, izogibanje družbi in beg v samoto [6].

### D. Posledice stresa

Na stres se ljudje različno odzivamo. Posledice stresa lahko uvrstimo v tri skupine: fiziološke, psihične in vedenjske [5].



SLIKA1: Posledice stresa.

### 3. OTROCI S POSEBNIMI POTREBAMI IN STRES

Po ZUOPP-1 so otroci s posebnimi potrebami razdeljeni v različne kategorije: otroci z motnjami v duševnem razvoju, gluhi in naglušni otroci, slepi in slabovidni otroci oziroma otroci z okvaro vidne funkcije, otroci z govorno-jezikovnimi motnjami, gibalno ovirani

otroci, otroci s primanjkljaji na posameznih področjih učenja, dolgotrajno bolni otroci, otroci z avtističnimi motnjami ter otroci s čustvenimi in vedenjskimi motnjami, ki potrebujejo prilagojeno izvajanje programov vzgoje in izobraževanja z dodatno strokovno pomočjo ali prilagojene programe vzgoje in izobraževanja oziroma posebne programe vzgoje in izobraževanja [7].

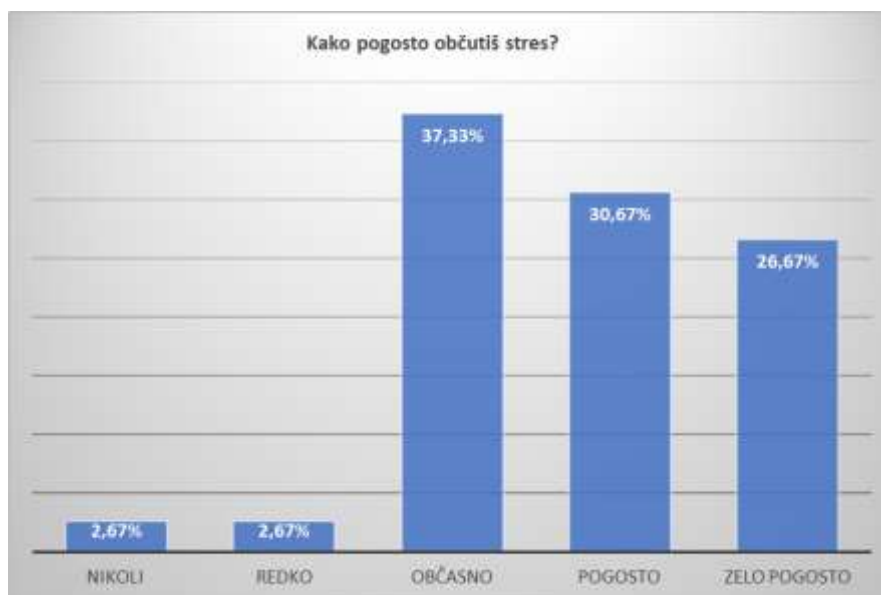
Otroci s posebnimi potrebami so običajni otroci z običajnimi potrebami in odzivi, a so zaradi svojih telesnih ali duševnih značilnosti veliko ranljivejši od vrstnikov s tipičnim razvojem. Zato so v obdobju odraščanja veliko bolj negotovi, iščejo samega sebe, težijo k poistovetenju z drugimi ljudmi. Mislijo, da jih drugačnost ogroža v njihovem prepričanju kdo so. Tako se zmedenost identitete kaže v negativni identiteti. Mnogokrat se zaradi svojih težav težje prilagodijo navzven in izpolnjujejo pričakovanja in zahteve družbe z napisanimi ali nenapisanimi normami, kriteriji ali pravili. Mnogo otrok ima težave zaradi težav drugih, ki ne zmorejo sprejeti njihovih težav ali jih nočejo sprejeti. Zelo so občutljivi na neuspeh, zato se v primeru neuspeha počutijo manjvredni, razočarani in obupani. Pogosta so nihanja razpoloženja, včasih tudi psihične bolezni, če je pritisk, ki se izvaja na mladostnika prevelik ali premočen. Občutljivi so na stresne dogodke – najmanjša sprememba ali izguba jih lahko pripelje do velike stiske. Velikokrat jih stresa to, kar stresa njihove starše, učitelje ali vrstnike, saj so se ravno od njih naučili strategije za spoprijemanje. Potrebno pa je upoštevati dejstvo, da vsi otroci s posebnimi potrebami nimajo enakih problemov. Mnogi med njimi se zmorejo okoliščinam ustrezno prilagoditi in učinkoviti reševati vse težave [1].

#### **4. EMPIRIČNI DEL IN REZULTATI**

Raziskava temelji na vzorcu otrok s posebnimi potrebami Srednje poklicne in tehniške šole Murska Sobota. Vključene so bile vse skupine otrok s posebnimi potrebami: dolgotrajno bolani otroci, otroci z avtističnimi motnjami, otroci z motnjami v duševnem razvoju, otroci z zmerno izgubo sluha, otroci z govorno-jezikovnimi motnjami, otroci s primanjkljaji na posameznih področjih učenja, gibalno ovirani otroci ter otroci s čustvenimi in vedenjskimi motnjami. Raziskovalni vzorec je skupaj zajemal 75 anonimnih anketnih vprašalnikov; 30 dijakov 1. letnika, 27 dijakov 2. letnika, 7 dijakov 3. letnika, 8 dijakov 4. letnika in 3 dijakke 5. letnika. Izključeni so bili le dijaki 3. letnika poklicnega izobraževanja, saj so bili na praktičnem usposabljanju pri delodajalcu (PUD).

V raziskovalni nalogi me je zanimalo, kaj menijo otroci s posebnimi potrebami o stresu. Namen raziskave je bil spoznati njihove najpogostejše vzroke stresa ter njihove najpogostejše stresne situacije na šolskem področju. Zanimali so me simptomi oz. posledice stresa, ki jih občutijo. Želela sem ugotoviti, kako se soočajo s stresom in kako ga premagujejo. Zanimalo me je, če kdaj poiščejo pomoč tudi pri svetovalni službi. Predstavljam vlogo svetovalne službe pri obvladovanju stresa. Dodala sem predloge in metode iz lastne prakse, ki pripomorejo k zmanjšanju stresa.

## A. Analiza rezultatov



**GRAF 1:** Pogostost doživljanja stresa.

Stres je postal del modernega vsakdanjika – tudi otroci s posebnimi potrebami tukaj niso izjema. 26, 67 % anketiranih otrok s posebnimi potrebami stres občuti zelo pogosto, 30,67 % otrok pa pogosto. Občasno doživlja stres le 37,33 % anketiranih otrok. Le malo je tistih otrok, ki niso nikoli pod stresom.



**GRAF 2:** Vzroki stresa.

Najpogostejši krivec stresa (81, 33 %) je po mnenju otrok s posebnimi potrebami šola. Pri 10, 67 % otrok stres nastaja v domačem okolju, manj stresa pa jim predstavljajo prijatelji (5, 33 %). 2, 67 % anketiranih otrok meni, da stresa sploh ne doživlja. Tukaj moramo upoštevati dejstvo, da se nekateri otroci stresa sploh ne zavedajo.



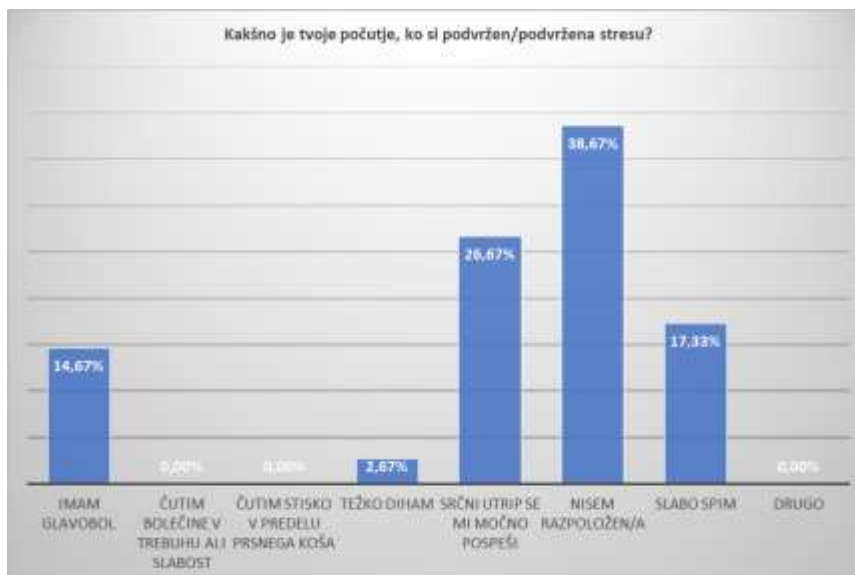
**GRAF 3:** Stresne situacije v šoli.

Otrokom največ stresnih situacij povzroča ocenjevanje znanje. S tem se je strinjala več kot polovica anketiranih otrok s posebnimi potrebami, to je kar 58,67 %. Kar nekaj stresa pa jim povzroča tudi prenatrpani urnik – to dokazuje 25,33 % odgovorov. Na stres pa vplivajo tudi slabi odnosi s sošolci in s profesorji, a teh otrok, ki tako menijo, je zelo malo.



**GRAF 4:** Stresne situacije pri ocenjevanju znanja.

Največ otrok s posebnimi potrebami (34,67 %) doživlja stres en dan pred testom. Preseneča me dejstvo, da jim vsakodnevni stres predstavljajo predmeti, pri katerih imajo težave. S tem se je strinjalo 25,33 % otrok s posebnimi potrebami. 17,33 % anketiranih otrok stres doživlja 5 minut pred testom, 14,67 % pa med testom ali ustnim odgovarjanjem. Le malo dijakov (8 %) stres doživi ob pridobljeni slabi oceni.



**GRAF 7:** Simptomi stresa.

Najpogostejša posledica stresa pri otrocih s posebnimi potrebami je slabo razpoloženje (38, 67 %). Odgovor »srčni utrip se mi močno pospeši« je izbralo 26, 67 % otrok. 17, 33 % anketiranih otrok s posebnimi potrebami slabo spi, 14, 67 % pa jih ima glavobole. Vse posledice so povsem logične in se z njimi na žalost srečuje večina mladih in ne samo otroci s posebnimi potrebami. Zaradi hitrega tempa življenja in številnih obremenitev nam pogosto zmanjka časa za sprostitev ter spanje, od tod tudi težave s spanjem in glavoboli, ki so tudi posledica nenaspanosti.



**GRAF 8:** Soočanje s stresom.

Največ otrok (29, 33 %) meni, da jim športna aktivnost najbolj pomaga pri odpravljanju stresa. Nekaterim otrokom (24 %) pri stresu pomaga družba prijateljev. 14, 67 % otrok se zapre vase in si ne zna poiskati pomoči. Preseneča pa dejstvo, da se 13, 33 % otrok na stres sploh ne ozira. 8 % anketiranih otrok si skuša poiskati strokovno pomoč, 5, 33 % otrok pa poseže po različnih substancah, kot so alkohol in droge.

## 5. SKLEP

Stres danes bolje kakor marsikatera druga beseda označuje naše življenje. Je simbol našega prostora in življenja. Na nas preži za vsakim vogalom, a mu ne moremo ubežati, lahko pa ga zmanjšamo in se naučimo živeti z njim. Stres je postal spremljevalec življenja v šoli, otroci so vse več obremenjeni s šolskimi obveznostmi, imajo prenatrpan urnik in premalo časa zase. Opažam, da jim ocenjevanja znanja prinašajo največ stresa, še posebej so obremenjeni en dan pred testom ali trenutke pred pisanjem. Sklepam, da se premalo pripravijo na ocenjevanje, zato zadnje dni pred testom nastopi stres, posledično slabše spi in kot navajajo, imajo tudi glavobole. Velikokrat so zato vznemirjeni, **obupani, odsotni, imajo občutek nesposobnosti ter depresije**. Ugotovila sem, da se več kot polovica otrok s potrebnimi potrebami zaveda, da stres zmanjšuje njihovo učinkovitost pri učenju, a so podvrženi mnenju, da vpliva nanj nimajo. Le malo otrok s posebnimi potrebami se zaveda, da so za stres odgovorni tudi sami in da lahko vsaj delno vplivajo nanj. Vzrok za stres pa ni nujno šolska obveznost, ampak tudi odraščanje prinaša stres. Iskanje samega sebe je težje, kot bi si kdo mislil. Starši in učitelji smo pozabili, kako je, ko odraščaš.

Naloga šolske svetovalne službe je, da zna otrokom prisluhniti in jih razumeti, kaj jih bremeni. Kot svetovalna delavka poskušam pri vsakdanjih težavah skupaj z otroki najti vzroke stresa, saj se lahko le tako naslednjič nanj pripravijo, se mu izognejo ali se z njim lažje spoprimejo. Nekateri otroci pa se na stresno situacijo pač preprosto privadijo. Menim, da lahko dobre metode in pristopi pripomorejo k zmanjšanju stresa. Zelo koristne so različne tehnike sproščanja ter redna fizična aktivnost (hoja, tek, aerobika, plavanje), saj se s tem izboljša otrokova kakovost opravljenega dela. Skupaj z otroki poskušam smiselno organizirati njihov dan (od aktivnosti do počitka), opozarjam jih na zdravo prehrano in poskušam spremeniti njihov način razmišljanja o težavah. Kot svetovalna delavka jih skozi pogovore učim, da je priporočljivo, da se na stresno situacijo odzovejo mirno ter premagujejo negativna prepričanja, se znebijo strahu in se veselijo izzivov, ki jih prinaša sleherni dan.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] A. Kompare, M. Stražišar, T. Vec, I. Dogša, N. Jaušovec, J. Curk. "Psihologija: Spoznanja in dileme", Ljubljana: DZS, 2005.
- [2] B. Slivar, "Na poti k dobremu počutju", Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvom, 2013.
- [3] H. Jeriček, "Ko učenca strese stres", Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2007.
- [4] M. Dernovšek, "Ko te strese stres", Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2006.
- [5] S. Treven, "Premagovanje stresa", Ljubljana: GV Založba, 2005.
- [6] Stres. <https://lek.si/sl/skrb-za-zdravje/stres/>./ [Pridobljeno 9. 11. 2021 ].
- [7] Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami. <https://zakonodaja.com/zakon/zuopp-1> [pridobljeno 9. 11. 2021 ].

## **SPODBUJANJE HOJE PRI UČENCIH NA RAZREDNI STOPNJI**

### **POVZETEK**

Gibanje in hoja sta zvesta spremljevalca človeka od njegove začetne razvojne stopnje do današnjega dne. Z razvojem družbe se je posledično začel spreminjati tudi življenjski slog najmlajših in njihove gibalne aktivnosti. V svoji pedagoški praksi ugotavljam, da ima vedno več otrok težave z naravnimi oblikami gibanja. Vzroki so v gibalni neaktivnosti, prekomerni uporabi elektronskih naprav in odmaknjenosti od narave. Na naši šoli se zavedamo, da je hoja pomemben element za spodbujanje zdravega načina življenja, zato sem si kot učiteljica zadala cilj, da pri učencih spodbujam in organiziram različne oblike hoje v naravnem okolju. Med gibalnim odmorom se s svojimi petošolci vsakodnevno sprehodim ali igram na svežem zraku v okolici šole in s tem pozitivno vplivam na miselno aktivnost v nadaljevanju pouka. V času tedna mobilnosti sem za učence razredne stopnje vodila dvotedensko aktivnost Pešbus in jih s tem spodbujala k trajnostni mobilnosti. Rezultati organizirane hoje se kažejo pri vsakodnevnih prihodih učencev v šolo na trajnostni način. Na šoli že osemnajst let vodim in izvajam planinski krožek, kjer mlade planince razredne stopnje seznanjam z zgodovino planinstva, orientacijo, pohodniško in gorniško opremo, njenim namenom in uporabo. Pri svojem delu ugotavljam, da se pri učencih s tem širi znanje, razvijajo se socialne veščine, ekološka zavest, skrb za čistočo v naravi in krepi se vrstniško prijateljstvo. Z vodenjem in razvojem planinstva na šoli se izboljšuje planinska kultura, raste navdušenje za hojo v naravi, po hribih in gorah, kar se kaže v vedno večjem številu vključenih mladih planincev v planinski krožek. Zdrav način preživljanja prostega časa se tako širi in krepi, kar je naložba za prihodnost, ko bo otrok, mladostnik stopil v svet odraslih.

**KLJUČNE BESEDE:** učenec, hoja, narava, mladi planinec, aktivnost, učitelj.

## **ENCOURAGING WALKING WITH STUDENTS IN PRIMARY SCHOOL**

### **ABSTRACT**

Physical activities and walking have been faithful companions of man from his initial stage of development to the present day. With the development of society, the lifestyle of the youngest and their physical activity began to change. In my pedagogical practice, I find that more and more children have problems with natural forms of movement. The causes are motor inactivity, excessive use of electronic devices and remoteness from nature. At our school, we are aware that walking is an important element in promoting a healthy lifestyle, so as a teacher I set myself the goal of encouraging and organizing various forms of walking in the natural environment. During the active break, I walk with my fifth graders every day or play in the fresh air around the school, thus positively influencing the mental activity in the continuation of the lesson. During the mobility week, I led a two-week Pešbus activity for students at the primary school, thus encouraging them to sustainable mobility. The results of organized walking are reflected in the daily arrival of students to school in a sustainable way. At the school, I have been running a school mountaineering club for eighteen years, where I introduce young mountaineers to the history of mountaineering, orientation, hiking and mountaineering equipment, its purpose and use. In my work, I find that this expands students' knowledge, develops social skills, ecological awareness, care for cleanliness in nature and strengthens peer friendships. With the management and development of mountaineering at the school, the mountaineering culture increases, the enthusiasm for walking in nature, on the hills and mountains grows, which is reflected in the growing number of young mountaineers involved in the mountaineering club. The healthy way of spending free time is thus expanding and strengthening, which is an investment for the future, when a child or an adolescent, will enter the world of adults.

**KEYWORDS:** student, walking, nature, young mountaineer, activity, teacher.



## 1. UVOD

Vsa spoznanja in ugotovitve znanstvenih študij, ki proučujejo človeka in njegove razvojne stopnje, pripovedujejo in razlagajo o načinu življenja v posameznem času in kraju. »Človek je biološko bitje, podrejeno naravnim zakonitostim, zato se razvija v skladu z njimi. K razjasnitvi predstav o osnovnih gibanjih človeka in njegovem delovanju v okolju so nedvomno pripomogla tudi odkritja danes še živečih primitivnih civilizacij v pragozdovih Južne Amerike, Afrike in Oceanije, ki so omogočila spoznavanje življenja človeka na začetnih stopnjah njegovega razvoja. Pokazalo se je, da je vsaka sprememba bivalnega okolja zahtevala prilagoditve, in to predvsem v gibanjih, ki so bila potrebna pri aktivnostih, od katerih je bil odvisen obstoj človeka. Tako je borba za preživetje zahtevala in narekovala razvoj gibanj, ki so omogočala obstoj vrste, hkrati pa so odločilno vplivala tako na telesni kot tudi na duševni razvoj človeka.« [1]

Človeško telo je bilo na začetku ustvarjeno za nenehno gibanje. V prazgodovini so ljudje v borbi za preživetje skoraj ves dan hodili. Prehojeni kilometri so bili povezani z nabiranjem hrane, lovom živali in bojem z nasprotniki. »Za vse navedene aktivnosti je značilno, da so sestavljene iz temeljnih gibalnih struktur, kot so hoja, tek, skoki, plezanje, meti ipd. Te osnovne gibalne strukture so se razvile skozi filogenezo človekove vrste in so se izvajale v naravnem okolju ter tako predstavljale prvobiten odnos človeka do narave.« [1]

»Z razvojem človeške vrste se je začel spreminjati življenjski slog in vse aktivnosti, ki jih je moral človek obvladovati za svoj obstoj.«[1] Skozi različna zgodovinska obdobja so se spreminjale človekove potrebe in v boju za preživetje je človek začel spreminjati okolje, kar je posledično vplivalo na odmik od življenja, povezanega z naravo. Številna dela in dejavnosti v naravnem okolju, ki so bile povezane s preživetjem, izumirajo oz. se zmanjšujejo, vedno več dnevnega in poklicnega dogajanja pa se izvaja v sodobnem in udobnejšem okolju. To pa je prilagojeno tudi potrebam šibkejših in ranljivejših skupin. S spreminjanjem okolja po meri človeka, z industrializacijo in urbanizacijo, lajšanjem naporov za preživetje, s skrajšanjem razdalj med kraji, s hitrejšim prenosom informacij in s pridobljenim prostim časom pa so se v sodobni družbi pojavile nove težave in problemi.

Človekovo telo, ki je bilo ustvarjeno za nenehno gibanje, se ni moglo ustrezno prilagoditi hitrim spremembam razvoja. »Sodobni človek je zato, ob pomanjkanju gibanja, ki je izgubilo svoj pomen pri ohranjanju vrste, izpostavljen degenerativnim procesom, ki je posledica porušenega ravnotežja v odnosu človek-narava. Ti procesi se kažejo v različnih civilizacijskih obdobjih, značilnih za razvito družbo, kot so bolezni srca in ožilja, debelost, motnje v presnovi ter problemi gibalnega aparata in slabe telesne drža. Med probleme porušenega ravnotežja pa lahko prištevamo tudi nekatere psihične težave (depresije, manije ipd.) in neprilagojeno socialno vedenje, ki negativno vpliva na produktivnost in človekovo počutje.« [1] V današnji visoko razviti družbi ni naključje in modna muha, da razvoj športa, zlasti športne rekreacije, postaja sestavni del življenjskega sloga vseh družbenih slojev. S tem se človek prilagaja in razumsko odziva na hitro spreminjanje okolja ter kaže potrebo po gibanju, povezanosti z naravo in želji po vrnitvi nazaj k njej, od koder izhaja. Zato je v razvoju športa

treba poiskati rešitve in poti za beg iz nastale situacije. Vsa gibanja, ki se izvajajo v različnih športnih aktivnostih, so po vsebini, obliki in sestavi zelo podobna gibanjem v začetnih fazah razvoja človeka. Ta gibanja imenujemo naravne oblike gibanja, med katere uvrščamo plazenja, lazenja, hojo, tek, padce, plezanje in skoke. Vsa našeta gibanja imajo pomembno uporabno vrednost tako v športni praksi kot v vsakdanjem življenju, saj lahko z njihovo izvedbo dosežemo različne cilje v organizirani gibalni izobrazbi in pri izvedbi vsakdanjih opravil.

## **2. OTROCI IN GIBANJE**

Otroci so sami po sebi igrivi in dejavni, a se polenijo, ko se začnejo prilagajati življenjskemu slogu odraslih razvitega sveta. Ljudje večino današnjega časa presedimo – ko potujemo z avtom, avtobusom, vlakom, ko sedimo za mizo v šoli, službi ali pa doma pred televizorjem ali računalnikom. Ta neaktivni življenjski slog je škodljiv za ves človeški rod, otroke, mladostnike in starejše. Zato je pred starši, vzgojitelji in učitelji velik izziv sodobnega časa. Če otroku že zgodaj v otroštvu vcepimo pozitiven odnos do vadbe in iger, se bo verjetneje odločil za trajno zvestobo telesnim dejavnostim.

V zadnjih letih pri svojem pedagoškem delu ugotavljam, da je treba otroke seznaniti z marsikatero naravno obliko gibanja, jo pravilno pokazati in jih z vadbo to naučiti. Razlog je gotovo v tem, da se v vsakdanjem življenju z njimi vse redkeje srečujejo, jih starši pri tem omejujejo ali pa v svojem okolju sploh nimajo možnosti, da bi jih spoznali. Zato je pred nami učitelji in vzgojitelji velik izziv in potreba časa, da se naravne oblike gibanja izvajajo čim pogostejše, predvsem o okviru predmeta šport, različnih interesnih dejavnosti in drugih aktivnostih s poudarkom na gibanju. V otroštvu lahko s široko izbiro različnih oblik gibanja v veliki meri prispevamo in vplivamo na razvoj gibalnih sposobnosti (moč, eksplozivnost, hitrost, ravnotežje, koordinacija, preciznost ...) in na širjenje drugih gibalnih znanj. Vsaka oblika dejavnosti, ki vključuje gibanje, je vadba, pa naj bo to ples ali košarka, kolesarjenje ali preprosto hoja.

## **3. HOJA V NARAVI IN VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNI PROCES**

Hoja je človeku najbolj lastna in najnaravnejša oblika gibanja, ki jo uporabljamo za premikanje v prostoru. Če smo zdravi in nimamo posebnih zdravstvenih težav, jo lahko izvajamo kjer koli in kadar koli, v zaprtih prostorih, še bolje na prostem v naravi. Načini izvajanja so lahko zelo različni: prosto ali organizirano, individualno ali v skupinah, z bremenami ali z ovirami po strmini ali na različnih podlagah. Barvita lepota cvetov, glasovi ptic visoko na nebu, šumenje vetra v drevju, vonj po mahu in gobah so trenutki v našem življenju, ko se nas narava dotakne na neki osebni in posebni način. »Njena brezmejna skrivnost nam pričara nekaj svoje omamne čistosti in nas opozori na Življenje, ki presega človeške skrbi.« [2] V trenutkih, ko človeška noga stopi v naravo in jo začuti, naj je nikoli ne podcenjuje, si je ne podreja in prisvaja. To je še zlasti pomembno pri vzgoji in relaciji odrasli (starši in učitelji)–otroci. Iz lastnih izkušenj in ob izkušnjah drugih sem spoznala, da ko se začnemo resnično zavedati pomena hoje v naravi, spoznamo svoje mesto pod soncem. V svoji večletni

pedagoški praksi ugotavljam, da otroci živijo in prihajajo iz zelo različnih življenjskih okolij, kar se posledično kaže v odnosu do hoje in narave. Njihovo predznanje in izkušnje so ob vstopu v šolo na vseh področjih zelo različne. Zmotno je mišljenje, da je ljubezen do hoje in narave prirojena, to ljubezen je treba privzgojiti. Največji del tega se mora zgoditi že v družinah. Starši so lahko največji vzgojitelji s svojim zglednim zdravim življenjskim slogom in pozitivnim odnosom do tega. S tem prispevajo k zdravi rasti otroka v neki družbi. Nato pa se mora gibalna izobrazba sistematično nadaljevati skozi celotno obdobje osnovnošolskega izobraževanja prek učnih in vzgojnih dejavnosti.

Učitelj lahko v okviru vzgojno-izobraževalnega procesa zelo veliko prispeva h gibalnemu razvoju in odigra pomembno vlogo. Seveda mora pri tem izbrati primerne dejavnosti, zanimive učne metode in tehnike. S svojim delom in držo mora učencem pokazati pravo vrednost, iskren in pristen odnos ter ljubezen in spoštovanje do hoje v naravi.

»Vzgojno-izobraževalni proces je namerna, načrtna, organizirana, sistematična dejavnost učiteljev in učencev, usmerjena k doseganju izobraževalnih in vzgojnih ciljev«. Vzgojno-izobraževalni proces je sestavljen iz različnih dejavnosti in aktivnosti, pri čemer se prepletajo učiteljeve in učenčeve aktivnosti, ki obsegajo iskanje, odkrivanje, oblikovanje, posredovanje, sprejemanje in usvajanje znanja, razvijanje sposobnosti in osebnostnih lastnosti. [3]

Učenci v okviru vzgojno-izobraževalnega procesa s pomočjo učitelja nadgrajujejo svojo gibalno izobrazbo iz razreda v razred po vnaprej predpisanih smernicah. Učitelj mora imeti pri svojem delu dovolj strokovne, pedagoško-psihološke in splošne izobrazbe, ne sme pa mu manjkati pedagoške kulture in veselja do pedagoškega dela. [4] Vse to se gotovo kaže tudi pri poučevanju učnih vsebin, ki se navezujejo na naravo. Iz izkušenj menim, da tako kot motivacija za šolo lahko tudi odnos do rednega gibanja in narave z učiteljem raste ali pada. Zato je poučevanje in delo učitelja zelo zahtevno. Na naši šoli se močno zavedamo vpliv pomena gibanja za zdravje otrok in mladostnikov. Zato že nekaj let izvajamo gibalni odmor oz. Gibko. Po tretji šolski uri imamo na urniku 20-minutni odmor, ki ga namenimo gibanju ali igri na prostem. Šola stoji v lepem naravnem okolju, v bližini gozda, po katerem je speljana in urejena učna pot. Vse to izkoristimo v času Gibka in večina oddelkov odide na sprehod okoli šole. S hojo na svežem zraku se učenci in učitelji sprostimo, nadihamo svežega zraka, med nami se razvije spontan in neformalen pogovor, kar pozitivno vpliva na vzdušje v razredu in pozitivno naravnost do nadaljevanja vzgojno-izobraževalnega učenega procesa.

#### **4. PLANINSKI KROŽEK NA RAZREDNI STOPNJI**

Vrh gora je bil kažipot očem  
in jasen dan žari od vsepovsod  
in sreča je, da je pred mano pot,  
in to da vem, da je slast v tem,  
da grem.

(J. Menart)

Vedno bom hvaležna naključju, ki je moj pedagoški poklic obogatil in razširil na planinsko dejavnost na naši šoli, kajti prijetno je biti pod vrhovi, ki te vabijo k sebi ... V svoj planinski dnevnik sem pred osemnajstimi leti kot moj planinski moto napisala: Korak za korakom k lepotam narave, na vrhu gora pa sprostitve duše – srca! Od začetka do danes se je v mojo planinsko zakladnico vpisalo že veliko število mladih planincev, a moj korak in delo z njimi se še nista ustavila. Trate, gozdovi, planine, grebeni, vrhovi hribov in gora so vedno znova nov izziv in zdi se, da so večni zame in za otroke, ki obiskujejo planinski krožek. Človek odide, a narava ostane, za čas, ki še pride za druge.

Hoja po planinskih poteh in v hribe je eden izmed pomembnih vzgojnih elementov, saj otrok pri tem odkriva lastne sposobnosti, znanja in spretnosti. Pred njim je cilj, ki se mu približuje, in ko ga osvoji, je zadovoljstvo popolno, saj je dosežen z lastnim naporom. Vztrajnost, trud, napor, vlaganje energije, nesebičnost, solidarnost, disciplina, skromnost, obzirnost in odrekanje so na žalost lastnosti, ki so vse prevečkrat odsotne pri otrocih in mladini. Vsa hotenja želijo doseči takoj, izpolnjene bi jim morale biti vse želje, ki pa jih nikoli ne zmanjka in so kot premica neskončne. Na pomen hoje v vsakdanjem življenju sodobnega človeka kot najbolj zdrav način rekreacije je ob svetovnem dnevu hoje, 15. oktobra, opozorila tudi Planinska zveza Slovenije.

Vzbuditi ljubezen do narave, veselje in pozitiven odnos do planinstva oz. gorništvu pri otrocih in mladini ni prav lahka naloga, a kot učiteljica imamo odprte možnosti, le izbrati jih je treba in vnesti v svoje delo in poklic. Ena izmed možnosti je, da lahko znanje in planinske izkušnje mladim planincem posredujem pri planinskem krožku. V vseh teh letih dela z mladimi planinci želim kot mentorica otrokom pomagati, jih navdušiti, usmeriti njihovo pozornost, da ob neposredni izkušnji spoznajo in doživijo, kako globoko se jih lahko narava dotakne in kako ta navdih deliš z drugimi. Kajti narava je naša mati, planinstvo pa se ziblje v njenem naročju in njena vzgoja je še zlasti dragocena za odraščajočega otroka.

Vsako delo in dejavnost je treba načrtovati. Preden začnem z otroki načrtovati in izvajati planinsko dejavnost, se zamislim nad vlogo učitelja oz. mentorja mladih planincev. Katera osnovna pravila moram upoštevati, da bom skupaj z otroki čas v naravi radostno in bogato preživela? Pri tem želim slediti petim načelom poučevanja na prostem, ki jih je zapisal vodnik Joseph Cornell: Učite manj in delite svoje občutke z otroki. Bodite odprti in sprejemljivi. Otrokovo pozornost takoj usmerite. Najprej opazujte in izkusite, šele nato spregovorite o stvari. Doživljanje naj preveva občutek radosti. Vsa ta načela mi bolj ali manj pomagajo, da sem uspešna in zadovoljna, da lažje obvladujem razigrano in živahno otroško energijo in otroke usmerjam k bolj osmišljenim ustvarjalnim aktivnostim, ki jih bodo končno bolj zadovoljile.

Organizacija planinskega krožka poteka v sodelovanju z lokalno skupnostjo, s Planinskim društvom Kočevje (PD), ki ima svoj Mladinski odsek (MO). V Občini Kočevju imamo tri osnovne šole in na vseh treh imamo organizirano planinsko dejavnost, ki je razdeljena na razredno in predmetno stopnjo. Vsako skupino mladih planincev vodi mentorica z osnovne šole, vodniki pa so člani PD Kočevje.



**SLIKA 1:** Mladi planinci z mentorico in vodnico PD Kočevje.

Vsako leto pred začetkom šolskega leta mentorice skupaj z načelnico in vodnico MO PD Kočevje oblikujemo program in koledar pohodnih tur oz. izletov za tekoče šolsko leto. Kot mentorica planinske dejavnosti oblikujem prijavnico in zgibanko za mlade planince, ki se bodo vključili k planinskemu krožku (slika 2). V prvem tednu vsakega šolskega leta grem v posamezni oddelek, na kratko predstavim planinski krožek in učencem, ki želijo, razdelim prijavnice. Ker pa ta krožek vodim že vrsto let in je na šoli že tradicionalen, so največja promocija že vključeni 'stari' mladi planinci, zato ni potrebnih več veliko besed, govorijo namreč minulo delo in izkušnje. Ob prijavi učenec prejme zgibanko, ki je vodilo za vsakega mladega planinca. Ta vključuje osnovne informacije o planinskem krožku za tekoče leto: izvedba programa, koledar planinskih aktivnosti, planinska oprema, obnašanje na planinskem pohodu in planinski kodeks.

Pri svojem delu in vodenju planinskega krožka sledim splošnim ciljem:

- spoznavanje lepote narave, kako jo doživljati in spoštovati
- usmerjanje k zdravi hoji in razvedrilu v naravi
- razvijanje pripadnosti, odgovornosti, prilagajanje skupini
- razvijanje ekološke zavesti
- izoblikovanje navad in potreb po aktivnem gibanju in življenju v hribih
- navajanje na pravilno pripravo pred začetkom poti
- razvijanje vztrajnosti, premagovanje naporov
- spoznavanje in uporaba planinske, pohodniške in gorniške opreme
- navajanje na zdrav način preživljanje prostega časa
- razvijanje družabnosti
- orientiranje
- spodbujanje tovarištva, medsebojnega nudenja pomoči
- razvijanje skrbi za zdravje, dobro počutje
- spoznavanje in zaščita planinskega rastlinstva in živalstva
- drug od drugega se učijo
- se navajajo na različnost
- spoznajo različne pohodne ture/izletniške točke v bližnji okolici in po Sloveniji
- oblikujejo smisel za pozitivno vedenje v skupini



SLIKA 2: Zgibanka planinskega krožka za šolsko leto 2021/2022.

Septembra organiziram sestanek s starši na novo vključenih učencev v planinski krožek. Na njem predstavim program in organizacijo aktivnosti, spregovorim o varnosti, obleki, obutvi, hrani in pijači. V zadnjih letih je na naši šoli k planinskemu krožku Na razredni stopnji, katerega vodim, vključenih okoli 30 učencev od 2. do 5. razreda. Na pohode prihaja približno 20 otrok. Poudarek planinske dejavnosti je na mesečnih pohodnih turah oz. izletih, ki jih izpeljemo po programu ob sobotah. Pred vsako turo mlademu planincu izročim obvestilo, na katerem so vse potrebne informacije in prijavnica za pohod. Zaradi lažje organizacije mora le to učenec pravočasno prinesiti mentorici. Na določeno sobotno jutro se zberemo na avtobusni postaji in se z avtobusnim prevozom odpeljemo do naše izhodiščne točke. Pohode vedno prilagodimo starosti otrok in njihovim sposobnostim. Med hojo proti cilju obravnavamo teme planinske šole (vedenje v gorah, zgodovina planinstva Na Kočevskem in v Sloveniji, orientacija, markacije, spoznavanje rastlinstva in živalstva, nevarnosti v gorah, osnove varovanja, prva pomoč, planinska oprema ...).

Mladi planinci na vsakem pohodu doživijo večji hodični napor od vsakodnevne hoje, začutijo čustveno vezanost na naravo in razvijajo naravovarstveno zavest, spoznavajo geografske, zgodovinske in naravoslovne prvine pokrajine, po kateri poteka pohodna tura, uživajo ob elementarnih in družabno-zabavnih igrah, ki imajo emocionalni in sprostilni učinek, razvijajo pozitivna čustva, razumejo druge in usvajajo pravila vedenja ob srečevanju z različnimi ljudmi. Mladinska komisija pri Planinski zvezi Slovenije (MK PZS) uvaja akcijo Mladi planinec Znak mladega planinca, ki obsega tri stopnje: bronasti, srebrni in zlati znak. Izvajalci te vzgojno-izobraževalne akcije pa so mladinski odseki pri planinskih društvih v Republiki Sloveniji in osnovne šole. Med njimi sta tudi MO PD Kočevje in naša osnovna šola. Naši mladi planinci imajo edinstven Dnevnik mladega planinca, saj smo ga pred leti sestavili in oblikovali sami mentorji in predsednik PD Kočevje, natisnila pa ga je Tiskarna Kočevje. Vse stroške je krilo PD Kočevje, vsak pohodnik pa ga ob prvem pohodu dobi brezplačno. V dnevniku je prostora za trideset pohodov, tako da ga je dovolj tudi za najbolj zavzete planince v celotnem osnovnošolskem obdobju. Mladim planincem se število pohodov in osvojenih vrhov z določeno nadmorsko višino seštevajo, glede na to pa se najbolj vztrajnim in gorečim podeli planinski znak – bronasti, srebrni ali zlati, kar je dodatno motivacijsko sredstvo. Za omenjeni znak začne mladi planinec tekmovali, ko prejme Dnevnik mladega planinca. V sodelovanju z našim MO PD Kočevje mesečno realiziramo po en pohod, zato smo sprejeli

interna pravila za podeljevanje planinskih znakov, ki se malo razlikujejo od splošnih pravil MK PZS Slovenije.

Za bronasti znak mora planinec sodelovati na najmanj osmih pohodih, najmanj šest pa jih mora biti na višini več kot 1000 metrov. Za srebrni znak mora mladi planinec opraviti skupno dvanajst pohodov, najmanj šest različnih vrhov pa mora biti visokih več kot 1000 metrov. Za zlati znak mora mladi planinec med skupno osemnajstimi pohodi imeti najmanj šest različnih nad višino 1500 metrov in opraviti Planinsko šolo (zgodovina planinstva, spoznavanj gorstev, osnove gibanja, nevarnosti v gorah, osnove varstva narave in osnove orientacije) ter pisno pokazati določeno planinsko znanje iz našete tematike. Svoj izpolnjeni Dnevnik mladega planinca z vsemi pohodi mora oddati na MO PD Kočevje v pregled ter v podpis predsedniku PD Kočevje. Vse te nagrade so pohodnikom velika, visoka in dodatna motivacija. Zato se večina mladih planincev na vsakem pohodu do vrha hriba ali gore zelo potruji ob izpolnjevanju svojega dnevnika. Učenci 1. triade svoje vtise in opažanja s poti vanj strnejo z likovnim izražanjem, učenci 2. triade pa s pisnim sporočanjem. Da vse bolj drži, dodajo še žig in podpis mentorja.

Nekaj posebnega pa je gotovo težko pričakovani zadnji pohod v šolskem letu, kamor lahko mladi planinci s seboj povabijo tudi starše, ki se v velikem številu (ponekod oba starša, brati in sestre) z veseljem odzovejo povabilu. Ob tem ugotavljam, da otroci zmorejo marsikaj, a kadar so zraven starši, pozabijo na pravila obnašanja in ne zmorejo skoraj ničesar več – ne morejo niti nositi nahrbtnika, si zavezati vezalk, se sleči ali obleči, odviti sendvič, pospraviti odpadke ... A tu niso težava otroci, ampak starši, ki svojim otrokom onemogočajo samostojnost, iznajdljivost in odgovornost. Tudi na pohodu s starši ne ostajam le nemi opazovalec, ampak ostajam učiteljica in mentorica, z vsemi vzgojnimi normami. V pogovoru z udeleženci pohoda, prijazno a resno, opozorim na nepravilnosti in pravila obnašanja. Tako se uresniči pregovor, da lepa beseda lepo mesto najde.

Krona celotnega dela pa je gotovo vsakoletni dvo- ali tridnevni planinski tabor, ki ga zaradi lažje organizacije izpeljemo na začetku oktobra za minulo šolsko leto. Te organiziramo od leta 2006, bili smo že po vsej Sloveniji. Uživali smo na prvem v Erjavčevem domu, nato na Planini pri Jezeru, pa na Veliki planini, v Osilnici, v Črmošnjicah, v Tolminu, na Krvavcu, na Kopah, na Pokljuki, v dolini Vrat pod Mojstrano, nekajkrat na domačem Mestnem vrhu in nazadnje v Kranjski Gori. Zdaj pa že dve leti zaradi aktualnih razmer nestrpno pričakujemo naslednjega.

Prav poseben čar ima za mlade planince mesec december, ki ga tradicionalno imenujemo Veseli december po planinsko. V decembru naše srečanje ali pohod v neznano vedno prinese neko presenečenje, od obiska Miklavža, Božička ali dedka Mraza, kdor pač ima čas za mlade planince, do nočnega pohoda z lučkami ali baklami ter plesa in rajanja v šoli. Brez darilc v tem času pač ne gre, zato mentorji vedno poskrbimo za simbolično obdarovanje. Pri tem je gotovo pomembno dobro sodelovanje s starši, z lokalno skupnostjo in tovarnami ter njihov prispevek z različnimi donacijami.

Po vsakem pohodu oz. aktivnosti kot mentorica napišem poročilo oz. članek, ki se objavi na spletni strani naše šole in na strani PD Kočevje – Mladinski odsek, včasih tudi v lokalnem časopisu in na spletni strani PZS pod obvestili. Poleg poročila pa ne manjka lepo število spominskih fotografij. Z nekaj teh pripravim in oblikujem tudi plakat, ki krasi planinski kotiček na oglasni deski v šoli. Z mladimi planinci sodelujemo z različnimi recitacijami, deklamacijami in glasbenimi točkami na prireditvah in proslavah PD Kočevje (obeležitev pomembnih dogodkov, mednarodni festival Brati gore pod okriljem Alpske konvencije, slovenski kulturni praznik v Koči pri Jelenovem studencu ...).

## **5. TRAJNOSTNA MOBILNOST IN PEŠBUS NA ŠOLI**

Na OŠ Ob Rinži Kočevje že več let izvajamo aktivnosti v okviru Tedna mobilnosti. V minulem šolskem letu smo bili vključeni v projekt Gremo peš s Kokoško Rozi. Tako učenci kot jaz, njihova učiteljica, smo morali prihajati v šolo na trajnostno mobilni način. S petošolci smo v največji meri hodili skupaj peš, od za to določenih izhodiščnih točk, ali se vozili s skiroji, rolerji ali šolskim avtobusom ali kot sopotniki v avtomobilu. Vsak je moral dati svoj prispevek, učenci in učiteljica, in to vse dni oz. čim večkrat. Dnevni dogovori in spodbude pa niso ostali le pri besedah. Ob zaključku projekta smo za odlično vsoto točk in najboljši odstotek prejeli nagrado za prvo mesto.

V letošnjem šolskem letu smo v okviru Trajnostne mobilnosti izvajali dve aktivnosti, nekaj z lanske aktivnosti s projekta Gremo peš s Kokoško Rozi, na novo pa v okviru programa Aktivno v šolo in zdravo mesto – Pešbus. Tudi v letošnjem šolskem letu je oddelek 5. razreda, ki ga poučujem, zmagal in prejel nagrado. Program je potekal v sodelovanju z Občino Kočevje, na šoli pa sem bila nosilka in koordinatorka jaz. S to aktivnostjo smo želeli čim več otrok spodbuditi k spremembi potovalnih navad, zmanjšanju motoriziranega prometa v okolici šole in okoljskih obremenitev. Starši dnevno dostavljajo svoje otroke v šolo z avtomobilom skoraj do vhodnih vrat, namesto da bi šli deset, petnajst ali dvajset minut vsak dan peš. Premalo se zavedajo, da se s pešačenjem izboljša psihično in fizično zdravje, hoja pa postane prijetna družabna aktivnost.

Program Pešbus je v našem šolskem okolišu potekal za učence od 1. do 6. razreda s treh smeri na treh progah. Vsaka proga je bila označena s tablo postajališča in uro odhoda. Skupino prijavljenih učencev je spremljal prostovoljec Zveze šoferjev in avtomobilstva Kočevje. Sodelujoči učenec je ob prijavi prejel podrobnosti o progi, vozni red in zloženko, v kateri je dnevno zbiral žige. Ob zaključku vsakega je za vse prihode prejel barvno nalepko. Ob zaključku dvotedenske aktivnosti pa je Občina Kočevje podelila posebne nagrade.

## **6. SKLEP**

Pri svojem pedagoškem delu želim spodbuditi in prispevati h gibalni izobrazbi osnovnošolcev. Telo lahko razgibamo na različne načine: s plavanjem, tekom, plezanjem, skupinskimi športi, vendar je od vsega hoja še vedno najpreprostejši način rekreacije, saj je brezplačna, časovno in prostorsko neomejena in zato eden od najboljših načinov za človekovo



zdravje in dobro počutje. Zanja ne potrebujemo drage opreme ali prostora, narava je na dosegu vsem, ne glede na starost in spol. Treba si je le vzeti čas in si to zares želeli. Danes, v tem hitrem tempu življenja, je hoja še bolj pomembna protiutež vsakodnevnemu dogajanju v družbi in prispevek k ohranjanju kakovostnejšega življenja. Prav zato menim, da si moram kot učiteljica prizadevati, da s svojim pozitivnim odnosom, naklonjenostjo do lokalnega okolja in športnih aktivnosti z lastno pripravo, razmišljanjem in ideje prenašam na učence in posredno na njihove družine. Za vsako aktivnost mora biti najprej pripravljen učitelj, o njej mora biti poučen, imeti določeno znanje, biti o njej prepričan, zainteresiran oz. motiviran, šele potem lahko navdih in dejavnost prenese na svoje učence. Že A. M. Slomšek je rekel: »Če hočeš druge vneti, moraš sam goreti.«

## **LITERATURA IN VIRI**

- [1] B. Pistotnik, S. Pinter, M. Dolenec, "Gibalna abeceda: naravne oblike gibanja v športni praksi," Ljubljana: fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2002.
- [2] J. Cornell, "Približajmo naravo otrokom," Mohorjeva družba, 1994.
- [3] M. Kramar, "Didaktika: študijsko gradivo," 2018.
- [4] V. Kubale, "Sodobno oblikovanje učnega procesa," Maribor: samozaložba, 1999.

## **PROJEKT VESELA JESEN NA IZOBRAŽEVALNEM CENTRU PIRAMIDA MARIBOR**

### **POVZETEK**

Zadnji teden v mesecu septembru, na Izobraževalnem centru Piramida Maribor, izvajamo projekt Vesela jesen, za vse dijake programov nižjega poklicnega izobraževanja, srednjega poklicnega izobraževanja in poklicno tehniškega izobraževanja. S tem projektom želimo prispevati k promociji šole ter poklicev, ki sodijo med deficitarne. Letošnja tema so bile gastronomske regije Slovenije. Dijaki so v oddelku izbrali eno izmed 24 gastronomskih regij, ki so jo predstavili in opisali zanimivosti, zgodovinski razvoj ter lastnosti in značilnosti tradicionalnih – regionalnih jedi, do priprave različnih jedi in uporabe le teh v sodobni kuhinji. Postopke izdelave so tudi fotografirali. Ob zaključku projekta so izbrane komisije izdelke tudi ocenile. Dijaki so bili s svojimi izdelki zelo zadovoljni. V bodoče si želijo še več podobnih projektov. Poudarek projekta je na izkustvenem učenju, kjer dijaki pridobijo vztrajnost, inovativnost, vedoželjnost, povezovalnost, pripravljeni pa so tudi na sodelovalno delo, ki je zmeraj uspešno. Dobijo priložnost, da svoje znanje uporabijo pri izdelavi izdelka. Uspešnost projekta se lahko zagotovi le z dobro organiziranostjo in sodelovanjem med dijaki in učitelji.

**KLJUČNE BESEDE:** projekt Vesela jesen, gastronomske regije, tradicionalne jedi, inovativni izdelki.

## **PROJECT »VESELA JESEN« AT THE EDUCATION CENTRE PIRAMIDA MARIBOR**

### **ABSTRACT**

In the last week of September, we are implementing the project “Vesela jesen” (happy autumn) at the Education Centre Piramida Maribor, which is aimed at short upper secondary vocational education, upper secondary vocational education, and technical vocational education students. The goal of this project is to contribute to the promotion of the school and shortage professions. This year’s topic was the gastronomic regions of Slovenia. The students chose one of the 24 gastronomic regions in the section, which they presented as well as described some new information and the historical development along with characteristics of traditional and regional dishes. They prepared various dishes and used them in the modern cuisine. The whole process was also photographed. At the end of the project the selected commissions also evaluated the products. The students were satisfied with their products. In the future, they wish for similar projects. The emphasis of the project is on experiential learning, as students gain perseverance, innovativeness, curiosity, connectivity, and are ready to participate in cooperative work, which is always successful. They are given the opportunity to use their knowledge in the process of making the product. The success of the project can only be ensured through good organization and great teamwork between students and teachers.

**KEYWORDS:** project »Vesela jesen«, gastronomic regions, traditional dishes, innovative products.

## 1. UVOD

Mednarodni inštitut za gastronomijo, kulturo, umetnost in turizem v začetku marca 2018, po uradni prijavi, Sloveniji podelil naziv evropska gastronomska regija 2021, zato smo se na naši šoli odločili, da naš tradicionalni projekt Vesela jesen 2021 posvetimo gastronomskim regijam Slovenije [1]. Upali smo, da bomo projekt lahko izvedli kot pred covid epidemijo, vendar bolj kot smo se približevali zadnjemu tednu v septembru bolj smo ugotavljali, da to ne bo mogoče. Z veliko dodatnega truda in iznajdljivosti nam je vendar uspelo izpeljati projekt, iz katerega smo pridobili veliko kvalitetnih tradicionalnih kot tudi inovativnih izdelkov. Trenutne okoliščine so vplivale na vse nas, tako na organizatorici projekta, kot mentorje, razrednike, ostale zaposlene in tudi na dijake. Pa vendar nam je uspelo vpeljati novost – tekmovanje osnovnih šol v peki slaščičarskega oziroma pekarskega izdelka ob upoštevanju Priporočil za izvajanje dejavnosti (COVID-19).

## 2. PROJEKT VESELA JESEN

Projekt Vesela jesen na naši šoli poteka že vrsto let. Vsako leto izberemo določeno temo, ki je rdeča nit projekta. Cilj projekta je spodbujanje sodelovalnega dela, ustvarjalnosti, fleksibilnost, sodelovanje dijakov pri izvedbi in promocija šole ter poklicev, ki sodijo v skupino deficitarnih poklicev. Obravnavamo različne teme kot so kostanj, ajda, žitarice, buče, razni prazniki, začimbe, skratka teme, ki so blizu našim izobraževalnim poklicem (slaščičar, pek, mesar in pomočnik v biotehniki in oskrbi). S projektom si dijaki pridobijo vztrajnost, inovativnost, vedoželjnost, povezovalnost, pripravljeni pa so tudi na sodelovalno delo, ki je zmeraj uspešno. In prav to je smisel vseh projektov, ki jih izvajamo na šoli. Projekt je že od vsega začetka zastavljen tako, da se povezuje med predmetno, vključi se knjižnica, razvija se bralna sposobnost, kritično razmišljanje dijakov, spodbuja se njihova inovativnost in sposobnost skupinskega dela. Prav tako je naša šola je vključena v projekt OBJEM (Ozaveščanje Branje Jezik Evalvacija Modeli). Cilj tega projekta je dvigniti raven bralne pismenosti pri otrocih, učencih in dijakih po celotni vertikali izobraževanja. Namen je razviti in preizkušati didaktične pristope, ki bodo to omogočili. V pomoč so nam bili gradniki bralne pismenosti [2].

Izbor teme za letošnjo veselo jesen smo izbrali že v preteklem šolskem letu. Izbrali smo gastronomske regije Slovenije [3]. Določili smo koordinatorici projekta, ki sta podrobno načrtovali izvedbo projekta ter pripravili vsa potrebna navodila, tako za učitelja, kot razrednike in tudi dijake.

Vsak oddelek je izbral aktivnosti v katerih je želel sodelovati:

- izbira ene izmed 24 regij iz seznama
- predstavitev regije - zgodovinski razvoj ter lastnosti in značilnosti tradicionalnih – regionalnih jedi;
- uporaba tradicionalnih jedi v sodobni kuhinji;

- zanimivosti: nastanka posamezne jedi, prepoznavnost jedi v svetu, uporaba svežih lokalnih sestavin,...
- izdelek 1: receptura, izračun energijske vrednosti, postopek izdelave in izdelava
- izdelek 2: receptura, izračun energijske vrednosti, postopek izdelave in izdelava
- inovativni izdelek: receptura, izračun energijske vrednosti, postopek izdelave in izdelava
- priprava 5 vprašanj za kviz;
- sodelovanje na kvizu;
- sodelovanje na fotografske, literarnem ali likovnem natečaju;
- priprava pogrinjka;
- ureditev stojnice.

Dijaki so morali raziskati določeno izbrano temo, jo proučiti in nato znati predstaviti tudi drugim razredom. Zato so potrebne priprave, obisk knjižnice, poiskati ustrezno literaturo ter tudi pregledati spletne strani. V oddelku nato skupaj izberejo recepte, ki jih bodo uporabili, pripravijo predstavitev izbrane teme ter izračunajo hranilne vrednosti izbranih izdelkov. Predstavitve pripravijo s pomočjo miselnih vzorcev, plakatov ali v PowerPoint-u. Predstavitev oddelčne teme je letos potekala preko ZOOM aplikacije.

Učitelj je v vlogi mentorja in svetovalca, saj dijake spodbuja, usmerja in jim pomaga pri izvedbi naloge. Uspešna izvedba pa ni mogoča brez časovnega načrtovanja. Za izdelavo izdelkov so morali do vključno 20. 9. napisati in oddati potrebe po surovinah, saj so le tako lahko v delavnicah zagotovili nemoteno izdelavo izdelkov. Dijaki so izdelke izdelovali pri praktičnem pouku, ob prisotnosti učitelja praktičnega pouka, ki jim je bil na razpolago za vprašanja in tudi pri izvedbi. Vprašanja za kviz so morali oddati do 24. 9. učiteljici, ki je bila zadolžena za kviz, ki je letos potekal preko Forms aplikacije. Od 27. 9. do vključno 29. 9. so potekle projektne dejavnosti ob pouku, učitelji pa so bili v pomoč dijakom pri posamezni aktivnosti. Izdelovali so plakate in pripravljali predstavitve. Izdelava izdelkov je potekala od 23. 9. pa vse do 29. 9.. Izdelki so se ocenjevali 24. 9. in 29. 9.. Zadnji dan 30. 9. pa je potekala predstavitev razredov, ocenjevanje stojnic, ocenjevanje plakatov in kviz.

Koordinatorici projekta sta pripravili tudi tabelo zadolžitve učiteljev ter napisali smernice za pripravo in izvedbo kviza, senzorike, foto-natečaja, literarnega natečaja, likovnega natečaja, ocenjevanja predstavitev, ocenjevanja stojnic, ocenjevanja izdelkov ter ocenjevanja pogrinjkov. Imenovane tričlanske komisije so izdelale natančna navodila in ocenjevalne kriterije.

### **3. AKTIVNOSTI POSAMEZNEGA ODDDELKA**

Vsak razrednik je dobil navodila za delo z razredom. Pri razredni uri smo dijake takoj po prejemu navodil seznanili s projektom. Predstavili smo jim temo, načrtovane aktivnosti, pomembnimi termini in zadolžitvami. Naš razred si je izbral gastronomsko regijo Slovenske gorice.

Dijake sem razdelila glede na njihove želje, interese in potrebe v skupine za pripravo in izvedbo posameznih aktivnosti. V prvem tednu so tako iskali literaturo in vire, nadaljevali so z iskanjem slikovnega materiala za izdelavo plakatov in predstavitev. Pripravili so tudi vprašanja za kviz. Skupina za pripravo pogrinjka je poskrbela za dekorativni material. Skupina za izdelke je poiskala recepture za izdelavo izdelkov tako pekarskih kot tudi slaščičarskih. Pri razredni uri so nato skupaj izbrali dva recepta, napisali material, ki ga potrebujejo za izdelavo izdelkov. Dijaki so se pri praksi posvetovali z učitelji praktičnega pouka o možnosti izdelave izbranih izdelkov. Na pomoč so dijakom priskočili tudi učitelji drugih predmetnih področij. Držali so se predvidenih terminov in oddali vprašanja za kviz, seznam potrebnih materialov, seznam surovin in slik za tiskanje.

Zadnji dan so sodelovali v kvizu, predstavili regijo ter pripravili stojnico. Po seznamu so si ogledali stojnice drugih oddelkov in ugotovili, da se je vsak potrudil po svojih najboljših močeh. Stojnice so bile izvirne predvsem pa je prevladovala jesenska tematika. Žal letos na ogledu ni bilo vrtcev, osnovnošolcev in naključnih mimoidočih, prav tako na stojnici ni bilo izdelkov za pokušino.

Komisije so na osnovi pripravljenih kriterijev ocenile izdelke in stojnice. Komisija za ocenjevanje naj razreda je ocenjevala dijake za vsako načrtovano aktivnost, ki so jo izvedli. K skupnemu številu točk je tako pripomogel vsak dijak v razredu. Posebna kategorija je inovativni izdelek. Prvi trije izdelki bodo naprodaj v naši šolski prodajalni pod oznako naj izdelek 2021. Razglasitev rezultatov je potekala preko ZOOM-aplikacije. Priznanja in pohvale smo prejeli razredniki in jih nato predali v razredu pri razredni uri dijakom.

#### **4. NAJ IZDELKI VESELE JESENI 2021**

Na slikah od 1 do 6 je predstavljenih le nekaj najuspešnejših izdelkov letošnje vesele jeseni, kateri pa predstavljajo različne regije. Prvo mesto je osvojil 1.A razred s prekmursko gibanico – gastronomska regija Prekmurje (slika 1). Drugo mesto sta osvojila 5.A razred s kruhom z drožmi in namazom iz oliv – gastronomska regija Slovenska Istra (slika 2) in 4.B razred s pašteto – gastronomska regija Zg. Savinjska dolina (slika 3). Tretje mesto so osvojili 5.B razred z bovškimi krapi – gastronomska regija Dolina Soče (slika 4), 2.C razred z jetrno pašteto s pršutom – gastronomska regija Kras (slika 5) in 2.A razred z vodnikovo pogačo – gastronomska regija Gorenjska (slika 6).



**SLIKA 1:** Prekmurska gibanica, 1.A  
(gastonska regija Prekmurje).



**SLIKA 2:** Kruh z drožmi in namaz iz oliv, 5.A  
(gastonska regija Slovenska Istra).



**SLIKA 3:** Pašteta, 4.B (gastonska regija Zg. Savinjska dolina).



**SLIKA 4:** Bovški krapi, 5.B  
(gastonska regija Dolina Soče).



**SLIKA 5:** Jeterna pašteta s pršutom, 2.C  
(gastonska regija Kras).



**SLIKA 6:** Vodnikova pogača, 2.A (gastonska regija Gorenjska).

Na slikah 7 do 9 pa so predstavljeni prvi trije inovativni izdelki, ki bodo naprodaj v naši šolski prodajalni. Prvo mesto je osvojil 4.A razred z orehovo potico – gastronomska regija Gorenjska (slika 7). Drugo mesto je osvojil 1.B razred s kruhovo pogačo – gastronomska regija Celje, Spodnja Savinjska in Šaleška dolina, Laško (slika 8). Tretje mesto med inovativnimi izdelki pa je osvojil 1.D razred s čebulnim kruhom z drožmi – gastronomska regija Maribor, Pohorje, Dravska dolina, Kozjak (slika 9).



**SLIKA 7:** Orehova potica, 4.A (gastronomska regija Gorenjska).



**SLIKA 8:** Kruhova pogača, 1.B (gastronomska regija Celje, Spodnja Savinjska in Šaleška dolina, Laško).



**SLIKA 9:** Čebulni kruh z drožmi, 1.D (gastronomska regija Maribor, Pohorje, Dravska dolina, Kozjak).

## 5. REZULTATI IN EVALVACIJA

Dijake smo ob koncu letošnje Vesele jeseni povprašali za njihovo mnenje in ugotovili, da ni bilo negativnega odziva. Vsi so se strinjali, da je projekt uspešen, če se zanj potrudijo vsi, tako dijaki, kot tudi učitelji. Delo jim je ustrezalo, saj so se bolj aktivno družili, se spoznali in na drugačen način pridobili uporabno znanje. Vsak izmed njih je bil pomemben člen pri ocenjevanju razredov, saj je vsaka aktivnost, ki so jo opravili vplivala na rezultat ocenjevanja naj razreda. Vsi skupaj pa smo bili mnenja, da je epidemija covid res zaprla ena vrata, a nam je odprla druga, ki smo jih izkoristili v svoj prid in zopet ustvarili nepozaben dogodek. Uspelo nam je izpeljati tekmovanje osnovnošolcev ter predstaviti šolo in poklice s pomočjo spleta.

Tako, kot vsako leto do sedaj smo tudi letos po mnenju dijakov zelo uspešno zaključili naš projekt Vesela jesen na IC Piramida Maribor in lahko smo zadovoljni z nastalimi izdelki. Spoznali so veliko novega, tako o gastronomiji v Sloveniji kot o tradicionalnih jedeh pri nas, predvsem pa so se, kljub trenutnim zahtevnim okoliščinam, ki jih prinaša »covid obdobje« povezali, sodelovali, analizirali in raziskovali področje, ki jih zanima in jih povezuje; seveda vse to v skladu s priporočili NIJZ.



## **6. SKLEP**

Projekt Vesela jesen, ki je postal na naši šoli že tradicionalen, predstavlja vse tisto, kar lahko, zraven predpisanega – torej formativnega - znanja, dobijo dijaki v srednji šoli – pridobijo si vztrajnost, inovativnost, vedoželjnost, povezovalnost, pripravljeni pa so tudi na sodelovalno delo, ki je zmeraj uspešno. In prav to je smisel vseh projektov, ki jih izvajamo na šoli. Dijaki so zopet dokazali da je v slogi moč. S svojo motiviranostjo, vedrino, vedoželjnostjo in znanjem so s pomočjo učiteljev ustvarili nepozabna doživetja, kvalitetne izdelke ter dokazali, da so sposobni razmišljati zunaj svojih okvirjev. S tem projektom bomo nadaljevali saj vidimo, da dijaki pri tem neizmerno uživajo, razvijajo svoje potenciale in so motivirani.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Ministrstvo za gospodarski razvoj in tehnologijo. (2019). Slovenija – Evropska regija gastronomije 2021. (2. 9. 2019) Dosegljivo: <https://www.gov.si/zbirke/projekti-in-programi/slovenija-evropska-regija-gastronomije-2021/> [Datum dostopa: 20. 10. 2021].
- [2] Zavod republike Slovenije za šolstvo. (2021). Objem – Bralna pismenost in razvoj slovenščine (8. 4. 2021) Dosegljivo: <https://www.zrss.si/projekti/projekt-objem/> [Datum dostopa: 2. 11. 2021].
- [3] Spirit Slovenija. (2013). Okusiti Slovenijo (februar 2013) Dosegljivo: [https://www.slovenia.info/uploads/publikacije/slo/okusiti\\_slovenijo\\_2013\\_SLO\\_WEB\\_\\_pub.pdf](https://www.slovenia.info/uploads/publikacije/slo/okusiti_slovenijo_2013_SLO_WEB__pub.pdf) [Datum dostopa 17. 8. 2021].

## GIBALNE NALOGE MED POUKOM V PRVEM RAZREDU OSNOVNE ŠOLE

### POVZETEK

Otroci se razvijajo in učijo s pomočjo čutil, lastne aktivnosti in povratnih informacij, ki jih dobijo od okolice. Gibanje je pomemben del učenja, ki vpliva na celostni razvoj otroka na telesnem, duševnem in socialnem področju. V času epidemije 2020/21 je prišlo do velikega upada gibalnih sposobnosti otrok. Ker se otroci ne gibajo dovolj na svežem zraku, to privede do zmanjšanja odpornosti in upočasnjevanja hitrosti telesnega razvoja in motorike. Pomemben socialni sistem, ki vpliva na oblikovanje življenjskega sloga otrok, je šola. Med poukom lahko vključujemo gibanje na različne načine – kot minuta za zdravje, sproščanje med učenjem ali pa kot obliko poučevanja (ponazarjanje učne snovi z gibanjem, vključevanje gibalnih iger, uporaba metode ustvarjalnega giba, dramatizacija). V članku je predstavljenih 9 gibalnih aktivnosti, ki jih lahko uporabljamo pri poučevanju različnih predmetov v prvem razredu osnovne šole: vaje za spretne prste, delo po postajah, izberi nalogo, kroženje, kratki prepisi, učna ura brez stolov, minuta za zdravje, gibalni projekti in posebne naloge. Z gibanjem pouk popestrimo, učence pa razbremenimo, sprostimo ter motiviramo za delo. Vključevanje gibanja v pouk prispeva k boljši koncentraciji in medsebojni povezanosti učencev. Tako učenci opravijo tudi zahtevnejše naloge bolje, hkrati pa poskrbimo za dobro vzdušje v razredu ter krepimo gibalne sposobnosti.

**KLJUČNE BESEDE:** osnovna šola, gibanje, gibalne aktivnosti, epidemija.

## MOVEMENT TASKS DURING TEACHING THE FIRST GRADE OF PRIMARY SCHOOL

### ABSTRACT

Children develop and learn through the senses, their own activities, and the feedback they receive from their surroundings. Movement is an important part of learning that affects a child's holistic development in the physical, mental, and social spheres. During the 2020/21 epidemic, there was a large decline in children's motor skills. Because children do not move enough outside, this leads to a decrease in resistance and a slowing down of the rate of physical development and motor skills. An important social system that influences the shaping of children's lifestyles is school. During the lessons we can include movement in different ways – as a minute for health, relaxation or moving as a form of teaching (illustration of the learning material through movement, inclusion of movement games, use of the method of creative movement, dramatization). The article presents 9 movement activities that can be used in teaching various subjects in the first grade of primary school: exercises for skilful fingers, work in stations, choose a task, circling, short transcripts, lesson without chairs, minute for health, movement projects and special tasks. The movement enriches the lessons and relieves, relaxes, and motivates the students to work. Incorporating movement into the lessons contributes to better concentration and connectivity of students. In this way students also perform more demanding tasks better, while at the same time providing a good atmosphere in the classroom and strengthening the motor skills.

**KEYWORDS:** primary school, movement, movement activities, epidemic.

## 1. UVOD

Otroci se razvijajo s pomočjo čutil, lastne aktivnosti in povratnih informacij, ki jih dobijo od odraslih bodisi doma, v šoli ali drugje. Gibanje, raziskovanje in učenje so njihovi prirojeni nagoni, saj se z gibanjem učijo o sebi in svetu okoli njih (Ayres, 2008). Otroka igra spodbudi k spontanemu gibanju, razvoju gibalnih vzorcev in zaznav ter predstavlja razvedrilo in zabavo. Z gibanjem otrok izraža svoje doživljanje, čustva, spoznanja ter razvija mišljenje (Geršak, 2006).

Zaradi hitrega življenjskega sloga družin, se je količina časa, ko so otroci gibalno aktivni, precej zmanjšala. Popoldneve tako preživijo na različnih strukturiranih aktivnostih, več je sedenja za elektronskimi zasloni, vse več šolskih obveznosti pa otroci opravljajo tudi popoldan. Zaradi vsega naštetega preživijo manj časa aktivno, na svežem zraku. Posledično otroci slabše razvijajo lastne kompetence, agilnost, samopodobo, sposobnosti vodenja, vzdržljivost in kreativnost, težave pa se pojavijo tudi pri obvladovanju lastnega telesa (Bregant, 2015).

V času epidemije 2020/21 se je med učenci osnovnih šol opazil velik upad gibalnih sposobnosti. Z analizo gibalnih sposobnosti pri športno-vzgojnem kartonu so ugotovili, da je bil to največji upad gibalne učinkovitosti v zgodovini spremljave. Zmanjšal se je delež visoko gibalno učinkovitih otrok, opazili so porast podkožnega maščevja pri več kot polovici osnovnošolske populacije in porast deleža otrok s prekomerno telesno težo (Slofit, 2020).

Eden od pomembnejših socialnih sistemov, ki vplivajo na oblikovanje življenjskega sloga otrok in mladostnikov, je šola (Škof, 2010). Zato se moramo tudi učitelji zavedati, da je potrebno v sam učni proces vključevati gibanje in poudarjati njegov pomen. Zaradi upadanja gibalnih sposobnosti je nujno, da poskušamo gibanje vključevati v čim večji meri v svoje življenje. Otroci v šolah preživijo velik del dneva, zato je smiselno, da tudi v šolsko okolje oblikujemo tako, da so učenci čim bolj aktivni.

## 2. GIBANJE IN RAZVOJ OTROKA

Gibanje je staro toliko kot je star človek. Naši predniki so si z gibanjem omogočali preživetje, saj so bile gibalne spretnosti bistvene pri iskanju in lovljenju hrane. Pri tem so veliko hodili, se selili iz kraja v kraj, tekali pred besnimi živalmi, preskakovali potoke in plezali po drevesih. Takšen način življenja so prenašali tudi na svoje potomce. Ker otroci niso bili tako sposobni kot odrasli, so si dejavnosti prilagodili na njim primeren način. Dejavnosti so izvajali glede na njihove sposobnosti, kar jih je privedlo do aktivnosti, ki jo danes imenujemo igra (Videmšek, Tomazini in Grojzdek, 2007).

Ontogeneza otrokovega gibanja od rojstva naprej poteka po dokaj ustaljenem redu, če ima zagotovljene osnovne možnosti za naravno gibanje. Glede na telo poteka gibalni razvoj od zgoraj navzdol in od znotraj navzven. Na sliki 1 je prikazan shematski prikaz naravnih oblik gibanja, ki se pri otroku razvijejo do tretjega leta starosti. Najprej se pri dojenčku pojavijo

nenadzorovana gibanja z glavo, kasneje pa še gibi z rokami, gornjim delom trupa in z nogami. S krepitvijo mišic se začnejo pojavljati grobe oblike lokomocij - kotaljenje, plazenje, hoja, tek, plezanje, skoki, sledijo še meti in druga sestavljena gibanja. Do tretjega leta naj bi otrok približno v zapisanem vrstnem redu osvojil našeta gibanja ter jih kasneje izpopolnil in utrdil. Prijemi, naključna lovljenja, nenamerni meti, udarci in suni se seveda pojavljajo že pred pedipulacijami, že v prvih mesecih otrokovega življenja, vendar so to bolj ali manj le refleksna gibanja, preko katerih otrok nagonsko vodi svoj gibalni in živčni sistem. Šele s ponavljanjem in zavestnim nadzorom nad izvajanjem gibanj, ta postanejo uporabno sredstvo pri otrokovih aktivnostih, kar se zgodi šele po njegovem tretjem letu življenja (Pistotnik, 2002).



**SLIKA 1:** Shematski prikaz delitve naravnih oblik gibanja (Pistotnik, 2002).

Otroci potrebujejo veliko gibanja. Potreba po gibanju je zanje naravna in jo pogosto spontano zadovoljujejo. Ob tem razvijajo in krepijo svoje telo in usklajujejo motoriko. Gibanje vpliva na celostni razvoj otroka na telesnem (mišice, kosti, srce, pljuča ...), duševnem (samopodoba, samozavest) in socialnem (stik z vrstniki) področju. Prav tako z gibanjem spodbujamo razvoj čutil, se sproščamo, spodbujamo kreativnost, zmanjšujemo napetost in agresivnost, povečujemo sposobnost pomnjenja in koncentracije, izboljšujemo spanec, krepimo odpornost ... (NIJZ, 2021) Če primerjamo čas naših prednikov z današnjim časom, lahko trdimo, da se je človek gibalno polenil. Otroci veliko časa preživijo pasivno zaradi šolskih in obšolskih dejavnosti, televizije in računalnika. Ker se otroci ne gibajo dovolj na prostem in svežem zraku, to privede do zmanjšanja odpornosti in upočasnjevanja hitrosti telesnega razvoja in motorike (Videmšek, Tomazini in Grojzdek, 2007).

Za otroke je priporočena vsaj ena ura zmerne do visoko intenzivne telesne dejavnosti na dan, vendar rezultati mednarodne raziskave (Drev, 2010) kažejo, da omenjenim priporočilom sledi le slabih 40 % slovenskih otrok in mladostnikov starih med 11 in 15 let. Zaskrbljujoči so tudi podatki, ki so jih zbrali učitelji športa po izteku epidemije v maju in juniju 2021. Učitelji so

izvedli meritve športno-vzgojnega kartona in podatke primerjali z njihovimi rezultati v predhodnem šolskem letu. Upad gibalnih sposobnosti je bil velik, največji pri vzdržljivosti in koordinaciji celotnega telesa. Poleg tega se je pri več kot polovici otrok povečal delež podkožnega maščevja, kar se je pokazalo tudi v skokovitem porastu deleža debelih otrok v zadnjem letu (Slofit, 2020). Otroku privzgojimo potrebo po gibanju, če ga dovolj zgodaj seznanimo z gibanjem in športnimi aktivnostmi. Če je potreba po gibanju zadovoljena, je otrok zdrav, razvija svojo igro in postaja bolj samozavesten. Če pa njegova potreba po gibanju ni zadovoljena, pa se lahko to kaže v nemirnosti, neprimernem ali tudi agresivnem vedenju (Videmšek, Tomazini in Grojzdek, 2007).

### **3. VKLJUČEVANJE GIBANJA V POUK**

Z gibanjem se učenci v osnovni šoli srečujejo pri predmetu šport, v podaljšanem bivanju, pri interesnih dejavnostih, gibanje pa učitelji intenzivno in na različne načine vključujemo tudi pri poučevanju vseh ostalih predmetov. Med poukom lahko vključujemo gibanje na različne načine – kot minuta za zdravje, sproščanje med učenjem ali pa kot obliko poučevanja (ponazarjanje učne snovi z gibanjem, vključevanje gibalnih iger, uporaba metode ustvarjalnega giba, dramatizacija ...). Pomembno je tudi poznati vse naravne oblike gibanja in čim bolj enakomerno vse vključevati med pouk. Tako učitelji med poukom velikokrat uporabljamo skoke, hojo, tek, plazenje, malo manjkrat pa se spomnimo na lazenja, mete, potiskanja, vlečenja, padce ...

V nadaljevanju so našteje in opisane nekatere preverjene gibalne igre in učne oblike, ki jih lahko vključujemo v pouk pri različnih predmetih in učnih vsebinah v prvi triadi osnovne šole. Gibalne aktivnosti učence sprostito in jih motivirajo, da delo dobro opravijo.

#### **A. Vaje za spretne prste**

Na naši šoli že 5. leto zapored izvajamo vaje za spretne prste, s katerimi krepimo grobo in fino motoriko, socialne, emocionalne, kognitivne in komunikacijske veščine. Vaje izvajamo 2 šolski uri. 1. šolsko uro izvajamo gibalne vaje v telovadnici. Vaje so namenjene predvsem krepitvi grobe motorike (razvoj koordinacije, ravnotežja, kontrole trupa, gibalni izzivi). Vaje večinoma izvajamo po postajah, da so učenci med samo uro lahko čim bolj aktivni. Ker opazamo, da imajo učenci veliko težav pri naravnih oblikah gibanja (predvsem pri lazenju, plazenju), tu načrtno krepimo le te. Veliko je lazenja, plazenja, vlečenja, potiskanja, vmes pa dodamo še kakšno vajo za ravnotežje in koordinacijo. Vaje so tematsko obarvane, kar učence dodatno motivira – npr. eno šolsko uro smo gasilci in hodimo po gasilski lestvi, se spuščamo z višine, napeljujemo dolgo cev, vlečemo ponesrečenca ...

Naslednjo šolsko uro pa izvajamo vaje za »spretne prste«, kjer učenci rokujejo s konkretnim materialom. V učilnici postavimo 6 postaj, s katerimi krepimo fino motoriko ter ostale veščine. Vaje prilagajamo glede na učenčeve sposobnosti ter učne cilje, ki jih želimo doseči. Delo s konkretnim materialom se še posebej dobro povezuje z različnimi predopismenjevalnimi in grafomotoričnimi vajami, pravilno držo pisala, spoznavanjem črk in

številke, govornim izražanjem, razvrščanjem ter ustvarjanjem prijetne razredne klime (Krašovec, Sovinc in Bizjak, 2020). Več idej najdete tudi v knjigi Vaje za spretne prste, kjer so zbrane naloge za zaznavanje in obvladovanje telesa.

## **B. Delo po postajah**

Pri poučevanju velikokrat oblikujem 5-6 postaj, na katerih so krajše naloge. Učenci v manjših skupinah rešujejo nalogo. Ob znaku (ko zazvonim z zvoncem) pa na različne načine zamenjajo postajo – skačejo kot žabice, lazijo, hodijo ritensko, se plazijo, zadenejo cilj z blazinico ... Prav menjava postaj je idealen čas, ko lahko med poučevanje skrijemo različne oblike gibanja, ki učence sprosti. Dobro se obnese tudi, da je ena postaja namenjena sprostitvi. Tako se učenci med delom malo odpočijejo ter lažje in bolj natančno nadaljujejo z delom.

## **C. Izberi nalogo**

Učencem pripravim 4 naloge, ki jih razvrstim v 4 koticke v učilnici. Učencem povem, da je njihova naloga, da v šolski uri rešijo vse naloge – njihova izbira pa je, v katerem vrstnem redu jih bodo rešili. Tako hodijo po razredu, si najprej ogledujejo naloge in jih postopoma rešujejo. Velikokrat jim tudi omogočim, da si sami izberejo mesto, kjer bodo nalogo reševali – pod mizo, na tleh, stoje ...

## **D. Kroženje**

Ta vrsta aktivnosti je primerna za učne vsebine, kjer je potrebno veliko ponovitev in utrjevanja. V razredu so mize postavljene v obliki črke U. Na vsako mesto pripravim kratko nalogo (do 30 sekund). To so lahko kratki računi, črke pri opismenjevanju, iskanje zlogov ... Učenec dela samostojno in reši nalogo. Ob zvončku se premakne za eno mesto v smeri urinega kazalca. Aktivnost zaključimo, ko pride učenec nazaj na svoje mesto. Med aktivnostjo stojijo.

## **E. Kratki prepisi**

Ko utrjujemo prepise z različnimi abecedami, po razredu nastavim 5 košaric. Učenci pridejo do košarice, vzamejo kratek prepis (1 poved) in jo prepišejo v zvezek na svojem mestu. Nato prepis vrnejo v košarico in izberejo novega. Na prepisu je lahko tudi s sličico označeno, na kakšen način naj se gibajo na poti do svoje mize in nazaj. Da aktivnost še otežimo, pa lahko pred košarice z elastiko naredimo mrežo, ki jo morajo prečkati, ne da bi se jo dotaknili.

## **F. Učna ura brez stolov**

Enkrat ali dvakrat na teden imamo učno uro brez stolov pri predmetih, kjer po navadi sedimo. To pomeni, da vse aktivnosti učenci izvajajo stoje, sede, se naslanjajo v različnih položajih.

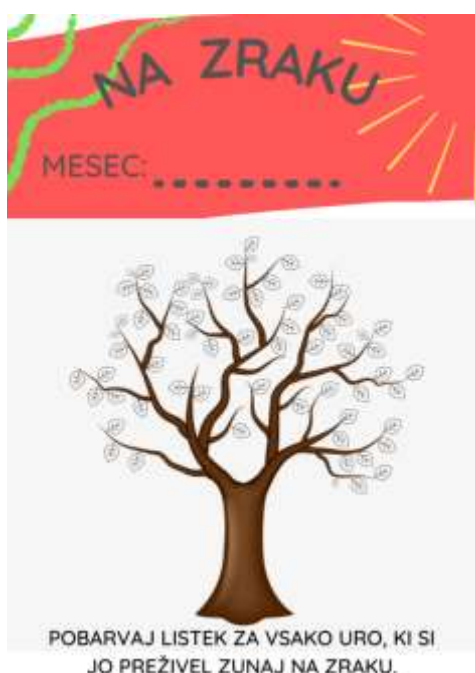
## G. Minuta za zdravje

Minuta za zdravje je krajši odmor med poukom, ki traja od 3 do 5 minut in je namenjen učencem, da se telesno razgibajo in sprostijo. Izvajamo kratke vaje, elementarne igre, vaje za raztezanje, vaje za koncentracijo (brain gym), vaje za izražanje čustev, motivacijo, krepitev sodelovanja ipd. Vaje sem plastificirala, jih prilepila na palčke ter postavila v kozarec. Ko je čas za minutko za zdravje, pokličem učenca, ta vajo izžreba ter jo demonstrira pred ostalimi učenci, ki za njim ponavljajo.

## H. Projekti

V šolskem okolju obstajajo različni projekti, ki spodbujajo gibanje. Na naši šoli smo vključeni v naslednje projekte:

- S sprehodom do znanja: je šolski projekt, kjer eno šolsko uro na teden namenimo sprehodu po šolski okolici. Ven gremo v vsakem vremenu. Ta čas izkoristimo za opazovanje okolice, učenje o prometu ter različne gibalne vaje, poudarek pa je na hoji.
- 365 dni telovadimo vsi: ta projekt spodbuja, da bi učenci vsak dan začeli s kratko telovadbo. Gibalne vaje ob pesmi pa izvajamo tudi med krajšimi odmor.
- Zlati sonček: zelo znan in razširjen projekt, ki spodbuja gibanje in usvajanje novih gibalnih veščin.
- Aktivni zunaj: to je bil naš šolski projekt, s katerim smo učence spodbujali, da bi tudi popoldan v času epidemije in šolanja na daljavo čim več časa preživeli zunaj. Vsak učenec je dobil sliko drevesa, na katerem so bili beli listki kot kaže slika 2. Če je bil zunaj 1 uro in je bil aktiven (se vozil s kolesom, tekkel, se sprehajal, brcal žogo ...), je lahko pobarval en list. Nato so tedensko kazali, koliko listov so že pobarvali.



SLIKA 2: UL projekta aktivni zunaj.



## **I. Posebne naloge**

Za učence, ki še posebej težko sedijo oz. so težje pri miru po navadi ponudim posebne naloge, s katerimi se dodatno razgibajo (brisanje table, deljenje učnih listov, premikanje miz, nekaj nesejo v svetovalno službo, poiščejo čistilko ipd.).

## **4. SKLEP**

Gibanje je pomemben del naših življenj, za katerega pa si vzamemo vedno manj časa. Ker je prišlo v času epidemije do velikega upada gibalnih sposobnosti, je pomembno, da otroke načrtno spodbujamo, da bi se čim več gibal. Pri tem ima pomembno vlogo tudi šola, saj je prostor, kjer otroci v nižjih razredih preživijo približno tretjino dneva. Gibanje se lahko vključuje tudi pri poučevanju različnih predmetov v prvi triadi osnovne šole. V članku sem predstavila nekaj primerov vključevanja gibanja v pouk, ki so se pri meni izkazali kot zelo učinkoviti. Z gibanjem pouk popestrimo, učence pa razbremenimo in sprostim. Tako tudi zahtevnejše naloge bolje opravijo, hkrati pa poskrbimo še za dobro vzdušje v razredu ter krepimo gibalne sposobnosti.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Ayres, A. J. (2008). Sensory integration and the child: Understanding hidden sensory challenges. Los Angeles: Western Psychological Services.
- [2] Bregant T (2015). Pomen igre za otrokov razvoj. Didakta 25(183): 25-8. Dostopno tudi na: <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-1DKDJY4I/92b6be2b-88b4-4562-855e49e8f0d5f09f/PDF> .
- [3] Drev, A. (2021). Odnos otrok in mladostnikov do gibanja: Izsledki fokusnih skupin. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
- [4] Geršak, V. (2006). Plesno-gibalna ustvarjalnost. V *Otrok v svetu glasbe, plesa in lutk* (str. 53–93). Koper: Univerza na primorskem, Pedagoška fakulteta.
- [5] Krašovec, B., Sovinc, N., Bizjak, A. (2020). Vaje za spretnosti prste: zbirka vaj za zaznavanje in obvladovanje telesa. Ljubljana: Rokus Klett.
- [6] NIJZ (2021). Pridobljeno s [https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/gibanje\\_otrok\\_-\\_nalozba\\_za\\_zdravo\\_zivljenje.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/gibanje_otrok_-_nalozba_za_zdravo_zivljenje.pdf)
- [7] Pistotnik, B. (2002). Gibalna abeceda: naravne oblike gibanja v športni praksi. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport
- [8] Slofit (2020). Pridobljeno s <https://www.slofit.org/aktualno/ID/216/Upad-gibalnih-sposobnosti-otrok-med-epidemijo> (25. 9. 2021)
- [9] Škof, B. (2010). Spravimo se v gibanje – za zdravje in srečo gre: kako do boljše telesne zmogljivosti slovenske mladine? Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- [10] Videmšek, M., Tomazini, P. in Grojzdek, M. (2007). Gibalne igre z improvizirani pripomočki. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

## **VAJE ZA POZITIVNO KLIMO V RAZREDU**

### **POVZETEK**

Učitelji in njihovi učenci smo kot udeleženci vzgojno-izobraževalnega procesa vsak dan postavljeni pred nove izzive, ki jih moramo premagati, da smo lahko pri svojem delu zadovoljni in uspešni. Ker je sodoben način življenja večkrat utrujajoč, hiter se lahko v življenju posameznika pojavi nezadovoljstvo, izčrpanost in stres. Da bi se izognili morebitnim težavam ali bolezenskim stanjem, je potrebno v vsakdanjik vpeljati novosti in spremembe, ki so navdihujoče in zadovoljujoče. Vaje in dejavnosti, ki jih uporabljamo pomembno vplivajo na počutje in zdravje posameznika v šoli. Najprej se mora s prednostmi vaj in dejavnosti za umiritev seznaniti in se o tem izobraziti učitelji, šele potem lahko usvojeno znanje uspešno prenašajo na svoje učence. Sproščeni učenci med učnim procesom delujejo umirjeno, zavestno, izkazujejo razumevanje, so bolj sočutni in lažje sprejemajo različnost, so manj kritični in bolj zadovoljni. Pri tem jim pomagajo tehnike in metode v obliki različnih meditativnih vaj, dejavnosti, zgodb, glasbe, ki jih sproti vključujem v pouk. Različne tehnike za umiritev telesa in duha so se izkazale za pomemben dejavnik delovanja razreda. Klima v razredu je po uporabi vaj pozitivna in umirjena. Vaje in dejavnosti se lahko izvaja vsakodnevno pri večini dejavnosti, ki potekajo v šoli.

**KLJUČNE BESEDE:** vaje, dejavnost, izboljšave, urjenje, zadovoljstvo.

## **POSITIVE CLIMATE PRACTISING IN THE CLASSROOM**

### **ABSTRACT**

Teachers as well as students of the educational process face challenges they have to overcome every day to be satisfied and successful at their work. The contemporary way of life can be tiring and that is the reason that the life of an individual could be non-satisfactory, exhausting and stressful. To avoid these problems and illnesses, we should introduce new changes that are inspiring and satisfactory. Exercises and factors that are used have impact on well being and health of an individual at school. The first ones who take the advantages of practising are teachers who must be well educated and they can mediate their knowledge to their students. Relaxed students work calmly during the educational process, they show understanding, are more sympathetic and take the diversity easily, they are less critical and more satisfied. They are using the help of techniques and mediative practising methods and music included in educational process. Different techniques for calming of the body and spirit are considered to be very important factor in the classroom. The climate there after using these techniques is positive and stress-free. This practise can be carried out everyday within the most activities at school.

**KEYWORDS:** practising, activities, better solutions, training, satisfaction.

## 1. UVOD

Pri opravljanju svojega dela v prvem razredu se vedno znova srečujem z različnimi izzivi sodobnega časa, ki jim želim biti kos, da lahko uspešno opravljam poklicno pot in predvsem učencem nudim zdravo in prijetno šolsko okolje. Usklajevati želim želje in potrebe staršev in predvsem učencem, ki pred njih sleherni dan postavlja nova vprašanja, zahteve in izzive. Učenci imajo veliko obveznosti in zadolžitev v šoli in pri obšolskih dejavnostih. Neprestano se nam zdi, da nekam hitijo in so izpostavljeni pritisku okolice. Učenec želi biti v okolju, kjer biva in preživlja svoj čas, sprejet, opažen, zaželen, ljubljen. Šola je prostor, kjer učenec preživi velik del dneva, se druži z učitelji in sošolci. Ta čas pomembno vpliva na otrokov psihosocialni razvoj. Otrokova potreba po sprejetosti, ljubezni, pomembnosti se kaže v njegovem vedenju, delovanju. Na to v veliki meri vpliva okolje iz katerega prihaja. Otroci si doma pridobijo pozornost na tak ali drugačen način. V razredu se morajo veliko bolj prilagajati in pozornost učitelja je pogostejša kot na posameznika usmerjena na celotno skupino. Danes je proces otrokove socializacije, prilagajanja in ustvarjanja ustrezne klime v razredu v primerjavi s preteklostjo veliko bolj zahteven in stresen. Pomembno je, da ima učitelj pristen in spoštljiv odnos do otrok. Znati mora vzpostaviti stik s skupino in hkrati s posameznikom. Imeti mora znanja in veščine za vzpostavljanje prijetnega vzdušja v razredu. Učiteljeva naloga je, da otroke spodbuja k prijaznim in spoštljivim odnosom, pri tem pa mora biti sam zgled s svojim lastnim vedenjem. Na tem mestu učitelj nastopi kot človek, pedagog, voditelj, ki ne sledi slepo le učnemu načrtu, ciljem in zunanjim pritiskom. Takšen učitelj lahko s svojo energijo in zgledom pomaga svojim učencem, staršem, sodelavcem. Učencu nudi varnost, ga spodbuja, mu vlija voljo in pogum na poti pridobivanja znanja. S tem pa ustvarjanja zadovoljne medsebojne odnosov. Otroku pomaga razvijati njegove potenciale. V članku bo predstavljenih nekaj vaj, ki jih najpogostejše izvajamo pri svojem delu. Z njihovo pomočjo v prvi vrsti poskrbimo zase, za svoje počutje ter enak odziv poskušam pridobiti tudi pri učencih. Vaje izbiram glede na stanje, situacije, klimo v razredu. Upoštevam počutju učencev.

## 2. POMEN ŠOLE ZA ZDRAVJE OTROK

Zaradi vedno novih nalog, ki jih je potrebno izpolniti, je postala vloga učitelja v sodobni družbi zelo zahtevna. Naše počutje in ravnanje pa vplivajo seveda na klimo v razredu. Torej na počutje oziroma zdravje naših učencev. Vloga šole ni samo izobraževanje, ampak mora biti uspešno tudi pri vzgoji učencev, saj so šole vzgojno-izobraževalne ustanove. Izvajata in dopolnjujeta se torej obe dejavnosti. Na začetku svoje poklicne poti se pogosto znajdemo v težavah, ker težko ugotovimo, kateri pristopi bi našim učencem najbolj ustrezali, da bi učno-vzgojni proces nemoteno in uspešno potekal skozi celo šolsko leto. Vsak začetek je težak, ne glede na to, za kateri poklic se človek v življenju odloči. Z leti službovanja in opravljanja dela se naberejo izkušnje in pričakovanje, da bodo v prihodnosti vzorci enostavnejši in bolj pričakovani, ritem dela pa zadovoljujoč in izpolnjujoč. Ker se nemalokrat zgodi, da nam življenje ne nudi vsega, kar pričakujemo, je potrebno načrte za prihodnost spremeniti jih prilagoditi. Vsakodnevni ritem v razredu lahko postane rutinski, s ponavljajočimi se vzorci, na ta način ne more več zadovoljiti potreb in ciljev učiteljev in učencev določenega razreda.

Učitelj lahko postane nezadovoljen, kar se vsak trenutek izraža tudi na razpoloženju učencev in celoten utrip se lahko prenese tudi na druge ravni življenja in ljudi v bližini. Nezadovoljstvo ima različen vpliv na ljudi. Večino časa se le delno zavedamo notranjih napetosti in tega, kaj počnemo v življenju in z življenjem, ter posledic, ki jih imajo naša dejanja in misli (Kabat-Zinn, 2011). Zato je potrebno vpeljevati novosti in se nenehno izobraževati. Izobraževanja na področju osebnosti, človekovih potreb, čustev in misli nas spodbujajo k razmišljanju, kako bi s temi znanji učinkovito pomagali sebi in tudi svojim učencem. Nove veščine uporabljam v razredu.

### **3. DELO Z UČENCI**

Učitelj vsak dan sprejme v razred skupino učencev, ki prihajajo iz različnega okolja. V učilnico prinesejo svoja doživljanja, navade, občutke, prepričanje, razpoloženje. Vpliv sodobnega časa in nenehnega hitenja se tako kaže tudi v učilnici. V razredu učenci hrepenijo po pozornosti in pomembnosti, a se morajo stalno prilagajati skupini in šolskemu načinu dela. Kar vodi v različne odzive oziroma reakcije. Vedno jim ni lahko. Vsak po svoje se srečujejo s preprekami. Za nekatere postavljanje meja pomeni velik pritisk, ki se mu le stežka prilagodijo. Pogosto so nestrpni, razdražljivi, včasih tudi agresivni. Opažamo, da se učenci vse težje zberejo in da je njihova pozornost kratkotrajna. Učenci ne sodelujejo drug z drugim, vsak posameznik izraža svoje interese. V razredih je vse več otrok, ki imajo motnje pozornosti in hiperkinetične motnje, zaradi katerih pouku težje sledijo. Posledično ima vse več učencev dodatno strokovno pomoč, da lahko nadoknadijo znanja, ki jih zaradi omenjenih motenj in zunanjih dejavnikov v razredu ne dobijo. Prav tako učitelji pridemo v razred s svojimi občutki, doživljanji in čustvi. Mešanica različnih čustvenih stanj in pričakovanj vseh navzočih v učilnico prinaša napetost. Delovna vnema tako hitro pade. Za uspešno delo in usvajanje znanj moramo učitelji poskrbeti za uglašenost in povezanost skupine, saj učenci pri delu potrebujejo določeno mero pozornosti in zbranosti (Smrtnik in Vitulić, 2011). Ugotavljam, da se zaradi skrbi zase bolje počutimo. To je povod, da razmišljam, kako se na podoben način približati učencem. Šolske obveznosti želim narediti manj stresne in obremenjujoče, zmanjšati vedenjske in druge motnje ter tako tudi sebi omogočiti prijetno in navdihujoče poučevanje. Vaje sproščanja, umirjanja in zavedanja prilagodim učencem ter jih pričenem uporabljati pri vsakodnevnem delu v razredu. Ko začutim napetost in utrujenost, se poslužim ene izmed tehnik za umiritev, počitek, sprostitve ter k izvajanju povabimo še učence. Tako poskrbimo zase in hkrati za učence. Prvi odzivi nekaterih otrok so čudenje, smeh, zabava. Njim zavestno ne posvečamo pozornosti. Pozorna sem na tiste, ki mi sledijo. Postopoma vse pogosteje k sodelovanju pritegnem tudi vedenjsko zahtevnejše učence. Takoj je čutiti sproščenost in umirjenost učencev, nadaljnje delo pa je zato bolj učinkovito. Da sprostitevne prekinitve pouka ne postanejo dolgočasne, jih spontano prilagam. Zavestno razmišljam o različnih možnostih izvedbe in izboljšave. Še vedno prebiram literaturo, uporabljam znanja iz različnih predavanj in seminarjev.

#### 4. IGRE IN OPIS DEJAVNOSTI

Predstavljene bodo najpogostejše igre in dejavnosti umiritve, na katere se učenci dobro odzivajo in pri katerih radi sodelujejo. Uporabljam jih pri svojem vsakdanjem delu. Z njimi se hitro spoznajo, vzpostavijo prve stike s sošolci in z nami, učitelji, urijo spomin, pozornost, strpnost, razmišljajo o sebi in se ob njih dobro počutijo. Cilj vseh vaj in dejavnosti je, da se učenci v šoli dobro počutijo, da so umirjeni in tako zbrano lahko opravljajo šolsko delo.

##### A. Predstavim se

Vsak učenec dobi svoj obroč. Razporedijo se po prostoru in stopijo v obroč. Navodilo: "Deklice, predstavite se!" Vsaka deklica gre do enega izmed dečkov, se z njim rokuje, mu pove svoje ime in nekaj posebnega, zanimivega o sebi. Deklice se nato vrnejo v svoje obroče. Nato so na vrsti dečki. Igro večkrat ponovimo. Učenci se predstavijo vedno drugemu sošolcu.



SLIKA 1: Predstavim se.

##### B Kaj je drugače

Vsakdo si izbere sošolca. Postavita se drug proti drugemu. Na voljo imajo nekaj časa, da si svojega sošolca podrobno ogledajo. Nato se vsak obrne stran in na sebi nekaj spremeni. Na moj znak se spet obrnejo, se opazujejo in ugotovijo spremembo. Pari se potem pomešajo in igra se lahko ponovi. Na začetku igre se dogovorimo, koliko sprememb mora vsak narediti.

##### C. Nemi pozdrav

Otroke se postavimo v krog. Dogovorimo se, v kateri smeri bo igra potekala. Kdo bo igro začel, iz štejemo z izštevanko. Prvi prične z določenim gibom (ploskanje, poskok, stisk roke, dvig noge,...), ki ga nato ponavljajo otroci v krogu eden za drugim. Gibi se ne smejo ponavljati.

#### **D. Zeleni krokodil**

To je zelo poznana in uporabna igra v začetku šolskega leta. Da si učenci lažje zapomnijo imena novih sošolcev, jaz pa njihova imena, izpeljem uvodno dejavnost Zeleni krokodil. Z otroki sedimo v krogu. Prvi se predstavi, nato svojega soseda narahlo potreplja po rami in mu reče: »Ti si zeleni krokodil.« Ta odvrne: »Ne, jaz nisem zeleni krokodil, jaz sem Eva, ti si zeleni krokodil.« Nato narahlo potreplja po rami drugega soseda, ki nadaljuje z igro. Igro nadgrajujemo tako, da povedo imena vsi sošolci. Igro nadgradimo tako, da se predstavijo tudi s priimkom, lahko naslovom, datumom rojstva, najljubšo igro... Ko se že bolje poznajo med seboj, lahko sošolcu povedo pozitivno lastnost. Ta pa se zanjo zahvali.

#### **E. Kolo v parih**

Vajo izvedemo na blazinah. Oba otroka ležita na hrbtu obrnjena drug proti drugemu. Noge imata z upognjenimi koleno v zraku. Drug drugega se dotikata s podplati ter menjaje raztegujeta in upogibata kolena. Ta igra se je učencem zelo zabavna. Sprva jim je nekoliko težje. Z vajo se prilagodijo drug drugemu in jim vaja po večini tudi uspe. Podobno ponovimo tudi z dlanmi. Pari sedejo eden proti drugemu. Dva učenca roke iztegneta pred seboj in se drug drugega dotikata z dlanmi. Komolce medtem izmenja je skupaj iztegujeta in krčita. Ta dejavnost jim je lažja kot kolo.



**SLIKA 2:** Kolo v paru.

#### **F. Vodenje slepca**

Otroka se dogovorita, kdo bo vodil slepca in kdo bo slepec. Slepca zavežemo oči, da ne vidi. Sošolec mora voditi po prostoru svoj par tako, da ga nežno drži za roko in ga usmerja (levo, desno, naprej, nazaj) kam mora iti. Učenca se čez čas zamenjata. Zanimivo je opazovati, kako so nekateri otroci, ki so vodili slepca, pazili na svojega slepca in kako so bili otroci, ki niso videli, nezaupljivo stopali in si pomagali z rokami, saj so se bali, da se ne bi kam zaleteli. Dejavnost krepi zaupanje med otroki. Slepca mora zaupati sošolcu, ki ga vodi. Učenec, ki vodi, pa čuti odgovornost, da pripelje sošolca do cilja, saj je odvisen od njega. Dejavnost v parih zamenjamo in se pogovorimo o občutjih in o tem, kdaj so se počutili bolje.

## G. Pantomina čustev

Učenci imajo na kartončku narisane obraze, ki izražajo čustva. Učenec izvleče kartonček in narisano čustvo z mimiko predstavi sošolcem, ki ugibajo, kaj je prikazal. Pri pantomimi je v začetku potrebna razlaga, saj vsi učenci ne poznajo vseh poimenovanj čustev in ne vedo, kako jih pokazati. Postopoma so učenci poleg osnovnih čustev (veselje, ljubezen, žalost, jeza, strah), predlagali, katero čustvo bi še lahko prikazali (Levec, 2014). Vaja je za učence zabavna, smejejo se izrazom svojih sošolcev. V razred prinaša vedrino. Ob tem prepoznavajo čustva, jih poimenujejo in se jih učijo izražati.



SLIKA 3: Pantomima čustev.

## H. Bralni kotiček

Kot učiteljica jutranjega varstva sem si zastavila cilj, da učencem čim več berem in na ta način vzpodbudim prijeten odnos do knjige in branja. Ob jutrih se z učenci zberemo v bralnem kotičku in v nadaljevanjih beremo različne knjige. Učenci se ob poslušanju zgodb umirijo in zberejo ter se tako kot razred tudi povežejo. Kasneje vsaj delu pouka lažje in bolj zbrano sledijo. Branje pripomore k boljši zbranosti in bogatenju besednega zaklada otrok. Šolske obveznosti so jim zato velikokrat tudi bolj v veselje. Branje na učence pozitivno vpliva. Učenci radi prisluhnejo mojemu branju in kasneje, ko že znajo brati tudi sami, še veliko raje branju svojih sošolcev. Samoiniciativno pripravijo prostor in izberejo zgodbe, ki jih prinesejo od doma.

## I. Razgibavanje

Učenci prihajajo v šolo različno razpoloženi. Ure prihoda so zelo zgodnje. Prvi so v učilnici že ob 6.15. ur. Nekateri so polni energije, drugi še povsem zaspani. Da bi se umirili in povezali v istem razpoloženju, se poslužujemo jutranje telovadbe. Učenci se tako razgibajo, umirijo in pripravijo na šolsko delo. Najprej skupaj stoje pretegnemo telo, zazehamo, globoko vdihnemo in izdihnemo tako, da zrak počasi iztiskamo skozi priprte ustnice – učenci izdihnejo. Pri naslednjem izdihu brbramo z ustnicami. Stresemo roke in pocepujemo z nogami. Nato učenci sedijo in se pripravijo za pouk. Zjutraj je otroke najlažje pritegniti k sodelovanju. Pri jutranjem razgibavanju radi sodelujejo vsi učenci. Ker ima naša učilnica izhod na prosto, to z veselje koristimo. Tako vaje razgibavanja ob lepem vremenu izvedemo na prostem pred učilnico.



## **J. Jutranji krog**

Včasih se zdi, da od jutra, ko odpremo oči, pa vse do večera, ko se odpravimo spat, ves čas le hitimo. Zjutraj v šolo in službo, popoldan na različne interesne dejavnosti, zvečer pa utrujeni hitro v posteljo, da bomo zjutraj lahko vstali brez večjih težav. Najpogosteje uporabljene besede, ki jih vsak dan slišijo naši otroci, so zagotovo: »Hitro, mudi se nama«. Zjutraj pred odhodom od doma, med poukom v šoli ali pa zvečer pri umivanju pred spanjem. Posledica tega je, da so naši otroci nemirni in imajo težave z zbranostjo in usmerjanjem pozornosti, umiritvijo. Zaradi vsega naštetega sem se odločila, da si bomo vsako jutro vzeli čas za umirjen in uspešen začetek dneva. Zberemo se na blazinah v jutranjem krogu, kjer naredimo nekaj dihalnih vaj, s katerimi smo umirili naša telesa in misli. V našem jutranjem krogu poskušamo usmeriti misli k temu, za kaj vse smo hvaležni. S to aktivnostjo želim vse spodbuditi, da se zavedamo tega, kaj imamo in kako nam je lepo. To se nam včasih zdi samoumevno. Koliko razlogov za srečo imamo - tukaj in zdaj. Ugotavljam, da že pri svojih otroških letih zelo dobro vedo, kaj so tiste prave vrednote. Največkrat lahko slišimo, da smo hvaležni za družino, za starše, ki skrbijo za nas in nas imajo radi. Hvaležni smo za prijatelje, za to, da imamo hrano in tudi za to, da lahko hodimo v šolo, saj vsi otroci ne morejo. Hvaležni smo, da smo zdravi in da imamo več, kot potrebujemo. Hvaležni so tudi za igrače. Spet drugič za začetek uspešnega dneva sošolcu zaželimo lepe želje, misli. Vzpodbujam jih, da so domiselni in da se ne ponavljamo.

## **K. Gozd**

Okolica naše šole je obdana z zelo lepo negovanim naravnim okoljem. Ribnikom, gozdom, travnikom. Preživljanje časa v naravi prinaša številne pozitivne učinke na splošno počutje učencev. Narava nas uči živeti tukaj in zdaj, spodbuja našo ustvarjalnost, zmanjšuje stres in nam daje pomembno spoznanje o tem, da nismo nič bolj pomembni od katerega koli drugega živega bitja. Ker imamo to prednost, da je naša šola v bližini travnika, ribnika in gozda, to izkoristimo in veliko časa preživimo v naravi. Pouk v naravi je izkušenjsko učenje, ki je zanimivo, praktično in razgibano. Na naših sprehodih v naravo svojo pozornost usmerjamo na zvoke, ki jih slišimo, barve, ki jih opazimo, vonjave, ki jih zaznamo. Vsakič, ko se odpravimo v naravo si zadamo novo nalogo. Učence vzpodbujam, da sami določijo kaj bomo opazovali. V gozdu si na primer izberemo vsak svoje drevo. Le to potem opazujemo, vonjamo, objamemo. Skušamo ubesediti svoje občutke ob tem. Prisluhnemo šelestenju jesenskega listja. Oči opazujejo jesenske barve. Svoje doživljanje gozda smo tudi pri LUM narisali. Veliko smo govorili o tem, da v gozdu nismo sami in da je še kako pomembno, da to spoštujemo, da nismo preglasni, da ga ne onesnažujemo. Vsak od nas je povedal, katera gozdna žival bi bil, če bi lahko izbral in zakaj. Po vsakem obisku gozda smo ugotovili, da nas pomirja in da se tam počutimo dobro. Vsi smo se strinjali, da nam prija tišina. Ob odhodu iz gozda se po navadi ustavimo ob ribniku in z mirnostjo kot žaba, opazujemo tudi življenje v ribniku.



**SLIKA 4:** Gozd, ribnik.

## **L. Glasba**

Tudi pri pouku glasbene umetnosti obstaja ogromno vaj in tehnik sproščanja in umirjanja, ki jih lahko učenci spoznajo in se jih naučijo na zanimiv, inovativen in poučen način. Ob poslušanju različnih glasbenih zvrsti spodbujam učence, da so spregovorili o občutjih, ki so se jim porajala ob tem. Glasbene vsebine so nato izrazili še z gibanjem, plesom in likovnim izražanjem. Izdelali smo svoja glasbila in nanje tudi zaigrali.



**SLIKA 5:** Glasba.

## **M. Šport**

Konec ure športa namenimo umirjanju. Učenci ležejo na tla, v krog, v obliki sonca. Roke položijo ob telo, sprostijo noge, poskušajo zapreti oči. Po navodilih najprej napnejo celotno telo, napnejo mišice obraza, udov, trupa in napetost zadržijo nekaj trenutkov. So zelo močni. Na znak sprostijo napetost. To ponovijo dva- ali trikrat. Ko napetost popustijo, jih povabimo, da spremljajo svoje dihanje: kako zrak vstopa in izstopa skozi ustno votlino, opazujejo dviganje in spuščanje svojega trebuščka (Trampuž A. in Trampuž M., 2013-2016). Nato se podajo na vodeno miselno potovanje: ob pripovedovanju zgodbe jih popeljemo na morje, med rastline, na toplo sonce, na travnik v poletnem vetru... Zgodbo njihovega miselnega potovanja stalno spreminjamo, prilagajamo jo letnemu času, razpoloženju dneva. Otrokom pripovedujemo o pozitivnih, toplih, prijetnih doživljajih. Ob koncu miselnega potovanja se spet »vrnejo v svoje telo«, začutijo svoje dihanje, svoje roke in noge (Trampuž A. in Trampuž M., 2013-2016). Nato se premaknejo, obrnejo na trebušček, počasi zlezejo na vse štiri in se nekajkrat pretegnejo kot mačka. Dvignemo se v položaj »strehe« in se močno pretegnejo. Z rokami potujejo k nogam in se počasi dvignejo. Stresejo roke in noge. Umirjeni gredo v garderobe.



SLIKA 6 in 7: Šport.

## N. Dejavnosti umiritve po lastnem izboru

Učenci imajo v razredu vedno možnost, da se umaknejo na mesto za umiritev. To se pogosto zgodi pri kakšni igri, ko pride do nesoglasij med njimi. Izberejo si svojo aktivnost in jo izvedejo.



SLIKA 8 in 9: Umiritveni kotiček.

## 5. REZULTATI IN ANALIZA DEJAVNOSTI

Moj namen pred izvedbo dejavnosti je bil vpeljati v razred pozitivno klimo in dobro počutje učencev. Ugotavljam, da z dejavnostmi in vajami, ki jih izvajam, pomembno vplivam na počutje in posledično tudi na zdravje učencev. Izkazalo se je, da so učenci po opravljenih aktivnostih bolj umirjeni in pozitivno naravnani, šolske obveznosti opravljajo bolj motivirano in se tako v razredu bolje počutijo.

## 6. ZAKLJUČEK

Z obremenitvami učiteljskega poklica se danes uspešno soočamo tudi zaradi čuječega delovanja, ki ga vnašamo v svoj vsakdan. Pri pouku skupaj z učenci redno prakticiram vaje in dejavnosti za umirjanje. V začetku vaj za umirjanje je bil učinek pri učencih nad pričakovanji. Zelo dobro so sledili vodenju. Umirili so se tudi zelo nemirni in razposajeni učenci. Po vaji je bilo delo bolj učinkovito in v prijetnem razpoloženju. To je spodbuda, da s prakso nadaljujem. Kot dan ni enak dnevu, so različne tudi izvedbe in učinki vaj. Zgodi se, da

so učenci tako razdražljivi in nemirni, da za umirjanje niso dovzetni. Če je možnost, jih takrat peljemo na igrišče pred učilnico, da se z lovljenjem, tekom igrami utrudijo. Po fizični aktivnosti je umirjanje učinkovitejše. Vaje vključujem v pouk nenačrtno. Izbiram jih glede na počutje učencev in svoje počutje. Pri tem moramo biti pozorni, da učni proces pravočasno prekinemo in pomagamo učencem, da se sprostijo. Včasih naletimo pri učencih tudi na odpor. Vendar zelo redko. Vesela sem kadar je pri učencih viden napredek. To je vzpodbuden znak, da z delom nadaljujem. Če odzivi niso taki, kot bi želeli, poskušam drugič kaj spremeniti. Včasih se zdi, da vaje nimajo pravega smisla. Spet drugič je to tisto, kar naredi dneve boljše, svetlejša in lepša. Mene pa zadovoljnejša in srečna. To pa ima smisel. Največkrat so učenci za izvajanje vaj zelo dovzetni. Tudi vedenjsko zahtevnejši učenci se postopoma, po več ponovitvah uspešnejši, saj so najpogosteje ravno oni tisti, ki nas opozorijo, da morda vsi skupaj potrebujemo odmor. Pri njih je opazen največji napredek. Kadar delujemo pozitivno in zbrano, pridejo spremembe in uspeh same po sebi. In s tem je moja želja in cilj uresničen. Delovati v dobrobit učencem. Napredka pri učencih se skupaj z njimi veselim. Veliko naredimo že, če se za trenutek ustavimo in zadihamo. Trudimo se in s svojo energijo, delom in ne pričakujemo takojšnjih rezultatov. Ti pridejo postopoma. Živimo v času, ko so naše vrednote in odnosi na preizkušnji. Epidemija Covid 19 je vse to dodatno okrepila. Odnos vseh odnosov pa je odnos s samim seboj. Če imaš dober odnos s samim seboj, si z vsemi in vsem v dobrem odnosu. Si srečen in umirjen. In to lahko predaš naprej svojim učencem.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Kabat - Zinn, J. (2011). Kamorkoli greš, si že tam. Z meditacijo iz spanca avtomatizma v vsakdanjem življenju. Ljubljana: Iskanja.
- [2] Trampuž, A., Trampuž, M. (2013–2016) Necto-program kakovosti odnosov in življenja, delavnice. Ljubljana.
- [3] Levec, A. (2014). Socialne igre kot pomemben pristop k čustvenem opismenjevanju, gradivo za seminar. Ljubljana: Zavod za gluhe in naglušne.
- [4] Levec, A. (2014). To smo mi: gradivo za seminar. Ljubljana.
- [5] Slike: lasten arhiv.

## **SPODBUJANJE UČENCEV K UŽIVANJU RAZNOVRSTNEGA SADJA IN ZELENJAVE: »POŽREŠNI POLŽKI IN SLADKOSNEDE GOSENICE«**

### **POVZETEK**

V prispevku bom predstavila enomesečni projekt spodbujanja učencev k bolj zdravemu načinu prehranjevanja, ki sem ga s pomočjo vsakodnevnih delavnic izvedla v mesecu oktobru 2021 na Osnovni šoli Brezovica pri Ljubljani. Kot učiteljica v oddelku podaljšanega bivanja v drugem razredu sem vsakodnevno spodbujala učence k okušanju in uživanju raznovrstnega sadja in zelenjave. Rezultate in ugotovitve smo skupaj z učenci beležili na skupinskem plakatu, ki smo ga poimenovali »Požrešni polžki in sladkosnede gosenice«. S pomočjo delavnic so učenci prek iger spoznavali različne okuse, jih individualno vrednotili in se opredeljevali glede sprejemljivosti le-teh. Rezultati enomesečnega projekta, ki jih bom v prispevku kvalitativno predstavila, so bili dobri in spodbudni. Učenci so razširili svoje znanje o vrstah sadja in zelenjave in njegovemu pozitivnemu vplivu na zdravje. Brez prisile so poskušali zaužiti različne vrste sadja in zelenjave. V večini primerov so sprejeli in osvojili nov način prehranjevanja, preko iger pa so se tudi sproščali in zabavali. Od skupno 26 učencev 2. razreda je 22 učencev prejelo nagrado - nalepko »Superpožrešnega polžka«, le 4 pa »Izbirčnosladkosnede čebelico«. V obdobju dveh tednov smo kot razred zavrgli minimalno količino sadja in zelenjave ter bistveno povečali količino zaužitja le te.

**KLJUČNE BESEDE:** raznovrstna prehrana, sadje, zelenjava, okus, voh, igra.

## **MOTIVATING THE PUPILS TO CONSUME DIFFERENT KINDS OF FRUIT AND VEGETABLE: »GLUTTONOUS SNAILS AND SWEET TOOTHED CATERPILLARS«**

### **ABSTRACT**

In this article, based on my daily workshops (October, 2021, Elementary School Brezovica pri Ljubljani), I will represent my long-month project concerning motivating the pupils to have more healthy way of nourishment. As the teacher who is leading after school program of second grade I was encouraging the pupils to taste and enjoy different types of fruit and vegetable. We made together the poster addressed *Gluttonous snails and Sweet toothed Caterpillars* where the results and findings were noted. The results of this one-month project, qualitative represented in this article, are positive and encouraging. The pupils expended their knowledge of different kinds of fruit and vegetables and their positive impact on health. Without any additional constraint they tried to consume different kind of fruit and vegetable. In most cases the new way of nourishment was accepted by the pupils, at the same time they also had some fun and relaxing by this game. 22 of 26 second graders received the reward – the sticker named »Superpožrešni polžek«, but only 4 of them received the sticker »Izbirčnosladkosnede čebelico«. Two weeks after the project we, as a class consumed more fruit and vegetable and threw away minimal quantity of it.

**KEYWORDS:** varied diet, fruit, vegetable, taste, smell, play.

## 1. UVOD

Osnovna šola Brezovica pri Ljubljani že peto leto sodeluje v evropski »shemi šolskega sadja in zelenjave« s finančno podporo Evropske unije. Slednja je državam članicam namenila določeno finančno pomoč za brezplačno razdeljevanje svežega sadja in zelenjave učencem.

Tudi v letošnjem letu bo učencem ponujeno sveže sadje in zelenjava ter predelano sadje in zelenjava. Šola mora dati prednost svežemu sadju in zelenjavi pred predelanim. Učenci od 1. do 7. razreda dobijo posodo s sadjem in zelenjavo v razred, učencem 8. in 9. razredov pa je sadje in zelenjava na voljo v jedilnici.

### **A. Ukrep brezplačnega razdeljevanja svežega sadja in zelenjave (Evropska »shema šolskega sadja in zelenjave«**

Namen ukrepa je:

- ustaviti trend zmanjševanja porabe sadja in zelenjave,
- omejiti naraščanje trenda povečanja telesne teže in debelosti pri otrocih in mladostnikih,
- navajati učence na uživanje sadja in zelenjave,
- izvajati izobraževalne in promocijske aktivnosti na temo sadja in zelenjave [1].

Med pogosteje ponujeno sadje na naši šoli spadajo jabolka, hruške, marelice, češnje, višnje, breskve, nektarine, slive, kaki, fige, kivi, melone, lubenice, mandarine, jagode, borovnice, rdeči in črni ribez, maline, grozdje, orehi, lešniki, suho sadje: jabolka, hruške, slive, kaki in češnje, od zelenjave pa paradižnik, zelje, kolerabica, korenje, paprika, rdeča redkvice, cvetača, zelena (stebelna), komarček, repa, kislo zelje in kisla repa.

Šola naj bi v okviru svojih zmožnosti in zmožnosti trga iskala dobavitelje, ki ponujajo sezonsko pridelano sadje in zelenjavo slovenskih pridelovalcev.

V okviru teh ukrepov naj bi se izvajale tudi dejavnosti povezane s:

- seznanitvijo učiteljev, učencev in staršev o vključenosti šole v Shemo šolskega sadja in zelenjave,
- anketiranjem učencev 4., 6. in 8. razreda ob začetku in ob koncu šolskega leta (spletni vprašalnik – Inštitut za varovanje zdravja RS),
- informiranjem na oglasnih panojih in na šolski spletni strani,
- poudarjanjem pomena uživanja sadja in zelenjave pri rednem pouku, razrednih urah, podaljšanem bivanju, naravoslovnih dnevih, tehniških dnevih in drugih dejavnostih [1].

## **2. SPODBUJANJE UČENCEV K UŽIVANJU SADJA IN ZELENJAVE NA OSNOVNI ŠOLI BREZOVICA PRI LJUBLJANI**

Vsako leto 16. oktobra po vsem svetu obeležujemo dan hrane. Svetovna organizacija za hrano in kmetijstvo (FAO) z letošnjim sloganom »Naša dejanja so naša prihodnost« izpostavlja, kako je dostop do zdravju koristne in varne hrane pomemben za nas vse [2]. Zadnji dve leti nas zaradi pandemije opominjata, kako hitro lahko postane dostop do zdravju koristne hrane otežen, predvsem za revnejše in ranljivejše skupine. Po oceni FAO si skoraj 40 % svetovnega prebivalstva ne more privoščiti zdravih obrokov [2].

Tuje raziskave kažejo, da je pandemija že v prvem valu vplivala na spremembe v prehranjevanju ljudi. Znano je, da lahko v stresnih situacijah posamezniki razvijejo močno željo po hrani, ki se razlikuje od normalnega občutka lakote in je povezana z vnosom živil, ki vplivajo na dvig razpoloženja. Gre predvsem za pogosto pretirano uživanje energetsko bogatih in hranilno revnih jedi in prigrizkov, ki lahko vsebujejo veliko soli in/ali sladkorja ter maščob. V času pandemije se soočamo tudi s porastom telesne teže. Vida Fajdiga Turk z Nacionalnega inštituta za javno zdravje ugotavlja, da se se za čas pandemije delež otrok z debelostjo povečal za več kot 20% [2].

Sodoben in populariziran izraelski zgodovinar Y. N. Harari v svoji knjigi *Homo deus*, ki je izšla v letu 2017, seveda ni mogel ne predvideti ne napovedati nove pandemije, so pa njegove napovedi glede groženj človeštvu tudi brez nje nadvse zgovorne in skrb vzbujajoče. Pravi takole: »Na večini zemeljske oble človek najverjetneje ne bo umrl od lakote, niti če izgubi službo in premoženje. Na kolektivni ravni svetovna trgovinska mreža suše in poplave spreminja v poslovne priložnosti ter omogoča hitro in poceni odpravljanje pomanjkanja hrane. Čeprav je na svetu skoraj vsak dan še vedno lačnih več sto milijonov ljudi, jih v večini držav od lakote umre zelo malo. Od leta 1974 se je iz revščine izvilo na stotine milijonov Kitajcev. V večini držav je zdaj prenajedenost veliko hujši problem kakor lakota. Leta 2014 je bilo pretežkih 2,1 milijarde ljudi, medtem ko jih je bilo podhranjenih 850 milijonov. Napovedujejo, da bo do leta 2030 debelih polovica vseh ljudi nasvetu. Leta 2010 je zaradi podhranjenosti in lakote umrlo milijon, zaradi debelosti pa trije milijoni ljudi« [3]. Ločiti pa je potrebno tudi med pojavoma prehranske nepreskrbljenosti in lakoto v najožjem pomenu: »Revščina seveda povzroča številne druge zdravstvene težave in podhranjenost znižuje pričakovano življenjsko dobo celo v najbogatejših državah sveta« [3]. Ko govorimo o prehranski nepreskrbljenosti, se moramo zavedeti, da sem spadata tako pomanjkanje hrane kot tudi neuravnotežena in nezdrava prehrana, ki vsebuje veliko škroba, sladkorja, maščob in soli ter premalo beljakovin, mineralov in vitaminov.

### **A. Problem prehranjevalnih navad drugošolcev**

V oddelku podaljšanega bivanja za 2. razred v času izrednih razmer zaradi korona krize že tretje leto skupaj s kolegicami razdeljujem tudi kosila in popoldansko malico v razredu. Glede režima razdeljevanja hrane smo dobili posebna navodila. Poleg maske, ki jo moramo nositi, moramo poskrbeti za to, da si učenci skrbno umivajo roke, za razkuževanje miz in zračenje



učilnice. Razkuževanje miz izvajamo tudi po kosilu oziroma malici. Vse te protokole so učenci dobro razumeli, sprejeli in tudi upoštevali. Vidik pomena uživanja raznovrstne prehrane bi se utegnil kar skriti za pomenom skrbnega nadzora nad razdeljevanjem obrokov po higienskih standardih. Kot učiteljica v oddelku podaljšanega bivanja sem vrsto let spremljala prehranjevalne navade učencev in ugotavljala, koliko hrane je ostajalo in jo je bilo potrebno zavreči. Največ zavržene hrane je predstavljala prav zelenjava, sadje pa so učenci pogostejše jedli, če smo jim ga ponudili razrezanega na manjše koščke. Z vidika zdravega psihofizičnega razvoja otrok so mi te ugotovitve predstavljale izziv, da nekaj spremenim in jim poskušam približati uživanje raznovrstne, uravnotežene hrane ter na ta način izboljšati njihove prehranjevalne navade nasploh. S poudarjanjem pomena uživanja sadja in zelenjave pri rednem pouku, podaljšanem bivanju, naravoslovnih dnevih in tehniških dnevih, sem tako sledila tudi ukrepom iz Sheme šolskega sadja in zelenjave.

## **B. Delavnice za spodbujanje uživanja raznovrstnega sadja in zelenjave**

Da bi učence naučila pomena zdravega načina prehranjevanja in jih spodbudila k uživanju raznovrstnega sadja in zelenjave, sem zanje pripravila posebne delavnice, kjer so lahko spoznavali, okušali, prepoznavali, sprejemali in odklanjali določeno vrsto živil ter se glede okusov tudi čustveno opredelili. Dejavnosti so temeljile na predpostavki, da sta osnovna motiva za učenje radovednost in igrivost, saj kot pravi naš priznani pediater in psihoterapevt, Viljem Ščuka, da »zdrav šolar pač ni zabojnik, v katerega je možno tlačiti karkoli in da je igra najboljša pot do znanja, saj spodbuja šolarjevo radovednost, opazovanje, posnemanje, spreminjanje, urjenje veščin in vse tisto, kar omogoča zavestno in hoteno učenje na njemu lasten način« [4]. Osnovno načelo, ki sem ga pri učenju prepoznavanja različnih vrst sadja in zelenjave upoštevala je torej bilo, da učencev nikakor ne smem siliti k uživanju tistih živil, ki jim niso všeč in bi jim na ta način lahko povzročila neprijetne občutke kot so gnus in slabost.

Ščuka [4] pregled nad čutili poda razvojno, pri čemer čutila za tip, vonj in okus uvršča v skupino starejših čutil na blizu, vid in sluh pa v skupino mlajših čutil na daleč. Zato ljudje čutila na blizu doživljamo pretežno kot težnjo po želenem stiku, čutila na daleč pa kot težnjo po vsiljevanju od zunaj. Okus je torej eden od treh čutov od blizu, značilen za živali, ki se hranijo preko ust in jim usta predstavljajo vhod v telo. Pri človeku so usta tudi organ sporazumevanja z zunanjim svetom, hranjenje v skupnosti pa ima isti pomen kot pri sesalcih. Še vedno nam pomeni osnovni družbeni obred, vezan na družino ali pomembna srečanja z drugimi (rojstvo, poroka, pogreb), ko se čutnost hranjenja poudari z glasbo, dišavami, posodjem itd. Okus je torej izrazito družabno čutilo, saj se človek raje prehranjuje v družbi kakor sam. Za malega otroka in kasneje za šolarja je okus izredno pomemben čut, saj mu zagotavlja, da ne bo vase vnašal vsega, kar bo našel v okolici. Že v otroški dobi naj bi se šolar zato naučil, kaj bo sprejel in kaj odklonil. Okus je torej osnova za učenje sprejemanja odločitev. Vsiljevanje hrane je zato vzgojna napaka. Za okus velja, da je kot čut močno vezan na občutenje ugodja in nelagodja, pri čemer je sladek okus vezan pretežno na ugodje, grenak pa na neugodje. Kislo in slano doživljamo kot relativno ugodje v le nizkih koncentracijah. Ker pa je katerokoli ugodje vezano na težnjo po ponavljanju, so možne tudi zlorabe teh doživetij in neodločljiva sla po hrani, zlasti po sladkarijah. Zlasti omejevanje sladkarij v prehrani je

pomembna preizkušnja osebnostne zdržljivosti šolarjev. Učenje samoobvladovanja v otroštvu kot sta navajanje na potrpežljivost v stiski in odlaganje neposrednih zadovoljitev sta osnova delovnih navad. Prav tako lahko pri šolarju postopoma dosežemo, da se bo na določen okus privadil in ga sprejel. Prehrabne navade v otroštvu močno vplivajo na kasnejši izbor, zato naj se otrok že od malega uči okušati različno hrano, da se privadi specifičnim okusom, značilnim npr. za ribe, paradižnik, papriko.

### **3. REZULTATI IN DISKUSIJA**

#### **A. Delavnica spoznavanje in razumevanje pomena zdrave in raznovrstne prehrane**

Učencem sem prebrala knjižico Jej zdravo za počutje pravo [5]. Otroci so prek domiselnihi ilustracij spoznavali različno sadje in zelenjavo in njihov pomen za zdravje in razvoj. Po predstavitvi knjižice so otroci z ustreznimi barvami glede na vrsto živila barvali raznovrstne pobarvanke s sadjem in zelenjavo ter na koncu oblikovali skupinski plakat z naslovom »Požrešni polčki in sladkosnede gosenice«. Seveda so na plakat nalepili tudi izrezane pobarvanke gosenic in polžkov.

Na tej delavnici, ki je obsegala tri šolske ure so se otroci naučili:

- Da sedaj potrebujejo hrano, ki jim daje moč, energijo in ki pomaga, da lahko razmišljajo in se igrajo.
- Hrano, ki jo lahko pojedjo kolikor hočejo, smo poimenovali »hrana, ki ima zeleno luč (sadge in zelenjava), tisto pa, ki nas lahko upočasni, če jo pojemo preveč, pa »hrana, ki ima rumeno luč« (jedi z dodanim sladkorjem). Hrano, ki lahko škodi v prevelikih količinah, smo poimenovali »hrana, ki ima rdečo luč« (sladkor in maščobe).
- Sestavine v jedeh, ki imajo rdečo ali rumeno luč, »so zvite«, saj dajejo hrani lep videz in dober okus, a kljub temu škodijo (umetna barvila, konzervansi, hidrogenirane maščobe, bela moka in sladkor).
- Živila, ki imajo zeleno luč, so »zvit« na drugačen način. Na pogled so lahko smešna, in ko jih okusiš prvič, se včasih zdijo čudna, vendar zate naredijo veliko dobrega. Svoj okus lahko navadiš, da vzljubi novo zdravo jed. To storiš tako, da vsakič, ko jo dobiš na krožnik, poješ nekaj grižljajev. Več ko je poješ, bolj ti bo všeč, pa tudi tvoje telo se bo počutilo vedno bolje.
- O hrani ti lahko veliko pove tudi barva. Po navadi velja, da temnejša kot je barva, bolj je hrana okusna in več dobrega prinese telesu. Na primer, temno zelena solata vsebuje več vitaminov kot svetlo zelena.
- Različno obarvana živila vsebujejo različne hranilne snovi, zato je dobro, če se potrudimo jesti vsak dan čim več različno obarvanih živil: belih, rjavih, rdečih, oranžnih, rumenih, zelenih, modrih in vijoličastih. Več kot bo na naših krožnikih barv, boljše bo!
- Sadje in zelenjava, živila torej, ki imajo »zeleno luč«, vsebujejo vitamine in minerale: vitamin A je npr. v korenju, melonah in špinači. Daje ti oster vid, tako da lahko sestavljaš sestavljanke in loviš žogo. Vitamin C je npr. v brokoliu, jagodah in pomarančah. Pomaga ti, da se praske in modrice hitreje zacelijo. Poznamo še druge

vitamine, ki z minerali delujejo skupaj in pomagajo očem, da vidijo, ušesom, da slišijo, nosu, da voča, prstom, da tipajo in jeziku, da okuša. Najboljše od vsega pa je, da pazijo, da ne zbolijo.

## **B. Delavnica spoznavanje okusa in vonja**

Po tem, ko so učenci spoznali različne vrste sadja in zelenjave in njihov pomen, sem jim pripravila naslednjo delavnico namenjeno natančnejšemu spoznavanju okusa in vonja. Pomagala sem si s preprosto knjižico z naslovom Čutila [6], ki smo jo skupaj prelistali in prebrali. Največjo pozornost smo namenili čutilu za okus, to je jeziku.

Na delavnici, ki je obsegala dve šolski uri, so se učenci naučili:

Da je jezik čutilo za okus na katerem so brbončice, s pomočjo katerih spoznavamo različne okuse hrane. Jezik zaznava grenko, kislo, slano in sladko jed, določeni predeli jezika pa so bolj občutljivi za sladko (spredaj), grenko (zadaj), kislo (zadaj ob straneh jezika) in slano (spredaj ob straneh jezika).

Z učenci sem izvedla igro spoznavanje različne hrane s pomočjo otipa, vonja in okusa, pri čemer je bilo čutilo za vid izključeno. Učenci so se v učilnici posedli v krog. Podala sem jim zelo jasna navodila: »Vsakemu bom zavezala oči, iz vreče pa bo izvlekel v folijo zavito košček hrane. Hrana v vrečki je zelo raznovrstna. Ko bo učenec prišel na vrsto, bo segel v vrečko, izbral v folijo zavito košček hrane, potipal vsebino, jo povohal, dal v usta in povedal, kaj je zaužil. Ob tem bo določil tudi okus in vonj ter opredelil, ali mu je hrana všeč ali ne ter ali jo lahko, kljub temu, da mu ni preveč všeč, poje ali jo bo raje izpljunil. Opozorila sem jih tudi na primeren bonton pri jedi in na sprejemljivo kulturo izražanja odpora do jedi, ki jim niso všeč.« V ta namen sem v bližino nastavila tudi koš za biološke odpadke. Na plakat, na katerega sem narisala jezik označen s sličicami, ki so označevale predele za različne okuse, so nato učenci na ustrezna mesta nalepili simbole, ki so označevali občutke in čustva ob zaužitju določene vrste hrane (poimenovanih Smejko (za sladko), Kisovček (za kislo), Grenivček (za grenko), Slanko (za slano).

V vrečki s hrano so bila zavita naslednja živila: mandarina, grenivka, jagoda, oliva, redkvice, korenček, jabolko, paradižnik v grozdu, žele bombon, jedilna čokolada, mlečna čokolada, polnozrnat keks, slana presta in kruh. Igra je potekala v dokaj vznesenem a prijetnem vzdušju. Učenci so se ob njej učili ter se sproščali in zabavali. Večina je sprejela in pozitivno opredelila različne okuse, le trije učenci so zavrnili grenivko, olivo in jedilno čokolado, kar so po navodilu primerno »pospravili« v koš za smeti. Po igri smo se pogovorili o vtisih ter planirali naslednjo aktivnost, povezano s spodbujanjem uživanja različnih vrst sadja in zelenjave in jo poimenovali »Požrešni polčki in Sladkosnede gosence«.



**SLIKA 1:** Plakat jezika, kamor so učenci na ustrezna mesta nalepili simbole, ki so označevali občutke in čustva ob zaužitju določene vrste hrane. Učenci so imeli prevezo čez oči, medtem koso pokušali različne vrste hrano.

### C. Delavnice »požrešni polžki in sladkosnede gosenice«

V času od 11. 10. do 22. 10. smo skupaj z učenci beležili pogostost uživanja raznovrstnega sadja in zelenjave. Na posebnem plakatu, ki smo ga razobesili v učilnici, so bili za vsak dan narisani trije simboli pod katere smo označevali pogostost uživanja določene jedi iz vrst sadja ali zelenjave. Na primer skleda je simbolizirala zelenjavno juho ali zelenjavno prilogo, list solate ali paradižnik je simboliziral vrsto zelenjave, jabolko ali grozdje pa vrsto sadja. V času deljenja kosil sem vsakodnevno beležila, koliko otrok je vsaj poskusilo določeno solato, zelenjavno juho ali omako ter določeno vrsto sadja. Vsako prizadevanje učencev, da vsaj poskusijo npr. žlico porove juhe, dva lista zelene solate ali rdeče pese, košček kivija ipd. je bilo ovrednoteno s ščampiljko polžka, gosenice (za zelenjavo) in jabolka (za sadje).

Ob koncu tedna smo rezultate (vsoto pridobljenih ščampiljk) ovrednotili še z nalepko, ki je simbolizirala »dobrega jedca sadja in zelenjave«, to je bila nalepka »Smejkota«, »prizadevnega jedca sadja in zelenjave«, to je bila nalepka »kislega Smejkota«, »slabšemu jedcu sadja in zelenjave pa smo podelili nalepko »nezadovoljnega Smejkota«.

Po dveh tednih so si učenci v skladu s številom pridobljenih ščampiljk zaslužili posebno nagrado, to je nalepko »Superpožrešnega polžka«, tisti manj ješči pa nalepko »Izbirčnosladkosnede čebelice«. Vsem učencem pa sem kot posebno nagrado za sodelovanje pri projektu razdelila tudi nalepke po lastni izbiri.



**SLIKA 2:** Plakat »Požrešni polžki in sladkosnede gosenice«, kjer smo označevali pogostost uživanja določene jedi. Od skupno 26 učencev 2. razreda je 22 učencev prejelo nagrado - nalepko »Superpožrešnega polžka«, le 4 pa »Izbirčnosladkosnede čebelico«.

V tem času sem vsakodnevno beležila tudi količino pojedenega sadja in zelenjave. Pred izvedbo delavnice »Požrešni polžki in sladkosnede gosenice«, smo večino zelenjave zavrgli, prav podobno se je dogajalo z razrezanim sadjem, ki smo ga vrnili v kuhinjo. Nerazrezano sadje, ki smo ga pustili v razredni košarici, pa se je velikokrat posušilo oziroma zgnilo.

**TABELA 1.** Količina porabljene solate, sadja in zelenjavne juhe.

| Datum           | 11. 10. | 12. 10. | 13. 10. | 14. 10. | 15. 10. | 18. 10. | 19. 10. | 20. 10. | 21. 10. | 22. 10. |
|-----------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| Posoda z juho   | 1       | /       | 2 (1+)  | 2 (1+)  | 2 (1+)  | /       | 2 (1+)  | /       | 2 (1+)  | 2       |
| Skleda solate   | 3 (2+)  | 2 (1+)  | 1       | 1       | /       | 2 (1+)  | 1       | 2 (1+)  | /       | /       |
| Posoda s sadjem | 2 (1+)  | 2 (1+)  | /       | /       | /       | 1       | /       | 2 (1+)  | /       | 2 (1+)  |

Običajna količina hrane, ki pripada posameznemu oddelku je 1 x posoda z juho ali enolončnico, 1 x skleda solate in 1 x skleda sadja. Legenda: / pomeni, da ta dan ni bilo v meniju sadja, zelenjave ali juhe, + pomeni dodatna količina pojedene hrane

#### 4. SKLEP

Po izvedenih enomesečnih delavnicah, katerih cilj je bil spodbuditi učence k uživanju raznovrstnega sadja in zelenjave, bi svoje izkušnje in ugotovitve povzela z naslednjimi trditvami:

- Učenci so s pozitivno radovednostjo ter aktivno, brez izražanja odporov sodelovali pri delavnicah za spodbujanje uživanja raznovrstnega sadja in zelenjave.
- Preko prebiranja otroške literature so se naučili prepoznati različne vrste sadja in zelenjave ter njihov pomen za zdravo rast in razvoj ter jih poimenovati.
- Preko barvanja pobarvank različnega sadja in zelenjave so se naučili prepoznati in opisovati sadje in zelenjavo (vrsto, obliko in barvo). Pri barvanju so razvijali tehniko barvanja z različnimi barvami ter se pri tem sproščali in zabavali.
- Skozi igro so se naučili prepoznavati in poimenovati različne okuse in se do njih ustrezno čutno/čustveno opredelili. Pri igri so se sproščali in zabavali.
- V obdobje dveh tednov so otroci razvijali zdrave in uravnotežene prehranjevalne navade ter se navajali na nove okuse glede sadja in zelenjave, predvsem tiste, ki so jo doslej zavračali.
- V obdobju dveh tednov smo kot razred zavrgli minimalne količine sadja in zelenjave ter bistveno povečali količino zaužitja le-te.

Učenci so po zaključenih delavnicah izrazili željo, da bi so podobnimi delavnicami nadaljevali tudi v prihodnje.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Osnovna šola Brezovica pri Ljubljani [Online]. Dosegljivo: <https://os-brezovica.splet.arnes.si/shema-solskega-sadjja/>. [Dostopano: 16.11.2021].
- [2] Nacionalni inštitut za javno zdravje [Online]. Dosegljivo: <https://www.nijz.si/sl/svetovni-dan-hrane-2021-prehrana-v-casu-pandemije>. [Dostopano: 16.11.2021].
- [3] Y. N. Harari, Homo deus; Kratka zgodovina prihodnosti. Ljubljana: Mladinska knjiga, 2017, pp. 12-13.
- [4] V. Ščuka, Šolar na poti do sebe. Radovljica: Didakta, 2007, pp. 269.
- [5] W. Sears, M. Sears, C. Watts Kelly, Jej zdravo za počutje pravo. Radovljica: Didakta, 2005.
- [6] A. Cibuol, Čutila. Tržič: Zbirka Brihtnež, Založba Učila, 2001.

## »AKTIVNA MATEMATIKA IZVEN UČILNICE«

### POVZETEK

Kako spodbuditi učence, umiriti tike pri učencu s Tourettovim sindromom in imeti aktivnejšo matematiko, da bo poleg učenja abstraktnih pojmov, prisotna tudi šprtna aktivnost? Obseg športne aktivnosti in vsakodnevnega ukvarjanja s športom med mladimi vsako leto upada. To dejstvo je zaskrbljujoče, saj je športna aktivnost pomemben dejavnik za vzdrževanje telesnega zdravja mladostnikov. Pogosto imajo mladostniki s posebnimi potrebami, zaradi doživljanja neuspehov, nizko samopodobo, ki vpliva na njihovo učno uspešnost in splošno funkcioniranje v vsakdanjem življenju. Ena izmed najpomembnejših področji je telesna samopodoba, na katero lahko v veliki meri vplivamo z redno, primerno in dovolj intenzivno športno vadbo. Namen prispevka je predstaviti uspešno vključevanje športne aktivnosti v ure matematike, ter istočasno izboljšati sodelovanje učencev pri uri. Tako učencem pokažemo pomembnost športne aktivnosti in kako je učenje in razumevanje snovi pri matematiki bolj uspešno na takšen način, ko so tudi sami aktivno vključeni v sam učni proces. Ure pri katerih povežemo učno snov s konkretnimi primeri, so se izkazale za zelo uspešne. Učenci so bolj sproščeni in motivirani za delo. Tak način pouka, smo izvajali z učenci 8. razreda, ki s pomočjo športne aktivnosti usvojijo podano učno snov pri matematiki hitreje, so športno aktivnejši pri uri matematike, ter si bolje zapomnijo novo snov. Posledično so tudi ocene lepše in so učenci zadovoljni s seboj.

**KLJUČNE BESEDE:** športna aktivnost, mladostnik, posebne potrebe, samopodoba, matematika.

## “ACTIVE MATHEMATICS OUTSIDE OF A CLASSROOM”

### ABSTRACT

How to encourage students, reduce tics in a student with Tourette's syndrome and have a more active class of mathematics, so that in addition to learning abstract concepts, there will also be some sports activity? Every year, the extent of movement and everyday engagement with sports among young people decreases. This fact is alarming, since movement activity is an important factor in maintaining the physical health of adolescents. It also affects the development of the individual's social and mental abilities. Daily sports activity reduces stress, feelings of anxiety and depression, promotes self-respect and positive self-image, and helps in establishing peer relationships. Often, because of experiencing failures, young people with special needs have low self-esteem that affects their learning performance and general functioning in everyday life. One of the most important areas is body self-esteem, which can be greatly influenced by regular, appropriate and sufficiently intense sports training. The purpose of this paper is to present how movement affects the self-image and the overall development of an adolescent with special needs. The argument is reinforced by an example of good practice describing how can we put activity in mathematics classes. The lessons in which we connect the subject matter with real-life examples have proven to be very successful. Students are more relaxed and motivated to work. This method of teaching was carried out with our 8th grade students who, with the help of sports activities, learn the given subject matter in mathematics faster, are more active in sports during a mathematics class, and remember the new subject better. As a result, grades are also better and students are happier with themselves.

**KEYWORDS:** movement activity, adolescent, special needs, self-image, mathematics.



## 1. UVOD

Poučevanje matematike v osnovnošolskih programih, tako v enakovrednem izobrazbenem standardu – v nadaljevanju EIS, kot v nižjem izobraževalnem standardu – v nadaljevanju NIS je prav poseben izziv. Večina učencev na Zavodu za gluhe in naglušne v Ljubljani je z več primankljaji – z lažjo duševno motnjo v razvoju, dolgotrajno bolan otrok, otrok z govorno jezikovno motnjo, motnjo avtističnega spektra (MAS), pomankljiva pozornost s hiperaktivnostjo (ADHD), gluhi in naglušni učenci. Ves ta spekter različnosti spodbuja učitelja, da išče nove, boljše metode in rešitve pri poučevanju teh otrok. Velikokrat kljub učiteljevi demonstraciji in pojasnjevanju kompleksih učnih snovi s pomočjo modelov in učnih pripomočkov učencem še vedno ni povsem razumljivo. V takšnih primerih, so primerna rešitev aktivne ure matematike, kjer gredo učenci od konkretnega k abstraktnemu in na konkretnih primerih izkusijo uporabnost matematičnih enačb in definicij.

Na prvem mestu bi morale biti počutje posameznika in njegov napredek. Kajti šele, ko se človek dobro počuti, se je zmožen učiti in razvijati svoje potenciale do te mere, da bo v življenju zadovoljen in samozavesten.

## 2. ZAKAJ GIBANJE?

Obseg gibanja in vsakodnevnega ukvarjanja s športom med mladimi vsako leto upada, v času šolanja na daljavo, pa je to samo še izrazitejše. Glavni krivec je vedno bolj razširjen sedeči način življenja. Sodobni stil življenja nas nenehno obremenjuje s stresom, skrbmi in odgovornostmi. Redno gibanje mladim preprečujejo mnogi dejavniki: pomanjkanje časa in motivacije, premalo podpore in vodenja s strani odraslih, občutek nesposobnosti ali zadrege in prepogosto nepoznavanje koristi gibanja in športa za zdravo življenje. Najlažja in najbolj vabljiva alternativa preživljanja prostega časa je neaktivno poležavanje pred televizorjem, računalnikom ali telefonom. Desetletja nazaj so mladostniki svoj prosti čas preživljali na igriščih in bili vsakodnevno športno dejavni. Sodobni način življenja in informacijska revolucija sta naredila svoje. Pri mladostnikih prihaja do občutkov preobremenjenosti, izgorelosti in posledično do upada interesa za šolo in življenje, do občutkov nemoči, pomanjkanja socialnih stikov in psihosomatskih težav (anksioznosti in depresivnosti). Takšni vzorci vedenja niso zdravi, saj vodijo v fizično in mentalno stagnacijo posameznika, tudi mladostnika [1].

Namen prispevka je predstaviti, kako gibanje vpliva na samopodobo. S pomočjo športne aktivnosti, mladostniki s posebnimi potrebami, dosežejo ravnovesje v telesu in vzpostavijo telesno in duševno zdravje. Nagovoriti želimo vse učitelje, da lahko v vse predmete vključimo gibanje. To smo dokazali pri urah matematike.

### A. Fizično in psihično zdravje – z roko v roki

Pregovor pravi: Zdrav duh v zdravem telesu. Mladostniki se velikokrat nehote usmerijo in poglobijo v svojo duševnost ali pa svojo energijo vložijo v skrb za zdravo in športno telo.

Ključ do uspeha pa se skriva ravno v uravnoteženi skrbi za oboje, saj telesno počutje vpliva na duševno, duševne dejavnosti pa usmerjajo delovanje telesa. Gibanje in telesna aktivnost imata izjemno širok in pozitiven vpliv na mladostnika s posebnimi potrebami. Redna in dovolj intenzivna telesna aktivnost pomaga pri kontroliranju telesne teže, vpliva na kardiovaskularni sistem, znižuje krvni tlak ter krepi kosti in mišice. Aktivni življenjski slog neposredno vpliva tudi na naslednje psihološke značilnosti: stres, samopodobo, razpoloženska in čustvena stanja, osebnostne lastnosti in motivacijo.

Mladostniku s posebnimi potrebami običajno ravno šolsko obdobje predstavlja veliko stisko in oviro pri osvajanju in izražanju pridobljenega znanja, pri vključevanju in vzpostavljanju konstruktivnih medvrstniških odnosov, pri vedenju in čustvovanju, če zanje niso uvedeni posebni pristopi s strani učiteljev, strokovnih delavcev in staršev.

Sodobne raziskave kažejo, da je učna uspešnost visoko povezana s pozitivno samopodobo [1]. Pozitivna samopodoba v pomembni meri določa posameznikovo zadovoljstvo z življenjem, njegovo srečo ter ščiti telesno in duševno zdravje. Samopodoba je eno temeljnih področij osebnosti. Zajema celoto predstav, mnenj, stališč, ki jih imamo o sebi, vrednost, ki si jo pripisujemo, odnos do samega sebe. Samoučinkovitost pomeni zaupanje vase, v svoje sposobnosti, v svoj način razmišljanja, odločanja, prevzemanja odgovornosti. Mladostnik, ki ima te lastnosti, čuti, da se lahko zanese nase, da obvladuje svoje življenje in ima nadzor nad njim. Samospoštovanje je vrednostni vidik samopodobe. Pozitivno samospoštovanje nam omogoča, da se cenimo, se sprejemamo takšne, kot smo, ter čutimo, da imamo pravico do sreče, prijateljstva, ljubezni. Mnoge raziskave so potrdile, da je samopodoba strukturirana, torej sestavljena iz večjega števila področij, ki so v nekakšni hierarhiji. Področja posameznikove samopodobe z zorenjem naraščajo, med najpomembnejšimi v obdobju mladostništva pa so [2]:

- Telesna samopodoba: Je prepričanje o svoji telesni privlačnosti, primerjave lastnega videza z drugimi. Mladostniki se s telesno samopodobo zelo veliko ukvarjajo ter sebe in druge v veliki meri vrednotijo na osnovi telesnih značilnosti. Pri dekletih je najpomembnejši videz, pri fantih pa telesne sposobnosti, moč in spretnost.
- Socialna samopodoba: Obsega predstave in pojmovanja o tem, kakšna je kakovost naših odnosov z drugimi (posebej z vrstniki), koliko smo priljubljeni, kako smo sposobni sklepati prijateljstva.
- Čustvena samopodoba: So zaznave in prepričanja o izražanju in obvladovanju čustev, o tem, ali smo pretežno dobro ali slabo razpoloženi, kako močno se čustveno vzburi v različnih situacijah.
- Akademska samopodoba: Obsega predstave in pojmovanja o lastnih sposobnostih in učnih dosežkih na različnih področjih: doživljanje lastne učne (ne)uspešnosti, sposobnosti za učenje, zanimanje za šolske predmete.

Mladostnik, ki ima pozitivno samopodobo:

- Se spoštuje, si zaupa in se ceni;
- Postavlja si cilje in si prizadeva, da bi jih dosegel;
- Sodeluje z drugimi, jih sprejema, ima prijatelje;
- Pred težavami se ne umika, ampak jih poskuša reševati;
- Pri svojih odločitvah je samostojen, ne potrebuje odobravanja drugih;
- Se lažje prilagaja spremembam;
- Prevzema odgovornost za svoje vedenje;
- Prepozna, sprejema, izraža in uravnava svoja čustva ter je večinoma dobro razpoložen.

Športno udejstvovanje je torej izjemno pomembno, saj vpliva na razvoj tistih mladostnikovih intelektualnih, čustvenih in socialnih sposobnosti, ki pomembno odločajo o uspešnosti v šoli in vsakodnevem življenju. Tudi mladostniki s posebnimi potrebami skozi šport doživljajo občutke uspešnosti, si gradijo samozavest, medsebojne odnose in sklepajo prijateljstva.

### **3. POMEMBEN ODNOS UČITELJ – UČENEC**

Za otroke in mladostnike je vzpostavljanje dobrih odnosov s pomembnimi odraslimi varovalni dejavnik. V šoli so to še posebej učitelji. Dostikrat slišimo otroke ali mladostnike govoriti, da jih ima nek učitelj »na piki«, ali da so se skregali z učiteljem. Gre za to, da tak otrok ali mladostnik doživlja učitelja kot tistega, ki išče njegovo neznanje, ki ga ne mara, ne razume. Takšna doživljanja pogosto vplivajo tudi na odnos do predmeta, ki ga posamezni učitelj poučuje, in tudi na oceno pri njem. Učenec je pri takšnem predmetu pogosto nemotiviran in nezainteresiran, saj je prepričan, da ne bo mogel dobiti dobre ocene pri tem učitelju. Včasih se lahko zgodi, da takšen konflikten odnos z učiteljem, če traja dlje časa, postane travmatičen, zato lahko začne otrok zaradi tega odklanjati šolo. Posebej za učence, ki imajo takšne ali drugačne težave tudi doma, je koristno, da imajo izkušnje dobrih odnosov z učitelji ali drugimi delavci šole [3].

Prav zato, se trudimo pri predmetu matematika negovati odnos, da učenci nimajo odpora do matematike in potem posledično nerazumevanje snovi, ter slabe ocene. Skrbimo, da se učenci pri urah počutijo dobro, da spremljajo snov, ki se jo učijo in zato gremo po korakih od konkretnega k abstraktnemu, da jih ne izgubimo na abstraktnih enačbah, ampak jih pridobimo pri aktivnostih, kjer se naučijo uporabljati enačbe in definicije, ki potem niso več tako težke in nerazumljive.

### **4. OPIS UČENCEV V ODDELKU**

V razredu je 10 učencev (4 deklice in 6 dečkov). Vsi imajo določene primanjkljaje. Nekateri imajo blažje oblike (govorno-jezikovne motnje, dolgotrajno bolan otrok), drugi npr. avtistično motnjo, ki na svoj način hromi in krha odnose v razredu, en deček ima Tourettov sindrom, ki

je spet popolnoma poseben izziv za celoten razred, tukaj mislimo tako na učitelje kot na učence.

### **A. Motnja avtističnega spektra (MAS)**

Vedeti moramo, da niti dva otroka nista enaka, četudi imata oba motnjo avtističnega spektra. Vendar ne glede na različne značilnosti imajo vsi otroci z motnjo avtističnega spektra naslednje skupne značilnosti: slabše socialne zmožnosti, slabše govorne in komunikacijske značilnosti, omejene interese in ponavljajoče aktivnosti [4].

### **B. Tourettov sindrom (TS)**

Touretteov sindrom (TS) je nevrološka motnja, za katero so značilni nekontrolirani, nehoteni, ponavljajoči se gibi in nekontrolirani glasovni zvoki, ki jih imenujemo tiki. V nekaterih redkih in težjih primerih lahko ti tiki vključujejo tudi neprimerne besede ali fraze. Osebe s tiki lahko le za kratek čas nadzorujejo svoje tike. Če gre za situacije, ko želijo tike zadržati (nastop, šola), bodo tiki ob sprostitvi (prihodu domov) izbruhnili v vsej svoji veličini. Zadrževanje tika lahko primerjamo z zadrževanjem kihanja, ki ga težko zadržimo dalj časa. Sčasoma pride do točke, ko tik »uide« nadzoru. Tiki se poslabšajo v stresnih situacijah in izboljšajo, če je oseba vključena v dejavnost, ki ji je všeč in kjer se dobro počuti [5]. Kar je pri učencu iz opisanega razreda športna aktivnost. Pri športu je tikov opazno manj in bolj spodbudno okolje za celoten razred.

V oddelku je deček z MAS, ki ga zmoti najmanjši šum, deklica, ki neprestano govori o svojih interesih, hobijih, ko ji popustijo živci, in vrže vse po tleh, če ji npr. pade na tla svinčnik. Potem je tu še deček s tiki, ki preklinja in udarja po mizi. Mavrica različnih osebnosti s specifičnimi primankljaji je prav poseben izziv tako za razred kot za učitelje, ki poučujemo v oddelku.

## **5. PRIMER DOBRE PRAKSE**

Kako učencem pomagati, da kar najbolje razumejo in usvojijo novo snov? V 8. razredu, kjer sem tudi razrednik, smo ugotovili, da je matematika zunaj učilnice bolj mirna, sproščena in imajo učenci več od ure. Ko vreme in učna snov pri matematiki dopuščata, se učenci učijo matematiko zunaj učilnice. Kadar pa vreme ne dopušča, pa se izvajajo vaje kar v razredu. Nekaj tehnik snovi je že kar vpeljanih in se izvajajo vsako leto, pri vsaki generaciji. Včasih se, pa tudi spontano kaj novega preizkusi in v kolikor je uporabno in učencem všeč, se ohrani za prihodnje leto.

- Množica celih števil: Učenci 8. razreda zunaj na igrišču rišejo številsko premico in spoznavajo cela števila, tako pozitivna kot negativna. In jih primerjajo in urejajo po velikosti.
- Nasprotna vrednost, absolutna vrednost: Učenci se sami premikajo po, na tleh narisani, številski premici in ugotavljajo razdaljo do izhodišča – točka nič.

- Obseg kroga: Merijo obseg drevesa in potem izračunajo polmer drevesa.
- Pitagorov izrek: Računamo pitagorov izrek na košarkaškem ali nogometnem igrišču. Izračunamo dolžino poti, po diagonali (čez igrišče) ali okoli po dolžini in širini igrišča.
- Večkotniki, diagonale v večkotnikih: Učenci se postavijo v oglišča večkotnika (na tla narisane večkotnike) in potem si podajajo žogo, tako, da vidimo koliko povezav lahko naredimo, ter tako pridejo do enačbe za izračun števila diagonal v večkotniku.

## 6. SKLEP

Mladostnike je potrebno spodbujati in jim omogočiti zdravo, aktivno preživljanje časa v šoli. Pomembno, da jim ponudimo aktivne učne ure, predvsem naravoslovni predmeti so zelo primerni za učenje v naravi in v povezavi z gibanjem izven učilnice. Še posebej je to pomembno sedaj, ker je vse preveč vidnih posledic iz časa šolanja na daljavo. Na ta način bo učencem športna aktivnost in športne navade preprosto postale potreba in način, kako na zabaven in zdrav način doseči telesno in duševno zdravje ter se konstruktivno soočiti s stresom v šoli zaradi šolskih obveznosti. Učenci so bili pri urah bolj sproščeni. Bolje so si zapomnili novo snov. Ko so v učilnici samostojno reševali naloge, so točno vedeli kako gre postopek reševanja naloge, ker so imeli učenci povezavo in izkušnjo s konkretnimi situacijami in primeri. Želijo si več takšnih ur, kjer se matematika dopolnjuje s športno aktivnostjo zunaj učilnice.

Učni cilji pri matematiki so usvojeni na zanimiv in drugačen način, manj statičen in bolj aktiven. Učenci so bili zadovoljni z aktivnimi urami matematike (kljub začetnim pritožbam in čudenju, kaj je sedaj to), ko so se jih navadili in sprejeli športne aktivnosti med uro.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Kobal Grum, D. (2008). *Samopodoba slovenskih šolarjev*. Dosegljivo: <http://www.poslovni-bazar.si>. (10. 3. 2019).
- [2] Kompare, A. in drugi (2006). *Uvod v psihologijo*. Ljubljana: DZS.
- [3] Kajtna, T. in Jeromen, T. (2007). *Šport z bistro glavo*. Ljubljana: Fundacija za šport.
- [4] Hunbury, M. (2015). *Educating Pupils with Autistic Spectrum Disorders*. A practical guide. London. Thousands Oaks, New delhi: Paul Chapman Publishing.
- [5] Hartman, M. (2017). *Tiki pri otrocih in mladostnikih*. Pridobljeno s: [https://www.siclj.si/wp-content/uploads/2017/08/svetovalna\\_sluzba-priporocila\\_tiki-tourett-17.pdf](https://www.siclj.si/wp-content/uploads/2017/08/svetovalna_sluzba-priporocila_tiki-tourett-17.pdf).

## **MATEMATIKA IN VZPODBUJANJE UČENCEV S POSEBNIMI POTREBAMI K VADBI**

### **POVZETEK**

Motivirati učence s posebnimi potrebami k več gibanja je za nas učitelje še večji izziv kot v večinskih šolah. Pomanjkanje notranje motivacije in želje, da bi se maksimalno potrudili, smo nadomestili s tekmovalnostjo. Povezali smo dva šolska predmeta, ki sta zelo pomembna pri razvoju celovite osebnosti učenca; to sta matematika in šport. V dveh oddelkih 9. razreda smo pri pouku matematike izdelali svoj poenostavljen športnovzgojni karton. Pri tem smo osvežili, nadgradili in poglobili znanje matematike na področju osnovnih računskih operacij, decimalnih števil ter merskih enot za dolžino in čas. Merili smo višino, dolžino in čas ter merske enote pretvarjali. Zbrali smo vse podatke, jih razvrstili po velikosti in izračunali srednje vrednosti. Opravili smo meritve v dveh oddelkih na začetku in na koncu šolskega leta. Po izračunu povprečnih vrednosti smo med seboj primerjali oba oddelka in napredek vsakega oddelka v šolskem letu. Tekmovalnost med oddelki in tekmovanje s samim seboj je učence vzpodbudila, da so se več gibal in v šolskem letu izboljšali svoje športne rezultate. Povezali so znanje matematike s praktično nalogo pri športni vzgoji in utrdili nekatere matematične postopke. Učenci so izboljšali tudi medosebne odnose, napredovali v samostojnosti, organizaciji, spretnosti in iznajdljivosti.

**KLJUČNE BESEDE:** matematika, medpredmetno, merjenje, podatki, povprečje, šport, tekmovanje.

## **MATHEMATICS AND ENCOURAGING STUDENTS WITH SPECIAL NEEDS TO PRACTICE**

### **ABSTRACT**

Motivating students with special needs to practice is an even greater challenge for us teachers than in majority schools. We compensated for the lack of inner motivation and the desire to do our best with competition. We linked two school subjects that are very important in developing a student's holistic personality; these are math and sports. In two 9<sup>th</sup> grade departments, we made our own simplified sports education card in math class. In doing so, we refreshed, upgraded and deepened our knowledge of mathematics in the field of basic arithmetic operations, decimal numbers and units of measure for length and time. We measured height, length and time and converted the units of measurement. We collected all the data, sorted them by size, and calculated the mean values. We performed measurements in two classes at the beginning and end of the school year. After calculating the average values, we compared both departments and the progress of each department in the school year. Competitiveness between classes and competing with oneself encouraged students to practice more and improve their sports results during the school year. They linked the knowledge of mathematics with a practical task in physical education and improved some mathematical procedures. Pupils also improved interpersonal relationships, progress in independence, organization, skills and ingenuity.

**KEYWORDS:** mathematics, interdisciplinary, measurement, data, average, sport, competition.

## **1. UVOD**

Poučujem matematiko na predmetni stopnji osnovne šole na zavodu za otroke s posebnimi potrebami v enakem izobrazbenem standardu. Smo osrednja ustanova na področju severovzhodne Slovenije, ki obravnava gluhe in naglušne otroke in odrasle, otroke in odrasle z govorno-jezikovnimi motnjami (GJM) ter otroke z avtističnimi motnjami.

K nam so usmerjeni tudi otroci s primanjkljaji na posameznih področjih učenja, dolgotrajno bolni otroci ter otroci s čustvenimi in vedenjskimi motnjami. Mladostniki imajo težave z abstraktnim mišljenjem in abstraktnimi pojmi, učenci s posebnimi potrebami pa še toliko bolj. Velikokrat se pritožujejo, da ne bodo delali matematike, da ne bodo računali, saj tega nikjer v življenju ne bodo potrebovali. Zato v strokovnem aktivu nenehno iščemo primere iz vsakdanjega življenja, v katerih skušamo povezati snov in znanje matematike iz več različnih sklopov z znanjem, ki ga učenci pridobijo pri drugih predmetih. Znanje moramo tudi zelo utrditi; to pomeni, da rešimo veliko nalog istega tipa.

### **A. Opredelitev predmeta matematika**

Matematika je eden od temeljnih predmetov v osnovni šoli s številnimi izobraževalno-informativnimi, funkcionalno-formativnimi in vzgojnimi nalogami. Pomembna je tudi njena vloga podpore drugim naravoslovno-tehničkim in družboslovno-humanističnim znanostim, zato matematiko srečujemo na večini področij človekovega življenja in ustvarjanja. Z razvojem informacijsko-komunikacijske družbe je prisotnost matematike na drugih predmetnih področjih vedno manj vidna, saj se skriva v tehnologiji. Za upravljanje določenih dejavnosti je zato manj pomembno zgolj rutinsko obvladovanje računskih postopkov, vedno pomembnejši pa so razumevanje, medpredmetno povezovanje in uporaba matematičnega znanja ter zmožnost reševanja problemov.

Pouk matematike je namenjen graditvi pojmov in povezav, spoznavanju ter učenju postopkov, ki posamezniku omogočajo vključitev v sistem (matematičnih) idej in posledično vključitev v kulturo, v kateri živimo. Pri pouku matematike spodbujamo različne oblike mišljenja, ustvarjalnost, formalna znanja in spretnosti ter učencem omogočamo, da spoznajo praktično uporabnost in smiselnost učenja matematike. Pri pouku matematike pa se ne ukvarjamo samo s kognitivnim področjem učenčeve osebnosti, ampak tudi z afektivnim in psihomotoričnim, saj je bistveni razlog za poučevanje in učenje matematike njena pomembnost pri razvoju celovite osebnosti učenca.

### **B. Opredelitev predmeta šport**

Šolska športna vzgoja je nenehen proces bogatenja znanja, razvijanja sposobnosti in lastnosti ter pomembno sredstvo za oblikovanje osebnosti in odnosov med posamezniki. Z redno in kakovostno športno vadbo prispevamo k skladnemu biopsihosocialnemu razvoju mladega človeka, sprostitev, nevtralizaciji negativnih učinkov večurnega sedenja in drugih nezdravih navad. Ob sprotni skrbi za zdrav razvoj ga vzgajamo in učimo, kako bo v vseh obdobjih

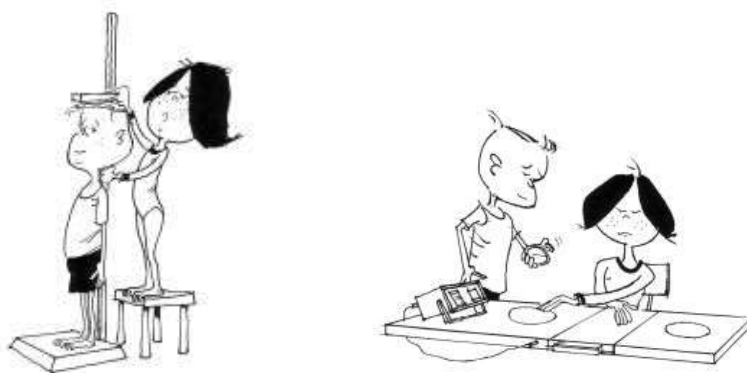


življenja bogatil svoj prosti čas s športnimi vsebinami. Z zdravim življenjskim slogom bo tako lahko skrbel za dobro počutje, zdravje, vitalnost in življenjski optimizem.

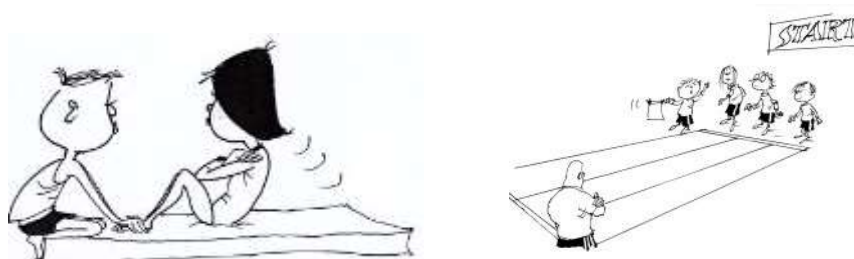
## 2. TEKMOVALNOST, GIBANJE IN MATEMATIKA

Dandanes je otroke vedno težje vzpodbuditi k različnim aktivnostim, naj bo to doma ali v šoli. Nimajo želje niti notranje motivacije, da bi se maksimalno potrudili, saj velikokrat v domačem okolju starši in stari starši otroke nagrajujejo z materialnimi dobrinami ali denarjem. Zato moramo v šolskem okolju vsako aktivnost vsaj osmisлити, najbolje pa je, da je v šolskem okolju nagrajena s pohvalo ali dobro oceno. Dobra vzpodbuda k aktivnosti je tudi tekmovalnost. Tekmovalnost je v šolah prisotna že iz antičnih časov. Večini otrok je tekmovalnost všeč, pa naj bo to razredno, medrazredno, tekmovalnost med spoloma ali medvrstniško tekmovalnost. Vendar bolj kot je pomembno tekmovalnost z drugimi, je pomembno tekmovalnost s samim seboj.

V 9. a oddelku nas je pri pouku matematike v začetku šolskega leta, pri obravnavi snovi Srednje vrednosti navdihnili naloga iz učbenika, kjer so navedeni rezultati dečkov pri eni izmed športnih disciplin. V razredu so se porodila vprašanja. Kakšni pa so naši rezultati? Rezultate, ki so jih dosegli spomladi, ko so učitelji športa izpolnjevali športnovzgojni karton, so že pozabili. Zato smo si sami naredili poenostavljen športnovzgojni karton s samo nekaterimi športnimi disciplinami. K aktivnosti se je priključil tudi 9. c oddelek. V obeh razredih so bili sami fantje. Sklenili smo, da bomo čez celotno šolsko leto doma in v šoli bolj gibalno aktivni in bomo proti koncu šolskega leta znova izvedli meritve in nato primerjali rezultate. Za vsak razred smo za vsako disciplino izračunali modus, mediano in povprečje. Rezultate smo primerjali med oddelkoma ter med začetkom in koncem šolskega leta. V naš poenostavljeni športnovzgojni karton smo vključili telesno višino, dotikanje plošče z roko, dviganje trupa, tek na 60 metrov in tek na 600 metrov.



**SLIKA 1:** Merjenje višine in dotikanje plošče z roko.



SLIKA 2: Dviganje trupa in tek na 60 ter 600 metrov.

## A. Srednje vrednosti

**Aritmetična sredina** ali povprečje ( $\bar{x}$ ) je količnik med vsoto vseh vrednosti podatkov in številom vseh podatkov.

**Modus** ali gostišnica ( $M_o$ ) je podatek, ki se med vsemi podatki največkrat pojavi (ima največjo frekvenco).

**Mediana** ali središčnica ( $M_e$ ) je sredinski podatek med podatki, ki so urejeni po velikosti. Pri sodem številu podatkov je mediana povprečje srednjih dveh podatkov.

## B. Začetek šolskega leta

TABELA 1: športnovzgojni karton pri matematiki za 9. a na začetku šolskega leta.

|                                | Učenec<br>1 | Učenec<br>2 | Učenec<br>3 | Učenec<br>4 | Učenec<br>5 | Učenec<br>6 | Učenec<br>7 | Učenec<br>8 |
|--------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| <b>Telesna višina v cm</b>     | 170         | 178         | 172         | 182         | 187         | 167         | 172         | 169         |
| <b>Dotikanje plošče z roko</b> | 45          | 47          | 40          | 53          | 42          | 43          | 43          | 44          |
| <b>Dviganje trupa</b>          | 42          | 45          | 31          | 55          | 32          | 40          | 39          | 42          |
| <b>Tek na 60 metrov</b>        | 9,5 s       | 8,9 s       | 10,3 s      | 8,6 s       | 9,6 s       | 9,2 s       | 9,2 s       | 9,3 s       |
| <b>Tek na 600 metrov</b>       | 2:45        | 2:10        | 3:15        | 1:52        | 2:50        | 2:22        | 2:24        | 2:40        |

**Telesna višina** - podatki urejeni po velikosti: 167, 169, 170, 172, 172, 178, 182, 187.

Izračuni srednjih vrednosti (En 1, En 2, En 3):

$$M_o = 172. \quad (1)$$

$$M_e = \frac{172+172}{2} = \frac{344}{2} = 172. \quad (2)$$

$$\bar{x} = \frac{167+169+170+172+172+178+182+187}{8} = \frac{1397}{8} = 174,625. \quad (3)$$

**Dotikanje plošče z roko** - podatki urejeni po velikosti: 40, 42, 43, 43, 44, 45, 47, 53.

Izračuni srednjih vrednosti (En 4, En 5, En 6):

$$M_o = 43. \quad (4)$$

$$M_e = \frac{43+44}{2} = \frac{87}{2} = 43,5. \quad (5)$$

$$\bar{x} = \frac{40+42+43+43+44+45+47+53}{8} = \frac{357}{8} = 44,625. \quad (6)$$

**Dviganje trupa** - podatki urejeni po velikosti: 31, 32, 39, 40, 42, 42, 45, 55.

Izračuni srednjih vrednosti (En 7, En 8, En 9):

$$Mo = 42. \quad (7)$$

$$Me = \frac{40+42}{2} = \frac{82}{2} = 41. \quad (8)$$

$$\bar{x} = \frac{31+32+39+40+42+42+45+55}{8} = \frac{326}{8} = 40,75. \quad (9)$$

**Tek na 60 metrov** - podatki urejeni po velikosti: 8,6; 8,9; 9,2; 9,2; 9,3; 9,5; 9,6; 10,3.

Izračuni srednjih vrednosti (En 10, En 11, En 12):

$$Mo = 9,2. \quad (10)$$

$$Me = \frac{9,2+9,3}{2} = \frac{18,5}{2} = 9,25. \quad (11)$$

$$\bar{x} = \frac{8,6+8,9+9,2+9,2+9,3+9,5+9,6+10,3}{8} = \frac{74,6}{8} = 9,325. \quad (12)$$

**Tek na 600 metrov** - podatki urejeni po velikosti: 1:52, 2:10, 2:22, 2:24, 2:40, 2:45, 2:50, 3:15.

Podatke smo pretvorili v sekunde: 112, 130, 142, 144, 160, 165, 170, 195.

Izračuni srednjih vrednosti (En 13, En 14, En 15):

$$Mo \text{ ne obstaja.} \quad (13)$$

$$Me = \frac{144+160}{2} = \frac{304}{2} = 152 = 2:32. \quad (14)$$

$$\bar{x} = \frac{112+130+142+144+160+165+170+195}{8} = \frac{1218}{8} = 152,25 = 2:32. \quad (15)$$

**TABELA 2:** športnovzgojni karton pri matematiki za 9. c na začetku šolskega leta.

|                                | Učenec<br>1 | Učenec<br>2 | Učenec<br>3 | Učenec<br>4 | Učenec<br>5 | Učenec<br>6 | Učenec<br>7 | Učenec<br>8 |
|--------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| <b>Telesna višina v cm</b>     | 167         | 180         | 171         | 184         | 185         | 168         | 171         | 172         |
| <b>Dotikanje plošče z roko</b> | 43          | 49          | 41          | 52          | 40          | 44          | 42          | 43          |
| <b>Dviganje trupa</b>          | 41          | 44          | 32          | 54          | 34          | 42          | 41          | 41          |
| <b>Tek na 60 metrov</b>        | 9,6 s       | 8,8 s       | 10,4 s      | 8,7 s       | 9,5 s       | 9,3 s       | 9,1 s       | 9,4 s       |
| <b>Tek na 600 metrov</b>       | 2:47        | 2:12        | 3:13        | 1:54        | 2:48        | 2:20        | 2:24        | 2:41        |

**Telesna višina** - podatki urejeni po velikosti: 167, 168, 171, 171, 172, 180, 184, 185.

Izračuni srednjih vrednosti (En 16, En 17, En 18):

$$Mo = 171. \quad (16)$$

$$Me = \frac{171+172}{2} = \frac{343}{2} = 171,5. \quad (17)$$

$$\bar{x} = \frac{167+168+171+171+172+180+184+185}{8} = \frac{1398}{8} = 174,75. \quad (18)$$

**Dotikanje plošče z roko** - podatki urejeni po velikosti: 40, 41, 42, 43, 43, 44, 49, 52.

Izračuni srednjih vrednosti (En 19, En 20, En 21):

$$Mo = 43. \quad (19)$$

$$Me = \frac{43+43}{2} = \frac{86}{2} = 43. \quad (20)$$

$$\bar{x} = \frac{40+41+42+43+43+44+49+52}{8} = \frac{354}{8} = 44,25. \quad (21)$$

**Dviganje trupa** - podatki urejeni po velikosti: 32, 34, 41, 41, 41, 42, 44, 54.

Izračuni srednjih vrednosti (En 22, En 23, En 24):

$$Mo = 41. \quad (22)$$

$$Me = \frac{41+41}{2} = \frac{82}{2} = 41. \quad (23)$$

$$\bar{x} = \frac{31+32+39+40+42+42+45+55}{8} = \frac{329}{8} = 41,125. \quad (24)$$

**Tek na 60 metrov** - podatki urejeni po velikosti: 8,7; 8,8; 9,1; 9,3; 9,4; 9,5; 9,6; 10,4.

Izračuni srednjih vrednosti (En 25, En 26, En 27):

$$Mo \text{ ne obstaja.} \quad (25)$$

$$Me = \frac{9,3+9,4}{2} = \frac{18,7}{2} = 9,35. \quad (26)$$

$$\bar{x} = \frac{8,7+8,8+9,1+9,3+9,4+9,5+9,6+10,4}{8} = \frac{74,8}{8} = 9,35. \quad (27)$$

**Tek na 600 metrov** - podatki urejeni po velikosti: 1:54, 2:12, 2:20, 2:24, 2:41, 2:47, 2:48, 3:13.

Podatke smo pretvorili v sekunde: 114, 132, 140, 144, 161, 167, 168, 193.

Izračuni srednjih vrednosti (En 28, En 29, En 30):

$$Mo \text{ ne obstaja.} \quad (28)$$

$$Me = \frac{144+161}{2} = \frac{305}{2} = 152,5 \div 2: 33. \quad (29)$$

$$\bar{x} = \frac{114+132+140+144+161+167+168+193}{8} = \frac{1219}{8} = 152,375 \div 2: 33. \quad (30)$$

### C. Konec šolskega leta

Na koncu šolskega leta smo izračunali samo aritmetične sredine za vse aktivnosti, podatka Modus in Mediana nista toliko pomembna, ko primerjamo napredek celotnega oddelka.

TABELA 3: športnovzgojni karton pri matematiki za 9. a na koncu šolskega leta.

|                         | Učenec 1 | Učenec 2 | Učenec 3 | Učenec 4 | Učenec 5 | Učenec 6 | Učenec 7 | Učenec 8 |
|-------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| Telesna višina v cm     | 172      | 181      | 176      | 183      | 187      | 169      | 173      | 171      |
| Dotikanje plošče z roko | 45       | 47       | 42       | 53       | 42       | 44       | 43       | 46       |
| Dviganje trupa          | 43       | 44       | 32       | 54       | 34       | 42       | 41       | 42       |
| Tek na 60 metrov        | 9,4 s    | 8,8 s    | 10,3 s   | 8,6 s    | 9,5 s    | 9,2 s    | 9,1 s    | 9,3 s    |
| Tek na 600 metrov       | 2:35     | 2:10     | 3:10     | 1:51     | 2:48     | 2:20     | 2:21     | 2:35     |

Telesna višina – izračun aritmetične sredine (En 31):

$$\bar{x} = \frac{172+181+176+183+187+169+173+171}{8} = \frac{1412}{8} = 176,5. \quad (31)$$

Dotikanje plošče z roko – izračun aritmetične sredine (En 32):

$$\bar{x} = \frac{45+47+42+53+42+44+43+46}{8} = \frac{362}{8} = 45,25. \quad (32)$$

Dviganje trupa – izračun aritmetične sredine (En 33):

$$\bar{x} = \frac{43+44+32+54+34+42+41+42}{8} = \frac{332}{8} = 41,5. \quad (33)$$

Tek na 60 metrov – izračun aritmetične sredine (En 34):

$$\bar{x} = \frac{9,4+8,8+10,3+8,6+9,5+9,2+9,1+9,3}{8} = \frac{74,2}{8} = 9,275. \quad (34)$$

Tek na 600 metrov. Podatke smo pretvorili v sekunde: 155, 130, 190, 111, 168, 140, 141, 155.

Izračun aritmetične sredine (En 35):

$$\bar{x} = \frac{155+130+190+111+168+140+141+155}{8} = \frac{1190}{8} = 148,75 \div 2: 29. \quad (35)$$

TABELA 4: športnovzgojni karton pri matematiki za 9. c na koncu šolskega leta.

|                         | Učenec 1 | Učenec 2 | Učenec 3 | Učenec 4 | Učenec 5 | Učenec 6 | Učenec 7 | Učenec 8 |
|-------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| Telesna višina v cm     | 172      | 183      | 173      | 183      | 187      | 169      | 175      | 172      |
| Dotikanje plošče z roko | 47       | 49       | 43       | 54       | 43       | 43       | 44       | 46       |
| Dviganje trupa          | 43       | 46       | 33       | 55       | 35       | 42       | 39       | 43       |
| Tek na 60 metrov        | 9,4 s    | 8,8 s    | 10,1 s   | 8,6 s    | 9,5 s    | 9,0 s    | 9,2 s    | 9,2 s    |
| Tek na 600 metrov       | 2:42     | 2:08     | 3:12     | 1:53     | 2:48     | 2:22     | 2:22     | 2:37     |

Telesna višina – izračun aritmetične sredine (En 36):

$$\bar{x} = \frac{172+183+173+183+187+169+175+172}{8} = \frac{1414}{8} = 176,75. \quad (36)$$

Dotikanje plošče z roko – izračun aritmetične sredine (En 37):

$$\bar{x} = \frac{47+49+43+54+43+43+44+46}{8} = \frac{369}{8} = 46,125. \quad (37)$$

Dviganje trupa – izračun aritmetične sredine (En 38):

$$\bar{x} = \frac{43+46+33+55+35+42+39+43}{8} = \frac{336}{8} = 42. \quad (38)$$

**Tek na 60 metrov** — izračun aritmetične sredine (En 39):

$$\bar{x} = \frac{9,4+8,8+10,1+8,6+9,5+9,0+9,2+9,2}{8} = \frac{73,8}{8} = 9,225. \quad (39)$$

**Tek na 600 metrov.** Podatke smo pretvorili v sekunde: 162, 128, 192, 113, 168, 142, 142, 157.

Izračun aritmetične sredine (En 40):

$$\bar{x} = \frac{162+128+192+113+168+142+142+157}{8} = \frac{1204}{8} = 150,5 \doteq 2:31. \quad (40)$$

### 3. PRIMERJAVA REZULTATOV

Pri izračunu povprečij in primerjavi med dvema sodelujočima oddelkoma smo ugotovili, da se rezultati ne razlikujejo bistveno. V 9. c so bili fantje na začetku šolskega leta za 12,5 mm večji in boljši v dvigovanju trupa. V dotikanju plošče z roko in teku pa je bil malo boljši 9. a. Ob koncu šolskega leta so bili v 9. c fantje še vedno večji in boljši v dvigovanju trupa. Prehiteli so 9. a v dotikanju plošče z roko in teku na 60 metrov. V teku na 600 metrov pa je ostal 9. a boljši, večji so ostali tudi po telesni višini.

Vsekakor pa sta oba oddelka v povprečju napredovala v vseh opazovanih športnih disciplinah, velika večina učencev je izboljšala svoje osebne rezultate. Nihče ni nazadoval. Prav tako so učenci izboljšali svoje znanje matematike.

### 4. SKLEP

Z opisanim načinom dela bomo poskušali tudi v bodoče motivirati naše učence k večji športni aktivnosti. Navajali jih bomo k samostojnosti, k povezovanju znanja iz različnih predmetnih področij. Predvsem pa spodbujamo učence k njihovem lastnemu napredku, k izboljšanju športnih rezultatov, kakor tudi k večji spretnosti in samozavesti pri matematiki.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Berk, J., Draksler, J. in Robič, M. (2014). Skrivnosti števil in oblik 9 [Učbenik za matematiko v 9. razredu osnovne šole], Ljubljana: Rokus Klett.
- [2] Spletna stran vlade Republike Slovenije. Dostopno na [https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN\\_matematika.pdf..](https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_matematika.pdf..) Pridobljeno 12. 11. 2021.
- [3] Spletna stran vlade Republike Slovenije. Dostopno na [https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN\\_sportna\\_vzgoja.pdf](https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_sportna_vzgoja.pdf). Pridobljeno 12. 11. 2021.
- [4] Spletna stran Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport. Dostopno na <https://www.slofit.org/student/merske-naloge>. Pridobljeno 12. 11. 2021.

## **KAKO LAHKO K ZMANJŠANJU ODPADNE HRANE V ŠOLI IN DOMA PRISPEVA DRUGOŠOLEC?**

### **POVZETEK**

Ena perečih težav sodobnega sveta je zavržena hrana, ki predstavlja tudi velik okoljski problem. Ker je odgovornost tudi učiteljev, ki z učenci preživimo veliko časa, da otrokom pokažemo, da je skrb za okolje v naših rokah, smo si učitelji prve triade v podaljšanem bivanju prizadevali, da bi učenci zmanjšali količino odpadne hrane pri šolskem kosilu ter jih spodbujali k odgovornemu ravnanju s hrano tudi doma. Učitelji podaljšanega bivanja smo z učenci 1., 2. in 3. razredov dva ali trikrat tedensko eno šolsko uro namenili izvajanju različnih dejavnosti povezanih s tematiko informiranja učencev o odgovornem ravnanju s hrano. Cilji, ki smo jih v okviru izvedenih ur zasledovali in jih še bomo izvajali do konca šolskega leta so bili naslednji. Prizadevali smo si, da učenci spoznajo, zakaj se je potrebno pogovarjati o odpadni hrani, kaj sodi med odpadno hrano, zakaj in kje nastajajo zavržki hrane, kaj lahko vsak izmed nas naredi, da bo zavržene hrane manj v šoli in doma. Učenci so vodili svoj dnevnik zavržene hrane pri kosilu, spoznali so načine, kako praktično uporabiti neporabljeno hrano, ... Odločitev učiteljev, da se nekaj ur tedensko v podaljšanem bivanju nameni problematiki zavržene hrane, se je izkazala za pozitivno. Glede na naša opažanja in poročanje učencev ter njihovih staršev na govorilnih urah so bile spremembe v rokovanju s hrano vidne že po dveh tednih. Pridobljena znanja v šoli pa so učenci popoldan vneto predajali tudi staršem in jim svetovali, da morajo napisati seznam preden gredo v trgovino po nakupih, jim predlagali, kaj naj kuhajo drugi dan ... S prispevkom želimo ozavestiti problematiko odpadne hrane v naši okolici, ki jo lahko z odgovornim ravnanjem zmanjšamo. Članek je lahko spodbuda in predlog učiteljem, da v pedagoške procese vključijo več vsebin na to temo in tako pozitivno prispevajo k uspešnemu boju za zmanjšanje odpadne hrane v svetu.

**KLJUČNE BESEDE:** učenec, hrana, odpadki, odgovornost, okolje.

## **HOW CAN A SOPHOMORE CONTRIBUTE TO REDUCING FOOD WASTE AT SCHOOL AND AT HOME?**

### **ABSTRACT**

One of the topical issues of the modern world is discarded food, which is also a major environmental problem. It is also the responsibility of teachers who spend a lot of time with students to show children that caring for the environment is in our hands. The extended stay teachers of the first triad have strived to reduce the amount of food waste at school lunch, we have also encouraged the students to handle food responsibly also at home. Two or three times a week, extended stay teachers have carried out a lesson with various activities related to the topic of informing students about responsible food management. We have done that with the 1st, 2nd and 3rd grade students. Within the lessons we have pursued certain goals and we will continue implementing them until the end of the school year. These goals were: trying to make students understand why it is necessary to talk about food waste, what is food waste, why and where food waste is generated, what each of us can do to reduce food waste at school and at home. Pupils kept a diary of discarded food at lunch, learned ways to practically use unused food, ... The decision of the teachers to devote a few hours a week during the extended stay to the issue of discarded food proved to be positive. According to our observations and reporting by students and their parents during the PTA meetings, changes in food handling were visible after only two weeks. In the afternoon, the students eagerly passed on the knowledge gained at school to their parents and advised them to write a list before going to the store after shopping, suggested them what to cook the next day... With this article, we want to raise awareness of the problem of food waste in our environment, which can be reduced by responsible behavior. The article can be an incentive and a suggestion to teachers to include more contents on this topic in pedagogical processes and thus positively contribute to the successful fight to reduce food waste in the world.

**KEYWORDS:** student, food, waste, responsibility, environment.



## 1.UVOD

Hrana je dragocena dobrina. To so nas učili že od malih nog. A še vedno se zdi, da se ljudje tega najbolj ne zavedamo, saj so količine zavržene oz. odpadne hrane še vedno prevelike. Zmanjšanje količin odpadne hrane predstavlja tako izziv za vsakega izmed nas.

## 2. TEORETIČNE OSNOVE, ZAKAJ SE MORAMO POGOVARJATI O ODPADNI HRANI?

Po ocenah znanstvenikov je vsak osmi prebivalec našega planeta lačen, vsak tretji trpi zaradi pomanjkanja hrane, pa vendar se v svetu po ocenah Evropske okoljske agencije namreč vsako leto zavrže približno tretjina pridelane hrane. Po drugi strani pa se ocenjuje, da se bo morala proizvodnja hrane do leta 2050 povečati za 70 %, da bi zadovoljila potrebe naraščajočega števila prebivalstva.

Velika količina zavržene hrane je v današnjem času zelo pereč problem. Zavržena hrana ni sporna le z moralnega in socialnega vidika. S hrano, ki jo zavržemo, zavržemo tudi delo (čas, znanje, denar) in energijo, ki sta bila vložena v pripravo hrane. Odpadna hrana predstavlja tudi velik okoljski problem. Proizvodnja hrane in živil v svojem procesu izrablja dragocene vire, kot so tla, voda, zrak, energija in gorivo ter je povezana z emisijami toplogrednih plinov, ki močno vpliva na podnebne razmere.

V boju proti negativnim vplivom odpadne hrane za naše okolje so pomembne tudi spodbude in ravnanja naše države v povezavi z evropsko zakonodajo. Slovenija se je v zavezale ciljem Agende 2030 za trajnostni razvoj na svetovni ravni, ki se med drugim zavzema prepoloviti količino zavržene hrane in se bojevati proti podnebnim spremembam ter skrbeti za naš planet. v ta namen je Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano pripravilo predlog *Strategije za manj izgub odpadne hrane v verigi preskrbe s hrano*, ki predstavlja okvir za večletni akcijski načrt, ki bo pozitivno prispeval k cilju.

Zaradi zgoraj omenjenih dejstev se danes vse več posameznikov že zaveda, kako pomembno je naše obnašanje, ko pride do smeti oziroma odpadkov, potrošnje ter skrbi za naš planet. Tudi učitelji naše šole, osnovne šole Lenart pri Slovenskih Goricah, smo eni izmed njih. Učitelji z učenci preživimo veliko časa, zato je pomembno, da otrokom pokažemo, da je skrb za okolje v naših rokah in da otroke spodbudimo in podučimo, da lahko s skrbnim ravnanjem s hrano prispevajo k manjši onesnaženosti planeta.

Med pregledovanjem statističnih podatkov smo zasledili naslednje podatke. Raziskave v letu 2017 kažejo, da so v Sloveniji kar 51 % celotne količine odpadne hrane proizvedla gospodinjstva, in sicer skoraj 67.600 ton odpadne hrane. Prebivalec Slovenije je v 2019 proizvedel povprečno 1,3 kg odpadne hrane na teden, v celem letu pa 67 kg. Odpadna hrana pa poleg užitnega dela zajema tudi neužitni del. Po ocenah je bilo v hrani, ki je bila v obdobju 2013-2015 v Sloveniji zavržena, približno 36 % užitnega dela, ki bi ga lahko s pravilnim

ozaveščanjem ljudi in odnosom do hrane, recikliranjem zmanjšali, ter 64 % neužitnega dela, ki se ga načelom ne da zmanjšati (kosti, koščice, olupki, jajčne lupine, lupine, luščine).

Glede na zgoraj podana dejstva in spoznanje, da lahko prav v gospodinjstvih naredimo največji preobrat, saj so pozitivne spremembe povsem odvisne od posameznikove odločitve in nanjo lahko vpliva vsak izmed nas, smo se na šoli posvetili skrbi, da učence 1. triade spodbudimo, da razmišljajo o tem, kako zmanjšati količino odpadne hrane pri šolskem kosilu in posledično tudi doma ter spremenijo svoje prehrabene navade, ki bodo pozitivno doprinesle k skrbi za okolje.

### **3. KAKO JE POTEKALO OZAVEŠČANJE UČENCEV O ODGOVORNEM RAVNANJU S HRANO NA NAŠI ŠOLI?**

Učitelji podaljšanega bivanja smo z učenci 1., 2. in 3. razredov dva ali trikrat tedensko, po potrebi tudi več, eno šolsko uro namenili izvajanju različnih dejavnosti povezanih s tematiko informiranja učencev o odgovornem ravnanju s hrano. Cilji, ki smo jih v okviru izvedenih ur zasledovali in jih še bomo izvajali do konca šolskega leta so bili naslednji. Prizadevali smo si, da učenci spoznajo, zakaj se je potrebno pogovarjati o odpadni hrani, kaj sodi med odpadno hrano, zakaj in kje nastajajo zavržki hrane, kaj lahko vsak izmed nas naredi, da bo zavržene hrane manj v šoli in doma. Učenci so vodili svoj dnevnik zavržene hrane pri šolskem kosilu, spoznali so načine, kako praktično uporabiti neporabljeno hrano, spoznali so pravilen način shranjevanja prehranskih izdelkov. Eden izmed ciljev je tudi medgeneracijsko povezovanje, saj se v aktivnostih učenci povezujejo z učitelji, doma pa znanja in skrb za odgovorno ravnanje z odpadno hrano prenašajo tudi na starše in stare starše.

#### **A. Krepitev zavesti pri učencih, da je hrana bogastvo**

Vključitev učencev k razmišljanju o hrani in posledično o reševanju problematike odpadne hrane smo učitelji učencem najprej približali s pomočjo različice igre Lov za zakladom . Določili smo 5-10 točk na šolskem igrišču, kjer smo skrili listke z uganko, ki so vodile posamezne skupine učencev do naslednje točke. Pravilna rešitev uganke je bila potrebna, da so učenci dobili jasen namig učitelja, ki jih je usmeril do naslednje postaje in nato popeljal do cilja. Namigi so bili različni, a vseeno jih je družila skupna tema prehrana: število korakov v dolžini korenčka, orientacija po različnih drevesih, poišči predmet, ki je podoben jajcu ... Na cilju je učence čakala nagrada - košarica z zvitki pregovorov o hrani in bombončki za uspešno opravljeno delo. Že sama igra se je otrokom zdela nadvse zanimiva, gibalna aktivnost je pri učencih v popoldanskem času ponovno omogočila boljšo zbranost in motivacijo za nadaljno delo, kjer smo ob branju različnih pregovorov prebili do pogovora o hrani. Učencem je bila dodeljena aktivna vloga, v pogovoru so izražali svoja mnenja, ideje, ki sem jih podkrepila in dopolnila s teoretičnimi znanji, nato pa v naslednjih urah nadgradila z reševanjem delovnih listov, kvizi, branjem knjig ali poslušanjem oziroma ogledom različnih poučnih posnetkov na spletu.



**SLIKA 1:** Učenci so prišli na cilj in našli zaklad.

### **B. Kaj lahko storim, da bom pri šolskem kosilu zmanjšal količino ostankov hrane na krožniku?**

Učenci so svoj način odnosa do hrane (kosila v šoli) ozaveščali in spoznavali najprej s pomočjo pogovora. Pogovarjali smo se o tem, zakaj v našem domu sploh prihaja do odpadkov? Nato pa je sledila možganska nevihta, kjer smo zbirali ideje, kaj lahko storimo, da bo odpadkov manj. V prvi vrsti moramo analizirati svoje navade in ugotoviti, zakaj zavržemo toliko hrane, je bila pomembna misel enega izmed učencev, ki nas je vodila k iskanju inovativnih rešitev.



**SLIKA 2:** Iskanje inovativnih rešitev.

Analiza prehrabnih navad učencev je potekala tako, da smo učitelji učence vsakdan seznanili s hrano, ki je bila na posamezen dan na jedilniku, razložili jedi, kadar jih učenci niso poznali, nato smo se skupaj odpravili na kosilo. Po jedi smo z učenci s pomočjo delovnega lista dnevno spremljali ostanke, ki so jih pustili na krožniku in rezultat o tem zabeležili. Učenci so dobili učni list, na katerega so za vsak dan v tednu prikazovali vrsto in količino zavržene hrane. Tako so ugotovili, katera hrana v razredu največkrat pristane v košu za odpadke? Solata, juhe, priloga? Katero pijačo so največkrat zavrgli? Učni list smo razdelili na dneve v tednu, ki smo jih spremljali. Na delovnem listu je bila narisana slika prazne posode, učenci pa so dnevno vanjo pobarvali količino zavržene hrane pri kosilu. Pod pobarvano posodo so narisali živila, ki so jih zavrgli. Na koncu so s pomočjo simbola (npr. smeško) ocenili, koliko hrane so na posamezen dan zavrgli. Ob koncu vsakega tedna smo se

zbrali v krogu in naredili evalvacijo. Iskali smo vzroke, zakaj določena hrana učencem ni ustrezala. Nekateri so hrano zavrgli, ker jim ni bil všeč okus (slanost, sladkost ...), drugi hrane niso poznali – je še niso jedli. Meritve smo izvajali 2 meseca. Dejavnost smo nato opustili zaradi zmanjšanja interesa otrok, po drugi strani pa so učenci že ugotovili, katero hrano največkrat odlagajo v odpadke in poiskali vzrok in rešitev zanjo.

Že po dvotedenskem izvajanju meritev smo učitelji pri učencih opazili manjše spremembe. Njihovo ravnanje s hrano je iz dneva v dan postajalo bolj premišljeno in odgovorno, kar se je kazalo v tem, da so učenci poizkušali nepoznano hrano pri kosilu, jemali manjše porcije, kadar so vedeli, da jim ta vrsta jedi ni po godu. Še vedno pa smo mnenja, da učenci za tako ravnanje potrebujejo veliko spodbud in usmeritev učitelja ali opomnitev s strani sošolca.

### **C. Praktični namigi in nasveti za skrbno ravnanje s hrano**

Tudi branje knjig lahko učencem pomaga in jih vodi k zmanjšanju odpadne hrane. Z učenci smo pri urah podaljšanega bivanja skupaj brali knjige, ena zelo poučnih je bila knjiga L. Child Paradižnika ne bom nikoli niti pokusila. Učencem sta književna junaka Čarli in Lola pokazala, kako lahko je prebuditi radovednost otrok za nove okuse, da lahko z malce domišljije pripravimo privlačen izgled zelenjave in tudi druge hrane, ki jo bodo ljudje z veseljem in brez zadržkov poskusili. Prav tako nam je knjiga Dežela Dober tek, avtorice KOLBIČ Gabrijele - kjer so zbrane pravljice, ki govorijo o nastanku priljubljenih jedi, na koncu knjige pa so dodani še recepti za pripravo jedi, pomagala utreti pot do gospodinjske učilnice in razmišljanja o recikliranju hrane. Učencem smo tako tudi na praktičen način predstavili možnosti, kako zmanjšati odpadno hrano in jo ponovno uporabiti v novih jedeh. Iz zrelega sadja smo pripravljali kompote, iz zelenjave namaze, pekli mafine, da smo porabili navaden jogurt ...

Učitelji smo se z učenci veliko pogovarjali tudi o tem, kako lahko s pametnim pristopom in recikliranjem hrane ravno tako pripravimo okusne in inovativne obroke, ki bodo navdušili celo družino, obenem pa bomo z njimi občutno zmanjšali količino zavržene hrane in storili nekaj dobrega zase, za okolje. Skupaj smo poiskali, zbrali in zapisali nasvete, ki nam bodo pomagali, kako skrbno ravnati z živili v domačem okolju.

- Načrtujmo svoj jedilnik in zadostno količino obrokov. Vnaprej pripravimo seznam jedi, ki jih bomo jedli v prihajajočem tednu. Za vsak obrok določimo število porcij.
- Načrtujmo svoje nakupe. Na podlagi tedenskega jedilnika pripravimo nakupovalni seznam stvari, ki jih še potrebujemo. Kupujmo nepakirano sadje in zelenjavo, saj lahko tako kupimo ravno toliko, kolikor potrebujemo.
- Preverimo datume. Če živila ne potrebujemo takoj, izberimo raje živilo z daljšim datumom uporabe ali pa ga kupimo, ko ga bomo res potrebovali. Pozorni bodimo na datume na nalepkah: »Uporabno do« pomeni, da je živilo varno za uporabo do navedenega datuma (npr. meso in ribe); »Uporabno najmanj do« pa označuje datum, do katerega je izdelek pričakovane kakovosti. Takšni živilski izdelki so varni za uporabo tudi po datumu, navedenem ob oznaki.

- Sadje in zelenjavo ohranimo dlje časa sveže. Bodimo pozorni, da sadja in zelenjave ne pustimo v plastičnih vrečkah. Večino zelenjave ni priporočljivo prati pred shranjevanjem v hladilniku, saj vlaga pospeši njihovo gnitje.
- Postavimo red v hladilniku. Novo kupljene izdelke postavimo zadaj, izdelke, ki so že v hladilniku, pa premestimo spredaj. S pravilnim zlaganjem nam hrane s pretečenim rokom uporabe ne bo treba metati proč.
- Uporabimo ostanke hrane. Z ostanki hrane lahko z malo domišljije pripravimo odlične jedi. Z ostankov sadja lahko pripravimo okusne smoothije, z ostanki zelenjave odlične pa enolončnice.
- Vzgojanje svoje zelenjave. Z vzgajanjem svojega vrta, začnemo ceniti pridelovanje hrane in trud, ki je bil vložen v to, da je hrana na našem krožniku.
- Vlaganje in shranjevanje živil v zamrzovalniku. Je način, ki živilom podaljša »življenje«, domača zelenjava je tako na voljo tudi v zimskem času. Ostanke obrokov pa lahko namesto v smeti shranimo v zmrzovalniku.
- Kompostiranje ostankov hrane. Je način, ki nam omogoča, da iz zavrženih živil, olupkov in obrezane zelenjave in sadja nastane material za naš vrt. Material, ki da energijo rastlinam na vrtu v naslednji sezoni.

#### 4. SKLEPNE UGOTOVITVE

Odločitev učiteljev, da nekaj ur tedensko v podaljšanem bivanju namenimo pogovoru in izvajanjem aktivnosti, ki v prvi vrsti učence informirajo in nagovarjajo o problematiki zavržene hrane, se je izkazala za pozitivno. S trdom, da bi zavrgli manj hrane, se izboljšuje tudi odnos naših učencev do hrane v šoli, varčevanje z njo in krepi se zavedanje, da je hrana bogastvo, ki ga je treba spoštovati.

Glede na naša opažanja in poročanje učencev ter njihovih staršev na govorilnih urah so učenci v pripravljenih dejavnostih radi sodelovali in zelo uživali. Pridobljena nova znanja so popoldan predajali staršem in starim staršem in jim svetovali, da morajo napisati seznam preden gredo v trgovino po nakupih, kaj naj kuhajo drugi dan ... Po poročanju razredničark prve triade so si učenci zaradi odgovornega ravnanja z odpadno hrano v razredih pripravili tudi prazne škatle, kamor so odlagali kruh za živali, ki jim je ostal pri zajtrku ali šolski malici.

Izvajanje bivanjskih aktivnosti na sproščen in igriv način je prispeval k boljši ozaveščenosti učencev na področju odpadne hrane, učitelji pa nismo spregledali niti pozitivnih sprememb pri količini odpadne hrane pri šolskih kosilih. Ugotovili smo, da če želimo doseči cilj, moramo vztrajati. Spodleti nam lahko samo, če se predamo.



**SLIKA 3:** Dejavnosti so potekale tudi na v naravi.

Razvijanje odgovornega odnosa do hrane je dolgotrajen proces, katerega bomo z učenci podaljšanega bivanja razvijali tudi v nadaljevanju šolskega leta, saj se zavedamo, da lahko z njim pripomoremo k zmanjšanju količine odpadkov.

Obenem pa smo si učitelji prve triade zadali cilj, da bomo v novem šolskem letu na šoli podali predloge za dneve dejavnosti, ki bi učence in učitelje naše šole ozaveščale o pomenu prodobivanja hrane in o tem, kako preprečiti, da hrana postane odpadek. Prvi predlog bi bil obisk ekoloških kmetij v lokalnem okolju za vse učence, tam bi učenci spoznali aktivnosti delovanja skupin, ki se zavzemajo za ohranjanje okolja in se seznanili s pridelavo in predelavo hrane na ekološki način. Drug predlog, bi bil obeležitev dneva brez zavržene hrane. To **bi** naj bil dan, ko bomo za učence vseh razredov izvedli delavnice, ki bodo usmerjene k raziskovanju problematike odpadne hrane, načrtovanju jedilnika, izdelavi koledarja sezonskih živil/jedi in obenem poziv vsem učencev, da bi se naj s skupnimi močmi ta dan trudili, da se ne zavrže hrane.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] CHILD, L. (2011) Paradižnika ne bom nikoli niti poskusila: nastopata Čarli in Lola, Jezero: Morfem.
- [2] Društvo Ekologi brez meja. (2020). Rešimo hrano rešimo planet, pridobljeno s <https://e-utrip.si/resimo-hrano-resimo-planet-izobrazevalne-ustanove/>.
- [3] Društvo Ekologi brez meja. (2020). Rešimo hrano rešimo planet - priročni koraki za zmanjšanje zavržkov hrane, pridobljeno s <https://ebm.si/hrana/web/resimo-hrano-resimo-planet>.
- [4] KOLBIČ, G. (2003) Dežela Dober tek, Maribor: Aristej.
- [5] Odpadna hrana in kazalniki za odpadke, Slovenija (2019), pridobljeno s <https://www.stat.si/StatWeb/news/Index/9230>.
- [6] V javni razpravi predlog Strategije za manj izgub in odpadne hrane v verigi preskrbe s hrano (2.10.2021). Pridobljeno s <https://www.gov.si/novice/2020-10-02-v-javni-razpravi-predlog-strategije-za-manj-izgub-in-odpadne-hrane-v-verigi-preskrbe-s-hrano/>
- [7] Zavržena hrana, pridobljeno s <https://www.simbio.si/zavrzena-hrana>.
- [8] Zavržena hrana v našem vsakdanu (8. 3. 2017). Pridobljeno s <https://www.delo.si/novice/okolje/zavrzena-hrana-v-nasem-vsakdanu.html>

## PLANINSKI KROŽEK KOT SPODBUDA ZA GIBANJE

### POVZETEK

Pediatricians already long warn, that children move too little and spend too much time sitting in front of different screens. With the activities of the hiking club at the primary school, we try to inspire children to move in nature. We cooperate with the Laško chapter of the Slovenian Mountaineering Society (PZS) and the Centre for Sports, Tourism, Information and Culture (STIK Laško). In cooperation with them, we organize hiking trips for children and families throughout the year. At the beginning of every school year, the hiking club mentors and the guides from the Laško Mountaineering Club plan monthly hiking club outings. We take special care to account for the age and abilities of the children that will take part. We also follow the goals of the Mountaineering Society's "Young Mountaineer" program, through which children advance their experience and improve their knowledge about nature, mountains and conservation. The activities of the school hiking club promote spending quality leisure time and improving health and motor skills.

**KLJUČNE BESEDE:** otroci, osnovna šola, hribi, narava, planinski krožek, planinsko društvo.

## ORGANISED HIKING FOR A MORE ACTIVE LIFESTYLE

### ABSTRACT

According to paediatricians, children are not physically active enough. The school hiking club encourages children to spend more time outdoors. We work with the Laško chapter of the Slovenian Mountaineering Society (PZS) and the Centre for Sports, Tourism, Information and Culture (STIK Laško) to organize hiking outings for schoolchildren and their families. At the start of every school year, the hiking club mentors and the guides from the Laško Mountaineering Club plan monthly hiking club outings. We take special care to account for the age and abilities of the children that will take part. We also follow the goals of the Mountaineering Society's "Young Mountaineer" program, through which children advance their experience and improve their knowledge about nature, mountains and conservation. The activities of the school hiking club promote spending quality leisure time and improving health and motor skills.

**KEYWORDS:** children, primary school, mountains, nature, hiking club, mountaineering society.



## 1. UVOD

Že petnajst let sem mentorica planinskega krožka na osnovni šoli in pohajkovanje po okoliških hribih v družbi nadobudnežev mi je v veliko veselje, a je hkrati tudi velika odgovornost. Pri organizaciji in izvedbi planinskih pohodov zelo dobro sodelujemo z lokalnim Planinskim društvom Laško in Centrom za šport, turizem in kulturo STIK Laško, ki oba organizirata različne pohode v bližnji okolici Laškega. Pohode vodijo mladi planinski vodniki, ki so otrokom vzor za planinske dejavnosti in jih ogromno naučijo o pravilnem gibanju v naravi, prapravi na pohode in skrbi za naravo. Na pohode povabimo učence naše šole, ki so vključeni v planinski krožek, pridružijo pa se lahko tudi sorojenci, starši in stari starši. V začetku smo imeli planinski krožek le za razredno stopnjo, sedaj pa so aktivni tudi učenci predmetne stopnje. Želeli bi si, da bi bilo manj osipa ob prehodu otrok iz osnovne v srednjo šolo.

## 2. POMEN GIBANJA ZA ZDRAVJE

Mediji nas vsakodnevno opozarjajo, da postajamo vse bolj sedeča družba, kar je povezano z naraščanjem boleznimi, kot so sladkorna bolezen, debelost, bolezni srca in ožilja. Otroci veliko časa presedijo v šoli in tudi v prostem času preveč časa porabijo za sedenje pred računalniki, televizijo in drugimi elektronskimi napravami. Vse manj je časa, ki ga preživijo zunaj na svežem zraku in v naravi. Ne potrebujemo veliko denarja za drago športno opremo in plačevanje vodenih športnih aktivnosti, dovolj je, da stopimo na bližnji hrib ali gozd v krogu družine in prijateljev in zelo veliko bomo naredili za naše zdravje in zdravje naših otrok. To bo najboljša popotnica za lepšo prihodnost.

Hoja v hribe dobro vpliva na organizem: krepi mišice, okostje, sklepe, srce, ožilje, dihalo, kri in centralni živčni sistem. V primerjavi z drugimi športi ima hoja v gore (še posebej po lahkih planinskih poteh) nekaj pomembnih prednosti [1].

- Z njo se je mogoče ukvarjati skoraj povsod in vse leto.
- Hodiš lahko sam ali v (organizirani) skupini.
- Je ena najcenejših dejavnosti na prostem.
- Na voljo so številne urejene in vzdrževane planinske poti različnih zahtevnosti ter druge pešpoti.
- Je razmeroma preprosta, saj posebno tehnično znanje za izlete ni potrebno.
- Na voljo nam je od otroštva do visoke starosti in je primerna družinska športna zvrst.
- Za hojo ni nikoli prepozno – začeti je mogoče v kateremkoli življenjskem obdobju.
- Hodijo lahko tudi tisti, ki se sicer niso nikoli ukvarjali s športom ali sploh nimajo priložnosti, da bi se ukvarjali z njim.
- Planinstvo spravi v gibanje vsakogar – tega za večino drugih športov ni mogoče vedno trditi.

### 3. VESELJE DO POHODNIŠTVA

Marsikdo potoži, da otroci nočejo hoditi, ker jim je to »brez veze« in preveč dolgočasno. Starši ugotavljamo, da je veliko lažje, če se pridružimo organiziranim skupinam, kjer otroci najdejo družbo vrstnikov in se med pohodi zabavajo ter pozabijo, da »morajo« hoditi, in to celo navkreber. Pomembno je, da v primeru, ko otrok odklanja hojo, ne obupamo in uporabimo domišljijo, da popestrimo pohode. Urška in Andrej Stritar v knjigi Z otroki v gore [2] navajata nekaj preizkušenih pravil za družine, ki z otroki obiskujejo svet gora.

- Poslušajte vremensko napoved in izberite izlet primeren razmeram in sposobnostim vaše družine.
- Seznanite otroka s ciljem in ne prekinjajte na silo njegove igre pred odhodom.
- Prosite otroka, da vam pomaga pri pripravih.
- Otrokova obleka in obutev morata biti udobna, primerna hitrejšim vremenskim spremembam.
- Vožnja do izhodišča ne sme biti predolga.
- Monotonost in dolgčas popestrite z različnimi dejavnostmi (pravljičice, pogovori, spomini, humor, različne igre, opazovanje narave in ljudi).
- Med hojo si privoščite več krajših počitkov in na cilju tudi daljšega na varnem in prijetnem mestu.
- Otroku ne priganjajte, temveč le spodbujajte.
- Pogovarjajte se o izletu in ga podoživite s predmeti in fotografijami.
- Vprašajte otroka, kam bi hotel prihodnjič na izlet, in ne pozabite na njegove želje.

Kot pravi Irena Cerar Drašler v svoji čudoviti knjigi Pravljične poti Slovenije [3], se bodo otroci vedno znova radi odpravljali spoznavat naravo, če bodo z izletov in iz narave prinašali lepa in pozitivna doživetja. Za to pa moramo poskrbeti odrasli. Veliko idej za ustvarjalno preživljanje časa v naravi lahko najdete v knjigah Josepha Cornella Približajmo naravo otrokom, Veselimo se z naravo, Potovanje v srce narave [4, 5, 6].

### 4. DEJAVNOSTI PLANINSKEGA KROŽKA

Naša šola ima več enot, zato smo se dogovorili, da smo štiri mentorice, ki vsaka skrbi za obveščanje svoje skupine prijavljenih otrok. Že avgusta, v dogovoru z usposobljenimi mladimi vodniki planinskega društva Laško, načrtujemo pohode za naslednje šolsko leto. Trudimo se, da so izleti večinoma v okolici domačega kraja in niso povezani z dodatnimi stroški, ki bi marsikateremu otroku preprečili udeležbo. Velik del pohodov je že tradicionalen, saj želimo spodbujati večkratno obiskovanje istih pohodniških točk in druženje s sokraji in različnimi generacijami.

Jeseni se vsako leto udeležimo pohoda po Poti treh cerkva in Nekdanjih trških meja Laškega, ki ju poleg drugih pohodov po laških poteh organizira STIK – Center za šport, turizem in kulturo Laško. Decembra imamo nočni pohod z obveznimi lučkami in družbo staršev na Mrzlico, ki ga organizira Planinsko društvo Trbovlje. Ta pohod ima še poseben čar, saj vse

otroke pri planinskem domu na Mrzlici obdaruje prvi dobri mož v prazničnem decembru. Januarja in februarja izvedemo sankanje v bližini šole, če je v dolini dovolj snega. Marca se vsako leto udeležimo tradicionalnega pohoda v organizaciji Planinskega društva Laško na Šmohor, aprila pa se pridružujemo čistilni akciji planinskega društva. Pred leti smo se priključili vseslovenski akciji Očistimo Slovenijo.

Zadnji izlet v šolskem letu običajno izvedemo konec maja ali v prvi polovici junija in je nagrada za celoletno pridno pohajanje po okoliških hribih. Izlet, ki vedno vključuje prevoz z avtobusom v zelo lepe in bolj oddaljene kraje naše Slovenije, za otroke v veliki meri finančno pokrije planinsko društvo, za kar smo zelo hvaležni. To še posebej izredno veliko pomeni družinam z več otroki. Tako smo že obiskali kralja Matjaža pod Peco, bili smo na dnevu slovenskih planinskih doživetij na Krvavcu, Lisci in v Kranjski Gori, kjer so otroci lahko celo vstopili v helikopter, pri Potočki zijavki, na Veliki Planini ter Golici v času cvetenja narcis.

## 5. DNEVI DEJAVNOSTI

Vsebine planinske šole vključujemo tudi v dneve dejavnosti. Za dan zdravja, ko so imeli učenci drugega razreda naravoslovni dan, smo povabili planinskega vodnika, ki jim je predstavil planinsko opremo, pripravo na pohod in varnost v gorah. S prebiranjem slikanice Zlatorog smo odpotovali v pravljичni gorski svet.

## 6. PROGRAMA CICIBAN PLANINEC IN MLADI PLANINEC

Program Ciciban planinec (slika 1) je nastal leta 1975 pri Planinski zvezi Slovenije in je namenjen predšolskim otrokom, ki se udeležujejo planinskih izletov. Program Mladi planinec (slika 2) je nastal še šest let prej in je namenjen otrokom v osnovni šoli. V laškem vrtcu otroci skupaj s starši in vzgojiteljicama že pridno hodijo na izlete primerne malim nožicam. Z vstopom v šolo pa se lahko priključijo planinskemu krožku, ki je organiziran na osnovni šoli.



SLIKA 1: Znak Ciciban planinec [7].



SLIKA 2: Znak Mladi planinec [7].

Otroci imajo poseben dnevnik, malo knjižico (sliki 3 in 4), v katero rišejo in pišejo vtise z izletov ter odtisnejo žige s planinskih vrhov. Knjižici sta hkrati članski izkaznici otroka, ko postane član planinskega društva.



**SLIKA 3:** Cici dnevnik za predšolske otroke [8].



**SLIKA 4:** Dnevnik Mladi planinec, Mlada planinka za učence razredne stopnje [9].

Otroci, ki redno hodijo na pohode, imajo možnost pridobiti planinske znake (slika 5):

- Bronasti znak mladega planinca za 8 izletov v dveh do treh letih, vsaj en nad višino 1000 mm, do 4 ure celotne hoje.
- Srebrni znak mladega planinca za naslednjih 8 pohodov v dveh do treh letih, od tega štirje nad 1500 mm.
- Zlati znak mladega planinca za novih 8 pohodov v dveh do treh letih, od tega vsaj en vzpon nad 2000 mm, vsaj dva zimska vzpona nad 1500 mm ter do osem ur celotne hoje.



**SLIKA 5:** Bronasti, srebrni in zlati znak mladega planinca [11].

Otroci so zelo ponosni na svoje planinske znake, ki krasijo njihove nahrbtnike.

## 7. VAROVANJE NARAVE

Vsako druženje na pohodu je lepa priložnost za pogovor in učenje o skrbi za naravo ter o primernem obnašanju v naravnem okolju (slika 6). Vsi pohodniki skrbimo, da ne onesnažujemo okolja s svojimi odpadki in jih skrbno odnesemo v svojih nahrbtnikih nazaj v dolino ter jih ustrezno razvrstimo. Vsaj enkrat letno imamo čistilno akcijo, v kateri sodelujemo pri načrtnem čiščenju dogovorjene poti. Vsi otroci dobijo primerno opremo, to so rokavice in vreče za smeti. Po končani delovni akciji so bogato nagrajeni z malico in čajem v planinski koči. Plačilo malice in čaja prevzame planinsko društvo, za kar se jim zahvaljujemo.



**SLIKA 6:** Zgibanka *Bonton* – na obisku v gorah Zavoda Republike Slovenije za varstvo narave [12].

## 8. PLANINSKI TABOR

Na koncu šolskega leta planinski vodniki organizirajo planinski tabor, ki se ga otroci zelo radi udeležijo, saj predstavlja vrhunec planinskih dejavnosti. Na taboru so pet dni od konca junija do začetku julija, preden vsi zbežijo na počitnice na morje ali kam drugam. V času tabora bivajo v planinskem domu ali šotorih, odvisno od lokacije tabora.

Planinski tabor je običajno v bližnji okolici, ker to bistveno vpliva na ceno tabora. Nekateri planinski vodniki so že redno zaposleni in si za tabor vzamejo dragoceni dopust. Stroške tabora delno pokriva planinsko društvo in vodniki delajo kot prostovoljci, zato je cena na posameznega otroka zelo ugodna. Dejavnosti na planinskem taboru so zelo pestre in otrokom dnevi hitro minevajo: hodijo na pohode, učijo se osnov planinarjenja, kurijo taborni ogenj, enkrat obišejo bazen v bližnjem zdravilišču, spuščajo se po jeklenicah, plezajo, ustvarjajo v različnih delavnicah, se urijo v orientaciji in še bi lahko naštevali. Domov se vračajo polni vtisov in lepih spominov.

## 9. SKLEP

Z aktivnostmi, ki jih izvajamo pri planinskem krožku v osnovni šoli, veliko otrok spodbudimo h gibanju na prostem in tako veliko naredijo za svoje zdravje. Vzdržujejo primerno telesno težo in nivo krvnega sladkorja in holesterola ter krepijo imunski sistem. Mnogi premagajo strah pred višino in izboljšujejo svoje motorične spretnosti. Število osnovnošolcev, ki se udeležujejo planinskih pohodov, je iz leta v leto večje. Prvo leto je bilo število prijavljenih otrok dvajset, letos jih je bilo čez osemdeset. Želeli bi, da bi se več mladih po zaključku osnovne šole odločilo za bolj aktivno udeležbo v dejavnostih planinskega društva. Osip ob prehodu iz osnovne v srednjo šolo je zelo velik, ker imajo otroci na izbiro izredno veliko različnih dejavnosti.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Aleš Glavnik, Lili Jazbec, Božo Jordan, et al., *Planinska šola* ; Ljubljana: Planinska zveza Slovenije, 2016.
- [2] Urška Stritar, Andrej Stritar, *Z otroki v gore* ; Ljubljana: Sidarta, 1998.
- [3] Irena Cerar Drašler, *Pravljичne poti Slovenije* ; Ljubljana: Sidarta, 2007.
- [4] Joseph Cornell, *Približajmo naravo otrokom: vodič k naravi za starše in vzgojitelje* ; Celje: Mohorjeva družba, 1994.
- [5] Joseph B. Cornell, *Veselimo se z naravo: naravoslovne dejavnosti za vse starosti* ; Celje: Mohorjeva družba, 1998.
- [6] Joseph B. Cornell, Michael Deranja, *Potovanje v srce narave: vodeno raziskovanje, namenjeno zlasti mladostnikom* ; Celje: Mohorjeva družba, 1998.
- [7] *Mladi planinec in Ciciban planinec* ; Planinska zveza slovenije. [Spletno mesto]. Naslov: <https://mk.pzs.si/mpcp/>. [Dostop: 10. 11. 2021].
- [8] Borut Peršolja, Mateja Peršolja, *Cici dnevnik za punce in fante: program uvajanja v planinstvo: članska izkaznica: planinski dosežki: spominska beležka* ; Ljubljana: Planinska zveza Slovenije, 2011.
- [9] Borut Peršolja, Mateja Peršolja, *Mladi planinec, mlada planinka: dnevnik 1: program uvajanja v planinstvo: članska izkaznica, planinski dosežki, spominska beležka* ; Ljubljana: Planinska zveza Slovenije, 2011.
- [10] Borut Peršolja, Mateja Peršolja, *Mladi planinec, mlada planinka: dnevnik 2: program uvajanja v planinstvo: članska izkaznica, planinski dosežki, spominska beležka* ; Ljubljana: Planinska zveza Slovenije, 2011.
- [11] Zdenka Mihelič, *Priznanja v programu Mladi planine* ; Planinska zveza slovenije, 2012. [Spletno mesto]. Naslov: <https://mk.pzs.si/novice.php?pid=7436>. [Dostop: 10. 11. 2021].
- [12] Bojana Fajdiga, *Bonton – na obisku v gorah* ; Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za varstvo narave, 2009.

## **S TRADICIONALNIM SLOVENSKIM ZAJTRKOM SPODBUJAMO ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA**

### **POVZETEK**

Na naši šoli z različnimi projekti spodbujamo zdrav način življenja. Eden od njih je Tradicionalni slovenski zajtrk. Učencem ta dan ponudimo zajtrk, ki ga sestavljajo živila iz naše neposredne okolice. Učitelji se pred zajtrkom z učenci pogovorijo o prednostih uživanja lokalne hrane. Sledijo različne dejavnosti, kjer posamezni učitelji iz svojega strokovnega področja pripravijo delavnico, ki učence izobražuje in ozavešča o pomenu zajtrka, o pomenu in prednostih uživanja lokalne hrane, o pomenu kmetijstva, o pravilnem in racionalnem ravnanju z odpadki... Učenci ta dan pri gospodinjstvu pripravljajo sadne in zelenjavne jedi, pri tehniki in tehnologiji izdelajo in preizkusijo kolebnico, z učiteljico matematike sestavijo anketo o njihovih prehranjevalnih navadah, jo rešijo in izvedejo računalniško analizo. Učenci v 8. razredu se pogovarjajo o motnjah hranjenja in spoznavajo zdravo prehrano v angleščini, v 9. razredu pa govorijo o hitri prehrani in so športno aktivni. Na ta dan nas obišče čebelar, ki predstavi čebelarsko opremo, skrb za čebele, različne vrste medu in ostale čebelje izdelke. Zdrav način prehranjevanja pri učencih moramo neprestano spremljati in jih o prehrani skozi različne aktivnosti nenehno izobraževati. Privzgajanje vrednot, ki posledično vplivajo na odgovoren odnos do lastnega zdravja, je dolgotrajen proces. V času osnovnošolskega izobraževanja se pri učencih prehranjevalne navade šele oblikujejo, zato imajo takšne preventivne aktivnosti, ki jih izvajamo v šoli, nanje pozitiven vpliv. Z vidika pedagoške stroke je potrebno poudariti medpredmetno povezovanje. Učenci so pri tej obliki dela bolj motivirani za učenje, samostojni in aktivni pri pridobivanju učnih izkušenj, njihovo znanje je trajnejše, krepijo pa tudi kritično mišljenje.

**KLJUČNE BESEDE:** Tradicionalni slovenski zajtrk, lokalna živila, ekologija, gibanje, medpredmetno povezovanje.

## **PROMOTING HEALTHY LIFESTYLE WITH TRADITIONAL SLOVENIAN BREAKFAST**

### **ABSTRACT**

Healthy lifestyle is promoted through different projects at our school. One of them is Traditional Slovenian breakfast. Students are offered breakfast at school which consists of locally produced ingredients. Teachers talk about the advantages of eating locally produced food with their students before breakfast is served. Breakfast is followed by different activities where teachers prepare workshops based on their field of expertise to educate students and raise awareness about the importance of healthy breakfast, the importance and advantages of eating local food, the importance of farming, as well as proper and rational managing of waste. On the day dedicated to Traditional Slovenian breakfast, students prepare fruit and vegetable dishes during home economics, make their own skipping ropes, which they also try out during technology lessons, and conduct as well as carry out a survey about their eating habits followed by analysis made in a computer programme with their math teacher. Students in the eighth grade talk about eating disorders and learn new vocabulary connected to healthy food in English language. Ninth graders talk about fast food and do sports activities. We also get a visit from a beekeeper who presents his beekeeping equipment, how to take care of bees, different types of honey and other products made by bees. Students' healthy lifestyle should be monitored continuously, and we should educate them on food through different activities. Imparting values to children that consequently affect a responsible attitude towards their own health is a long-lasting process. Students' eating habits only start to develop during primary education and, for this reason, such preventive activities done at school influence them positively. From perspective of pedagogical profession, cross-curricular integration needs to be emphasized. Students are therefore more motivated to learn, more independent and active in the process of gaining experience, their learning is durable and their critical thinking skills are improved.

**KEYWORDS:** Traditional Slovenian breakfast, local food, ecology, exercise, cross-curricular integration.



## 1. UVOD

V zadnjem času je veliko govora o zdravem načinu življenja. Eden izmed pomembnih dejavnikov zdravega življenja je tudi prehrana. Zdrava prehrana je pomembna v vseh obdobjih življenja, še posebej v obdobju odraščanja. Zdrave prehranjevalne navade, ki jih otroci pridobijo v zgodnjem otroštvu, vplivajo na način prehranjevanja tudi v kasnejšem obdobju. Šolska prehrana je uravnotežena, kar pomeni, da vsebuje takšno vrsto in količino snovi, kot jih telo potrebuje. Poleg organizirane prehrane v šoli učencem zagotavljamo tudi vzgojno-izobraževalne dejavnosti, ki pripomorejo k oblikovanju prehranjevalnih navad in zdravega načina življenja. Na prehranjevalne navade in zdravje celotne populacije otrok in mladostnikov lahko vplivamo na različne načine. Na naši šoli izvajamo aktivnosti v okviru:

- rednega pouka pri določenih predmetih (gospodinjstvo, naravoslovje, biologija...),
- prehranskih vsebin pri razrednih urah,
- prehranskih vsebin v podaljšanem bivanju,
- različnih projektov: Šolska shema, Tradicionalni slovenski zajtrk, Zdrava šola...,
- tekmovanja v znanju o sladkorni bolezni,
- kuharskih delavnic in tekmovanj: Zlata kuhalnica, Kuhna pa to.

## 2. TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK

Dan slovenske hrane obeležujemo vsak tretji petek v novembru. V petek, 19. novembra, bo že enajstič potekal Tradicionalni slovenski zajtrk. V ta projekt so vključeni vrtci, osnovne šole, zavodi za vzgojo in izobraževanje otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami ter druge institucije oz. javni zavodi. Praznovanju dneva slovenske hrane z izvedbo Tradicionalnega slovenskega zajtrka se vsako leto pridružuje vedno več posameznikov in podjetij.



SLIKA 1: Logotip Tradicionalnega slovenskega zajtrka.



SLIKA 2: Plakat TSZ za leto 2021.

Glavni namen dneva slovenske hrane je izpostavitve v Sloveniji pridelane hrane. Na ta dan se nameni dodatno pozornost lokalni hrani, slovenskim pridelovalcem in predelovalcem hrane. To so naši kmetje, čebelarji, živilska podjetja in zadruga. Z odločitvijo za nakup lokalno pridelane hrane podpiramo naše pridelovalce in predelovalce hrane in izražamo spoštovanje do njihovega dela.

Na drugi strani velik poudarek namenimo tudi pomenu zajtrka za zdravo in uravnoteženo prehrano. Vsakodnevni zajtrk poskrbi za jutranjo energijo, ki jo še posebej otroci in mladostniki potrebujejo za lažje sledenje učnemu procesu. Zajtrk naj bo pretežno sestavljen iz živil, bogatih z ogljikovimi hidrati, kot so polnozrnatni žitni izdelki. Z uživanjem takšnih izdelkov zagotovimo primerno raven glukoze v krvi, v kombinaciji z beljakovinskimi živili (mlečni izdelki, puste mesnine, stročnice ...) in sadjem ali zelenjavo pa še dodatno izboljšamo delovanje našega telesa ter povečujemo njegovo odpornost [1].

V okviru dneva slovenske hrane poteka projekt Tradicionalni slovenski zajtrk, za katerega je leta 2011 dala pobudo Čebelarstva zveza Slovenije. Letošnji Tradicionalni slovenski zajtrk bo potekal pod sloganom »Zajtrk s sadjem – super dan!«. Navezoval se bo na mednarodno leto sadja in zelenjave, ki ga je za letošnje razglasila Generalna skupščina Združenih narodov.

Tradicionalni slovenski zajtrk sestavljajo kruh, maslo, med, mleko in jabolko ali drugo sadje slovenskega porekla. Prepoznavanje v Sloveniji pridelanih in predelanih kakovostnih proizvodov omogočajo sheme kakovosti. To so Ekološka pridelava, Izbrana kakovost – Slovenija in Integrirana pridelava. Sem prištevamo kmetijske pridelke oziroma živila, ki so bila pridelana na ekološki način ali s posebnimi lastnostmi, kot so okolju prijazna pridelava, kakovost surovin, dobrobit živali, način krmljenja, dolžina transportnih poti...

Šole, ki zajtrk ponudijo kot dodatni obrok in vključijo kruh, mleko, maslo, med in jabolka, ki so bila pridelana oziroma predelana v Sloveniji, lahko uveljavljajo možnost povračila stroškov za nakup živil. V lanskem šolskem letu je bilo to 0,52 eura, letos pa so vrednost zvišali na 0,63 eura na učenca.

Letos se bomo prvič poleg Tradicionalnega slovenskega zajtrka pridružili vseslovenski akciji s pripravo Tradicionalnega slovenskega kosila. V mesecu novembru smo v kosila vključili lokalne jedi iz svežega ali kislega zelja in repe (jota, dušeno rdeče zelje, ...) oziroma ostale slovenske jedi (bograč, matevž).

### **A. Naravoslovni dan – pouk na daljavo**

Že nekaj let na dan slovenske hrane izvedemo Tradicionalni slovenski zajtrk, ki mu sledi dan dejavnosti – naravoslovni ali tehniški dan. V lanskem šolskem letu smo aktivnosti izvedli v času pouka na daljavo. Delavnice so zajemale kuharsko nalogo, vzgojno izobraževalno s kvizom in športno dejavnost.

### **UVODNI NAGOVOR UČITELJEV IN TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK**

Učenci so si doma ogledali videoposnetek, kjer učitelji naredijo kratek uvod v naravoslovni dan. Učenci so si pripravili tradicionalni slovenski zajtrk in ga kulturno pojedli. Svoj pripravljen zajtrk so poslikali in slike poslali v spletno učilnico. Povezava do videoposnetka je med literaturo [5].

### KAJ VEŠ O TRADICIONALNEM ZAJTRKU IN ZDRAVI PREHRANI?

Učenci so po ogledu kratkih izobraževalnih posnetkov o uživanju zajtrka, o čebelah in izdelavi masla reševali Kahoot kviz. Raziskovali so tudi lokalne ponudnike in njihovo ponudbo. Na ta način učence izobražujemo in ozaveščamo o pomenu in pravilni sestavi zajtrka, ki naj vsebuje polnozrnat izdelke, kakovostna beljakovinska živila, sveže sadje in zelenjavo. Poudarimo pomen čebel, ki slovijo po svoji vlogi za zagotavljanje visoko kakovostne hrane (med, matični mleček in cvetni prah) kot tudi drugih izdelkov, ki jih uporabljamo v zdravstvu in drugih panogah (čebelji vosek, propolis in čebelji strup). Poleg tega čebele počnejo še veliko več! Največji doprinos čebel in drugih oprasovalcev je oprasovanje skoraj treh četrtin vseh rastlin, s katerimi proizvedemo 90 % svetovne hrane. Tretjina svetovne pridelave hrane je odvisna od čebel oziroma vsaka tretja žlica hrane je odvisna od oprasovanja.

### PRIPRAVA ZDRAVE MALICE IN POGRINJKA

Učenci so si sami ali s pomočjo družine pripravili zdravo malico (sadni ali zelenjavni krožnik, vitaminski napitek...) in ustrezen pogrinjek. Za pripravo so imeli navodilo, da posebno pozornost namenijo dekoraciji, saj mora biti hrana privlačna tudi za oči. Z zlaganjem ptičkov so razvijali tudi ročne spretnosti.



**SLIKE 3, 4 in 5:** Učenci so pripravili sadne krožnike.

### SPREHOD V NARAVI

Za zdrav življenjski slog ni pomembna le prehrana, ampak tudi telesna aktivnost. Učenci so odšli na sprehod v naravo, kjer so se malo razgibali in nadihali svežega zraka. Rada bi poudarila tudi pomen telesne dejavnosti. Gibanje ni le krepitev mišic, ampak pripomore tudi h krepitvi psihosocialnih kompetenc. Gibanje je osnova za spoznavanje sebe in svoje okolice, prav tako pa tudi pomembno vpliva na druga področja. Izkušnje, ki jih otrok z gibanjem pridobiva že od prvega leta življenja, oblikujejo njegovo samopodobo, razvijajo socialne veščine in imajo vpliv na počutje in razpoloženje. Z redno telesno dejavnostjo otrok krepi vzdržljivost in vztrajnost ter pridobiva delovne sposobnosti. Šport je tudi oblika sprostitve, zato se aktivni otroci lažje osredotočijo pri šolskem delu. S tem pa gibanje povečuje posameznikovo samopodobo[4].

### ODDELČNI IZZIV

Vsak oddelek je pripravil povzetek dneva dejavnosti. Na izbiro so imeli oblikovanje kolaža fotografij njihovih izdelkov in dejavnosti, posnetka celega dneva, risb, zapisa članka... Poudarek je bil na razrednem sodelovanju, spodbujanju in poslušanju drug drugega. Izdelke sta zbrala predstavnika oddelka ter jih posredovala razredniku oziroma sta jih sama naložila v

spletno učilnico. Bistvo je, da so oddelki to naredili samostojno brez pomoči učitelja. Razrednik jih je le spodbujal in jim je bil na voljo v primeru večjih nesoglasij ali težav.



SLIKA 6: Kolaž fotografij.

Tako učitelji kot učenci smo za organizacijo in izvedbo ciljev tega dne uporabljali različno IKT opremo za dvig digitalne pismenosti. Krepi smo spretnosti in veščine v snemanju, fotografiranju, oblikovanju in reševanju kahoot kviza, montiranju filmov in drugih oblik predstavitev.

## B. Naravoslovni dan v šoli

Svetovni dan hrane v šoli začnemo z tradicionalnim slovenskim zajtrkom. Učencem ponudimo lokalna živila iz naše neposredne okolice. Vsa živila so pridelana oziroma predelana v razdalji 10 km od naše šole. Učencem pred uživanjem zajtrka predstavimo naše dobavitelje. Nekateri od njih se odzovejo našemu vabilu in učencem predstavijo svoje izdelke in način izdelave. Pogovorimo se tudi o pomenu lokalno pridelane hrane.

Prav je, da učence opozarjamo na hrano lokalnega izvora, ki ima zaradi primerne dozorelosti višjo biološko vrednost. Zaradi krajše poti od pridelovalca do potrošnika imajo taka živila tudi višjo hranilno vrednost in vsebujejo manj pesticidov. Lokalno pridelano sadje in zelenjava sta pobrana v optimalni zrelosti, pridelki iz tujine pa so potrgani pred tehnološko zrelostjo in kasneje umetno dozoreli med prevozom in skladiščenjem. Domače sadje in zelenjava v primerjavi z uvoženimi pridelki tako vsebujeta veliko več vitaminov in mineralov ter sta bolj okusna in sveža [3]. Lokalna trajnostna oskrba ima širši družbeni pomen. Z nakupom lokalnih pridelkov podpiramo lokalno kmetijstvo in samooskrbo ter skrbimo za prihodnost naših kmetij. Poleg tega pomembno vpliva na ohranitev in razvoj podeželja. Z večanjem obsega potrošnje lokalnih pridelkov in proizvodov se ustvarjajo nova delovna mesta.

Prevoz hrane pomembno vpliva na povečanje ogljičnega odtisa v ozračju. Če naša hrana potuje z letalom, tovornjakom, vlakom ali ladjo, ima pri prevozu negativen učinek na okolje in zdravje ljudi. S krajšimi distribucijskimi potmi lahko prispevamo k zmanjšanju izpustov toplogrednih plinov in tako skrbimo za ohranitev našega bivalnega prostora [3].

Pri nakupu živil smo pozorni tako na vrsto kot na količino odpadkov. Kupujemo živila v večji embalaži, uporabljamo povratno embalažo oziroma embalažo, ki jo lahko recikliramo. Namesto plastičnih vrečk uporabljamo papirnate.

Dan dejavnosti nadaljujemo z izvedbo različnih delavnic. Učenci imajo tekom dopoldneva dve različni delavnici. Predmetni učitelji iz svojih strokovnih področij pripravijo aktivnosti:

- **Matematika:** učenci oblikujejo ankete o zdravem načinu življenja, znotraj oddelka jo izpolnijo in rezultate računalniško analizirajo.
- **Glasbena umetnost:** preizkusijo se v oblikovanju besedila znane slovenske pesmi. Zamenjajo ga s tekstom o zdravem načinu življenja. Učenci se naučijo glasbene spremljave in pesem zaigrajo in zapojejo.
- **Gospodinjstvo:** pri kuharski delavnici pripravimo jedi iz živil, ki smo jih imeli pri zajtrku (polnozrnat, palačinke domačo jabolčno čežano, jabolčna pita, medenjaki...). Poskrbimo za ustrezen pogrinjek in kulturo prehranjevanja.
- **Šport:** gibanje, merjenje srčnega utripa...
- **Tehnika in tehnologija:** vsak učenec izdelava svojo kolebnico, jo okraši in preizkusi. Nekateri učenci iz šelešamerja izdelajo piramido in na njej ponazorijo gibanje, prehrano in pijače.
- **Likovna umetnost:** izdelajo različne izdelke in družabne igre, ki jih uporabijo učenci v podaljšanem bivanju.
- Izdelava panjskih končnic.



SLIKA 7: Izdelava panjskih končnic



SLIKA 8: Igra spomin.

- **Biologija:** ogled filma in pogovor o motnjah hranjenja (anoreksija in bulimija).
- **Angleščina:** učenci spoznavajo besedišče v povezavi z zdravim načinom življenja. Seznanijo se tudi z običaji, ki so povezani s prehrano v angleško govorečih državah (angleški zajtrk...).
- **Slovenščina:** učenci oblikujejo pesmi, slogane, pogovore, zgodbe...
- **Naravoslovje:** učenci raziskujejo pot hrane, pogovarjajo se o ogljikovem odtisu v ozračju, embalaži, odpadkih...
- **Geografija:** v tej delavnici učence opozorimo, na kaj vse je potrebno razmišljati predno se odpravimo v planine (priprava malice, voda, ustrezna oprema in obutev, prva pomoč...).
- Obisk čebelarja in predstavitev opreme, izdelkov...



- Obisk pekarnice, kmetije in ogled izdelave mlečnih izdelkov.
- **Novinarska delavnica:** učenci fotografi in novinarji obiščejo delavnice poslikajo in izvedejo intervju o poteku delavnic. Slike in poročilo objavimo na spletni strani šole.



SLIKA 9 in 10: Pesem in zgodba o mleku.



SLIKA 11: Novinarska ekipa.

Z vidika pedagoške stroke je potrebno poudariti medpredmetno povezovanje. Kot že omenjeno, se v celotnem procesu vključujejo različni predmeti: matematika, slovenščina, likovna in glasbena umetnost, tehnika in tehnologija, gospodinjstvo, naravoslovje, športna vzgoja, angleščina... Uvajanje medpredmetnega povezovanja je nadgradnja pouka in omogoča poglobljeno spoznavanje učne teme. Vključenih je veliko znanj in spretnosti, ki omogočajo razvijanje sistemskega mišljenja in pridobivanje znanja za ustvarjalno reševanje učnih in življenjskih okoliščin. Pri učencih na ta način spodbujamo vseživljensko učenje. Prav tako so učenci pri tej obliki dela bolj motivirani za učenje, samostojni in aktivni pri pridobivanju učnih izkušenj, njihovo znanje je trajnejše, krepijo pa tudi kritično mišljenje.

### 3. ZAKLJUČEK

Na prehransko obnašanje učencev imata najpomembnejši vpliv družina in šola. V določenem obdobju se poveča tudi vpliv vrstnikov. Zdrav način prehranjevanja pri učencih moramo neprestano spremljati in jih o prehrani skozi različne aktivnosti nenehno izobraževati. Privzganje vrednot, ki posledično vplivajo na odgovoren odnos do lastnega zdravja, je dolgotrajen proces. V času osnovnošolskega izobraževanja se pri učencih prehranjevalne navade šele oblikujejo, zato imajo različne preventivne aktivnosti, ki jih izvajamo v šoli, nanje pozitiven vpliv. Pomembna je vztrajnost.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] <https://veskajjes.si/nasveti-in-novice/74-mladi/zakaj-je-zajtrk-tako-pomemben>. Pridobljeno: 10. 11. 2021
- [2] <https://www.nasasuperhrana.si/tradicionalni-slovenski-zajtrk/>. Pridobljeno: 10. 11. 2021
- [3] Dan slovenske hrane - Tradicionalni slovenski zajtrk (nasasuperhrana.si). Pridobljeno: 10. 11. 2021
- [4] U. Kermavt, Pomen gibanja za otroke, (2019). Pomen gibanja za otroke | Družina – vsak dan s teboj (druzina.si). Pridobljeno: 10. 11. 2021
- [5] <https://www.youtube.com/watch?v=wttwLVxB7LM&feature=youtu.be>. Pridobljeno: 10. 11. 2021

## **REVMATOIDNI ARTRITIS, SINDROM KARPALNEGA KANALA, KRČNE ŽILE? SPREMENIMO PREHRANO!**

### **POVZETEK**

Prispevek je zastavljen kot primer dobre prakse, kako samo s spremembo prehrane premagati zelo neprijetne bolezni – revmatoidni artritis, sindrom karpalnega kanala in težave s krčnimi žilami. Veliko bolezni, ki se pojavljajo okoli nas, namreč nastane zaradi nezadostne hidracije in nepravilnega delovanja notranjih organov, do katerega pride, če ne upoštevamo dnevnega cikla delovanja organov. Dovolj vode in prava hrana ob pravem času vzpodbudi delovanje določenega organa, druga, morda prav tako zdrava hrana, pa bi isti organ ob tej uri zelo oslabil. Gosta kri slabo prehranjuje občutljive strukture – manjše sklepe, karpalni kanal, oči. Počasneje se tudi pretaka po žilah in povzroča težave v stenah žil. Zato se moramo izogibati hrani, ki gosti kri. Sem spada: mleko in mlečni izdelki, sladkor, bela moka, kava, čokolada. Pomembna je tudi pravilna kombinacija hrane in pijače v vsakem obroku. V enem obroku ne smemo mešati slanega in sladkega okusa.

**KLJUČNE BESEDE:** revmatoidni artritis, karpalni kanal, krčne žile, tradicionalna kitajska medicina.

## **RHEUMATOID ARTHRITIS, CARPAL TUNNEL SYNDROME, VARICOSE VEINS? LET'S CHANGE OUR DIET!**

### **ABSTRACT**

The article is set as an example of good practice on how to overcome very unpleasant diseases - rheumatoid arthritis, carpal tunnel syndrome and varicose vein problems - just by changing your diet. Many diseases that occur around us are caused by insufficient hydration and malfunction of internal organs, which occurs if we do not take into account the daily cycle of organ function. Enough water and the right food at the right time stimulates the functioning of a certain organ, and other, perhaps just as healthy food, would greatly weaken the same organ at this hour. Thick blood poorly nourishes sensitive structures - smaller joints, carpal tunnel, eyes. It also flows more slowly through the veins and arteries and causes problems in their walls. Therefore, we must avoid foods that makes thick blood. This includes: milk and dairy products, sugar, white flour, coffee, chocolate. The right combination of food and drink in each meal is also important. We should not mix salty and sweet flavors in one meal.

**KEYWORDS:** rheumatoid arthritis, carpal tunnel, varicose veins, traditional Chinese medicine.



## 1. UVOD

Zdravje je naša najpomembnejša vrednota, ki nam kroji kvaliteto življenja. Zato ga moramo ohranjati in skrbeti za zdrav način življenja. Vsaka bolezen, vsaka bolečina, vse težave nakazujejo na neko neravnovesje v telesu. Naše telo je izredno smiselno delujoče in ima veliko sposobnost samoozdravljenja.

Vedno so me zanimali različni vidiki zdravljenja, lajšanja, odpravljanja težav, predvsem pa vzroki, ki so naše, tako popolno telo, pripeljali v stanje bolezni. Tako mi je blizu alternativna medicina, ki se ukvarja predvsem z iskanjem in ozaveščanjem ter odpravljanjem vzrokov težav in ne le z lajšanjem znakov.

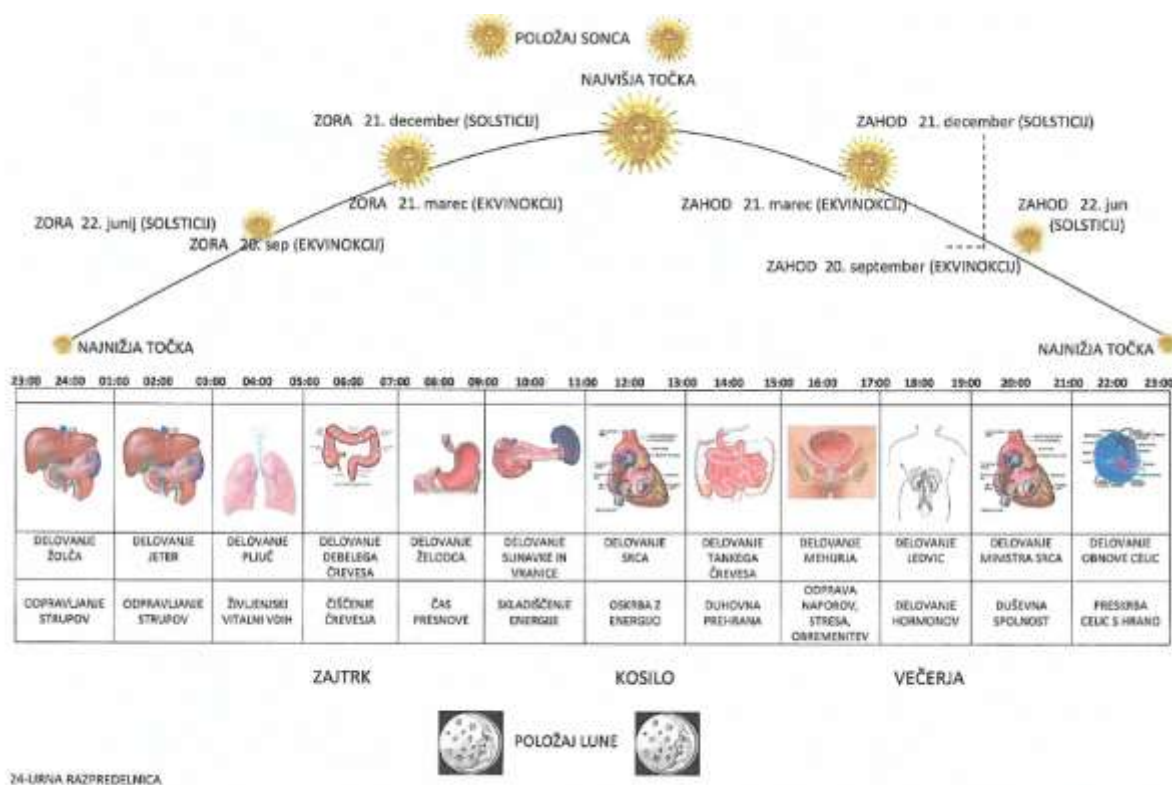
Bolezni nastajajo v telesu počasi, ko nismo pozorni na sporočila našega telesa – kdaj smo žejni, kdaj in kaj jesti, kdaj je čas za počitek. Tudi zdravljenje zahteva svoj čas. Za vsako leto, ko smo delali napake, bo potreben vsaj kakšen mesec natančnega upoštevanja delovanja telesa in njegovih organov znotraj dnevnega cikla in tudi načel pravilnega kombiniranja in izbire hrane glede na tip konstitucije.

Ena od zanimivih vej diagnostike se mi je zdela iridologija, zato sem se pred leti prijavila na seminar Iridologija, ki ga je vodila Lina lo Faro, italijanska zdravilka, strokovnjakinja za tradicionalno kitajsko medicino, specialistka dietetike, tuinologinja, refleksoterapevtka. Kasneje sem se pri njej vpisala tudi v prvi letnik programa TKM (tradicionalne kitajske medicine) z naslovom Diagnostika in prehranjevanje po TKM.

V tem prispevku bom – kot primer dobre prakse – razložila, kako sem ob uporabi pridobljenega znanja in razumevanja delovanja telesa pri sebi odpravila :

- revmatoidni artritis
- sindrom karpalnega kanala
- težave s krčnimi žilami

## 2. PREHRANA IN POLOŽAJ SONCA TER LUNE



SLIKA 1: 24 - urna razpredelnica delovanja notranjih organov.

Položaj sonca in lune vpliva na delovanje naših organov. Zbudili naj bi se med 5.00 in 7.00 v času delovanja debelega črevesa. Prehranjevali naj bi se le v svetlem delu dneva. Zjutraj je dobro popiti velik kozarec vode ali pa še boljše limonade. Zajtrk naj bi imeli med 5.00 do 9.00, saj je takrat delovanje želodca najboljše. Najnižja energetska sposobnost delovanja želodca v smislu presnove hrane pa je zvečer. Neprebavljena hrana v želodcu nam povzroča slabo spanje, nočno potenje, razbijanje srca in slab spomin. Od 9.00 do 11.00 je čas delovanja vranice in trebušne slinavke, ki sta sedež inteligence in spomina. Vranica za svoje delovanje potrebuje sladkor, zato je dobro pri zajtrku pojesti kaj sladkega, sicer ima vranica kasneje primanjkljaj energije in tako še ves dan iščemo sladkarije, ki nam takrat motijo delovanje ostalih organov. Kosilo naj bi pojedli med 11.00 in 13.00, potem se začne maksimalno delovanje tankega črevesa in sečnega mehurja ter ledvic. Pomembno je večerjati do 19.00 ure, pozimi je še boljše, da zadnji obrok pojedemo do 15h. Ob 21h se začne čas energetske obnove celic, telo mora počivati, če se v tem času še prehranjujemo, se v želodcu hrana ne predela in se proces obnove celic ne zgodi. Če se vsako noč zbudimo ob približno enakem času in ne moremo spati, lahko po tej razpredelnici ugotovimo, s katerim organom imamo težave.

### 3. SMERNICE PRAVILNEGA PREHRANJEVANJA PO TRADICIONALNI KITAJSKI MEDICINI

Za ohranjanje zdravja bi bilo dobro upoštevati naslednja načela prehranjevanja:

- velik obrok zjutraj,
- zadosten obrok kosila,
- nič ali zelo majhen obrok večerje,
- pri obrokih ne smemo mešati sladkih in slanih jedi, saj s tem motimo prebavo. Zato dve do tri ure po slanim obroku ne bi smeli pojesti nič sladkega. Tudi soka ali vina naj ne bi pili pri običajnem kosilu.
- pijače naj bi imele temperaturo našega telesa, izogibati se moramo sladkim napitkom, še posebej takim, ki so jim dodani konzervansi ali umetna sladila, ki onemogočajo transformacijo hrane v energijo.
- vsak dan naj bi očistili, oziroma spraznili črevo.

Najpomembnejša pijača je voda. Kronično pomanjkanje vode lahko povzroči resne zdravstvene težave, kot so visok pritisk, astma, alergije, ledvični kamni, migrena, glavobol, zgaga... Pomanjkanje vode je poglavitni vzrok za slabost v nosečnosti – znak žeje matere ali zarodka. Dehidrirano telo preusmerja vodo iz vseh organov, tudi npr. iz diskov v hrbtenici, ki tako izgubijo svojo prožnost, kar poveča možnost za poškodbe. Popiti moramo vsaj 1 do 2 litra vode na dan, nosečnice, doječe matere in ob veliki fizični aktivnosti pa še ustrezno več. V zimskem času, ko je prisoten mraz, se občutek žeje zmanjša in pogosto pozabimo na pitje, a hitro lahko pride do dehidracije, ki se kaže z izčrpanostjo, fizično utrujenostjo in pomanjkanjem energije.

Po obroku ne smemo zaužiti nobene vrste sadja (razen ananasa ali melone), saj povzroča fermentacijo v želodcu in moti presnovo. Priporočljivo je popiti po požirkih toplo vodo, ki pospeši prebavo. Paziti pa moramo tudi na pravilno združevanje živil. Predvsem moramo ločiti žitarice (kruh, testenine, riž, ječmen, proso...). Uživamo jih z zelenjavo ali z gomolji, lahko tudi s stročnicami. Krompir ne mešamo z žitaricami, stročnicami, mlekom in mlečnimi izdelki. Mleko in mlečni izdelki sploh niso priporočljivi v večjih količinah. Odrasli ljudje naj bi se jim v celoti izogibali, ker gostijo kri. Gosta kri nastane tudi zaradi uživanja kave, čokolade, treh belih stvari: bele moke, mleka in sladkorja. Če je kri pregosta, težko, oz. počasneje prehaja skozi drobne žile – kapilare in tako je motena oskrba celic s kisikom kot tudi drenaža toksinov iz celic v pomembnih mikro - področjih. Posledično pride do revmatičnih obolenj, ko kri ne more dovolj dobro prehajati do sklepne ovojnice in se v sklepih nabirajo toksini, ki povzročajo vnetja. Podobno je s sindromom karpalnega kanala, sive mreže - tudi tu je vzrok pregosta kri. Če ne odpravimo vzroka težav – če npr. karpalni kanal rešimo z operacijo, nič pa ne spremenimo načina življenja in prehranjevanja, se težave kmalu začnejo kazati tudi drugje, pri popuščanju srčne mišice, pri težavah z očmi, sivo mrežo...

#### **4. REVMATOIDNI ARTRITIS, SINDROM KARPALNEGA KANALA, KRČNE ŽILE**

Vse te tri težave so me pestile. Pa v začetku sploh nisem iskala pomoči pri alternativni medicini. Imela sem kar hude težave, ponoči nisem mogla spati, ker so me boleli prsti na rokah, čez noč so mi zelo zatekli in proti jutru jih skoraj nisem mogla skrčiti. Členki so se mi zadebelili. Da bi omilila bolečine, sem si zvečer nataknila volnene rokavice in tako z manj bolečinami dočakala jutro. Potem me je začelo boleti tudi v področju karpalnih kanalov na obeh rokah. Kdor to pozna, ve, kako neprijetno zna to biti. Posebej ponoči se bolečina razširi, nisem vedela, kako bi obrnila, skrčila ali zmasirala dlan, da bi bila bolečina znosna in bi lahko zaspala nazaj.

Težave sem imela tudi s krčnimi žilami. Zatekale so mi noge, bile so težke, utrujene, odebeljene žile so neprijetno utripale. Posvetovala sem se z osebnim zdravnikom, ki me je napotil na fizioterapije rok – segrevanje z voskom. To pregrevanje sklepov je omililo bolečino in zmanjšalo oteklino členkov, a težave ni v celoti odpravilo. Dobila sem napotnico za EMG (elektromiografijo) karpalnih kanalov in za ultrazvok ven. Nevrolog mi je po boleči EMG preiskavi povedal, da je potrebna operacija na obeh rokah. Spraševala sem ga, kaj bi lahko bil vzrok za nastanek sindroma karpalnih kanalov in kaj lahko naredim, da si omilim bolečine brez operacije, a je bil odgovor, da se operaciji ne bom mogla izogniti. Po pregledu sem imela še vsaj en teden še dosti močnejše bolečine v karpalnih kanalih. Na ultrazvoku žil mi je zdravnica svetovala čimprejšnjo operacijo krčnih žil na obeh nogah, da se ne bi stanje še slabšalo. Tudi njo sem vprašala, kaj lahko naredim, da bi se izognila operaciji, pa je skoraj užaljeno odgovorila, zakaj sem sploh prišla na ultrazvok žil, če se nimam namena čimprej operirati.

No, potem sem pa slučajno našla na spletu vabilo na predavanje gospe Line Lo Faro na temo iridologije. Ker me je to že dalj časa zanimalo, sem se prijavila. Na tem predavanju je Lina lepo razložila delovanje organov, pomen zadostne hidracije, opisovala je, kakšne težave prinaša pregosta kri. Končno sem takole slučajno prišla do vzroka mojih težav. Veliko premalo sem pila. Vode. Preveč sem uživala mleko in mlečne izdelke. Kar nisem si mogla predstavljati, kako bi živela brez jogurtov, sira, mleka, skute, masla, kisle smetane v juhi, v omaki, sladke smetane, brez kave. Kave z mlekom. Brez čokolade. Čim manj kruha. Zjutraj sem popila limonado. Za zajtrk sem pojedla kruh z maslom in medom. In to je bilo vse, kar sem pojedla sladkega, mlečnega, kruha. Nisem več hodila na kavo, oziroma sem si namesto kave naročila limonado. Pri obrokih in med obroki sem pila vodo. Po deveti uri zjutraj nisem jedla več nič sladkega – razen morda sveže sadje. Po kosilu ni bilo več poobedka. Zadnji obrok sem pojedla do 18h. Te spremembe so kar kmalu prinesle rezultate. Po kakšnih dveh tednih so bile bolečine v členkih rok opazno manjše, po dveh mesecih pa sta me nehala boleti tudi karpalna kanala. Noge mi niso več zatekale. Počutila sem se veliko bolj lahkotno, imela sem veliko energije, shujšala sem za dva kilograma.

## 5. SKLEP

Še zdaj se večinoma držim vseh teh načel, a si tu in tam tudi privoščim kakšne pregrehe, na praznovanjih npr. tortico po kosilu. Srečna sem, da sem uspela brez operacij premagati tako velike težave. Preseneča me, kako enostavne so bile te rešitve in si želim, da bi moja izkušnja še komu pomagala. Na seminarjih in predavanjih je gospa Lina povedala še veliko preprostih rešitev za marsikatero zdravstvene težave. V njih sem prepoznala znance, kaj se je dogajalo z njihovim zdravjem, če so ob pomoči klasične medicine odpravljali in lajšali le simptome bolezni, niso pa spreminjali načina življenja, da bi odpravili vzroke nastanka težav. Na primer, če si damo operirati karpalni kanal, ne spremenimo pa načina prehranjevanja, bomo kmalu imeli težave s srcem, saj kri ostaja gosta in slabo prehranjuje tudi druge mišice in tkiva. Ob tem se takoj spomnila meni drage osebe, ki je bila 3 leta po operaciji karpalega kanala operirana na srcu. Veliko ljudi poznam, ki imajo revmatična obolenja, pa skoraj ne pijejo vode, le mleko, vino, morda sokove. Rešitev težav pa bi bila lahko tako enostavna, a marsikdo zna povedati, da: »Voda še za v čevelj ni dobra...«

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Lo Faro, Lina; Diagnostika in prehranjevanje po tradicionalnem kitajskem zdravilstvu (TKM), Stopnja I
- [2] REVMATOIDNI ARTRITIS, <https://www.revma.net/priro-nik-za-revmatike/revmati-ne-bolezni/revmatoidni-artritis> (spletni vir, 16.11.2021)
- [3] SINDROM KARPALNEGA KANALA, <https://www.abczdravja.si/gibala-kosti-misice-sklepi/sindrom-karpalnega-kanala-3> (spletni vir, 16.11.2021)

## Z GIBANJEM V VRTCU DO ZDRAVEGA ŽIVLJENJA

### POVZETEK

Gibanje je otrokova primarna potreba. Ustrezen gibalni razvoj je pogoj za razvoj otroka na čustvenem, socialnem in intelektualnem področju. V predšolskem obdobju je pomembno, da otroci dobijo dovolj spodbud na gibalnem področju, da se lahko njihov razvoj pomika v pravo smer. Opažam, da starši zaradi hitrega tempa življenja nekoliko zanemarjajo vsakodnevne gibalne aktivnosti, zato so vrtci pomemben člen pri spodbujanju gibanja pri predšolskih otrocih. Pomembno je, da otrokom že v zgodnjih letih privzgojimo gibalne aktivnosti kot pomembne navade zdravega posameznika. Te dejavnosti jim lahko predstavimo na prijeten in zabaven način, ob katerem doživljajo ugodje. V vrtcih otroke spodbujamo k gibanju preko različnih projektov, načinov in programov dela. Z ustrezno načrtovanimi dejavnostmi jih lahko motiviramo za sodelovanje pri aktivnostih, ki jih izvajamo v prostorih ali na prostem. V prispevku je predstavljenih nekaj možnih načinov razvijanja gibalnih sposobnosti pri predšolskih otrocih ob katerih se igrajo in zabavajo. Z metodo igre lahko otrokom pripravimo dejavnosti preko katerih razvijajo svoje gibalne sposobnosti in si pridobivajo navade za zdrav življenjski slog. Otroci aktivnosti ob katerih se zabavajo, z veseljem ponavljajo tudi v prihodnje in to jih lahko privede do zdravega načina življenja tudi v odrasli dobi.

**KLJUČNE BESEDE:** otrok, gibanje, zdravje, gibalni razvoj, igra.

## BY MOVING YOUR BODY IN KINDERGARTEN TO A HEALTHY LIFE

### ABSTRACT

A child's primary need is to move. It's important for children to receive enough encouragement in the field of movement, so that their motor development can develop properly. I have noticed that parents neglect daily physical activities due to the fast pace of life. Therefore kindergartens are an important link in promoting movement in preschool children. It is important to teach children physical activities from an early age as important habits of a healthy individual. We can present these activities to them in a pleasant and fun way that makes them feel comfortable. In kindergartens we encourage children to move through various projects, methods and work programs. With properly planned activities we can motivate them to participate in activities that we perform indoors or outdoors. This article presents some possible ways to develop motor skills in preschool children with whom they play and have fun. With the method of play, we can prepare physical activities for children through which they develop their motor skills and acquire habits for a healthy lifestyle. Children are happy to repeat the activities they have fun with and this can lead them to a healthy lifestyle even in adulthood.

**KEYWORDS:** child, movement, health, motor development, play.

## 1. UVOD

Kurikulum za vrtce opredeljuje potrebi po gibanju in igri kot primarni otrokovi potrebi. Zaznavanje okolice, prostora, časa in samega sebe, je pogojeno z gibanjem telesa. Otrok z obvladovanjem svojega telesa, sčasoma začenja čutiti veselje, varnost, ugodje, se dobro počuti in si pridobi samozaupanje in samozavest. Gibalni razvoj je v ospredju predvsem v prvih letih življenja in poteka od preprostih oblik gibanja do sestavljenih in zahtevnejših športnih dejavnosti. Naloga vrtca je, da otrokom vsakodnevno omogoči in jih spodbuja, da z različnimi dejavnostmi v prostoru in na prostem spoznajo in razvijejo gibalne sposobnosti ter usvojijo nekatere gibalne koncepte oziroma sheme. Globalni cilji področja gibanja, ki jih navaja Kurikulum za vrtce so:

- omogočanje in spodbujanje gibalne dejavnosti otrok,
  - zavedanje lastnega telesa in doživljanje ugodja v gibanju,
  - omogočanje otrokom, da spoznajo svoje gibalne sposobnosti,
  - razvijanje gibalnih sposobnosti,
  - pridobivanje zaupanja v svoje telo in gibalne sposobnosti,
  - razvijanje gibalnih sposobnosti,
  - pridobivanje zaupanja v svoje telo in gibalne sposobnosti,
  - usvajanje osnovnih gibalnih konceptov,
  - postopno spoznavanje in usvajanje osnovnih prvin različnih športnih zvrsti,
  - spoznavanje pomena sodelovanja ter spoštovanja in upoštevanja različnosti.
- (Kurikulum za vrtce, 2007)

Videmšek, Strah, in Stančević (2001) poudarjajo, da družina najodločneje poseže v otrokov razvoj in oblikuje njegovo osebnost. Posreduje mu moralne, intelektualne, socialne, družbene in druge vrednote ter ga razvija v socialno, čustveno in intelektualno bitje. Šport ohranja in krepi otrokovo zdravje, razvija njegove sposobnosti in omogoča lažje vključevanje in prilagajanje v družbeno in naravno okolje, zato je pomembno, da starši že v predšolskem obdobju navajajo otroke na redno športno delovanje. V družinah kjer gojijo športno aktivnost, so pri otrocih opaznejše sposobnosti kot so vztrajnost, discipliniranost, natančnost, zaupanje vase, strpnost, potrpežljivost, zdrava tekmovalnost in spoznanje, da se je potrebno potruditi, če hočemo doseči cilj.

V današnjem svetu je veliko staršev preobremenjenih z obveznostmi in pomen vsakodnevnega gibanja zanemarjajo. Vloga vrtcev je v teh situacijah izrednega pomena, saj lahko ta del vsaj delno nadomestijo vzgojitelji. »Skrb za razvoj telesne pripravljenosti oz. telesne zmogljivosti in zdravja mladih ljudi oz. vzgoja za zdrav življenjski slog otrok in mladine postaja v današnjem času osrednji cilj športne vzgoje.«[4] Otroci v okviru gibanja v vrtcu spoznajo pomen gibanja in športa kot pomembnih elementov kakovosti življenja, oziroma zdravega življenjskega sloga. S tem se že v zgodnjem otroštvu seznanjajo z lastno skrbjo za zdravje.



## **2. IGRA KOT MOTIVACIJA Z GIBANJE**

»Igra je dejavnost, ki je notranje motivirana, svobodna in odprta ter za otroka prijetna. Pomeni način otrokovega razvoja in učenja v zgodnjem obdobju.« [2] V predšolskem obdobju otroci z igro pridobivajo raznovrstne gibalne izkušnje, ki jim prinašajo veselje in zadovoljstvo. Temeljne motivacijske metode pri delu z najmlajšimi so pozitivne spodbude. Večina otrok uživa med gibanjem in se z veseljem vključuje v vodene in spontane dejavnosti. K motivaciji za njihovo izvajanje odločilno prispeva prijetno in zaupno vzdušje, v katerem imajo otroci možnost izbire, raziskovanja in odkrivanja izvirnih rešitev nalog ter sprejemanja napak in neuspešnih poskusov kot naravnega, večkrat tudi veselega, igrivega dela učenja. Odrasli otroku pomagajo, da zazna svoj napredek in ga doživi kot uspeh ne glede na dosežke vrstnikov. (Kurikulum za vrtce, 2007)

V Vrtcu Mavrica Trebnje poteka kar nekaj različnih gibalnih projektov, načinov dela, programov in dejavnosti, ki spodbujajo otroke h gibalnim dejavnostim in s tem k navajanju na zdrav življenjski slog. Pri izvajanju dejavnosti je ključnega pomena, da se otroci pri tem dobro počutijo in z veseljem sodelujejo. Dobro počutje otrok je najlažje spodbuditi z igro. Gibalne dejavnosti, ki jih pripravimo z metodo igre otroke motivirajo za aktivnost, pri njej pa se zabavajo. Pri svojem delu sem skozi leta ugotovila, da imajo otroci zelo radi gibalne dejavnosti, če se pri njih dobro počutijo. Dobro pa se počutijo, ko se igrajo. Pri gibalnih igrah v telovadnici, na prostem ali v igralnici so otroci visoko motivirani za aktivnost. Sami pokažejo interes za te dejavnosti in izrazijo željo po njih. S ponavljanjem takšnih dejavnosti jim lahko privzgojimo zdrav življenjski slog, ki je zelo pomemben za posameznikovo zdravje na splošno. Predstaviti želim primere dobre prakse, kjer lahko gibanje povežemo z metodo igre in s tem spodbujamo otrokovo dobro počutje in navade za zdrav življenjski slog.

### **A. NTC sistem učenja**

Program NTC učenje je pedagoški pristop, ki temelji na spoznanjih o razvoju in delovanju možganov. Gre za igralne dejavnosti, ki še posebno dobro vplivajo na nastajanje in utrjevanje možganskih povezav v času njihovega najintenzivnejšega razvoja. Obdobje do sedmega leta starosti je najpomembnejše za tvorjenje novih nevronske povezav. Program je sestavljen iz treh sklopov dejavnosti: dodatna stimulacija razvoja sinaps, spodbujanje razvoja asociativnega razmišljanja in spodbujanje razvoja funkcionalnega znanja (Rajović, 2016). Dejavnosti, ki so povezane z gibanjem izhajajo v največji meri iz prvega sklopa, dodatna stimulacija razvoja sinaps, in to so: motorične dejavnosti (dinamično prilagajanje očesa, rotacija, ravnotežje) in vaje za fino motoriko.

V našem vrtcu opazujemo, da ob teh dejavnostih otroci zelo uživajo in si želijo njihovih ponovitev. Lahko jih izvajamo individualno, v paru in v skupini, kar je otrokom še bolj všeč. S prijatelji skupaj rešujejo gibalne probleme, se igrajo in se ob tem dobro počutijo. Dejavnosti, ki so pri tem načinu dela v ospredju so rotacija, poskoki, plezanje in dejavnosti za krepitev ravnotežja. Vse te dejavnosti otroci zelo radi ponavljajo tudi sicer, tekom svojega odrasčanja: vrtijo se okoli svoje osi, skačejo po postelji/kavču, iščejo priložnosti za plezanje,

na sprehodih hodijo po robnikih, ... Ta gibanja izhajajo iz otrokovih potreb in je zelo dobro, da jih lahko na varen način tudi uresničimo in dajemo otrokom priložnost, da jih izvajajo. Na ta način se lahko otrokov razvoj pomika v pravo smer, otroci pri gibanju uživajo in se zabavajo, s tem pa pridobivajo željo po gibanju in zdravem načinu življenja.



**SLIKA 1:** Vaje rotacije.



**SLIKA 2:** Vaje za krepitev ravnotežja.

## **B. Gozdni vrtec – gozdna pedagogika**

V sklopu projekta Gozdni vrtec otroci veliko časa preživijo v gozdu, kjer si poiščejo svoj kotiček, imenovan gozdna igralnica. Poleg vseh kurikularnih področji je veliko dejavnosti izvedenih prav iz področja gibanja. Gozd že sam po sebi otroke pritegne k gibanju, saj je v njem nešteto možnosti za raziskovanje in igro. Otroci se urijo v hoji po neravnih površinah, si pridobivajo moč z nošenjem različnega naravnega materiala, rešujejo različne gibalne probleme pri premagovanju ovir ... Pri svojem delu sem v gozd prenesla tudi različne elementarne igre, poligone, gibalne minutke, štafetne igre in ostale gibalne dejavnosti. Ob teh dejavnostih so se otroci zabavali in z veseljem sodelovali. Samoiniciativno so dajali pobudo po obiskovanju gozda in igri v njem. Že v naprej so nestrpno pričakovali dan v tednu, ko smo obiskali našo gozdno igralnico. Želeli so si gibanja po gozdu, ustvarjalne igre z naravnim materialom in reševanja gibalnih problemov pri hoji po neravnem terenu. Otroci so imeli možnost načrtovanja dejavnosti v gozdu in največkrat so izbrali dejavnost, ki je bila povezana z gibalnim področjem. Tudi starši so pripovedovali, da si otroci želijo obiskovati gozd v popoldanskem času. Otroci so starše seznanjali z dejavnostmi, ki smo jih izvajali v vrtcu in na ta način tudi njih navajali na pomen zdravega življenja z obiskovanjem in gibanjem v gozdu.



**SLIKA 3:** Joga za otroke v gozdu.



**SLIKA 4:** Premagovanje naravnih ovir v gozdu.

### C. Gibalni/športni program Mali sonček

Gibalni/športni program Mali sonček je namenjen otrokom od 2. do 6. leta starosti. Vsako šolsko leto otroke spremljajo različne gibalne naloge, preko katerih si otroci krepijo različne gibalne spretnosti. Posamezne stopnje programa se tekom štirih let med seboj dopolnjujejo, povezujejo in nadgrajujejo. Dejavnosti, ki sestavljajo program so: planinarjenje, igre brez meja, naravne oblike gibanja na prostem ali dejavnosti na trim stezi na igrišču, igre na prostem, vožnja s poganjalčkom/skirojem/kolesom, igre z žogo, ustvarjanje z gibom in ritmom, mini kros in naravne oblike gibanja. V starostni skupini 5 – 6 let pa še: igre na prostem s smučmi, rolanje, drsanje, igra ob vodi in z vodo in elementi atletske abecede.

V našem vrtcu program Mali sonček izvajamo že vrsto let. Pri svojem delu sem opazila, da otroci te dejavnosti zelo radi izvajajo, ker so privlačne in zanimive. Od vsakega vzgojitelja je odvisno koliko dodane vrednosti lahko še doda k posamezni dejavnosti, da je ta otrokom še bolj ljuba. Sama imam dobro izkušnjo z dejavnostjo planinarjenja, kjer smo si skupaj z otroki na zemljevidu poiskali cilje naših pohodov, se nanje pripravili z nahrbtnikom z malico in tekočino in jih na ta način še dodatno motivirali za gibanje. Za dejavnost Mini kros smo vedno ustvarili medalje in nagrade za vse udeležence in s tem otroke nagradili za trud. Pri igrah brez meja smo povabili tudi starše in tam je bila količina veselja in zabave še toliko večja, saj so bili spodbuda in zgled za gibanje njihovi starši, ki so v tem obdobju otrokovi največji vzorniki. Pri starostni skupini 5 do 6 letnikov smo izvajali plavanje in rolanje. Ti dve dejavnosti sta na otroke naredili velik vtis, saj so ob njih sami doživeli in pokazali svoj napredek, se veselili in s ponosom ob novo usvojenih spretnostih gradili zaupanje vase. Tudi vse ostale dejavnosti so otroci res z veseljem izvajali. Med gibanjem so otroci zaznavali in odkrivali svoje telo, preizkušali, kaj telo zmore in doživlja veselje ob novo usvojenih spretnostih. Gibanje na ta način daje otroku občutek ugodja, varnosti, veselja in dobrega počutja. Če se otroci ob gibanju dobro počutijo, se ga veselijo in si lahko pridobijo navade za zdrav življenjski slog.



SLIKA 5: Rolanje in kolesarjenje.



SLIKA 6: Prilagajanje na vodo.

### D. Gibalna minutka

V našem vrtcu vsakodnevno izvajamo Gibalno minutko. To je čas v dnevu, ki ga posvetimo gibanju. S tem želimo otroke naučiti, da si z gibanjem lahko zbistrimo misli, zdravo živimo in

se razgibamo. Ozavestiti jim želimo, kako pomemben je čas v dnevu, ki ga namenimo gibanju, pa čeprav le za nekaj minut. V tem času se z otroki igramo elementarne igre, izvajamo jogo za otroke, banse, dejavnosti po metodi Brain gym, dejavnosti na prostem, ples ob glasbi ... Pri svojem delu sem opazila, da otrokom tekom obiskovanja vrtca, gibalna minutka zelo priraste k srcu. Sami so ugotovili, če smo jo kdaj slučajno izpustili. Z veseljem so predlagali gibalne dejavnosti, katere so želeli izvajati. Prepustila sem jim tudi možnost, da je skupina otrok oz. posameznik sam vodil gibalno minutko in to jim je bilo še posebej všeč. Na tak način, da dajemo otroku veljavo in ga postavimo v ospredje, lahko res največ naredimo za njih. Otrok se ob tem zabava in doživlja ugodje ob gibanju s tem pa si pridobiva pozitivna občutenja in si ustvarja navade za zdrav življenjski slog tudi v prihodnje.



SLIKA 7: Joga za otroke.

### 3. SKLEP

Zdravje je človekova najpomembnejša vrednota in zelo pomembno je, da si otroci že v času predšolskega obdobja pridobivajo zdrave gibalne navade. Vse več prostega časa danes otroci preživijo pred zasloni, ker so starši preobremenjeni s svojimi obveznostmi. Naloga vrtcev je, da s pozitivnim zgledom vplivamo na otroke in jim privzgojimo navade za zdrav življenjski slog. Otrokova primarna potreba je potreba po igri, zato so otroci najbolj motivirani za usvajanje novega znanja, ko se igrajo. Otroci se ob igri dobro počutijo in se zabavajo in to igro nenehno ponavljajo saj jim vzbuja občutek ugodja. V prispevku sem prikazala kako igro povežemo z gibanjem. S tem dobimo zadovoljnega in srečnega otroka, ki se ob dejavnosti zabava in se želi k njej vračati in jo ponavljati. To dejavnost bo ponavljal tudi sam, ko ni v vrtcu in mogoče bo s svojim vedenjem spodbudil tudi sodelovanje svoje družine. Na ta način lahko vrtec posredno vpliva na zdrav življenjski slog otrok in njihovih družin. Verjamem da lahko otrokom v času predšolskega obdobja privzgojimo zdrav način življenja, ta pa jih bo spremljal tudi v odrasli dobi.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Bahovec, E. in drugi (2007). Kurikulum za vrtce. Ljubljana: MŠŠ, Zavod RS
- [2] Kroflič, R. in drugi (2001). Otrok v vrtcu. Maribor: Obzorja
- [3] Rajović, R. (2015). Kako z igro spodbujati miselni razvoj otroka. Ljubljana: Mladinska knjiga
- [4] Škof, B. (2010). Spravimo se v gibanje za zdravje in srečo gre. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport, Fundacija za šport Center za vseživljenjsko učenje v športu
- [5] Videmšek, M., Strah, N., Stančevič, B. (2001). Igrajmo se skupaj. Ljubljana: Fakulteta za šport. Inštitut za šport

## **PREHRANJEVALNE NAVADE DIJAKOV V PROGRAMU POMOČNIK V BIOTEHNIKI IN OSKRBI ŽIVILSKÉ ŠOLE V LJUBLJANI**

### **POVZETEK**

Zdrave prehranjevalne navade so ključne pri ohranjanju zdravja. Pri svojem delu z dijaki vedno bolj opažam slabe prehranjevalne navade, predvsem pri dijakih v nižjem poklicnem izobraževanju, smer pomočnik v biotehnik in oskrbi. Namen prispevka je predstaviti aktivnosti, ki so spodbudile dijake k razmišljanju o pomenu zdrave prehrane ter z raziskavo spodbuditi njihovo zanimanje. Raziskava je temeljila na kvantitativnem pristopu zbiranja podatkov z anketnim vprašalnikom. V raziskavi je sodelovalo 84 dijakov Živilske šole v Ljubljani, smer pomočnik v biotehnik in oskrbi. Namen je bil ugotoviti, iz katerih virov dijaki dobijo največ informacij o zdravi prehrani, kakšna je pogostost zajtrkovanja, kako pogosto uživajo različne prigrizke, po katerih pijačah in jedeh mladi radi posegajo. Zanimalo me je tudi, ali menijo, da je njihov način prehranjevanja zdrav. Z raziskavo sem ugotovila, da dijaki prepogosto opuščajo zajtrk. Na njihovem jedilniku se pogosto pojavljajo ocvrte jedi, hot dog, pica, slaščice. Vodo zamenjujejo s sladkimi, gaziranimi in energijskimi pijačami. Več kot polovica dijakov meni, da je njihov način prehranjevanja zdrav. Ugotovila sem, da so pomemben vir informacij o zdravi prehrani učitelji, šola in starši. Rezultati raziskave so bili izhodišče za naše aktivnosti. Primeri dobre prakse ponazorijo, kako si dijaki sami pripravijo zdrave prigrizke, spoznajo škodljivost sladkih in energijskih pijač, kakšen je pomen vode ter razmišljajo in zapišejo, zakaj je zdravo prehranjevanje pomembno. Iz zapisov je razvidno, da se dijaki zavedajo pomena zdravega prehranjevanja. Prepričana sem, da na prehrano mladostnikov lahko vplivamo z izobraževanjem, saj ima šola poslanstvo, da posreduje znanje in vzgaja.

**KLJUČNE BESEDE:** zdravje, zdrava prehrana, zdravi prigrizki, sladke pijače, energijske pijače.

## **EATING HABITS AMONG STUDENTS IN THE BIOTECHNOLOGY AND CARE ASSISTANT PROGRAMME AT SCHOOL OF FOOD PROCESSING IN LJUBLJANA**

### **ABSTRACT**

Healthy eating habits are key to maintaining good health. Working with students, I am increasingly noticing poor eating habits, especially among students in lower vocational education, namely in the biotechnology and care assistant programme. The purpose of this paper is to present activities that encourage students to think about the importance of a healthy diet and to stimulate students' interest in this topic. The research was based on a quantitative approach to data collection with a questionnaire. The research involved 84 students from the School of Food Processing in Ljubljana, majoring in biotechnology and care. The aim was to find out from which sources the students get the most information about healthy eating, as well as how often they eat breakfast, how often they have a snack, and which beverages and meals young people like consuming. I also wanted to check whether the students perceived their diet as being healthy. The research revealed that students often skip breakfast. They often opt for fried dishes, hot dogs, pizzas, and sweets. They replace drinking water with consuming sugary, carbonated and energy drinks. More than half of the students believe that their diet is healthy. I have found that teachers, the school and parents present an important source of information on healthy eating. The results of the research were the starting point for our activities. Examples of good practice illustrate how students can prepare healthy snacks, learn about harmful side effects of consuming sugary and energy drinks, as well as how they can learn about the importance of drinking water, and finally, consider why healthy eating is important. The records show that students are aware of the importance of healthy eating. I believe that the eating habits of adolescents can be influenced through education, as the school has a mission to impart knowledge and educate.

**KEYWORDS:** health, healthy diet, healthy snacks, sugary drinks, energy drinks.

## 1. UVOD

Namen strokovnega prispevka je predstaviti raziskavo med dijaki v 1. in 2. letniku nižjega poklicnega izobraževanja, smer pomočnik v biotehnik in oskrbi in predstaviti izvedene aktivnosti.

Kdo so dijaki v nižjem poklicnem izobraževanju? Mladostniki, ki niso uspešno zaključili osnovne šole oziroma imajo končan vsaj 7. razred devetletne osnovne šole in so šolo obiskovali devet let (ali pa imajo končan 6. razred v osemletni osnovni šoli in so šolo obiskovali osem let) in opravili osnovnošolsko obveznost, se lahko vpišejo v program nižjega poklicnega izobraževanja. Vpišejo se mladostniki, ki so zaključili osnovno šolo po prilagojenem programu z nižjim izobrazbenim standardom [3].

Poleg tega so tu še otroci s posebnimi potrebami, ki med šolanjem zaradi različnih razlogov pridobijo odločbo o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami. Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami (2011) v 2. členu opredeli kot otroke s posebnimi potrebami: otroke z motnjami v duševnem razvoju, slepe in slabovidne otroke oziroma otroke z okvaro vidne funkcije, gluhe in naglušne otroke, otroke z govorno-jezikovnimi motnjami, gibalno ovirane otroke, dolgotrajno bolne otroke, otroke s primanjkljaji na posameznih področjih učenja, otroke z avtističnimi motnjami ter otroke s čustvenimi in vedenjskimi motnjami [4]. Ti otroci potrebujejo prilagojeno izvajanje programov vzgoje in izobraževanja z dodatno strokovno pomočjo ali prilagojene programe vzgoje in izobraževanja oziroma posebne programe vzgoje in izobraževanja. Otroci, ki potrebujejo posebne programe vzgoje in izobraževanja, so že v času osnovnošolskega izobraževanja vključeni v osnovne šole z nižjim izobrazbenim standardom, ki ni enakovreden redni osnovni šoli.

Program Specialni Zdravko sofinancira Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije in je del izvajanja Nacionalnega programa o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015 – 2025 Dober tek Slovenija. Namen nacionalnega programa je izboljšati prehranjevalne in gibalne navade prebivalstva, s ciljem zmanjšanja kroničnih nenalezljivih bolezni. S programom želijo izboljšati zdravje oseb s posebnimi potrebami, predvsem otrok in mladostnikov z motnjo v duševnem razvoju. Te osebe predstavljajo 3 % celotnega prebivalstva Slovenije. Otroci in mladostniki z motnjo v duševnem razvoju so zaradi slabih življenjskih navad in zmanjšanih intelektualnih sposobnosti nagnjeni k slabim prehranjevalnim navadam in telesni neaktivnosti [2].

Kakšen pomen ima način prehranjevanja, se je zavedal že grški zdravnik Hipokrat, ki je rekel: »Vaša hrana naj bo zdravilo in vaše zdravilo naj bo vaša hrana«. Znana je tudi njegova trditev, da vsaka sestavina človekove hrane vpliva na njegovo telo in ga spremeni. Od teh sprememb je odvisno vse njegovo življenje [5]. Otrok se s prehranjevalnimi navadami srečuje od svojega rojstva dalje. V obdobju otroštva nanj vpliva zgled staršev, saj otrok posnema njihove prehranjevalne navade. Zato so starši tisti, ki lahko pri otroku najbolj vplivajo na njegovo nadaljnje prehranjevanje in s tem na njegov življenjski slog, od katerega bo dolgoročno odvisno tudi njegovo zdravje v odrasli dobi. V šolskem obdobju zgled staršev zbledi in se spremeni v zgled vrstnikov. V tem obdobju imata pri oblikovanju prehranjevalnih



navad veliko vlogo tudi šola in šolski sistem. Otrok se začne prehranjevati izven svojega doma, v šoli. Najtežje obdobje je obdobje odraščanja, adolescence, ko se pojavita puberteta in upiranje. Mladostniki sami izbirajo hrano, saj želijo biti neodvisni od staršev. Prav mladostniki za pravilno rast in razvoj potrebujejo največ zdrave prehrane, namesto tega pa zaužijejo preveč sladkorja, soli in slabih maščob. Mleko in vodo zamenjajo sokovi [1].

## 2. RAZISKOVALNI DEL

V raziskavi je sodelovalo 84 dijakov Živilske šole v Ljubljani, smer pomočnik v biotehniki in oskrbi. Anketiranci so sodelovali prostovoljno. Zagotovljena jim je bila anonimnost in dana možnost zavrnitve sodelovanja.

Iz grafa (Slika 1) je razvidno, da 33 % dijakov zajtrkuje samo med vikendom in počitnicami. Vsak dan zajtrkuje 28 % dijakov, 1 do 3-krat na teden 19 % dijakov, nikoli ne zajtrkuje 15 % dijakov in le 5 % dijakov zajtrkuje 4 do 6-krat na teden.



SLIKA 1: Graf prikazuje, kako pogosto dijaki zajtrkujejo.

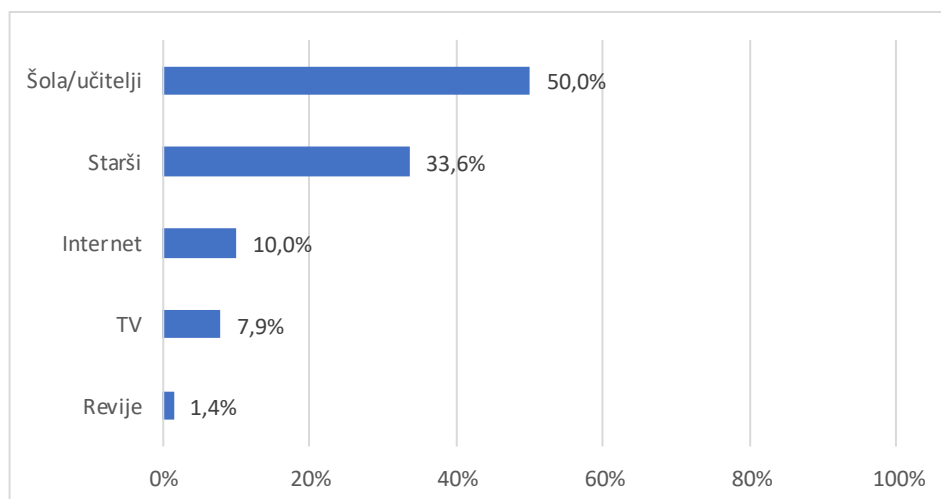
Iz tabele (Tabela 1) je razvidno, da 55 % dijakov (46) meni, da je njihov način prehranjevanja zdrav, 45 % dijakov (38) pa meni, da se ne prehranjujejo zdravo.

TABELA 1: Ali menite, da je vaš način prehranjevanja zdrav.

|        | Frekvenca | Odstotek |
|--------|-----------|----------|
| Da     | 46        | 54,7     |
| Ne     | 38        | 45,3     |
| Skupaj | 84        | 100,0    |

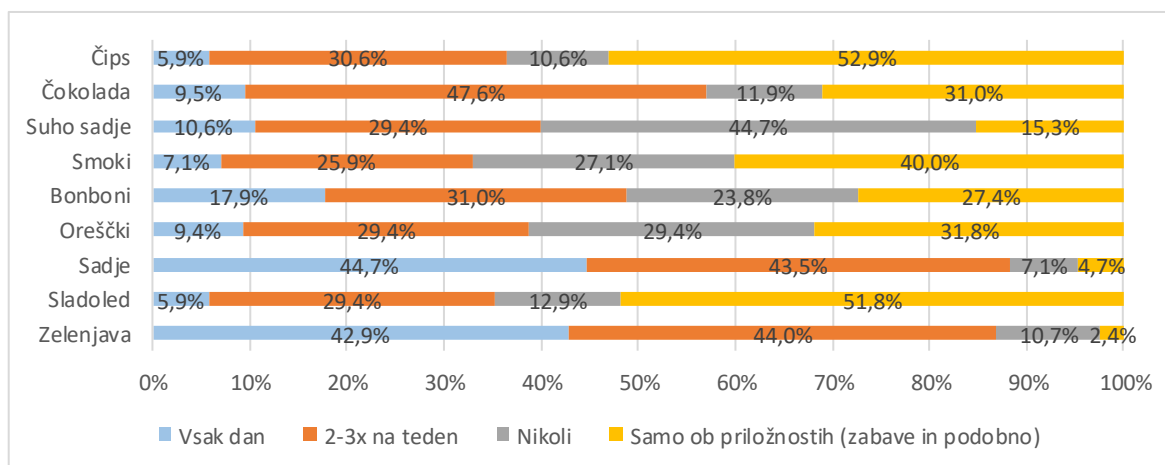
V raziskavi me je tudi zanimalo, kje dijaki dobijo največ informacij o zdravi prehrani. Pri tem vprašanju je bilo več možnih odgovorov. Pogostost odgovora šola/učitelji je bila 70-krat (50 %), starši 47-krat (34 %), internet 10-krat (10 %), televizija 11-krat (8 %), revije 2-krat (1 %). Odgovore ponazarja Slika 2.





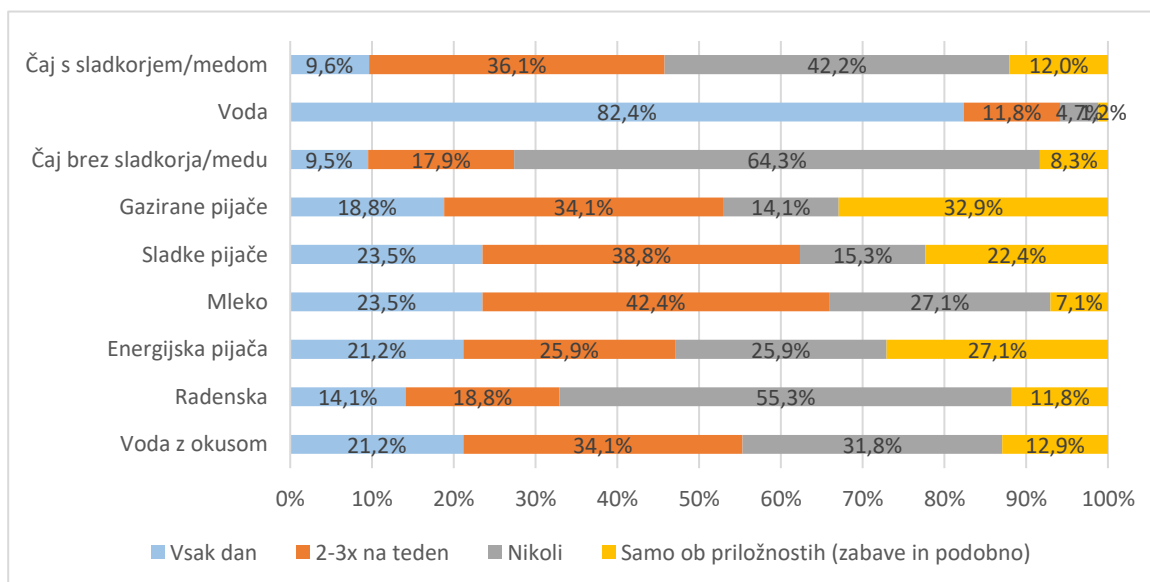
**SLIKA 2:** Graf prikazuje, kje dijaki dobijo največ informacij o zdravi prehrani.

S pomočjo ankete sem ugotavljala pogostost uživanja določenih prigrizkov. Ugotovila sem, da čips vsak dan uživa 6 % dijakov, 2 do 3-krat na teden 31 % dijakov, nikoli 11 % dijakov, samo ob priložnostih (zabave in podobno) 53 % dijakov. Čokolado vsak dan uživa 10 % dijakov, 2 do 3-krat na teden 48 % dijakov, nikoli 12 % dijakov, samo ob priložnostih (zabave in podobno) 31 % dijakov. Suho sadje vsak dan uživa 11 % dijakov, 2 do 3-krat na teden 29 % dijakov, nikoli 45 % dijakov, samo ob priložnostih (zabave in podobno) 15 % dijakov. Smoki vsak dan uživa 7 % dijakov, 2 do 3-krat na teden 26 % dijakov, nikoli 27 % dijakov, samo ob priložnostih (zabave in podobno) 40 % dijakov. Bonbone vsak dan uživa 18 % dijakov, 2 do 3-krat na teden 31 % dijakov, nikoli 24 % dijakov, samo ob priložnostih (zabave in podobno) 27 % dijakov. Oreščke vsak dan uživa 9 % dijakov, 2 do 3-krat na teden 29 % dijakov, nikoli 29 % dijakov, samo ob priložnostih (zabave in podobno) 32 % dijakov. Sadje vsak dan uživa 45 % dijakov, 2 do 3-krat na teden 44 % dijakov, nikoli 7 % dijakov, samo ob priložnostih (zabave in podobno) 5 % dijakov. Sladoled vsak dan uživa 6 % dijakov, 2 do 3-krat na teden 29 % dijakov, nikoli 13 % dijakov, samo ob priložnostih (zabave in podobno) 52 % dijakov. Zelenjavo vsak dan uživa 43 % dijakov, 2 do 3-krat na teden 44 % dijakov, nikoli 11 % dijakov, samo ob priložnostih (zabave in podobno) 2 % dijakov. Odgovore ponazarja Slika 3.



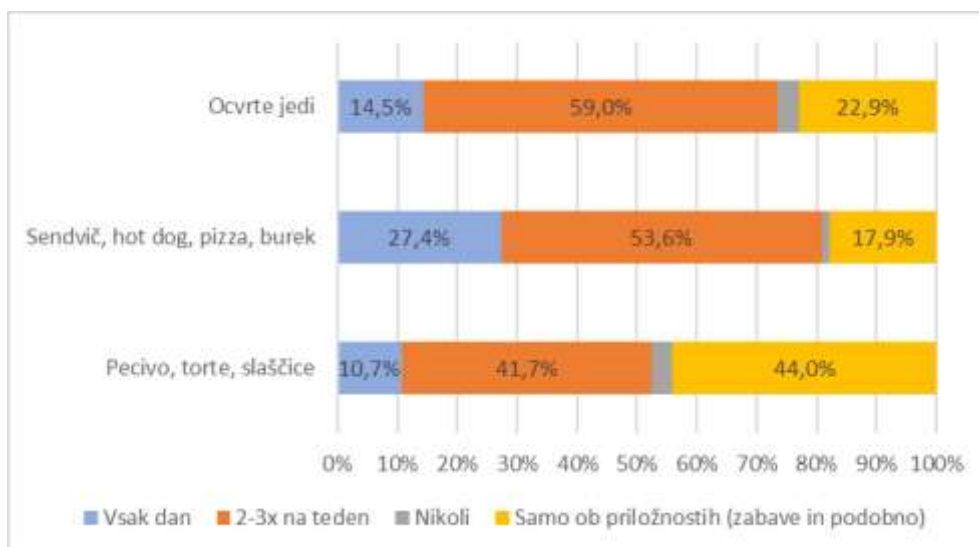
**SLIKA 3:** Graf prikazuje pogostost uživanja prigrizkov.

Ugotovila sem, da čaj s sladkorjem/medom vsak dan pije 10 % dijakov, 2 do 3-krat na teden 36 % dijakov, nikoli 42 % in samo ob priložnostih (zabave in podobno) 12 % dijakov. Vodo vsak dan pije 82 %, 2 do 3-krat na teden 12 % dijakov, nikoli 5 % in samo ob priložnostih (zabave in podobno) 1 % dijakov. Čaj brez sladkorja/medu vsak dan pije 10 %, 2 do 3-krat na teden 18 % dijakov, nikoli 64 % in samo ob priložnostih (zabave in podobno) 8 % dijakov. Gazirane pijače (kokakola, fanta, sprite, ora ipd.) vsak dan pije 19 %, 2 do 3-krat na teden 34 % dijakov, nikoli 14 % in samo ob priložnostih (zabave in podobno) 33 % dijakov. Sladke pijače vsak dan pije 24 % dijakov, 2 do 3-krat na teden 39 % dijakov, nikoli 15 % in samo ob priložnostih (zabave in podobno) 22 % dijakov. Mleko vsak dan pije 24 %, 2 do 3-krat na teden 42 % dijakov, nikoli 27 % in samo ob priložnostih (zabave in podobno) 6 % dijakov. Energijske pijače vsak dan pije 21 %, 2 do 3-krat na teden 26 % dijakov, nikoli 26 % in samo ob priložnostih (zabave in podobno) 27 % dijakov. Radensko vsak dan pije 14 %, 2 do 3-krat na teden 19 % dijakov, nikoli 55 % in samo ob priložnostih (zabave in podobno) 12 % dijakov. Vodo z okusom vsak dan pije 21 %, 2 do 3-krat na teden 34 % dijakov, nikoli 32 % in samo ob priložnostih (zabave in podobno) 13 % dijakov. Odgovore ponazarja Slika 4.



SLIKA 4: Graf prikazuje pogostost uživanja pijač.

Graf (Slika 5) prikazuje pogostost uživanja določenih jedi. Ugotovila sem, da ocvrte jedi vsak dan uživa 15 %, 2 do 3-krat na teden 59 % dijakov, nikoli 4 % in samo ob priložnostih (zabave in podobno) 23 % dijakov. Sendvič, hot dog, pico, burek vsak dan uživa 27 %, 2 do 3-krat na teden 54 % dijakov, nikoli 1 % in samo ob priložnostih (zabave in podobno) 18 % dijakov. Pecivo, torte, slaščice vsak dan uživa 11 %, 2 do 3-krat na teden 42 % dijakov, nikoli 3 % in samo ob priložnostih (zabave in podobno) 44 % dijakov.



SLIKA 5: Graf prikazuje pogostost uživanja jedi.

### 3. IZVEDENE AKTIVNOSTI

Rezultati raziskave so bili izhodišče za naše aktivnosti. Dijakom sem predstavila rezultate raziskave. Z zanimanjem so poslušali, saj so rezultati predstavljali njih. Rezultate smo primerjali s smernicami zdravega prehranjevanja. V veliko pomoč nam je bila brošura, ki je izšla v okviru projekta Specialni Zdravko, ki je pisana v lažji razumljivi obliki. Dijaki so sami

pripravili prigrizke. Na tanke rezine so narezali zelenjavo, sadje ter pripravili dve omaki iz jogurta in kisle smetane. Poleg zelenjave in sadja smo imeli še suho sadje in oreščke. Nekateri dijaki so prvič pokusili datlje, suhe marelice in določene oreščke. Med degustacijo prigrizkov je vsak dijak dobil listek, na katerega je zapisal, zakaj je pomembno, da se zdravo prehranjuje. Listke smo zbrali in naredili plakat, ki nas bo opominjal, zakaj je pomembno zdravo prehranjevanje.



**SLIKA 6:** Dijaki med degustacijo prigrizkov.



**SLIKA 7:** Dijaki med izdelavo plakata in končni izdelek.

Pregledali smo tudi sladke in energijske pijače. Dijaki so spoznali škodljivost sladkih in energijskih pijač. Za lažjo predstavbo, koliko je v pijačah sladkorja, smo ga natehtali. Pri tem pa poudarili pomembnost pitja vode.



**SLIKA 8:** Prikaz vsebnosti sladkorja v sladkih, energijskih in gaziranih pijačah.

#### 4. SKLEP

Pri poučevanju strokovnih modulov v živilstvu vedno bolj opažam slabe prehranjevalne navade dijakov. Mladi velikokrat opuščajo zajtrk, ki je eden izmed ključnih dejavnikov za dober začetek dneva. Avtomati s hrano so velikokrat hitra rešitev za potešitev lakote. V večini avtomatov so prigrizki z nizko hranilno vrednostjo, visoko vsebnostjo soli, sladkorjev in maščob. Z uživanjem nezdravih prigrizkov primanjkujejo mladostniku vrsta vitaminov, kalcij, železo, magnezij in druge pomembne hranilne snovi, ki jih v obdobju odrasčanja še kako potrebuje. Velik problem predstavljajo sladke, gazirane in energijske pijače, ki jih zamenjujejo z vodo. Dijaki ne zaužijejo dovolj sadja in zelenjave. Na njihovem jedilniku se pre pogosto pojavljajo ocvrte jedi, sendviči, pice, hot dog ipd. Več kot polovica dijakov meni, da je njihovo prehranjevanje zdravo, kar je zelo zaskrbljujoč podatek.

Zaradi raznolikosti dijakov v nižjem poklicnem izobraževanju vsaka ura predstavlja izziv. Želja vsakega učitelja je, da pri učencu vzpostavi notranjo motivacijo za učno delo. Aktivnosti so dijake motivirale. Iz zapisov dijakov sem spoznala, da se zavedajo pomena zdrave prehrane. V svojih zapisih omenjajo debelost, bolezni srca in ožilja, dobro počutje, več energije, boljše učne sposobnosti, lepši nohti, lasje, dolgo življenje.

V svoji raziskavi sem ugotovila, da imamo učitelji velik vpliv na mladostnike. Prepričana sem, da na prehrano mladostnikov lahko vplivamo z izobraževanjem, saj ima šola poslanstvo, da posreduje znanje in vzgaja, zato bom anketiranje na koncu šolskega leta ponovila.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Pokorn. D., Prehrana v različnih življenjskih obdobjih: prehranska dopolnila v prehrani. Ljubljana, 2005
- [2] Društvo za kulturo inkluzije. Dosegljivo: <http://www.drustvozakulturoinkluzije.eu/specialnizdravko/> [Datum dostopa: 15. 11. 2021]
- [3] Vpis v srednjo šolo. Dosegljivo: <https://e-uprava.gov.si/podrocja/izobrazevanje-kultura/srednja-sola/vpis-v-srednjo-solo.html> [Datum dostopa: 25. 10. 2021]
- [4] Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami /ZUOPP-1/ (2011). Uradni list RS, št. 58/11. Dosegljivo: <http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO5896> [Datum dostopa: 28. 10. 2021]
- [5] Žitnik. N., Tržno-komunikacijski program zdrave prehrane med dijaki in študenti. Ljubljana, 2009

## PRILOGA 1

### VPRAŠALNIK

*DRAGI DIJAKI!*

*PRED VAMI JE VPRAŠALNIK, KI JE NAMENJEN PREGLEDU PREHRANSKIH NAVAD DIJAKOV 1. in 2. letnika programa pomočnik v biotehnik in oskrbi.. Z NJIM BOSTE PRIPOMOGLI, DA BOM NAREDILA RAZISKAVO, NAMENJENO OZAVEŠČANJU O ZDRAVIH PREHRANJEVALNIH NAVADAH. PROSIM VAS, DA STE PRI ODGOVORIH ČIM BOLJ ISKRENI.*

*Anita Fajč, učiteljica strokovnih modulov*

1. RAZRED:
2. KAKO POGOSTO ZAJTRKUJEŠ?
  - a. VSAK DAN
  - b. 1 do 3-KRAT NA TEDEN
  - c. 4 do 6-KRAT NA TEDEN
  - d. SAMO MED VIKENDOM IN POČITNICAMI, KO NI ŠOLE
  - e. NIKOLI
3. ALI MENITE, DA JE VAŠ NAČIN PREHRANJEVANJA ZDRAV?
  - a. DA
  - b. NE
4. IZ/OD KATERIH VIROV STE IZVEDELI NAJVEČ O ZDRAVI PREHRANI?
  - a. TV
  - b. Starši
  - c. Šola/učitelji
  - d. Internet
  - e. Revije
5. PRIGRIZKI (ZA VSAKO VRSTO PRIGRIZKA OBKROŽI, KAKO POGOSTO GA UŽIVAŠ.)

| VRSTA PRIGRIZKA | KAKO POGOSTO JIH JEŠ (OBKROŽI)?                                                                                                                                   |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ČIPS            | <ol style="list-style-type: none"><li>1. VSAK DAN</li><li>2. 2 DO 3-KRAT NA TEDEN</li><li>3. NIKOLI</li><li>4. SAMO OB PRILOŽNOSTIH (ZABAVE IN PODOBNO)</li></ol> |
| ČOKOLADA        | <ol style="list-style-type: none"><li>1. VSAK DAN</li><li>2. 2 DO 3-KRAT NA TEDEN</li><li>3. NIKOLI</li><li>4. SAMO OB PRILOŽNOSTIH (ZABAVE IN PODOBNO)</li></ol> |
| SUHO SADJE      | <ol style="list-style-type: none"><li>1. VSAK DAN</li><li>2. 2 DO 3-KRAT NA TEDEN</li><li>3. NIKOLI</li><li>4. SAMO OB PRILOŽNOSTIH (ZABAVE IN PODOBNO)</li></ol> |

|           |                                                                                                    |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SMOKI     | 1. VSAK DAN<br>2. 2 DO 3-KRAT NA TEDEN<br>3. NIKOLI<br>4. SAMO OB PRILOŽNOSTIH (ZABAVE IN PODOBNO) |
| BONBONI   | 1. VSAK DAN<br>2. 2 DO 3-KRAT NA TEDEN<br>3. NIKOLI<br>4. SAMO OB PRILOŽNOSTIH (ZABAVE IN PODOBNO) |
| OREŠČKI   | 1. VSAK DAN<br>2. 2 DO 3-KRAT NA TEDEN<br>3. NIKOLI<br>4. SAMO OB PRILOŽNOSTIH (ZABAVE IN PODOBNO) |
| SADJE     | 1. VSAK DAN<br>2. 2 DO 3-KRAT NA TEDEN<br>3. NIKOLI<br>4. SAMO OB PRILOŽNOSTIH (ZABAVE IN PODOBNO) |
| SLADOLED  | 1. VSAK DAN<br>2. 2 DO 3-KRAT NA TEDEN<br>3. NIKOLI<br>4. SAMO OB PRILOŽNOSTIH (ZABAVE IN PODOBNO) |
| ZELENJAVA | 1. VSAK DAN<br>2. 2 DO 3-KRAT NA TEDEN<br>3. NIKOLI<br>4. SAMO OB PRILOŽNOSTIH (ZABAVE IN PODOBNO) |

6. PIJAČA (ZA VSAKO VRSTO PIJAČE OBKROŽI, KAKO POGOSTO JO PIJEŠ IN KOLIKO NA DAN JO SPIJEŠ.)

| VRSTA PIJAČE             | KAKO POGOSTO PIJEŠ?                                                                                |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ČAJ S SLADKORJEM / MEDOM | 1. VSAK DAN<br>2. 2 DO 3-KRAT NA TEDEN<br>3. NIKOLI<br>4. SAMO OB PRILOŽNOSTIH (ZABAVE IN PODOBNO) |
| VODA                     | 1. VSAK DAN<br>2. 2 DO 3-KRAT NA TEDEN<br>3. NIKOLI<br>4. SAMO OB PRILOŽNOSTIH (ZABAVE IN PODOBNO) |
| ČAJ BREZ SLADKORJA/MEDU  | 1. VSAK DAN<br>2. 2 DO 3-KRAT NA TEDEN<br>3. NIKOLI<br>4. SAMO OB PRILOŽNOSTIH (ZABAVE IN PODOBNO) |



|                                                           |                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| GAZIRANE PIJAČE<br>(KOKAKOLA, FANTA, SPRITE,<br>ORA .ipd) | 1. VSAK DAN<br>2. 2 DO 3-KRAT NA TEDEN<br>3. NIKOLI<br>4. SAMO OB PRILOŽNOSTIH<br>(ZABAVE IN PODOBNO) |
| SLADKE PIJAČE                                             | 1. VSAK DAN<br>2. 2 DO 3-KRAT NA TEDEN<br>3. NIKOLI<br>4. SAMO OB PRILOŽNOSTIH<br>(ZABAVE IN PODOBNO) |
| ENERGIJSKA PIJAČA<br>(REDBULL, MONSTER ...)               | 1. VSAK DAN<br>2. 2 DO 3-KRAT NA TEDEN<br>3. NIKOLI<br>4. SAMO OB PRILOŽNOSTIH<br>(ZABAVE IN PODOBNO) |
| RADENSKA (MINERALNA<br>VODA)                              | 1. VSAK DAN<br>2. 2 DO 3-KRAT NA TEDEN<br>3. NIKOLI<br>4. SAMO OB PRILOŽNOSTIH<br>(ZABAVE IN PODOBNO) |
| VODA Z OKUSOM                                             | 1. VSAK DAN<br>2. 2 DO 3-KRAT NA TEDEN<br>3. NIKOLI<br>4. SAMO OB PRILOŽNOSTIH<br>(ZABAVE IN PODOBNO) |

7. JEDI (ZA VSAKO VRSTO JEDI OBKROŽI, KAKO POGOSTO JO UŽIVAŠ.)

| VRSTA JEDI                                                         | KAKO POGOSTO JO UŽIVAŠ?                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| OCVRTE JEDI (POMFRIT,<br>OCVRTO ALI PANIRANO<br>MESO, OCVRTKI ...) | 1. VSAK DAN<br>2. 2 DO 3-KRAT NA TEDEN<br>3. NIKOLI<br>4. SAMO OB PRILOŽNOSTIH<br>(ZABAVE IN PODOBNO)    |
| SENDVIČ, HOT DOG, PICA,<br>BUREK                                   | 1. VSAK DAN<br>2. 2 DO 3-KRAT NA TEDEN<br>3. NIKOLI<br>4. SAMO OB PRILOŽNOSTIH<br>(ZABAVE IN PODOBNO)    |
| PECIVO, TORTE, SLAŠČICE                                            | 1. VSAK DAN<br>2. 2 DO 3-KRAT NA TEDEN<br>3. NIKOLI<br>4. SAMO OB<br>PRILOŽNOSTIH<br>(ZABAVE IN PODOBNO) |

Hvala za sodelovanje

## **OD KOD ENERGIJA TELESU IN ZAKAJ SE HRANA KVARI**

### **POVZETEK**

Dokazano je, da se učenci najbolj kakovostno učijo, kadar so čustveno, miselno in celostno aktivni. To je nekaj, kar so počeli že kot majhni otroci. Že prvih besed, veščin in obnašanja, so se učili z opazovanjem, posnemanjem in preizkušanjem. Znanje pridobljeno na način lastnih izkušenj je trdnjše in trajno. Prav zato pri pouku naravoslovja in tehnike vključujemo velikokrat tudi eksperimentiranje. V prispevku bo predstavljeno aktivno učenje in eksperimentalno delo pri pouku naravoslovja v okviru tematskega sklopa Hrana in prehranjevanje v naravi. Namen in cilj strokovnega prispevka je predstaviti dva primera dobre prakse. Učenci s pomočjo preprostega eksperimenta spoznajo, da imajo živila različno energijsko vrednost. S pomočjo kratke opazovalne naloge spoznajo zakaj se kvarijo živila in lažje razumejo postopke konzerviranja. Prispevek zaključujemo z ugotovitvami, da sta predstavljena primera bistveno vplivala na razumevanje pridobljene učne snovi. S pomočjo opravljenih nalog, si učenci znajo sami sestaviti uravnotežene obroke in shraniti živila za kasnejšo uporabo. Gre za uporabno znanje v vseh starostnih obdobjih.

**KLJUČNE BESEDE:** eksperimentalno delo, aktivno učenje, znanje, pouk, naravoslovje in tehnika, primer dobre prakse, učenci, učna snov.

## **WHERE DOES THE BODY GET ENERGY FROM AND WHY FOOD GOES OFF?**

### **ABSTRACT**

It has been proven, that students learn best when they are emotionally, mentally and holistically active. They used to do that already as small children. They learnt their first words, skills and behavior with observing, imitation and testing. Knowledge acquired in the way of our own experiences is firmer and permanent. That is why a lot of times we include experimentation in science and technology lessons. In this article active learning and experimental work at science class will be presented through the topic Food and nourishing in the nature. The purpose and goal of this professional contribution is to present two examples of good practice. Students learn through a simple experiment that food has different energy value. With the help of a simple experiment they learn why food goes off and they understand better the procedure of food preservation. I am concluding the article with the findings, that the presented cases affect the understanding of the obtained learning material. With the help of accomplished tasks pupils can make their own balanced diet and conserve food for future usage. This is the knowledge that is useful in all age stages.

**KEYWORDS:** experimental work, active learning, knowledge, lesson, science and technology lessons, example of good practice, students, learning material.

## 1. UVOD

Ljudje smo del narave in živimo v sožitju z njo. Prav zato je pomembno, da do nje razvijemo pozitiven odnos, predvsem pa, da se jo naučimo razumeti. Že najmanjši otroci se učijo s posnemanjem staršev in s poizkušanjem. Kar se naučijo iz lastnih izkušenj, jim ostane v spominu. Spomnim se, da sem tudi sama rada raziskovala naravo, opazovala rastline, živali in procese. Postavljala sem mnogo vprašanj: kako nastane mavrica, zakaj piha veter, kdo premika oblake ipd. Pri tem raziskovanju me je vzpodbujala okolica: starši, sošolci in učitelji. Narava in okolje, v katerem živimo, je po mojem mnenju prostor, kjer lahko otrok, že zelo zgodaj pride v stik z eksperimentiranjem. Otrok znanje pridobiva ob igri in ne čuti nobene prisile.

Kot učiteljica imam to prednost, da lahko otroke vzpodbujam k takšnemu načinu pridobivanja znanja. Poučujem v 5. razredu in z leti sem ugotovila, da je večina učencev vizualni in/ali slušni tip otrok. Zato pri pouku naravoslovja ne uporabljamo delovnih zvezkov, ki nas zavezujejo, da rešujemo naloge v njih. Učno snov pridobivamo s pomočjo posnetkov, preko pogovorov in eksperimentalnega dela. Naravoslovje skušam učencem približati na drugačen, zabaven in sproščen način.

Takšno delo od učitelja zahteva dobro poznavanje učnih vsebin in več časa za pripravo samega pouka. Vendar je praksa pokazala, da ima pozitiven učinek na znanje učencev. V nadaljevanju predstavljam dva primera dobre prakse, ki jih izvajamo v okviru tematskega sklopa Hrana in prehranjevanje v naravi.

## 2. AKTIVNO UČENJE

Če želimo, da so učenci v šoli uspešni, moramo strmeti k temu, da so motivirani in aktivni. Pripraviti jih moramo do tega, da raziskujejo, da so samostojni in da znajo sami poiskati informacije. Davis (1993) ugotavlja, da se učenci najboljše učijo, kadar aktivno sodelujejo v izobraževalnem procesu, in sicer da razpravljajo o tem, kar so prebrali, vadijo tisto, kar so se naučili, in koncepte uporabljajo v praksi.

- Učenci so vključeni v aktivnosti (npr. branje, razpravljanje, pisanje).
- Učenci raziskujejo svoje lastne odnose in vrednote.

Aktivno učenje je po Bonwellu in Eisonu (1991) vsako učenje, ki učence vključi v dejavnosti in jih pripravi do tega, da o teh dejavnostih razmišljajo. Glavne značilnosti aktivnega učenja (Bonwell in Eison 1991):

- učenci delajo več kot poslušajo;
- poudarek je na razvoju veščin učenca in ne le na prenašanju informacij;
- učenci razvijajo višje veščine razmišljanja (analiza, sinteza, ocenjevanje);
- učenci so vključeni v aktivnosti (branje, razpravljanje, pisanje);
- učenci raziskujejo svoje lastne odnose in vrednote.

## **A. Izkušensko učenje**

Del aktivnega učenja je tudi izkušensko učenje. Izkušensko učenje je oblika učenja, ki strmi k temu, da se v celoto poveže neposredna izkušnja, opazovanje, spoznavanje in ravnanje. Učenje bo uspešno le takrat, kadar bo tudi vodenje kakovostno (Marentič-Požarnik 2003).

Pri izkušenskem učenju gre torej za vrsto učenja, pri katerem učenci sami:

- odkrivajo zakonitosti,
- raziskujejo,
- eksperimentirajo,
- opazujejo,
- sodelujejo,
- izražajo mnenja in predloge.

Samo izkušensko učenje poteka po že vnaprej določenih fazah, ki si sledijo in morajo biti za uspešno delo vse izpeljane. V nadaljevanju so predstavljene faze izkušenskega učenja po Tomiču (1997).

## **B. Faze izkušenskega učenja**

Kot prva poteka faza načrtovanja, ki od učitelja zahteva veliko priprav. Poznati mora namreč učne potrebe učencev ter njihove sposobnosti, zmožnosti in pričakovanja. Sledi uvodna faza, v kateri učitelj preveri pričakovanja učencev in jih pripravi na delo. Učitelj opredeli cilje in poda jasna navodila za delo: kaj je potrebno narediti, katere pripomočke potrebujejo, kako bo delo potekalo in koliko časa imajo na voljo. Nato sledi faza aktivnosti, kjer učenci izvajajo naloge. V primeru nejasnosti učitelj učence pri delu usmerja. V fazi analize učitelj skupaj z učenci celotno izkušnjo osmisli. Faza povzetka in transfera je namenjena temu, da učenci povežejo novo izkušnjo s prejšnjimi izkušnjami ter pojmovanji. Kot zadnja sledi faza evalvacije, kjer povzamemo lastne ugotovitve.

## **3. PRIMERA DOBRE PRAKSE**

V nadaljevanju predstavljam dva primera dobre prakse, ki jih izvedemo v okviru tematskega sklopa Hrana in prehranjevanje v naravi.

### **A. Energija, skrita v hrani**

V predhodnih urah smo se z učenci naučili, da dobi naše telo energijo iz hrane in da moramo jesti raznoliko hrano, s pomočjo katere v telo vnašamo vse potrebne hranilne snovi. Ob prehranski piramidi smo se pogovorili o zdravi in manj zdravi hrani.

V razred sem prinesla čips in orehe ter jih povprašala, kaj menijo, katero izmed teh živil jim bo dalo več energije. Mnenja so bila deljena. Vedeli so, da oreški vsebujejo maščobe, vendar jih je tudi veliko v čipsu, saj gre za cvrto živilo. Vprašala sem jih, kaj se bo zgodilo z

živiloma, če ju držim nad ognjem. Ker so bili vsi enakega mnenja, da bosta živili goreli, sem jih povprašala, kaj se bo dogajalo naprej. Ob gorenju se bo sproščala energija, ki bo segrela vodo. Dogovorili smo se, da pri samem poizkusu opazujejo dvojce:

- Kako dolgo bo gorelo katero živilo?
- Za koliko stopinj bo živilo pri gorenju segrelo vodo?

Nato smo pripravili potrebne pripomočke: epruveti, dva termometra, štoparici, čips in orehovo jedrce, sveči in vžigalnik, prijemalki. V obe epruveti smo nalili vodo iz pipe do enake višine in izmerili začetno temperaturo nalite vode. Zaradi lažjega opazovanja smo poizkus izvedli posamično za vsako živilo. Najprej smo prižgali čips in ga prižganega držali pod epruveto. Tako kot smo predpostavili, je čips gorel in na dnu epruvete so začele nastajati saje. Na sliki 1 vidimo, da so se pojavili mehurčki. Čips je popolnoma zgorel v 1 minuti in 56 sekundah ter vodo segrel do 70 °C, kar je razvidno iz slike 2 in 3.



**SLIKA 1:** Pojav mehurčkov v vodi.



**SLIKA 2 in 3:** Čas gorenja in temperatura vode.

Enak postopek smo ponovili za oreh. V vodi so se hitreje pojavili mehurčki in voda je zavrela. Vretje je bilo tako močno, da je voda pljusnila preko roba epruvete. Da je oreh popolnoma zgorel, je potreboval 6 minut in 53 sekund (slika 4), vodo pa je zagrel do vretja – 100 °C, kar je razvidno iz slike 5.



**SLIKA 4 in 5:** Čas gorenja oreha ter temperatura vode.

Ugotovitve:

- Oreh je gorel dlje časa kot čips; gorel je počasi.
- Čips je hitro zagorel in zgorel.
- Oreh je vodo bolj segrel kot čips, kar pomeni, da se je sproščalo več energije.

Zaključek: Oreški so energijsko bogatejša živila. Dajejo nam več energije in dlje časa. Ugotavljamo, da imajo živila različno energijsko vrednost, na podlagi katere sestavljamo svoje jedilnike. Ogledali smo si embalaže živil, poiskali energijske vrednosti in sestavljali uravnotežene obroke.

## **B. Zakaj se hrana kvari?**

Pri drugem primeru gre za opazovalno nalogo, ki so jo učenci opravljali doma, za kar so dobili natančna pisna navodila. Čas opazovanja je bil pet dni. Učenci so nalili dva kozarca mleka in ju pokrili s papirnato servietko. En kozarec so postavili na kuhinjski pult ali na polico nekje v prostoru. Drugi kozarec so postavili v hladilnik. Vsak dan so zapisali na opazovalni list svoja opažanja. Bili so pozorni na barvo, vonj in strukturo mleka. V prvem dnevu ni bilo nobene spremembe. Drugi dan je mleko na pultu spremenilo barvo (dobilo je svetlo rumen odtenek), na njem je nastala koprena. Mleko v hladilniku je ostalo nespremenjeno. Tretji dan je mleko na pultu postalo gostejše, dobilo je neprijeten vonj in močnejši rumen odtenek. Mleko v hladilniku je ostalo nespremenjeno. Četrty dan je postal vonj še bolj močan in neprijeten, mleko na pultu se je sesirilo. Na nekaterih vzorcih se je že pojavila plesen. Na mleku v hladilniku je nastala koprena, drugih sprememb ni bilo opaziti. Peti dan je mleko na pultu že močno zaudarjalo, bilo je rumenozelene barve, na njem je nastala plesen, bilo je zelo gosto. Mleko v hladilniku še zmeraj ni spremenilo vonja in barve. Ugotovitve: Mleko, ki je bilo na pultu, se je pokvarilo, medtem ko je bilo mleko v hladilniku še zmeraj primerno za uživanje. Ugotovili smo, da se mikroorganizmi, ki so prisotni v živilih, hitreje razmnožujejo pri sobi temperaturi. Zato živila hladimo ali celo zamrzujemo, saj mikroorganizmi pri nizkih temperaturah mirujejo ali celo odmrejo. Tako so učenci lažje razumeli postopke konzerviranja.

## **4. SKLEP**

Ugotovimo lahko, da učenci lažje razumejo snov, če znanje pridobijo z lastnimi izkušnjami. Tako izkušnjsko učenje, v obliki eksperimentalnega dela pozitivno vpliva na pridobivanje učne snovi kot tudi na njeno pomnjenje. Znanje, pridobljeno na tak način, je trajnejše in si ga učenci tudi lažje priključijo v spomin. Učenje je zabavnejše in zanimivejše. Učenci pa so za takšno obliko učenja tudi bolj motivirani. Eksperimentalno delo lahko uporabimo v vseh fazah učnega procesa: kot utrjevanje in ponavljanje, v fazi pridobivanja nove učne snovi, kot tudi pri preverjanju in ocenjevanju znanja. V času dela na daljavo je eksperimentalno delo sicer oteženo, saj moramo upoštevati, da nimajo vsi učenci enakih pogojev za delo in pripomočkov, kot tudi to, da pri nekaterih eksperimentih potrebujejo pomoč in vodenje.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Davis, B. (1993). Tools for Teaching. San Francisco: Jossey-Bass Publishers. Dostopno na: <https://www.indiana.edu/~istr695/readingsfall2013/Tools%20For%20Teaching.pdf>, 12. 7. 2016
- [2] Bonwell, C. C., & Eison, J. A. (1991). Active learning: Creating excitement in the classroom (ASHE-ERIC Higher Education Report No. 1). Washington, DC: George Washington University. Dostopno na: <http://files.eric.ed.gov/fulltext/ED336049.pdf>, 12. 7. 2016
- [3] Marentič Požarnik, B. (2003). Psihologija pouka in učenja. Ljubljana: DZS.
- [4] Tomić, A. (1997). Izbrana poglavja iz didaktike. Ljubljana: Center za pedagoško izobraževanje Filozofske fakultete.

## **VPLIV REDNEGA UŽIVANJA KONOPLJE V KOMBINACIJI Z ANTIEPILEPTIKI NA FREKVENCO EPILEPTIČNIH NAPADOV PRI OTROCIH**

### **POVZETEK**

V svojem prispevku sem se usmerila na zdravljenje epilepsije s konopljo. Na kratko sem definirala epilepsijo in navedla najpogostejše vzroke za njen nastanek. Navedla sem oblike zdravljenja, ki so v Sloveniji uradno priznane že več desetletij ter oblike alternativnega zdravljenja, ki so se pričele pogostejše pojavljati v zadnjih letih. Osrednja tema prispevka je zdravljenje s konopljo, katero sem tudi opisala, navedla njene zdravilne učinke ter bolezni, na katere ima pozitiven vpliv. Svoje domneve sem potrdila z ugotovitvami dr. Davida Neubauerja, ki je zaposlen na Nevrološki kliniki v Ljubljani in raziskuje področje zdravljenja epilepsije s konopljo. V empiričnem delu naloge sem želela izvedeti ali redno uživanje konoplje skupaj z antiepileptiki vpliva na zmanjšanje števila epileptičnih napadov. V okviru raziskave sem izvedla intervju s starši 15-letnega dečka s težko obliko in s starši 23-letne punce, z lažjo obliko epilepsije. V obeh primerih antiepileptiki niso bili učinkoviti. Pridobljene odgovore sem analizirala in prišla do ugotovitve, da je redno uživanje konoplje v kombinaciji z antiepileptiki pri obeh otrocih privedlo do zmanjšanja števila epileptičnih napadov in zmanjšanje jakosti napadov. Na podlagi prebrane literature in pridobljenih rezultatov raziskave ugotavljam, da sočasno konzumiranje konoplje in antiepileptikov daje pozitivne učinke. S svojim prispevkom želim ozaveščati javnost o uspešnosti zdravljenja epilepsije, pri čemer gre za kombinacijo uradne in alternativne medicine in obe vrsti zdravljenja predpisuje zdravnik, nevrolog.

**KLJUČNE BESEDE:** epilepsija, zdravljenje, konoplja, otroci.

## **THE EFFECTS OF REGULAR CANNABIS USE IN COMBINATION WITH ANTIEPILEPTIC MEDICATION ON THE FREQUENCY OF EPISODES IN CHILDREN WITH EPILEPSY**

### **ABSTRACT**

The main focus of this article is treatment of epilepsy using cannabis. In short I defined what epilepsy is and listed the most common reasons for its manifestation. I stated the officially recognized treatment practices in Slovenia, already in use for centuries and also listed alternative treatment practises, that have been growing in popularity in recent years. The main topic of the article is alternative treatment using cannabis, which I have described, stated its health benefits and listed the diseases the cannabis treatment has positive effects on. I confirmed my assumptions with the findings of dr. David Neubauer, who researches treatment of epilepsy using cannabis in the Neurological clinic in Ljubljana. In the empirical part of this assignment I wanted to know whether or not regular cannabis use in combination with antiepileptic medication has any effects on the frequency of episodes in children with epilepsy. I conducted interviews with parents of a 15-year old boy with a severe case of epilepsy and parents of a 23-year old girl with a mild case of epilepsy. Both families reported that the use of antiepileptic medication was not sufficient in treating their children's epilepsy. I analyzed the gathered answers and concluded that regular cannabis use in combination with antiepileptic medication has led to a decrease in the number and magnitude of epileptic episodes in both children. Based on the literature study regarding the topic and my own research I conclude that regular cannabis use in combination with antiepileptic medication has great positive effects in treating epileptical episodes. With this article I want to bring attention to the successful treatment method in treating epilepsy, using a combination of general medicine and alternative medicine, both prescribed by a physician, neurologist.

**KEYWORDS:** epilepsy, treatment, cannabis, children.



## 1. UVOD

Uporabna vrednost konoplje se je skozi čas močno spreminjala. V preteklosti so konopljo pogosto uporabljali, saj je veljala za zelo zdravo in hitro učinkovito metodo zdravljenja. Njena zdravilna vrednost je bila uporabna pri različnih boleznih in bolezenskih stanjih. V 20. stoletju je postala ilegalna in njeno javno konzumiranje je postalo prepovedano. V zadnjih letih je bilo izvedenih mnogo raziskav, ki dokazujejo, da vsebuje številne pozitivne učinke na zdravje in na počutje. Prav te raziskave so privedle do tega, da med populacijo pridobiva veliko podpore, po nekaterih mnenjih tudi več kot običajna zdravila, kar opažajo tudi strokovnjaki, saj povpraševanje pacientov po terapiji s konopljo strmo narašča. Njeni zdravilni učinki so opazni tudi pri zdravljenju epilepsije. Če je še pred leti epilepsija veljala za težko in redko ozdravljivo bolezen in v mnogih primerih zdravila niso učinkovala tako, kot so pričakovali, je v zadnjem času to prepričanje skoraj povsem izginilo. Mnenja oseb z epilepsijo in staršev otrok z epilepsijo, ki se zdravijo s konopljo, lahko zasledimo povsod, kljub temu, da je uporaba konoplje pri nas še zmeraj tabu tema.

Za to temo sem se odločila zato, ker sem lansko leto imela v razredu dečka, ki je imel težko obliko epilepsije in je ob rednem jemanju antiepileptikov užival konopljne svečke. Učinki zdravljenja pri njem so bili občudovanja vredni. Po besedah učiteljic, ki so ga učile pred menoj, je imel v preteklosti veliko napadov, ki so se ponavljali skoraj vsak dan, tudi večkrat na dan. Napadi so bili tako močni, da je pogosto izgubil zavest in se pomočil v hlače. Nato so se njegovi starši na podlagi razgovora z dečkovim nevrokirurgom odločili za zdravljenje s konopljo, ki pa je kmalu po uporabi pričelo kazati pozitivne učinke. V šolskem letu, ko je bil moj učenec, je imel v povprečju nekaj napadov na mesec, zgodilo se je, da kak teden sploh ni imel napada. V primerjavi s preteklimi leti napadi niso bili tako močni.

V empiričnem delu naloge sem izvedla dva intervjuja z materama dveh otrok z epilepsijo. En otrok ima lažjo, drug pa težko obliko epilepsije. Želela sem preveriti, ali je to zdravljenje učinkovalo v obeh primerih, kje so izvedeli za to obliko zdravljenja, kako zdravljenje poteka, koliko časa traja, kako hitro učinkuje ter ali konopljo še vedno konzumirata. V vzorec sem vključila samo 2 mami, saj nisem uspela pridobiti podatkov več udeležencev.

## 2. EPILEPSIJA

Epilepsija je ime za ponavljajoče se prehodne motnje v delovanju osrednjega živčevja ter je ena izmed najpogostnejših nevroloških bolezni. Gre za bolezen, pri kateri se zaradi nenadne, nepravilne dejavnosti možganskih celic (nevronov) pojavijo epileptični napadi. Ti se navzven kažejo na različne načine, odvisno od tega, kje v možganih je prišlo do nepravilne dejavnosti možganskih celic. Običajno se kažejo kot motnje zavesti, gibanja, zaznavanja ali obnašanja. V primeru enega napada se ta ne smatra kot bolezensko stanje epilepsije; zanjo je namreč značilnih več, ponavljajočih se napadov (Sedonja, 1997).

## **A. Vzroki epilepsije**

Epilepsija je lahko posledica številnih motenj v centralnem živčnem sistemu, kot so na primer prirojene motnje, okužbe, žilne bolezni, degenerativne bolezni, presnovne motnje... V prvih letih življenja je najpogostejši vzrok porodna poškodba, prirojene motnje, poškodbe glave, okužbe, tumorji... Odrasle osebe običajno zbolijo za epilepsijo zaradi možganskih kapi, poškodb glave, zastrupitev (z alkoholom, drogami), tumorjev in okužb (eZdravje, 2021).

## **B. Zdravljenje epilepsije**

Večina oseb zboli z epilepsijo do 20. leta starosti, pojavnost prvega krča pa je običajno v prvih letih življenja. Prti epilepsiji ne gre za eno bolezen, temveč skupina bolezni z različnimi diagnostičnimi merili, načeli zdravljenja, različna pa je tudi prognoza glede uspešnosti zdravljenja. Načeloma se večina otroških epilepsij uspešno zdravi (Lobnik-Krunić in Gradišnik, 2009).

Pri zdravljenju je potrebna celostna obravnava osebe. Pri simptomatski epilepsiji je potrebno odstraniti vzrok, ki sproža ponavljanje simptomatskih napadov. Pri idiopatski epilepsiji pa je poleg ustreznega načina življenja potrebno tudi dodatno zdravljenje ali terapija (Sedonja, 1997). Zdravljenje epilepsije je nujno potrebno, saj epileptični napadi povzročajo večje ali manjše poškodbe možganov, hkrati pa se lahko oseba med napadom poškoduje zaradi padca, prometne nesreče, utopitve, zadušitve... (eZdravje, 2021).

Najpogostejše oblike zdravljenja epilepsije:

- Zdravljenje z zdravili: zdravila za zdravljenje epilepsije se imenujejo antiepileptiki. te zdravila mora oseba z epilepsijo jemati redno, saj preprečujejo nastanek epileptičnih napadov (eZdravje, 2021).
- Nevrokirurško zdravljenje epilepsije: ločimo dve vrsti posegov - nujni posegi, saj je ogroženo življenje osebe ali ker je operativno zdravljenje edina možna rešitev. operativni posegi s katerimi želimo doseči prenehanje napadov ali vsaj izboljšanje zdravstvenega stanja. Ti posegi pridejo v poštev takrat, kadar z drugimi načini zdravljenja ne dosežejo pričakovanega učinka (Cvetko, 1997).
- Zdrav način življenja: poudarja se uživanje zdrave hrane in izogibanje nezdravim razvadam ter izogibanje situacijam, ki bi lahko sprožile napad (Cvetko, 1997).
- Ketogena dieta: način prehranjevanja z visoko vsebnostjo maščob in nizko vsebnostjo ogljikovih hidratov (Bergant, 2010).
- Zdravljenje s spodbujevalnikom vagusnega živca: s to novejšo metodo se zdravijo trdovratne epilepsije, pri katerih ne pride v poštev nobena druga oblika zdravljenja ali zdravljenje z zdravili ne dosega pričakovanih učinkov (Dolenc, 2009).
- Alternativne oblike zdravljenja: Sloveniji niso uradno priznane. V to obliko zdravljenja spada tudi zdravljenje s konopljo, o kateri bom v nadaljevanju pisala.

### 3. ZDRAVLJENJE EPILEPSIJE S KONOPLJO

Konoplja (*Cannabis sativa*) je do 6 metrov visoka rastlina, ki obsega 3 podvrste: navadna konoplja, indijska konoplja in *Cannabis ruderalis*. Konoplja vsebuje mnogo sestavin, ki se imenujejo kanabinoidi in so značilni za konopljo, vendar igrajo vlogo tudi v človeškem telesu (konoplja.net, 2018). Nekateri kanabinoidi so psihoaktivni, velika večina pa je nepsihoaktivnih. Med slednjimi sta najbolj raziskana delta-9-tetrahidrokanabinol (THC) in kanabidiol (CBD), pri čemer je THC psihoaktiven in ga je mogoče tudi zlorabljati, saj redno konzumiranje vodi v odvisnost ter CBD, ki ne povzroča intoksikacije in odvisnosti (Delo, 2021). Zaradi psihoaktivnosti THC je konopljo po Uredbi o razvrstitvi prepovedanih drog v Republiki Sloveniji dovoljeno uporabljati v medicinske in raziskovalne namene (Uredba o razvrstitvi prepovedanih drog, 2021).

Konoplje gojijo v različne namene ter se zato močno razlikujejo v vsebnosti kanabinoidov. Industrijska konoplja mora imeti izredno nizko vsebnost THC-ja in drugih kanabinoidov. Medicinska konoplja se goji z namenom zdravljenja bolezni zato morajo njene lastnosti ustrezati predpisanim farmacevtskim standardom. Bolniki jo lahko dobijo na podlagi zdravniškega recepta. V Sloveniji sta od leta 2015 na voljo sintetična kanabinoida (Cannabidiol (CBD) in Dronabinol (THC)). Obe učinkovini sta v obliki peroralnih kapljic. (Červek in Červek, 2015).

Z Uredbo o razvrstitvi prepovedanih drog je v Sloveniji omogočena dostopnost sinteznega in izoliranega THC-ja, iz česar lahko pripravijo zdravila. Za uporabo v zdravstvene namene so dostopna zdravila z kanabidioli in tista, ki vsebujejo ekstrakte konoplje, vendar morajo ustrezati določbam Zakona o zdravilih (Čufar, 2016). Pravilnika, v katerem bi bili navedeni zdravniki, ki lahko predpišejo kanabinoidne učinkovine v Sloveniji nimamo. Le redki zdravniki se odločijo za predpisovanje te vrste zdravil, število bolnikov, ki pa se zdravi na ta način pa iz leta v leto narašča, saj si sami pridobijo izdelke od zdravilcev, na spletu ali jih pridobivajo sami (Červek, 2016).

Dr. Neubauer v Mladina (2016) navaja, da točnega vzroka kako CBD pomaga pri zdravljenju epilepsije ne poznajo. Doda, da CBD in THC delujeta na dva kanabinoidna receptorja v telesu, pri čemer CBD primarno učinkuje na tistega, ki je odgovoren za električno aktivnost možganov, prav ta pa je pri epilepsiji drugačna od običajne. V začetku leta 2015 so na pediatrični kliniki ljubljanskega kliničnega centra že izvedli študijo, v kateri so otroke s hujšo obliko epilepsije, pri katerih druga zdravila niso učinkovala, zdravili s sintetičnimi kanabinoidi. Gre za nepsihoaktivno substanco, ki so jo proizvedli v laboratoriju, sicer pa je naravno prisotna v konoplji. Raziskovalci so prišli do pozitivnih ugotovitev, saj CBD v povezavi z majhno vsebnostjo THC-ja ter v kombinaciji s predpisanimi zdravili povzroči zmanjšanje pogostnosti napadov (tudi za 75%) ter vpliva na boljše počutje, spanje, apetit, kognitivne spretnosti, motoriko, govor, komunikacijo... Neubauer (2018) v konoplja.net (2018) navaja ugotovitve staršev otrok, ki jih ima v obravnavi v katerih starši poročajo o pozitivnih učinkih kombinacije predpisanih zdravil in naravne konoplje.

V ZDA je bilo izvedenih nekaj študij glede Epidiolexa (zdravila, ki ga pridobivajo iz kanabidiola ali CBD in vsebuje 99% CBD). V odprti študiji je sodelovalo 213 oseb, ki so uživale Epidiolex. Rezultati so bili predstavljeni na Ameriški akademiji za nevrologijo v Washingtonu. 137 oseb s povprečno starostjo 11 let je imelo epilepsijo, ki se ne odziva na zdravljenje z zdravili, ki so bila na voljo. Zdravljenje je trajalo 12 tednov ali več. Petindvajset oseb (18%) je trpelo za Dravetovim sindromom in dvaindvajset (16%) je trpelo za Lennox-Gastaut sindromom. Prišli so do sledečih ugotovitev:

- Pri 137 osebah, ki so sodelovale v študiji se je število epileptičnih napadov v povprečju zmanjšalo za 54%.
- Osebam z Dravetovim sindromom se je število epileptičnih napadov v treh mesecih zmanjšalo na 63%.
- Pri 27 pacientih s kloničnimi napadi (ki jih običajno vidimo pri osebah z Lennox-Gastautovim sindromom, kot tudi pri drugih vrstah epilepsije), so se klonični napadi v povprečju zmanjšali za 66,7% (Dolce Vita Balkan, 2021).

Uporaba konoplje v Sloveniji ni povsem legalizirana. Slovenska vlada je konopljo iz prve prerezporedila v drugo skupino prepovedanih drog, pri katerih je medicinska uporaba dovoljena. Neubauer (2016) navaja, da je sintetični kanabidiol komisija za medicinsko etiko odobrila že pred to spremembo. Pred tem je zdravniki niso pa je mogli predpisovati; zdaj pa jo lahko.

#### **4. OPREDELITEV PROBLEMA**

Težke oblike epilepsij z žariščem v čelnem ali senčnem delu možganov lahko zaradi neprimerne zdravljenja s časom postanejo odporne na zdravila, kar se kaže v zmanjšanju duševnih sposobnosti in v spremembah osebnosti. V nekaterih manjših odstotkih bolnikov lahko pride do duševnih motenj. V nasprotnem primeru dolgotrajno zdravljenje z večjimi količinami zdravil lahko privede do slabše razvitih intelektualnih sposobnosti in upočasnitev v motoričnem odzivanju. Prav zaradi tega se mnogo staršev otrok z epilepsijo poleg klasičnega zdravljenja z antiepileptiki odloča za zdravljenje z alternativnimi oblikami. Mednje spada tudi zdravljenje s konopljo, katera se je izkazala kot zelo učinkovita metoda tako v tujini, kakor tudi v Sloveniji.

V empiričnem delu naloge sem izvedla intervju s starši 15-letnega dečka s težko obliko epilepsije in s starši 23-letne punce, z lažjo obliko epilepsije. V obeh primerih so se starši odločili za zdravljenje s konopljo ter v obeh primerih je prišlo do vidnega izboljšanja.

##### **A. Cilj**

Cilj empiričnega dela naloge je bil na podlagi intervjuja s starši dveh otrok z epilepsijo izvedeti njihove izkušnje, ki so jih dobili tekom zdravljenja s konopljo.

## **B. Raziskovalno vprašanje**

Ali redno uživanje konoplje v kombinaciji z antiepileptiki vpliva na zmanjšanje števila epileptičnih napadov?

## **C. Opis vzorca**

Metoda raziskovanja je deskriptivna ali opisna, ker bom z njo spoznavali problematiko na ravni kakovosti in količine. V raziskavo (intervju) sta bili vključeni mami dveh otrok z epilepsijo, ki se zdravita s konopljo. Vzorec je bil priložnosten. Mami obeh otrok sta pristali na sodelovanje v raziskavi. V nadaljevanju besedila sem zaradi varovanja osebnih podatkov dečka za potrebe naloge preimenovala v Jerneja, deklico pa v Lano.

## **D. Instrumentarij in izvedba**

Za raziskovanje tega področja sem se odločila, ker je to področje v Sloveniji še vedno slabo raziskano, kljub temu, da sem tekom mojih delovnih izkušenj že večkrat zasledila, da so tisti, ki so preizkusili to metodo zdravljenja, v večini primerov na to obliko zdravljenja pozitivno presenečeni. Zato sem se odločila, da bom izvedla intervju z mamama dveh otrok z epilepsijo. Jernej ima težko obliko epilepsije, prvi napad je dobil kmalu po rojstvu; pred zdravljenjem so se napadi pojavljali vsak dan. Lana pa ima lažjo obliko epilepsije, prvi napad je dobila po prvem cepljenju; pred zdravljenjem so se napadi pojavljali občasno.

## **5. REZULTATI**

### **A. Povzetek vprašalnika Lanine mame**

Lanina mama pove, da je prvi napad opazila, ko je bila Lana stara 3 mesece, in sicer po cepljenju proti davici, tetanusu in oslovskemu kašlju. Lana je običajno imela tonično-klonične epileptične napade, ki so se pojavljali v različnih časovnih intervalih, in sicer od enega na dan do enega na mesec. Lana se je pred zdravljenjem s konopljo zdravila z antiepileptiki, ki so ji jih predpisali na Nevrološki kliniki v Ljubljani. Nikoli se ni posluževala drugih alternativnih metod zdravljenja. Mama pove, da je za zdravljenje epilepsije s konopljo izvedela pri nevrologu v Ljubljani. Aprila 2018 je pričela z zdravljenjem s konopljo, katero na podlagi zdravniškega recepta dobi v tekoči obliki lekarni tako, da jo v naprej naroči. Pripomni, da so se pozitivni učinki pričeli kazati hitro po prvem odmerku. Lanina mama pove, da po štirih mesecih jemanja v kombinaciji z zdravili Lana še ni imela napada.

### **B. Povzetek vprašalnika Jernejeve mame**

Jernejeva mama pove, da je opazila prvi napad pri 7 mesecih. Spominja se, da je v tistem obdobju Jernej padel iz postelje, kar je najverjetneje vzrok za nastanek epileptičnih napadov. Jernej je običajno imel močne tonično-klonične napade. Napadi so se pojavljali v časovno različnih intervalih, načeloma vsaj štirikrat tedensko. Mama pripomni, da so bili pogostejši ob

polni luni ali takrat, kadar je Jernej doživiljal neke večje spremembe, kot na primer oseb v njegovi bližini, menjavo razredov, učiteljev, menjava bivanjskih prostorov,... Ob vprašanju ali so že v preteklosti preizkusili kakšno alternativno obliko zdravljenja je mama povedala, da sta večkrat obiskala bioenergetika, vendar ni prišlo do bistvenega izboljšanja zato sta obiske prekinila. Jernej je obravnavam s strani Nevrološke klinike v Ljubljani in se že od vsega začetka zdravi z antiepileptiki. Mama doda, da je trajalo precej časa, preden so odkrili zanj primerno zdravilo. Za zdravljenje z konopljo je že pred več leti izvedela pri diagnostiku v Avstriji, kamor se je z Jernejem odpravila povsem samoiniciativno, saj so napadi postajali vedno pogostejši in težki, njegov razvoj pa je vidno nazadoval. Diagnostik iz Avstrije ji je ponudil zdravljenje s konopljinimi svečkami, katere je Jerneju vstavljala v analno odprtino; tekom tega zdravljenja je neprestano konzumiral predpisane antiepileptike. Jernejeva mama pove, da je s tem zdravljenjem pričela pred 4 leti in se ga poslužujeta še danes. Učinki so bili vidni po mesecu dni, saj je bila začetna terapija preblaga in so mu jo postopoma povečali. Število napadov se je zmanjšalo skoraj za polovico, napadi pa niso več tako močni kot v preteklosti. Mama pove, da ji je kontakt za nabavo svečk priskrbel diagnostik.

## 6. SKLEP

Mnogokrat zasledim stavek, da bi ljudje za svoje zdravje poskusili in tvegali veliko. Še pred nekaj leti je konoplja veljala za drugo, ki je prepovedana, vodi v odvisnost, slabo vpliva na zdravje, škoduje pljučem,... Tudi sama sem imela negativni odnos do te rastline, saj sem bila prepričana, da jo konzumirajo tisti, ki imajo težave z zasvojenostjo. V zadnjem času se je pogled na to vrsto »droge« bistveno spremenil.

Danes je ljudi, ki se zdravi s konopljo ali jo jemlje preventivno zelo veliko. Prav tako je mogoče zaslediti veliko zgodb ljudi, ki so jo ali jo še konzumirajo in jim pomaga pri zdravljenju njihove bolezni ali zgolj lajšanju bolečin. Pozitivne izkušnje tega dečka in punce s konopljo so me navdihnile in prav zaradi tega sem se odločila za pisanje na to temo. Želela sem si razjasniti dvome, ki sem jih imela glede učinkovitosti tega »zdravila«. Iz odgovorov na vprašanja, ki sem jih zastavila v intervjuju lahko sklepam, kljub majhnosti vzorca, da ima konoplja res pozitivne učinke. Hkrati se mi je pojavilo vprašanje, zakaj ni njena uporabnost še bolj razširjena pri strokovnjakih, kot so zdravniki, farmacevti pa tudi veterinarji. Menim, da bi bilo potrebno izvesti raziskavo na večjem vzorcu otrok, saj bi bili rezultati tako bolj zanesljivi.

Občudujem ljudi, ki si upajo tvegati in preizkusiti stvari, katere še niso uradno priznane, njihovi učinki na bolezen pa še niso povsem raziskani in potrjeni. Prav tako občudujem tiste, ki so kljub prepovedi upajo gojiti te rastline in z (žal) ilegalno prodajo pomagajo mnogim, ki trpijo hude bolečine ali iz svoje situacije več ne vidijo drugega izhoda. Občudujem tiste strokovnjake, ki se trudijo legalizirati oziroma razširiti to obliko zdravljenja. Saj gre vendar za zdravje ljudi, v mnogih primerih tudi za lajšanje bolečin ali celo reševanje življenj.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Bregant, T., Križnar Jamnikar, T., Fidler Mis, N. (2010). *Ketogena dieta: priročnik za starše*. (knjižnica otroške nevrologije, št. 17). Ljubljana: Medicinska fakulteta, katedra za pediatrijo, center za razvojno nevroznanoost.
- [2] Cahunek, T. (2011). *Predlogi politike za ureditev statusa konoplje v slovenski zakonodaji: magistrsko delo*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede.
- [3] Cvetko, B. (1997). Knjiga o epilepsiji. Rašica, samozaložba.
- [4] Červek J, Červek M. (2015). *Možnosti zdravljenja maligne bolezni s kanabinoidi*. Onkologija–tarčna zdravila. Lekarniška zbornica. Zbornik strokovnega izobraževanja za magistre farmacije v letu 2015, str. 145–154.
- [5] Červek, J.A. (2016). *Uporaba kanabinoidov v onkologiji*. Farm vestn 67: 80-86.
- [6] Čufar, A. (2016). *Regulatorni vidik predpisovanja kanabinoidov*. Farm vestn; 67: 91-95.
- [7] Delo. (2021). *Endokanabinoidni sistem*. Pridobljeno 3. 11. 2021 iz <https://www.delo.si/novice/znanotech/to-lahko-izjavi-le-nasprotnik-zdravljenja-s-konopljo/>
- [8] Dolce Vita Balkan (2021). *Kanabis in epilepsija*. Pridobljeno 5. 10. 2021 iz <http://www.dolcevitabalkan.com/zivljenjski-slog/kanabis-in-epilepsija/>
- [9] Dolenc, M. (2009). *Uporaba vzpodbujevalnika vagusnega živca v otroški nevrologiji*. V Gregorič, A. XIX. srečanje pediatrov in VI. srečanje medicinskih sester. Univerzitetni klinični center Maribor.
- [10] eZdravje (2021). *Epilepsija*. Pridobljeno 15. 10. 2021 iz <https://www.ezdravje.com/dusevno-zdravje/drugo/epilepsija/?s=1>
- [11] konoplja.net. (2018). *Otroci in CBD*. Pridobljeno 17.8.2018 iz <https://konoplja.net/novice/otroci-in-cbd/>
- [12] Lobnik-Krunič, B., Gradišnik, P. (2009). *Načela obravnave epilepsij pri otroku in mladostniku*. V Gregorič, A. XIX. srečanje pediatrov in VI. srečanje medicinskih sester. Univerzitetni klinični center Maribor.
- [13] Mladina. (2016). *Dr. David Neubauer*. Pridobljeno 10. 10. 2018 iz <https://www.mladina.si/174092/dr-david-neubauer/>
- [14] Sedonja M. (1997). *Paroksizmalne motnje*. V Tetičkovič, E. *Klinična nevrologija*. Založba obzorja Maribor.
- [15] Uredba o razvrstitvi prepovedanih drog. (2021). Pridobljeno 4. 11. 2021 iz <http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=URED6743>

## **POMEN GIBALNIH IZKUŠENJ ZA RAZVOJ MOTORIČNIH SPOSOBNOSTIH PRI OTROCIH S POSEBNIMI POTREBAMI**

### **POVZETEK**

V obdobju najzgodnejšega otroštva so možgani najbolj prožni, naše telo pa najbolj gibčno. V tem obdobju vsrkavamo vase, kar nam je ponujeno, pa naj bo to dobro ali morda celo slabo. Kot vzgojitelji se čutimo odgovorne, da poskrbimo, da postane to obdobje najzgodnejšega otroštva čim bolj spodbudno, s kvalitetno načrtovanimi dejavnostmi in obogateno s čim več različnimi izkušnjami. V prispevku smo raziskovali pomen gibalnih izkušenj za motorični razvoj pri otrocih s posebnimi potrebami ter v kolikšni meri gibalne izkušnje vplivajo na motorične sposobnosti. Zanimalo nas je, na kakšen način ponuditi gibalne aktivnosti otroku s posebnimi potrebami v predšolskem obdobju, da bi se njihove gibalne spretnosti razvile do najvišje možne. Potrjujemo obe hipotezi. Gibalni razvoj je namreč najpomembnejši, saj kot navaja strokovna in znanstvena literatura le-ta vpliva na ostali (celostni) razvoj. Ker se otroci s posebnimi potrebami razlikujejo v fizičnih predispozicijah, imajo tudi različne možnosti in sposobnosti za gibalni razvoj. Pridobljene gibalne izkušnje – njihov pomen se pokaže kasneje (znano je namreč, da so prva tri leta otrokovega življenja najpomembnejša). Torej, pomen gibalnih izkušenj ima pozitiven vpliv na gibalni razvoj otroka ter tudi na preostala razvojna področja. Preko različnih gibalnih izkušenj lahko pri otroku s posebnimi potrebami krepimo njihova šibka področja.

**KLJUČNE BESEDE:** gibalne izkušnje, otroci s posebnimi potrebami, gibalni razvoj.

## **THE IMPORTANCE OF MOTORIC EXPERIENCE FOR THE DEVELOPMENT OF MOTORIC SKILLS IN CHILDREN WITH SPECIAL NEEDS**

### **ABSTRACT**

In the period of the earliest childhood, the brain is the most plastic, our body the most flexible. During this period, we absorb what is offered to us, be it good or maybe even bad. As educators, we feel responsible to make the earliest period of childhood as exciting as possible by including quality planned activities and enriching it with various experiences. In this paper, we investigated the importance of motor experience for motoric development in children with special needs and the extent to which motoric experience influence the motoric ability. We wanted to learn how to offer physical activities to a child with special needs in the preschool period, in order to develop the child's motoric skills to the highest possible level. We confirmed both hypotheses. Namely, motoric development is important, because according to the professional and scientific literature, it influences further (holistic) development. Because children with special needs differ from physical predispositions, they also have different abilities and abilities for motoric development. Acquired motoric experiences - their importance is shown later (it is known that the first three years of a child's life are the most important). Thus, the importance of motoric experience has a positive impact on the motoric development of the child as well as on other areas of development. Through various movement experiences, we can strengthen the special need child weak areas.

**KEYWORDS:** motoric experiences, children with special needs, motoric development.



## **1. UVOD**

Skozi vse življenje se učimo, usvajamo nova znanja in dosežke. Ampak v obdobju najzgodnejšega otroštva so naši možgani najbolj prožni, naše telo najbolj gibčno in motivacija, ali bolje rečeno zvedavost, nima meja. V tem obdobju vsrkavamo vase, kar nam je ponujeno, pa naj bo to dobro ali morda celo slabo. Kot vzgojitelji se čutimo odgovorno, da poskrbimo, da postane to obdobje najzgodnejšega otroštva čim bolj spodbudno, s kvalitetno načrtovanimi dejavnostmi in obogateno s čim več različnimi izkušnjami. Zavedamo se, da se mi in otroci učimo na različne načine in skozi vse življenje, ter da v največji meri in najprej dosežemo tiste cilje, ki dvignejo nivo kvalitete našega življenja, zato stremimo k celostnemu pristopu otrokovega razvoja in stalnemu strokovnemu izpopolnjevanju nas samih.

V želji po izboljšanju družbe je prvi korak, da začnemo vpeljevati spremembe pri najmlajših že od rojstva naprej. V predšolskem obdobju otrok preko razvojnih mejnikov napreduje v rasti in razvoju. Pomembno je, da otroke opazujemo in jih spodbujamo, da preko šibkih področjih krepijo močna področja. Če starši in vzgojitelji ta čas (kritično/občutljivo obdobje) zamudimo, se lahko zgodi, da otrok izgubi interes za določene naloge, kar lahko vpliva izrazito negativno na njegov razvoj. V prispevku smo v začetku postavili hipoteze, skozi celotno vsebinsko jedro smo jih teoretično obravnavali ter v zaključku napisali glavne ugotovitve.

## **2. NAMEN**

Namen prispevka je ugotoviti, v kolikšni meri gibalne izkušnje vplivajo na motorične sposobnosti, in na kakšen način ponuditi gibalne aktivnosti otroku s posebnimi potrebami v predšolskem obdobju, da bi se njihove gibalne spretnosti razvile do najvišje možne

## **3. RAZISKOVALNA VPRAŠANJA**

Hipoteza 1: Vpliv zgodnjih gibalnih izkušenj je odločilnega pomena za razvoj šibkih področjih pri otrocih s posebnimi potrebami.

Hipoteza 2: Gibalne izkušnje imajo pozitiven/negativen vpliv na gibalni razvoj posameznikov.

## **4. METODOLOGIJA**

### **A. Raziskovalne metode in uporabljeni viri**

Pri pisanju prispevka smo uporabili deskriptivno metodo raziskovanja, strokovno literaturo in spletne vire.

## 5. GIBALNI RAZVOJ PRI PREDŠOLSKEM OTROKU

V otrokovem napredku se vršijo trije osnovni procesi: rast, zorenje in razvoj. Rast je vidna sprememba v velikosti telesa in njegovih delov in je do okrog dvajsetega leta primarna biološka aktivnost. Zorenje je posameznikovo napredovanje na višji nivo dejavnosti in je obenem dedno pogojeno ter odvisno od okolja. Širši pojem od rasti in zorenja pa je razvoj, ki označuje spremembo v posameznikovem delovanju. Otrokov razvoj tako omogočajo rast, zorenje ter izkušnje.

V najzgodnejših obdobjih je za napredek na vseh področjih telesna aktivnost izjemnega pomena. Kvalitetna telesna aktivnost v predšolskem obdobju, ob hitri rasti možganov, omogoča posamezniku intenzivno živčno-mišično zorenje, saj z motoričnim delovanjem posameznik vpliva na izboljšanje kognitivnih sposobnosti, koncentracije, pozornosti in sposobnosti učenja. Vsa ta področja imajo izjemno vlogo pri razvoju in oblikovanju spoznavnega procesa kot otrokove celotne osebnosti, saj otrokov razvoj simultano poteka na več različnih področjih hkrati. Po otrokovem rojstvu se začne motorični razvoj v *cefalo-kavdalni smeri*, ko otrok postopoma osvaja nadzor na glavo, trupom, rokami in nazadnje nogami, in v *proksimo-distalni smeri*, ki otroku omogoči nadzor nad gibanjem hrbtenici bližjim delom telesa (Videmšek in Pišot, 2007 str. 37).

Gibalni razvoj predstavljajo dinamične in večinoma kontinuirane spremembe v motoričnem vedenju, ki se kažejo v razvoju motoričnih sposobnosti (koordinacija, moč, hitrost, ravnotežje, gibljivost, natančnost, vzdržljivost) in gibalnih spretnosti (lokomotorne, manipulativne in stabilnostne) (Gallahue in Ozmun, 2006 v Videmšek in Pišot, 2007, str. 39).

## 6. OTROCI S POSEBNIMI POTREBAMI

Vsak otrok se rodi z določenimi dispozicijami. V kolikšni meri se bodo te dispozicije v bodoče razvile, pa je odvisno od okolja, ki nanj vpliva, ter od otrokove lastne aktivnosti. Vsa področja razvoja (spoznavno, čustveno, socialno in gibalno) so med seboj tesno povezana ter se skozi otrokov razvoj prepletajo in dopolnjujejo. Spremembe in napredek na enem področju vplivajo na spremembe in napredek na vseh ostalih področjih otrokovega razvoja. Hkrati poteka usvajanje znanj in razvijanje sposobnosti ter nasprotno (Pišot in Jelovčan, 2006, str. 17).

V kurikulumu za vrtce (Bahovec, E; 2013) je napisano načelo, da naj bi imeli vsi otroci pravico do izbire in drugačnosti, ter pravico za razvoj določenega področja. Torej strokovni delavci v vrtcu otrokom nudijo spodbudno, prijetno okolje.

Karnes (1980, po Čudina Obradovič, 1990) govori o značilnosti izobraževalnega procesa, ki je osnova za razvoj otrok s posebnimi potrebami:

- zagotavljanja občutka varnosti, spoštovanja in sprejetosti: vzgojitelj se na otrokove potrebe, interese, želje, govor odziva sočutno;

- velik, svetel fleksibilen prostor;
- velik razpon uporabnosti športnih rekvizitov in pripomočkov, ki so primerni glede na starost otrok;
- dobra motivacija s strani vzgojitelja: razvoj notranje motivacije, podpora otroka na posameznih področjih, samo-motivacija, oblikovanje enotnih meril za uspeh in uspešnost, razvoj samostojnosti;
- skrbno, strokovno načrtovanje dejavnosti, katere spodbujajo otroke k pridobivanju izkušenj.

Menim, da bi se strokovni delavci v vrtcu morali izobraževati na področju novih nevroznanosti, prav tako se strokovno usposobiti na delo z otroki s posebnimi potrebami ter vso strokovnost prenesti v prakso v zavedanju, da je to pogoj za spodbudno okolje, polno gibalnih izkušenj. Menim, da bi strokovni delavci morali ozaveščati starše in jih spodbujati, da tudi doma starši otroka spodbujajo, motivirajo in jim ponudijo spodbudno okolje polno gibalnih izkušenj.

Kurikulum za področje gibanja mora biti prilagojen različnim potrebam, interesom in sposobnostim otrok, tako da optimalno prispeva k njihovemu razvoju in zdravju (Kurikulum za vrtce, 1999, str. 14). Kurikulum za vrtce (1999, str. 14–15) našteva globalne cilje, in sicer: omogočanje in spodbujanje gibalne dejavnosti otrok; zavedanje lastnega telesa in doživljanje ugodja v gibanju; omogočanje otrokom, da spoznajo svoje gibalne sposobnosti; razvijanje gibalnih sposobnosti; pridobivanje zaupanja v svoje telo in gibalne.

Gibanje je namreč otrokova biološka potreba in učenje v gibanju ob razvijanju telesne gibalne inteligence med drugim otroku omogoča učenje na zabaven in sproščujoč način. Zato bi se morali osredotočiti na notranjo motivacijo in interes otroka (ki sta na najvišji ravni in usmerjena v dejavnosti, kjer otrok uživa), saj se s spontanim učenjem, kjer je otrok notranje motiviran, več nauči, je bolj vztrajen in ob uživanju v dejavnosti sploh ne zaznava, da je v procesu učenja.

## **7. POMEN GIBALNIH IZKUŠENJ**

Predšolsko obdobje je obdobje temeljnega gibalnega razvoja. Otrokov organizem je najbolj izpostavljen vplivom okolja v zgodnjem otroštvu, prav to pa vpliva na razvoj njegove osebnosti. Strokovnjaki so ugotovili, da vsega tistega, kar otrok zamudi v zgodnjem otroštvu, kasneje žal ne more več nadoknaditi. Otrokove dejavnosti v prvih letih življenja so podlaga za kasnejše športne dejavnosti, hkrati pa vplivajo tudi na razvoj in oblikovanje vrste njegovih sposobnosti, lastnosti, zmožnosti in značilnosti (Videmšek, Strah in Stančević, 2001 v 2003, str. 13).

Otrok spoznava in doživlja svet na različne načine. Specifična gibalna dejavnost za njegov normalen razvoj in oblikovanje zrele osebnosti, pri tem predstavlja nenadomestljiv vir izkušenj. Premajhne prisotnosti ali popolne odsotnosti gibalne dejavnosti v vzgoji odraščajoče mladine v kasnejšem obdobju ni mogoče v celoti nadomestiti, saj je vpliv športnih stimulusov

z napredovanjem otrokove rasti in zorenja vse manjši. Pomanjkanje izkušenj in možnosti sodelovanja pri gibalni aktivnosti lahko upočasni tako motorični kot intelektualni razvoj otroka (Humphrey, 1991 v Pišot in Jelovčan, 2006, str. 7). Motorična (gibalna) podkrepitev ima tako v samem spoznavnem procesu (Gardner, 1995, Kiphard, 1997, Rajtmajer, 1994, Pišot, 1998 v Pišot in Jelovčan, 2006, str. 7) kot pri oblikovanju celotne otrokove osebnosti izredno pomembno vlogo.

Strokovna in znanstvena literatura, hkrati pa tudi ozaveščeni del laične javnosti ve, da so za normalen, zdrav oziroma celosten razvoj otroka pomembni različni dejavniki. Sodobni, vse hitrejši informacijski čas, je v obšolske dejavnosti in prosti čas vnesel »nove pasti«, ki jih pretekla generacija otrok pravzaprav niso niti poznale. Tako se jim je s pojavom spletnih iger in socialnih omrežij povzročilo veliko več škode kot pa koristi.

Zato se povsem strinjam s Pišot in Jelovčan (2006, str. 18), ki pravita: »V zgodnjem otroštvu je razvoj zelo dinamičen in celosten in ravno v tem obdobju je gibalna aktivnost izjemnega pomena. Predstavlja namreč pomembno sredstvo za pridobivanje različnih informacij in nabiranje novih izkušenj ter za razvijanje gibalnih in funkcionalnih sposobnosti. Otroci do pubertete so najbolj dovzetni za spreminjanje in razvoj sposobnosti in znanj za prilagajanje (adaptacijo) okolju in njegovim značilnostim. V tem starostnem obdobju se lahko v največji meri oblikujejo različne dimenzije psihosomatskega statusa, usvajajo različne socialne vloge, vrši se proces socializacije, oblikujejo se interesi, stališča, usvajajo se trajne telesno-kulturne navade in najučinkoviteje se razvijajo gibalne sposobnosti«.

Usvojeni gibalni programi bodo ostali trajno zapisani v gibalnem (motoričnem) spominu. Bogatejši kot bo, več informacij bo gibalni spomin nudil in lažje bo posameznik usvajal nova gibalna znanja (v otroštvu in kasneje) (prav tam, str. 19).

Na Centru za sluh in govor Maribor v razvojnem oddelku smo imeli v prejšnjem šolskem letu prednostno področje gibanje. Vzgojiteljice smo natančno načrtovale ter sistematično, vsakodnevno izvajale gibalne dejavnosti. Otroci so imeli tako veliko gibalnih izkušenj, kar je vplivalo na njihov gibalni razvoj. Preko gibanja smo krepili šibka področja. Predvsem se je izkazalo, da so se tako otroci lažje skoncentrirali na naloge in druge dejavnosti, ki smo jih izvajali.

## **8. SKLEP**

Vsi vidiki otrokovega razvoja so med seboj tesno povezani. Da bi se med seboj ob enem dopolnjevali in se obenem samostojno najbolj izrazili, moramo odrasli otrokom omogočiti izkušnjsko bogato okolje, saj je ob prirojenih predispozicijah predvsem od okolja odvisno v kolikšni meri bo otrok razvil svoje potenciale.

S svojim prispevkom potrjujemo obe hipotezi. Gibalni razvoj je namreč najpomembnejši, saj kot navaja strokovna in znanstvena literatura, le-ta vpliva na ostali (celostni) razvoj. Ker se posamezniki (otroci) razlikujejo v fizičnih predispozicijah, imajo tudi različne možnosti in

sposobnosti za gibalni razvoj. To povzročijo tudi pridobljene gibalne izkušnje – njihov pomen se pokaže kasneje (znano je namreč, da so prva tri leta otrokovega življenja najpomembnejša).

Pomen gibalnih izkušenj ima pozitiven vpliv na gibalni razvoj otroka s posebnimi potrebami ter tudi na preostala razvojna področja. Pomembno se nam zdi, da vzgojitelj s svojo strokovnostjo in skrbnim načrtovanjem dejavnosti otrokom na prijazen, prijeten, sproščen in miren način spodbuja gibalne aktivnosti, saj bodo le tako zares uživali v njem ter posledično napredovali v celostnem razvoju.

B. Bele (2010) v svoji raziskavi med drugim ugotavlja, da je kar 40 % vzgojiteljev mnenja, da niso ustrezno usposobljeni za prepoznavanje gibalnih sposobnosti otrok, kar se mi zdi zelo zaskrbljujoč podatek, sploh če v ta okvir zajamem podatek, da se v dveh letih pred raziskavo večina ni udeležila nobenega predavanja s področja gibanja. Zato sem mnenja, da bi se na nacionalni ravni, ob predpostavki, da se mora vsak strokovni delavec letno izobraževati vsaj 40 šolskih ur, moralo predpisati obveznost izobraževanj po dejavnostih kurikulumov v smiselnem obsegu po posameznem področju. Rajtmajer (2012 str. 4) se ob tem zgraža nad stanjem v današnjem javnem vzgojno-izobraževalnem sistemu na področju gibanja, saj opaža, da kar v kurikulumu ne piše kot obvezno, pedagogi vzamejo kot svobodno odločitev in ne izvajajo dejanske institucionalne gibalno-športne vzgoje. Avtor besedila kot možne vzroke navaja lenobo ali ker je pedagogom gibanje odveč (»ni po modi«), ali pa je vprašljiva njihova strokovna pripravljenost, kontrole v praksi pa so pomanjkljive ali pa se sploh ne izvajajo. Med drugim predlaga dopolnitev kurikulumov in priročnika (iz strani drugih strokovnjakov, ki so osnovali prvotni kurikulum) ter dosledno in sistematično izvajanje in nadziranje (iz strani vodstvenega kadra) operativnega dela z otroki. *»Izvirni greh vseh teh problemom so seveda odgovorni: tako ravnatelji, kot Zavod RS za šolstvo, ki ne opravljajo svojega dela v korist otrok, ampak dajejo praktikom potuho, da na osnovi »svobodne volje« izberejo linijo najmanjšega delovnega vložka v svojem poklicu.«* (Rajtmajer, 2012, str. 3).

M. Muhič (2011 str. 264) za doseganje večje kompetentnosti vzgojiteljev v vrtcih na področju gibanja, predlaga pripravo ustreznega nabora specifičnih kompetenc, ki naj bi jih le-ti pridobili skozi potek izobraževanja za svoj poklic. Z njimi bi vzgojitelji bolje razumeli motorični razvoj otrok, lažje pa bi jim bilo tudi načrtovati, izvajati in evalvirati dejavnosti. In s temi idejami se poistovetimo tudi mi, ki si želimo, da se na področju didaktike gibanj vpeljejo nove smernice, ki nam bodo dale prost tematski okvir izvajanja dejavnosti, bodo pa na podlagi znanstvenih spoznanj podajale jasne cilje in smernice za otroke s posebnimi potrebami, ki naj jim vzgojitelji sledijo na področju gibanja. Ob enem pa si želimo strokovnih izobraževanj, kjer se bodo vzgojitelji kvalitetno seznanili z novimi znanstvenimi spoznanji in jih bomo lahko v okviru internih predavanj prenesli staršem kot spoštovanja vredni strokovnjaki na svojem področju.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Bahovec, E. D. (2013). Kurikulum za vrtce: predšolska vzgoja v vrtcih. Ljubljana: Ministerstvo za izobraževanje, znanost in šport: Zavod Republike Slovenije za šolstvo. Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). Šport za najmlajše. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- [2] Bele, B. (2010). Analiza pogojev za izvajanje gibalnih dejavnosti v vrtcu. Diplomsko delo. Maribor: Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta.
- [3] Muhič, M. (2011). Competences of educators in the kindergarten in the field of sport. V: D. Milanović (Ur.), G. Sporiš, (Ur.), 6th International Scientific Conference on Kinesiology, Zagreb, Croatia, September 8-11, 2011. Integrative power of kinesiology: proceedings book. (str. 264-266). Zagreb: Faculty of Kinesiology, University of Zagreb.
- [4] Pišot, R. in Jelovčan, G. (2006). Vsebine gibalne/športne vzgoje v predšolskem obdobju. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Založba Annales. Pedagoška fakulteta.
- [5] Rajtmajer, D. (2012). Pripombe na Kurikul in priročnik. Pridobljeno 5. 10. 2021 iz [http://rajtmajer.si/Rajtmajer.si\\_pdf/Pripom\\_na\\_kurikul\\_in\\_priro\\_za\\_vrtce.pdf](http://rajtmajer.si/Rajtmajer.si_pdf/Pripom_na_kurikul_in_priro_za_vrtce.pdf)
- [6] Videmšek, M., Drašler, A. in Pišot, R. (2003). Gibalna igra kot sredstvo za seznanjanje s tujim jezikom v zgodnjem otroškem obdobju. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport
- [7] Zajec, J., Videmšek, M., Štihec, J., Pišot, R., Šimunič, B. (2010). Otrok v gibanju doma in v vrtcu. Koper: Univerzitetna založba Annales.

## **KAKO SPRETNOSTI NA PAMETNIH NAPRAVAH ODVZEMAJO OTROKOM GIBALNE SPRETNOSTI**

### **POVZETEK**

V zadnjem času je vse bolj opazen upad gibalnih sposobnost oz. spretnosti pri otrocih. Na to nas vedno glasneje opozarja stroka. V nalogi sem raziskoval, kje so vzroki za to. Zaradi spreminjanja gibalnih sposobnosti sem analiziral rezultate Športnovzgojnega kartona (ŠVK) zadnjih nekaj let. V naslednjem koraku sem pripravil anketo za dijake, ki jih poučujem. Tako sem želel pridobiti informacije o tem, kako in koliko se gibajo ter kako in koliko uporabljajo razpoložljive pametne naprave. Po anketi sem po posameznih razredih, skupaj z dijaki, naredil analizo le-te. Tako sem pridobil še vpogled v njihovo doživetje nastale situacije. Naš cilj je bil, da najdemo primere dobre prakse med dijaki, kako se znajo in zmorejo ob razpoložljivih pametnih napravah odpraviti v naravo, na igrišče, med prijatelje, postoriti kakšno fizično delo ipd. Ker se zelo dobro vidi, da je takšen način življenja odraz sodobnega načina življenja družbe, smo še posebej iskali povezavo z matično družino. Zanimalo nas je, kakšen zgled gibalno aktivnega življenja so otroci prejeli v ranem otroštvu ter kako jih družina še danes spodbuja za fizično aktivno življenje.

**KLJUČNE BESEDE:** pametne naprave, gibanje, otrok, Športnovzgojni karton, družina.

## **HOW SKILLS IN THE USE OF SMART DEVICES DEPRIVE CHILDREN OF MOTION SKILLS**

### **ABSTRACT**

Recently, there has been an increasing decline in motor skills or skills in children. The profession has increasingly been warning us of this fact. In my paper, I researched where the reasons for this are. Due to changes in motor skills, I have analysed the results of the Sports Education Card (SPC) in the last few years. In the next step, I prepared a survey for the students I teach. With this method I wanted to get information on how and how much they move and how and how much they use the available smart devices. After the survey, I did an analysis of each class, together with the students. By doing this, I gained insight into their perception of the situation. Our goal was to find examples of good practice among students, namely to find out how they know and are still able to go to nature, to the playground, socialize with friends, do some physical work, etc. with all this presence of smart devices. Since it is very clear that such a way of life reflects the modern way of life of our society, we specifically sought a connection with the parental family. We were interested in what example of a physically active life children received in early childhood and how the family still encourages them to live a physically active life today.

**KEYWORDS:** smart devices, movement, child, sports card, family.

## 1. UVOD

Gibanje je biološka potreba ljudi, še posebej pa otrok in mladostnikov. Če pogledamo dojenčke, kako se razveselijo in so zadovoljni, ko se uspejo sami premikati po prostoru. Da ne omenjam, ko se začnejo postavljati na noge. Seveda pa ga ni večjega zadovoljstva, ko shodijo. Da je gibanje še kako pomembno za zdrav razvoj otrok se zaveda tudi Svetovna zdravstvena organizacija (WHO), ki priporoča, da bi bili otroci in mladostniki telesno aktivni od 60 do 90 minut dnevno. Saj je telesna dejavnost dobra za skladen telesni razvoj, zdravje, kot tudi za uspeh v šoli. Če otrok veliko časa presedi ali leži, je veliko možnosti za nastanek kognitivnih težav [1]. Sedenja pa je v današnjem načinu življenja veliko. Živimo v obdobju ko tehnologija napreduje tako hitro, da ji človek praktično ne more več slediti. Producira se enormna količina tehnoloških pripomočkov, ki nam bi naj na vseh področjih olajšali življenje. Predvsem, da bi nam naj odvzele delo in pa nas zabavale. Pa naj bo to robotski sesalec, samohodna vrtna kosilnica... Pripomočki, ki na nek način delajo namesto nas in nam odvzamejo gibanje. Seveda pa se ob obilici vseh teh novih naprav vedno pogosteje vrtimo v začaranem krogu, ko imamo občutek, da nam primanjkuje časa. Primanjkuje časa za vse, predvsem pa za samega sebe.

Še nekaj desetletij nazaj so bile igre pri otrocih, prežete z gibanjem. Pa naj so se lovili, skrivali po okolici, raziskovali bližnjo in daljno okolico, plezali po drevesih... Danes pa je vse pogostejši primer igre med otroci ta, da so skupaj in se igrajo med seboj, ampak ta igra je igranje eden proti drugemu preko pametnih telefonov. Še bolj nenavadna situacija zame pa je, da so lahko v istem prostoru, eden zraven drugega, pa se pogovarjajo tako, da si pošiljajo sporočila preko pametnega telefona.

Ko sem hodil v osnovno šolo sam, pa je to bilo le nekaj desetletij nazaj, sem v šolo hodil peš. Do šole sem imel slabe 3 km, kar je bilo časovno približno pol ure. Peš sem hodil tudi domov iz šole, seveda s prijatelji in sošolci. In takšna pot pogosto ni bila več "dolga" samo pol ure, bila je lahko uro ali več. Danes pa je v Sloveniji praktično povsod organiziran javni prevoz, ko veliko predvsem osnovnošolskih otrok, kombiji pobirajo praktično na dvorišču.

Kaj pa dijaki naše šole? Koliko so še gibalno aktivni? Kaj jih še vedno pritegne, da so telesno aktivni? Veliko vprašanj, na katera sem poskušal najti odgovore in rešitve s pomočjo anketnega vprašalnika in analizo le tega v sodelovanju s samimi dijaki.

## 2. NA SPLOŠNO O GIBANJU IN GIBALNIH SPRETNOSTIH TER POVEZANOSTI S KOGNITIVNIMI SPOSOBNOSTMI

Že starogrški filozof Aristotel je zapisal: »Nič ne uničuje človeka bolj kot njegova telesna neaktivnost«. Gibalna oz. športna dejavnost oblikuje mladega človeka v ustvarjalnega posameznika z življenjsko pomembnimi vrednotami. Otroci, ki so telesno dejavni, si ustvarjajo pomemben kapital zdravja tudi za obdobje odraslosti. Redna gibalna dejavnost v mladosti spodbuja večjo skrb za zdrav življenjski slog tudi pozneje v življenju [2].



Po mnenju primarija Bojana Lovšeta dr.med.univ. je pri otroku, ki se redno in dovolj giba, pozitiven vpliv zaznati pri razvoju koordinacijskih finomotoričnih sposobnosti, ki jih otrok potrebuje za učenje, pisanje in risanje. Z redno telesno aktivnostjo kot so hoja, tek, skakanje, poskakovanje, preskakovanje, plezanje, metanje pa krepi tako telesno zdravje kot psiho-fizično kondicijo, ki jo potrebuje za uspešno delo v šoli ali doma. Telesna/gibalna dejavnost pozitivno vpliva tudi na razvoj kognitivnih sposobnosti. Na splošno gibanje krepi imunski sistem, preprečuje zgodnji začetek večine kroničnih nenalezljivih bolezni (srčno-žilne bolezni, kapi, visok krvni tlak, sladkorna bolezen tipa 2) v dobi adolescence pa izboljšuje spanec in varuje pred razvojem različnih odvisnosti [3].

Današnji način življenja je povezan s hitrim tempom in lagodjem. V odvisnosti od tega, se odvija delovni dan otroka tako, da velik del dneva presedi. Spodnja slika nam tako prikazuje kako si po navadi sledijo dejavnosti skozi dan (Slika 1). Dan se začne z zajtrkom v sedečem položaju, pa prevoza, sedenja v šoli, kosila, opravljanja domače naloge. Povrhu pa se še prosti čas preživi za računalnikom ali pametnim telefonom. Če pogledamo na takšen potek delovnega dne, vidimo, da so največje možnosti za več gibanja na področju poti v šolo in preživljanje prostega časa. Moja naloga v tem pogledu poskuša najbolj posegati v področje prostega časa.



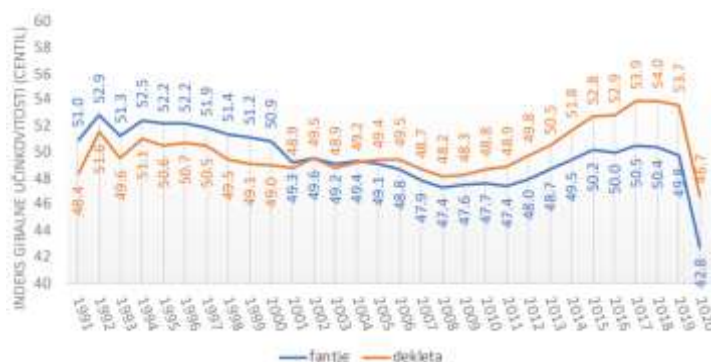
SLIKA 1: Prikaz dnevnih dejavnosti pri katerih otroci sedijo [4].

### 3. KAJ NAM POVEJO REZULTATI ŠPORTNOVZGOJNEGA KARTONA

Športnovzgojni karton (ŠVK), je nacionalni program za spremljanje telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine. Vanj so vključene vse slovenske osnovne in srednje šole. S pomočjo podatkov lahko otroci in njihovi starši spremljajo telesni in gibalni razvoj, učitelji športne vzgoje pa pridobijo pomembne informacije, na podlagi katerih otrokom in mladostnikom strokovno pomagajo pri njihovem razvoju (Strel, 1996) [5].

Iz letnega poročila o telesnem in gibalnem razvoju otrok in mladine v šolskem letu 2019/20, ki ga izdela Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Laboratorij za diagnostiko telesnega in gibalnega razvoja, je razviden potek (krivulja) gibalnih spretnosti pri otrocih v obdobju 1991-2020 (Slika 2).

Na krivulji je opazen pozitiven trend nekje od leta 2010 naprej. Na to ima nekaj vpliva prav gotovo program "Zdrav življenjski slog" (ZŽS), ki je bil vpeljan v šolskem letu 2010/11. Vendar pa so nanj verjetno vplivali tudi drugi dejavniki (ozaveščanje družbe oz. staršev, uredilo se je veliko okolja za telesno dejavnost otrok). Je pa bil nato že z letom 2019 opazen negativen trend, ki pa je bil še bolj izrazit nato v naslednjem letu 2020, ko so se zaprle šole. Enako se je nadaljevalo tudi v naslednjem letu. Jasno je, da je za tolikšen padec v letih 2020 in 2021 krivo zaprtje šol. Za padec v letu 2019 pa po moje gre nekaj krivde na vse večjo uporabo vseh mogočih pametnih naprav pri otrocih.



**SLIKA 2:** Graf prikazuje trend spremembe indeksa gibalne učinkovitosti v obdobju 1991-2020 [6].

Po analizi rezultatov na naši šoli, k boljšim rezultatom ŠVK v zadnjih letih, veliko doprinesejo dijaki, ki so telesno bolj aktivni (trenirajo določen šport). Ko smo analizirali stanje na naši šoli smo ugotovili, da imamo v zadnjih letih precej višji delež dijakov s statusom športnika. Teh je namreč pred desetimi leti bilo precej manj, še manj pa pred dvajsetimi leti. Tako, da je opazna neka pozitivna naravnost dela družbe do športa ali druge telesne rekreacije. Seveda pa imamo del družbe, ki nima na to takšnega pozitivnega pogleda in ko k temu dodamo še dejstvo, da živimo v družbi izobilja in lagodnosti, kot ga naš razvit del sveta še ni imel, so posledice vidne. Je pa moje mnenje, da za gibalne spretnosti in razvoj ne more biti odgovorna samo šola. Na to kako živimo, ima in mora imeti velik vpliv prav družina. Saj smo starši prvi, ki dajemo otrokom zgled.

#### 4. GIBANJE IN MODERNA TEHNOLOGIJA PRI DIJAKIH NAŠE ŠOLE

Ker sem se zaposlil na srednji šoli lahko rečem nekaj let pred poplavo pametnih telefonov, lahko sam opažam kako so se stvari spremenile v tem dokaj kratkem obdobju. Ena izmed opazk je ta, da je na šoli tišje kot je bilo pred tem. Takšna so moja opažanja. Eden izmed vzrokov pa so prav gotovo pametni telefoni, ki jih prepogosto zaposlujejo. Ker so veliko zatopljeni v svoje naprave, preprosto ni toliko ostalih aktivnosti.

Zato sem se namenil opraviti raziskavo z anketo med dijaki šole, z namenom, da dobim jasnejšo sliko o tem kakšen vpliv ima pametni telefon na njihovo življenje. Na anketni vprašalnik mi je odgovorilo 133 dijakov. Anketa je bila prostovoljna in anonimna. Po izvedeni anketi je sledila analiza in razprava z dijaki. Namen tega je bil, da poskušajo zaznati

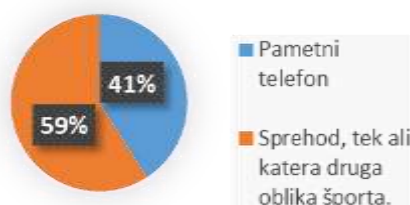
sami kje so težave in kako si poiskati zraven pametnega telefona še kakšno drugo aktivnost, da jim slednji ne bi postal središče njihovega življenja.

## A. Anketni vprašalnik

Z vprašanji v anketnem vprašalniku sem poskušal zajeti čim širše področje, ki pa je še vseeno medsebojno povezano. Vprašanja v anketi in odgovori nanje.

### Katera dejavnost vam daje večje zadovoljstvo?

Na izbiro so imeli pametni telefon ali pa sprehod, tek ali katera druga oblika športa. Rezultat me je pozitivno presenetil, saj je bil v prid gibalnih dejavnosti (Graf 1).



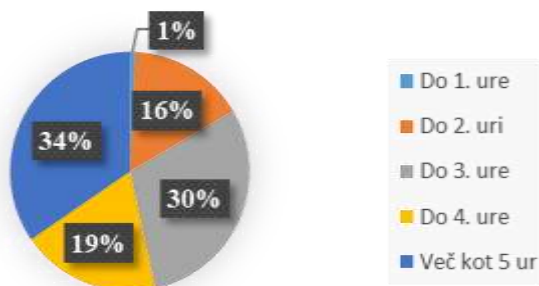
GRAF 1: Katera dejavnost vam daje večje zadovoljstvo?

**Zapišite, koliko časa povprečno namenite dejavnosti gibanja, kot je šport, sprehod ali podobno. V ta čas ne upoštevajte športne vzgoje, ki jo imate v šoli.**

Pri tem vprašanju je bil povprečen čas vseh odgovorov 1,9 ure/dan.

**Koliko časa povprečno na dan namenite uporabi moderne tehnologije (pametni telefon, računalnik, tv ...)?**

Rezultati so prikazani v grafu (Graf 2).



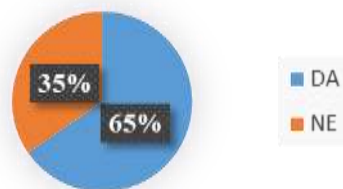
GRAF 2: Koliko časa povprečno na dan namenite uporabi moderne tehnologije (pametni telefon, računalnik, tv ...)?

**Zapišite približno koliko časa (v urah) ste preživeli na računalniku, pametnem telefonu ali televiziji pred 10. leti.**

Pri tem vprašanju je bil povprečen čas vseh odgovorov 1,55 ure/dan.

**Ali imate kdaj občutek, da namenite preveč svojega časa rabi pametnih naprav?**

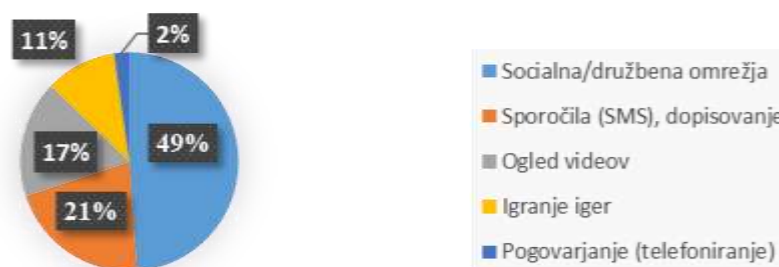
Odgovarjali so z DA ali NE. Rezultat je prikazan v grafu (Graf 3).



**GRAF 3:** Ali imate kdaj občutek, da namenite preveč svojega časa rabi pametnih naprav?

**Kaj najpogosteje počnete na pametnem telefonu (pisanje sporočil, ogled videov, pogovarjanje, igranje iger, aktivnost na družbenih omrežjih ...)? Poskusite jih zapisati v zaporedju kot to počnete.**

Med odgovori je bil razpored kot ga prikazuje graf (Graf 4).



**GRAF 4:** Kaj najpogosteje počnete na pametnem telefonu? Poskusite jih zapisati v zaporedju kot to počnete.

**Na lestvici od 1 do 10 označite, kako vi mislite zase, da vaša fizična aktivnost vpliva na vašo zbranost, učenje in motivacijo za delo.**

Pri tem vprašanju sem želel pridobiti informacijo, koliko dijaki mislijo, da jim kakšna vrsta telesne aktivnosti pomaga, da se lažje učijo, so lahko bolj zbrani in so bolj motivirani za delo. Na lestvici od 1 do 10, kjer pomeni ena, da to nič ne pomaga, medtem ko 10, da to zelo pomaga je bila povprečna vrednost vseh anketirancev 6,47.

**Zapišite kakšen predlog, kako bi zmanjšali čas "na telefonu" in ga namenil dejavnosti, kjer bi bilo prisotno gibanje.**

Predlogi, ki so bili navedeni najpogosteje so bili, da se vpišeš na trening športa, izklopiš obvestila, ki te neprestano na nekaj opozarjajo, zbrišeš aplikacije socialnih omrežij, se časovno omeji uporaba (starši), pomoč pri opravilih doma, da se preprosto zavestno odločiš, da se prijatelj pridruži kolesarjenju, da greš ven iz stanovanja...Pa tudi kakšen predlog kot je cenejše gorivo za motorna kolesa, proga za moto kros...

**Ali ste že slišali za kakšno negativno stran prekomerne uporabe pametnega telefona? Če ste, zapišite te primere.**

Odgovori na vprašanja so bili glavobol, slabšanje vida, zasvojenost, slaba samopodoba, premalo stika z realnostjo, nasilje preko sporočil, prekomerna teža, da mladostniki niso

motorično sposobni, zaspanost, strah pred stikom z ljudmi, postaneš manj družaben, manj pristnih socialnih stikov.

### **Čemu bi namenili čas, ki ga sedaj namenite pametnim napravam, če teh ne bi bilo?**

Na to vprašanje so dijaki odgovorili, da bi se družili s prijatelji in vrstniki, pomagali doma, se več igral s psom, posvetili športu, glasbi, puncu, sploh ne bi te ankete reševal, bil pri pouku, več v naravi kot zdaj, učenju, popravljanju vozil, delu, kmetovanju...

### **B. Kaj lahko naredimo**

Kot sem že omenil sem po izvedeni anketi izvajal analizo le te skupaj z dijaki, da sem tako dobil še boljši pogled v stanje. Ugotovil sem, da čas namenjen gibanju ni tako slab. Seveda so povprečje precej dvignili tisti, ki se ukvarjajo s katerim športom in jim kar nekaj časa prinesejo treningi. Kar nekaj pa tudi to, da so pod tem vprašanjem nekateri razumeli tudi to, da ko kaj delajo doma ali pa konkretno, ko recimo gredo po šoli še v kakšno delavnico servisirat vozila in podobno. Kar pa po moje tudi šteje in sploh ni zanemarljivo.

Čeprav je znano že iz mnogih anket, pa me še vedno preseneča čas, ki ga dijaki preživijo na pametnih telefonih. Kot primer bi navedel dijaka, ki je imel za en dan v počitnicah, prikazano 11,5 ure uporabe pametnega telefona.. Dijakov, ki jim je telefon kazal čas uporabe za določene dneve tudi po 7, 8 in več ur, je bilo kar nekaj.

Pri analiziranju tega za kaj uporabljajo pametni telefon se je pokazala podobnost z drugimi anketami, ki so spraševale podobno. Drugače pa se je zelo pogosto pojavil odgovor ogled videov. Med odgovori je bilo tudi nekajkrat napisano, da ga uporabljajo za iskanje informacij, pisanje e-pošte, učenje tujih jezikov, uporabo za ostale bolj tehnične zadeve... Upam, da je teh dejavnosti veliko več, kot pa so jih v danem trenutku napisali pri vprašanju.

Ko smo prišli do področja, kakšnega mnenja so glede tega kako fizična aktivnost vpliva na zbranost, učenje in motivacijo za delo. So se strinjali, da jim pomaga. Torej, da je to dvoje med seboj povezano. Seveda je bilo nekaj odgovorov tudi, da to nič ne pomaga. Tako je odgovorilo 5 dijakov, kar pa se mi ne zdi toliko, glede na povprečje vseh ocen. Ob tem vprašanju sem jim tudi predstavil študijo o povezanosti gibalne dejavnosti s kognitivnim in možganskim delovanjem. Te namreč kažejo, da lahko že 20-minutna aerobna dejavnost vpliva na večjo pozornost na učno snov in posledično na boljšo učno uspešnost.

Sledile so razprave v smeri iskanja dobrih idej kako se "odklopiti" od pametnega telefona. Idej jim ni manjkalo in marsikatera je zelo na mestu. Veliko jih je priznajo, da bi jim bilo čisto prav, če bi jim starši bolj omejili ta čas. Veliko pa se jih tudi zaveda, kakšne vse težave jim lahko prinese to, da preživijo na aparatih tako veliko časa. Dijaki so govorili tudi o težavah, ki jih zaradi tega čutijo že tudi oni. Povedali so, da so že imeli glavobole skoraj gotovo zaradi uporabe telefona, da so na nek način že zasvojeni, povedali so o izvajanju nasilja preko sporočil, da so velikokrat zaradi uporabe ponoči zaspani...

## 5. SKLEP

Zaradi sodobnega bliskovitega načina življenja in vedno večje odvisnosti od tehnologije smo danes manj aktivni tako odrasli kot otroci. Raziskave kažejo, da neaktivni otroci v večini primerov postanejo neaktivni odrasli, zato je bil moj namen spodbuditi dijake, da si vzamejo čas zase, si najdejo kakšno aktivnost, saj jim bo ta prinesla pozitivne učinke. Ugotovil sem, da se dijaki dobro zavedajo, da so vse preveč vezani na pametne naprave. Da jim te vzamejo velik del časa. Hkrati pa jasno povejo, da če nisi zraven (predvsem na družbenih omrežjih), je to tako, kot, da te ni.

V tem "hitrem" času pa je še posebej pomembno kako deluje matična družina, saj lahko ta naredi še vedno zelo veliko. Če lahko omenim mojo družino, smo v času zadnje pandemije, ko je bila država precej "zaprta", preživeli v naravi občutno več časa kot pred tem. Je pač tako v življenju, da kjer je volja tam je tudi pot. In če se vprašam, v kateri smeri še je možno kaj naredit glede gibalnih spretnosti dijakov? Je ena izmed njih, vpliv na telesno težo in posledično gibalne spretnosti preko prehranjevalnih navad. Naši dijaki zelo pogosto raje posegajo po hitri hrani, ki jo nudijo ponudniki v okolici naše šole, kot pa po malici v šolski kuhinji. Veliko med temi je tudi takih, ki imajo subvencionirano hrano.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] T. Plahutnik (online). Gibanje in razvoj otroka [splet]. Dosegljivo: <https://www.zmajcek.net/gibanje-in-razvoj-otroka/> [Dostopano: 27. 10. 2021].
- [2] Škof, B., s sodelavci (2016). Šport po meri otrok in mladostnikov. Fakulteta za šport, Ljubljana.
- [3] L. Medved (online). Pogovor s strokovnjakom: Koliko se morajo gibati naši otroci? (3. oktober 2018). Dosegljivo: <https://www.zav-sava.si/sl-si/blog-nikoli-sami/objava/pogovor-s-strokovnjakom-koliko-se-morajo-gibati-nasi-otroci/>. [Dostopano: 6. 11. 2021].
- [4] B. Zupančič Tisovec, T. Knific, GIBANJE OTROK – NALOŽBA ZA ZDRAVO ŽIVLJENJE. Nacionalni inštitut za javno zdravje. [splet]. Dosegljivo: [https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/gibanje\\_otrok\\_-\\_nalozba\\_za\\_zdravo\\_zivljenje.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/gibanje_otrok_-_nalozba_za_zdravo_zivljenje.pdf) [Dostopano: 29. 10. 2021].
- [5] Kaj je ŠVK [splet]. Dosegljivo: [https://svkarton.si/kaj\\_je\\_svk.php](https://svkarton.si/kaj_je_svk.php). [Dostopano: 6. 11. 2021].
- [6] G. Starc, J. Strel, M. Kovač, B. Leskošek, M. Sorić, G. Jurak, Poročilo o telesnem in gibalnem razvoju otrok in mladine v šolskem letu 2019/20. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Laboratorij za diagnostiko telesnega in gibalnega razvoja [splet]. Dosegljivo: [https://www.slofit.org/Portals/0/Letna-porocila/Poroc%CC%8Cilo\\_2020\\_splet.pdf?ver=2021-02-22-112743-263](https://www.slofit.org/Portals/0/Letna-porocila/Poroc%CC%8Cilo_2020_splet.pdf?ver=2021-02-22-112743-263). [Dostopano: 6. 11. 2021].

## **KOLESARJENJE – OBLIKA GIBANJA IN VZGOJA ZA TRAJNOSTNO MOBILNOST**

### **POVZETEK**

Zdrav življenjski slog je osnova zdravja. Skrb za zdrav življenjski slog je pomembna v času rasti in razvoja in je ena izmed bistvenih naložb za zdravje v odrasli dobi. Obsega zdravo prehrano, redno telesno aktivnost, čim manj nezdravih življenjskih navad in izogibanje stresu. Namen mojega strokovnega prispevka je predstaviti kolesarjenje kot obliko gibanja, ki je primerna za vse starostne kategorije ljudi in pomemben člen vzgoje za trajnostno mobilnost. Vodilo trajnostne mobilnosti je zadovoljiti potrebe vseh ljudi po mobilnosti in obenem zmanjšati promet. Potrebne so vidne spremembe, ki vključujejo kolesarske steze ter spodbujanje za spremembo življenjskih vzorcev. Na šoli, kjer poučujem že preko 20 let, med drugim privzgam učencem zdrav odnos do kolesarjenja, hkrati pa jih kontinuirano pripravljam skozi celotno vzgojno-izobraževalno obdobje od vrtca do 9. razreda, da na koncu varno vstopijo v promet s kolesom. Moje poslanstvo je trajnostno naravnano. Mnogi učenci se po opravljenem kolesarskem izpitu vsakodnevno vozijo v šolo s kolesom. Kolo jim pomeni vodilni način mobilnosti, zato menim, da je moje delovanje učinkovito. Vzgoja kolesarjev je v sodobnem času zelo pomembna ne le z vidika trajnostne mobilnosti temveč tudi zaradi prevladovanja nezdravega sedečega načina življenja med otroki. Kolesarje moramo vzgajati v luči trajnostne mobilnosti, da bodo varno kolesarili vsak dan ter s tem načinom gibanja ohranjali zdravje.

**KLJUČNE BESEDE:** kolesarjenje, gibanje, trajnostna mobilnost, vidne spremembe, zmanjšan promet.

## **CYCLING – A FORM OF MOVEMENT AND EDUCATION FOR SUSTAINABLE MOBILITY**

### **ABSTRACT**

A healthy lifestyle is the basis of health. Caring for a healthy lifestyle is important during growth and development and is one of the essential investments for health in adulthood. It includes a healthy diet, regular physical activity, as few unhealthy lifestyle habits as possible and stress avoidance. The purpose of my professional contribution is to present cycling as a form of movement that is suitable for all age groups and an important link in education for sustainable mobility. The guiding principle of sustainable mobility is to meet the mobility needs of all people and at the same time reduce traffic. Visible changes are needed, including cycling paths, coordinated bus and railway connections, and encouragement to change life patterns. At the school, where I have been teaching for over 20 years, I, among other things, teach students a healthy attitude towards cycling. At the same time, I continuously prepare them throughout the educational period from kindergarten to 9<sup>th</sup> grade, so that in the end they can safely enter into bicycle traffic. My mission is sustainable. Many students ride their bikes to school every day after passing a cycling exam. The bike is their leading mode of mobility, so I think my performance is effective. The education of cyclists is very important in modern times not only in terms of sustainable mobility but also because of the predominance of an unhealthy sedentary lifestyle among children. We need to educate cyclists in the light of sustainable mobility so that they can ride safely every day and thus maintain their health.

**KEYWORDS:** cycling, mobility, visible changes, reduced traffic.



## **1. UVOD**

Na šoli, kjer poučujem, že preko 20 let, med drugim privzgajam učencem zdrav odnos do kolesarjenja, hkrati pa jih kontinuirano pripravljam skozi celotno vzgojno-izobraževalno obdobje od vrtca do 9. razreda, da na koncu varno vstopijo v promet s kolesom. Približno polovica vseh učencev se vozi v šolo s šolskim avtobusom, kajti šolski okoliš je relativno velik, prav tako pa tudi oddaljenost do šole. Okrog 35% preostalih učencev se v šolo, kadar je ustrezno vreme, redno vozi s kolesom. To so učenci od 5. do 9. razreda, ki imajo kolesarski izpit. Okrog 10% učencev se pripelje v šolo s kolesom občasno (kadar je res lepo vreme). Občasno se jim pridruži še 5% do 10% učencev, ki se sicer vozijo v šolo s šolskim avtobusom. Odstotek kolesarjev bi bil še večji, če bi jim starši dovolili samostojno kolesariti v šolo.

Kolo učencem pomeni vodilni način mobilnosti, zato menim, da je moje delovanje učinkovito. Medtem ko se otroci vozijo s kolesom, ne razmišljajo, kako je vožnja s kolesom zdrava za njih in za okolje temveč občutijo kolesarjenje kot dogodivščino, sproščanje odvečne energije in hitrejšo pot do cilja, kot če bi se odpravili peš. Ker se ob tem počutijo prijetno, jih sploh ni treba spodbujati, ampak le dopustiti. Ob tem moramo učence neprestano ozaveščati o spoštovanju prometnih predpisov.

## **2. VOZIM SE S KOLESOM!**

### **A. Zakaj vožnja s kolesom?**

»Zakaj ljudje potrebujejo avto z odprto streho, če lahko svet občutijo na kolesu?«  
grafit iz Maastrichta (Povzeto po: Spletna stran: »focus.si«).

Uporaba kolesa je korak v smeri trajnostne mobilnosti ter aktivni način gibanja, ki vodi do zdravja. Kolo je optimalno prevozno sredstvo za premagovanje krajših in daljših razdalj. Kolesarjenje prinaša več vrst koristi:

- Okoljske koristi: manj emisij in hrupa, nižja poraba neobnovljivih naravnih virov, kolo zavzema mnogo manj prostora v primerjavi z drugimi prevoznimi sredstvi.
- Ekonomske koristi: nižji prevozni stroški, manj zastojev in z njimi povezani ekonomski stroški, zmanjšanje stroškov za zdravstvo.
- Politične koristi: manjša odvisnost od uvožene energije.
- Družbene koristi: večja neodvisnost in dostopnost za mlade in stare, bogate ali revne, omogočanje mobilnosti nešoferjem, zmanjševanje socialne izključenosti.
- Osebne koristi: rekreacija, druženje s prijatelji, boljše zdravstveno stanje.

## **B. Spodbujanje vožnje s kolesom**

Načinov, kako bi spodbudili vožnjo s kolesom, je več:

- Razvoj kolesarskih stez: Obstoje in urejenost kolesarskih stez je po raziskavah sodeč glavni razlog za povečano rabo koles v mestih. Slovenija je po dolžini kolesarskih stez na prebivalca še vedno daleč od nekaterih evropskih držav.
- Prevoz na delo: Kolesarjenje v službo bi bilo potrebno nagraditi z dodatki, kot to počnejo že marsikje po Evropi, ne pa kaznovati s povračili potnih stroškov samo za javni prevoz ali avtomobil, kajti kolesarjenje v službo tako podjetjem kot uslužbencem pomaga zmanjšati stroške prevoza.
- Zapiranje mestnih centrov za promet: To bi pomagalo mestnim središčem lažje zadihati, kolesarjem pa omogočilo boljši dostop in večjo varnost.
- Višje cene parkirišč: Visoke cene parkirišč so dejavnik, ki lahko zelo vpliva na to, da ljudje ne gredo v mesto z avtomobilom. (Povzeto po: Spletna stran: »focus.si«).

Primer dobre prakse je mesto Strasbourg. Strasbourg hkrati spodbuja kolesarjenje in zapira središče mesta za avtomobile ter uvaja tramvaj. V mestu je 77 km kolesarskih poti in stez, 12 km enosmernih ulic z omejitvami in 15 km površin, po katerih je dovoljeno kolesariti. S tem želijo doseči, da bi bilo 25 % vsakdanjih poti opravljenih s kolesom. Predvidevajo dodatno kolesarsko infrastrukturo, kampanjo proti kraji koles, izboljšanje obveščanja ter uvajanje službenih koles. (Povzeto po: Spletna stran: »focus.si«).

## **C. Trajnostni pristop k mobilnosti**

V državah EU je namenjeno za promocijo trajnostne mobilnosti veliko časa in denarja. Številna evropska mesta svoje prebivalce ozaveščajo z letaki, brošurami in plakati. Podobne dejavnosti je že nekaj časa mogoče opaziti tudi v Sloveniji.

Pravilna vzgoja ob pravem času predstavlja enega od najboljših ukrepov za zagotavljanje trajnostne mobilnosti. Vključenost prometnih tem v pouk, promocijske dejavnosti v šolah, organiziran prihod v šolo peš ali s kolesom, informiranje otrok o prednostih in slabostih različnih prevoznih sredstev ima velik vpliv ne le na večjo ozaveščenost otrok, temveč tudi na obnašanje njihovih staršev ali celo širšega okolja. Na naši šoli se poslužujemo različnih načinov in z njimi spodbujamo trajnostno mobilnost učencev, posledično pa tudi njihovih družin.

## **D. Rastem s kolesom**

### KOLESARJENJE V VRTCU

V vrtcu izvajajo kolesarjenje v sklopu programa Mali sonček. Otroci pripeljejo v vrtec svoja kolesa in kolesarske čelade. Pri tej dejavnosti sodelujem z vzgojiteljicami. Otrokom se najprej predstavim in jim na kratko povem, da sem mentorica kolesarskega krožka na OŠ, kjer pripravljam učence 4. in 5. razreda na kolesarski izpit. Otroci me imajo večkrat možnost

videti ob teh pripravah, ker je vrtec v stavbi OŠ, zato jim povedano ni tuje. Nato otroke seznanim z osnovnim »kolesarskim znanjem«. Razlago prilagodim njihovi starostni stopnji. Praktično prikažem primerno velikost kolesa za posameznika in kako visoko mora biti nastavljen sedež kolesa, da je kolesarjenje varno. Otroci sodelujejo pri demonstraciji. Sami povedo, kakšna mora biti oprema varno opremljenega in predvsem v prometu vidnega kolesarja. Na primeru izbranega otroka analiziramo, ali je kolesar ustrezno opremljen.



**SLIKA 1:** Ustrezno opremljen kolesar.

Vir: [https://eucbeniki.sio.si/nit4/1313/DSC\\_0020.JPG](https://eucbeniki.sio.si/nit4/1313/DSC_0020.JPG) (27. 10. 2021)

Na primeru testne čelade in jajca jim prikažem in dokažem, kako pomembna je kolesarska čelada in kaj se lahko zgodi, če vozimo kolo brez kolesarske čelade. Najprej spustim z višine kolesa (okrog 1 m) na tla kuhano jajce. Jajce se pri padcu poškoduje. Poskus ponovim le s to razliko, da kuhano jajce namestim v testno čelado. Jajce v testni čeladi se ob padcu ne poškoduje in ostane povsem celo. Poskus ponovimo tudi z jajcem, ki je v čeladi, vendar ta ni zapeta. Jajce se poškoduje kot pri poskusu brez čelade. Otroci ob nazornih poskusih spoznajo, kako pomembna je primerna velikost, pravilna nameščenost ter zapetost čelade. Čeprav jajce v poskusu ni poškodovano, otrokom povem, in s tem se strinjajo tudi sami, da se tudi s čelado lahko poškodujemo, vendar so te poškodbe navadno manjše ali manj življenjsko nevarne.



**SLIKA 2 in 3:** Pravilno nameščeno jajce v testni čeladi in jajce po padcu.

Vir: [https://1301.nccdn.net/4\\_4/000/000/07a/f0e/2.-naloga---Uporaba-kolesarske--elade.pdf](https://1301.nccdn.net/4_4/000/000/07a/f0e/2.-naloga---Uporaba-kolesarske--elade.pdf)  
(27. 10. 2021)

Na izbranem otroku demonstriram, kakšna je primerna velikost kolesarske čelade in pravilna nameščenost kolesarske čelade. Seveda najprej nazorno demonstriram napake pri namestitvi.



**SLIKA 4 in 5:** Pravilna nameščenost kolesarske čelade.

Vir: [https://1301.nccdn.net/4\\_4/000/000/07a/f0e/2.-naloga---Uporaba-kolesarske--elade.pdf](https://1301.nccdn.net/4_4/000/000/07a/f0e/2.-naloga---Uporaba-kolesarske--elade.pdf)  
(27. 10. 2021)

Sledi ogled varno opremljenega šolskega kolesa in pregled njihovih koles. Povemo, kaj manjka njihovim kolesom, da bodo varno opremljena, kajti le z varno opremljenimi kolesi se lahko vozijo po prometnih površinah. Varo opremljena kolesa, kar pomeni, da imajo vso predpisano opremo in da delujejo brezhibno, dobijo nalepko *Varno kolo*. Nalepke *Varno kolo* za ostale otroke predam vzgojiteljici. Pri njej jo lahko prejmejo otroci kasneje, če pripeljejo varno opremljeno kolo.



**SLIKA 6:** Nalepka Varno kolo.

Vir: <https://www.avp-rs.si/preventiva/gradiva/gradiva-2/nalepke-varno-kolo/> (27. 10. 2021)

Otroke tudi seznanim, da se lahko vozijo po prometnih površinah s kolesom v spremstvu staršev. Spodbudim jih, naj se čim več vozijo s kolesom, ker bodo tako pridobili največ kolesarskih spretnosti in znanja. Lažje bodo tudi pridobili kolesarski izpit, ko bodo v 4. oziroma 5. razredu.

Sledi kolesarjenje. Otroci se prosto vozijo po parkirišču vaškega gasilskega doma ter pridobivajo spretnosti pri vožnji s kolesom na prometnem poligonu, ki jim ga pripravimo z vzgojiteljicami. Na neprometnih površinah v skupini pridobivajo spretnosti kolesarjenja.



**SLIKA 7, 8, 9 in 10:** Kolesarske izkušnje vrtičkarjev.

Vir: Vzgojiteljica Tanja Gabrijel, vrtec Sončnica Veliki Gaber (27. 10. 2021)

Na koncu jih pohvalim za aktivno udeležbo in dobro sodelovanje ter jim poklonim didaktično igrico *Varno in nevarno ravnanje v prometu*, ki jo vsako leto izdelamo skupaj z učenci 4. ali 5. razreda, ki jih pripravljam na kolesarski izpit. Ti otokom iz vrtca tudi pokažejo in razložijo način igranja oziroma se igro igrajo skupaj z njimi.



**SLIKA 11:** Didaktična igra Varno in nevarno ravnanje v prometu.  
Vir: Učiteljica Tadeja Gliha, OŠ Veliki Gaber (27. 10. 2021).

### KOLESARJENJE V ŠOLI

Vzgojno izobraževalni cilji in naloge pri kolesarjenju v šoli so: učenci pridobijo spretnosti, znanja in pravilno presojo za varno vožnjo s kolesom, naučijo se pravilno ravnati v prometu, v skladu s predpisi in glede na razmere na cestišču, poznajo sestavne dele kolesa, namen in delovanje sestavnih delov, obvezno opremo kolesa in znajo pravilno vzdrževati kolo, vzgojijo se za kulturno in humano sodelovanje v cestnem prometu, znajo varovati sebe in druge udeležence v prometu in se usposobijo za zdravo in koristno preživljanje prostega časa, za krepitev telesnih sposobnosti in aktiven odnos do varstva narave oziroma za trajnostno mobilnost.

Usposabljanje za vožnjo kolesa obsega teoretično usposabljanje (vsebino obravnavamo v okviru interesne dejavnosti – 35 ur in v okviru nekaterih učnih vsebin pri obveznih predmetih v 4. razredu) in praktično usposabljanje (prometni poligon na šolskem igrišču pri različnih predmetih, vožnja po cestni površini) v 5. razredu.

Z vsebinami teoretičnega usposabljanja se učenci spoznajo v okviru interesne dejavnosti in kot del nekaterih učnih vsebin pri obveznih predmetih. Učenci pridobijo znanja s področja prometa ob obravnavi posameznih tem pri obveznih predmetih, pri reševanju nalog v delovnem zvezku *S kolesom v šolo* in ob reševanju nalog na računalniškem programu *S kolesom v šolo* ter v spletni učilnici SIO Kolesar. Na koncu v spletni učilnici SIO Kolesar opravijo teoretični del kolesarskega izpita (ocenjevanje prometnega znanja), ki je pogoj za nadaljnje praktično usposabljanje. To opravijo učenci v 4. razredu. Pri teoretičnem

usposabljanju učenci ponovijo in utrdijo prometno-vzgojna znanja, ki so jih pred tem pridobili pri pouku in dejavnostih od 1. do 4. razreda, v zvezi s kolesarjenjem pa načrtno predelamo predvsem naslednje vsebine: splošne vsebine (opazovanje in analiza prometnih situacij, analiza nevarnih mest za kolesarje na cestah v šolskem okolišu, opazovanje in analiza prometnih situacij, določila v Zakonu o varnosti v cestnem prometu za vožnjo kolesa, namen izpita za pridobitev kolesarske izkaznice, vsebina in cilji preizkusa usposobljenosti za pridobitev kolesarske izkaznice in kontrola kolesarske izkaznice), varno kolo, prometni znaki, vožnja s kolesom, upoštevanje pravil, mimo vožnja, prehitevanje, zavijanje na desno in na levo, ravnanje kolesarja pri prehodu čez železniško progo, zunanji dejavniki varnosti v prometu, kolo in vzdrževanje kolesa, vrsta kolesarjenja.

Praktično usposabljanje za vožnjo s kolesom opravijo učenci v 5. razredu, in sicer v dveh delih:

- *usposabljanje na prometnem poligonu (šolskem igrišču):*

Pri tem razvijajo spretnosti za vožnjo kolesa, izvajajo vaje za varno vključevanje s kolesom v promet ter izvajajo vaje za vožnjo v cestnem prometu. Na koncu usposabljanja na prometnem poligonu preverim in ocenim praktična usposobljenost, kjer mora učenec pokazati vstop na kolo in sestop s kolesa, vstop na cesto s stranske poti, vožnjo v koloni, počasno vožnjo, mimo vožnjo, prehitevanje, ravnanje pred prehodom za pešce ter zavijanje v križišču v levo.

Po uspešno opravljenem prometnem poligonu prejmejo učenci kolesarsko izkaznico, ki jo nesejo v podpis staršem. Starši s podpisom dovoljujejo otroku učenje vožnje na javnih prometnih površinah.

- *vožnja na javnih prometnih površinah:*

Vožnja se organizira na javnih prometnih površinah v šolskem okolišu. Število ur se posamezniku individualno dodeli glede na njegove potrebe, pri tem pa mora opraviti v skupini najmanj pet ur. Ob pomoči policista, če je le-ta na razpolago, dodatne učiteljice, ki stoji v križišču in s postavitvijo opozorilnih tabel, s katerimi označim območje, kjer se vozijo učenci s kolesi, poskrbim za varnost učencev pri vožnji v javnem prometu. Učenci so opremljeni s čeladami in odsevnimi brezrokavniki. V skupini je dovoljeno največ pet učencev. Pri vožnji v skupini jih vedno spremljam, sprva na začetku kolone, nato vmes ali na koncu kolone. Ob koncu praktičnega usposabljanja učenci opravljajo preverjanje in ocenjevanje praktičnih sposobnosti za samostojno vožnjo s kolesom v prometu – kolesarski izpit. Učenec mora pri kolesarskem izpitu pokazati poznavanje in razumevanje za kolesarja pomembnih prometnih znakov in pravil v cestnem prometu. Imeti mora primerno razvite praktične sposobnosti za varno vožnjo s kolesom v prometu, da razume zveze med dogajanjem na cesti in predpisi, ki urejajo odnose med udeleženci v prometu, in zna pravilno presojsati možnosti in omejitve kolesarja v prometu. Po uspešno opravljenem ocenjevanju znanja za samostojno vožnjo s kolesom v cestnem prometu dobi učenec veljavno kolesarsko izkaznico. Z uspešno opravljenim kolesarskim izpitom se sme s kolesom samostojno vključiti v promet. Kljub temu

še ni sposoben obvladati prometno bolj zahtevnih in zanj novih prometnih situacij, zato otroke opozorim, da v začetku še vedno kolesarijo v spremstvu staršev. (Povzeto po: Spletna stran: »avp-rs.si«).



**SLIKE 12, 13, 14 in 15:** Priprave na kolesarski izpit.  
Vir: Učiteljica Tadeja Gliha, OŠ Veliki Gaber (27. 10. 2021).

Trajnostno mobilnost z uporabo koles bom še naprej kontinuirano spodbujala od vrtca in skozi celo osnovnošolsko obdobje. S kolesarskim izpitom se namreč moje poslanstvo še ne konča, saj sem mentorica tudi ISP – nadarjeni PROMET na predmetni stopnji, kjer vsakoletno pripravljam učence na kolesarsko tekmovanje Kaj veš o prometu. Tekmovanje je dodatna spodbuda za učenje prometnih pravil, razvijanje spretnosti in pravilne vožnje v prometu, ki jih organiziramo šole v sodelovanju z občinskimi Sveti za preventivo in vzgojo v cestnem prometu. So tradicionalna oblika preventivnih akcij za kolesarje, ki potekajo na ravni šol, občin, regij in na nacionalni ravni. Poleg priprav na teoretični izpit se učenci urijo tudi v spretnostnem poligonu, veliko pozornosti pa posvečam tudi vožnji po cestišču. Vsako leto opravimo več daljših kolesarskih voženj po širši okolici šole. (Povzeto po: <https://www.avp-rs.si/preventiva/prometna-vzgoja/programi/kaj-ves-o-prometu/> (27. 10. 2021).

### 3. SKLEP

Posledica promoviranja kolesarjenja kot način trajnostne mobilnosti ter način aktivnega gibanja kaže na povečan trend kolesarjenja med učenci in njihovimi družinami. V zadnjih petih letih se je povečal delež učencev, ki se vozijo v šolo s kolesom iz 5% na 35%. V prostem času, po anketi sodeč, kolesari 25% družin, ki imajo otroke v naši OŠ. Ob tem ne smemo zanemariti dejstva, da se nahaja naša OŠ v podeželskem okolju, kjer ljudje veliko prostega časa še vedno opravljajo dela na obdelovalnih površinah in se ne ukvarjajo z otroki

na tak način, da bi se družinsko žogali, rolali ali kako drugače športno udeleževali. Družinski kolesarski izleti so postali priljubljena oblika skupnega preživljanja prostega časa, saj združujejo odkrivanje lepote narave s športno aktivnostjo, v kateri lahko uživajo tudi otroci. Najboljše rezultate na področju dolgoročnega zdravja nam dajejo športi aerobnega značaja, kakršnega imajo na primer plavanje, kolesarjenje, tek, pohodništvo (Rotovnik, Kozjek, 2004). Učinki kolesarjenja na telo in počutje so neprecenljivi. S kolesarjenjem izboljšujemo kondicijo, ohranjamo fizično in psihično zdravje, povečujemo koordinacijo in zbranost, zmanjšujemo stres, mračne misli in skrbi. Kolesarjenje povečuje raven energije in zmanjšuje utrujenost. Čeprav s kolesarjenjem spodbujamo trajnostno mobilnost ter način aktivnega gibanja, ne smemo zanemariti varnosti v prometu in moramo učence neprestano ozaveščati o spoštovanju prometnih predpisov. Analiza ankete med učenci, ki sem jo izvedla, je pokazala, da se večina učencev zaveda pomena nošenja kolesarske čelade in spoštovanja predpisov, toda med učenci od 6. do 9. razreda čelado uporablja le 15 % učencev, 45 % učencev pa nošenju čelade ne pripisuje posebnega pomena. Opozorila sem starše, da so sami z lastno uporabo kolesarske čelade največji vzor svojim otrokom. Kolesarje moramo vzgajati v luči trajnostne mobilnosti, da bodo otroci varno kolesarili vsak dan in sprejeli kolesarjenje kot vsakodnevni način aktivnega gibanja.



## LITERATURA IN VIRI

- [1] Evropska komisija. 2001. Kolesarjenje – za lepšo prihodnost mest. Prevod in slovenska izdaja: Ljubljanska kolesarska mreža. Ljubljana.
- [2] Ministrstvo za promet. 2004. Predvidljivo v skupno prihodnost – Resolucija o prometni politiki RS.
- [3] Rotovnik Kozjek, N. (2004). Gibanje je življenje. Ljubljana: Domus.
- [4] Penko, G. (2005). Človek na biciklu, kolesarski priročnik. Ljubljana: Samozaložba.
- [5] Publikacija: Trajnostna mobilnost. Pripravilo in izdalo Fokus društvo za sonaraven razvoj.
- [6] Spletna stran »focus.si« Pridobljeno s [http://focus.si/files/Publikacije/trajnostna\\_mobilnost.pdf](http://focus.si/files/Publikacije/trajnostna_mobilnost.pdf) (27. 10. 2021).
- [7] Spletna stran »avp-rs.si« Pridobljeno s <https://www.avp-rs.si/preventiva/prometna-vzgoja/programi/kaj-ves-o-prometu/> (27. 10. 2021).

## DNEVNIK 'MOJE TELO - MOJA SKRB'

### POVZETEK

V članku bom predstavila način kako učencem 8. razreda pri predmetu biologija, ker obravnavajo človeško telo, na učinkovit način približati védenje o zdravju in jim privzgajati pozitiven odnos do zdravja. V dolgoletnem poučevanju te tematike sem opazila, da se učenci ne zavedajo pomembnosti vsebin in jih ne povezujejo z vsakdanjim življenjem. Ne zavedajo se, da ob poznavanju delovanja telesa lahko preprečijo marsikatero bolezen in izboljšajo kvaliteto življenja sebi in drugim. Moji učni listi so zato postajali vedno bolj »osebne narave« oz. so načrtno vedno bolj vključevali raziskovanje in skrb za lastno telo, dajali napotke in na ta način tematiko približali učencem ter jim dali dodatno motivacijo, razlog za učenje. Lansko leto sem učne liste še izboljšala in jih spela v knjižico z naslovom »Moje telo - moja skrb« (A self care diary). V knjižici je vsak organski sistem predstavljen s sliko nato pa sledijo naloge, ki jih mora učenec opraviti, da bolje spozna delovanje določenega organa, se opazuje in prisluhne svojemu telesu, predvsem pa do njega razvija pozitiven in skrben odnos. Knjižico vsako leto razdelim ob začetku šolskega leta in v veliko pomoč jim je bil tudi v času karantene, saj so učenci z veseljem reševali naloge in verjamem, da je marsikaterega učenca spodbudila k odgovornejšem ravnanju do svojega zdravja. Knjižica učence usmeri k spoznanju, da je zdravje kombinacija genov, okolja in kar je najpomembnejše – samodejavnosti.

**KLJUČNE BESEDE:** biologija, človeško telo, dnevnik, skrb zase, samodejavnost.

## A SELF CARE DIARY

### ABSTRACT

In this article, I will present a way to bring theoretical knowledge of health to practice in the subject of biology, where pupils they deal with the human body, and to instill pupils' positive attitude towards health. In many years of teaching the topic, I have noticed that students are not aware of the importance of content and do not relate it to everyday life. They are not aware that by knowing the functioning of the body, they can prevent many diseases and improve the quality of life for themselves and others. My worksheets were therefore becoming more and more "personal" or, increasingly included research and care for their own body, thus bringing the topic closer to the students and giving them additional motivation, a reason to learn. Last year, I improved the worksheets and put them in a booklet entitled "My body - my care" (A self care diary). In the booklet, each organic system is presented with a picture and is followed by the tasks that the student must perform in aim to understand the functioning of a particular organ, observe and listen to his body, and above all develop a positive and caring attitude towards it. I distribute the booklet every year at the beginning of the school year and it was of great help to them during the quarantine, as the students were happy to solve tasks and I believe that it encouraged many students to take more responsibility for their health. The booklet directs students to the realization that health is a combination of genes, the environment and, most importantly, self-activity.

**KEYWORDS:** biology, human body, diary, self-care, self-activity.

## 1. UVOD

Pogosto slišimo, da sta edini pravi denarni investiciji v življenju pravzaprav le investiciji v svoje znanje in zdravje. V 8. razredu učenci obravnavajo človeško telo in tu se je pokazala priložnost za združitev obeh investicij. Učitelji se pri predstavitvi in prikazu organov in organskih sistemov poslužujejo animacij in slik z interneta, raznih učbenikov in knjig ter pripravljajo učne liste. Na ta način krepijo znanje učencev. Težava nastane, ko učenci znanja ne povezujejo s stvarnim življenjem. Pomembno je, da učitelj biologije poleg strokovnega znanja otrokom priuči tudi spoštljiv in skrben odnos do lasnega telesa. Zavedati se je treba, da se nekateri učenci zadnjič učijo o svojem telesu, saj se v srednji šoli ne bodo več srečali s predmetom biologija.

## 2. KAJ JE ZDRAVJE

Zdravje je naše največje bogastvo, pravi nemški pregovor.

Po novejših spoznanjih in stališčih Svetovne zdravstvene organizacije je zdravje celovit in dinamičen sistem, ki je sposoben prilagajanja vsem vplivom okolja ter omogoča posamezniku in skupnosti opravljati vse biološke, socialne in poklicne funkcije in preprečevati bolezen, onemoglost in prezgodnjo smrt. Sodobna definicija zato opredeljuje zdravje kot splošno vrednoto in bistveni vir za produktivno in kakovostno življenje slehernega posameznika in skupnosti kot celote. Zdravje je po tej definiciji dinamično ravnovesje telesnih, duševnih, čustvenih, duhovnih, osebnih in socialnih prvin, ki se kaže v zmožnosti neprestanega opravljanja funkcij in prilagajanja okolju. V tem smislu zdravje in skrb zanj ni le interes posameznika, medicinskih strok ali institucij zdravstvenega varstva, marveč odgovornost celotne družbene skupnosti. (Pridobljeno 4.10.2021 s spletne strani <https://sl.wikipedia.org/wiki/Zdravje>)

Poznamo tri glavne faktorje, ki določajo posameznikovo zdravje. Ti faktorji so dednost, okolje in življenjski slog in so v stalni interakciji. Dednosti posameznik ne more spremeniti, od načina življenja pa je odvisno, v katerem življenjskem obdobju in v kolikšni meri bo posameznik nanj vplival. Okolje se nanaša na posameznikovo okolico, na elemente, na katere vpliva posameznik. Življenjski slog pa se nanaša na posameznikov način življenja, ki ga lahko tudi bolj nadzira. Sem sodijo posameznikove navade in razvade, način prehrane ter gibalna aktivnost. Okolje močno vpliva na življenjski slog ljudi, ta pa lahko spreminja tudi vplive okolja (Hoyer, 2005).

Zdrav človek dobro prebavlja hrano, trdno spi ter zadovoljivo opravlja vse svoje dnevne dolžnosti. Je radosten ter prekipeva od volje in moči (Amalietti, 2007). Zdravje je odvisno od nas, hkrati pa je tudi rezultat podedovane sposobnosti odzivanja in prilagajanja na različne vplive okolja, npr. onesnaženost okolja, strupe in alergene v ozračju, neustrezno pitno vodo. Povezava med dednostjo in zdravjem je majhna, komaj deset odstotkov, vsi ostali vplivi na naše zdravje pa izvirajo od prehrane, okolja, delovnih razmer, misli in življenjskega sloga. Zdrave navade, ki jih prenesemo v kasnejša življenjska obdobja, si pridobimo v otroštvu, zato je pomembno zgodnje učenje otrok o zdravju in zdravi

prehrani (Merljak, Koman, 2008).

Največ, kar lahko storimo zase in za svoje bližnje, je to, da skrbimo za svoje zdravje. Sodobne bolezni, kot so autoimune bolezni, putika, bolezni prebavil, izgorelost, debelost...so posledica preteklih odločitev in izbir. Človek, ki je poučen, izbira modro in premišljeno, saj se zaveda posledic.

### **3. ZDRAVJE OTROK**

»Otrok, ki živi ob ljubečih starših in ima uravnoteženo prehrano ter na voljo zdravo okolje za igro in šport, se bo nemoteno razvijal in si ustvaril dolgoročno zdravje.« (Mrzlikar, 1997: 6) Večina otrok je zdravih in kar prekipevajo od življenjske energije. Opomniti jih je potrebno, da je treba zdravje ohranjati in varovati, kajti njim pomeni biti zdrav nekaj samoumevnega. Na navade otrok najbolj vpliva okolje v katerem živijo. Od staršev je odvisno kako so obroki sestavljeni, koliko jih je, ali spodbujajo otroka, da preživlja čas na svežem zraku, kdaj leže k počitku itd. Zdrave navade človek prevzame že v otroštvu in jih prenese na kasnejša življenjska obdobja. Zato ni nikoli prezgodaj za navajanje otrok na zdravo prehrano in na zdrav način življenja (Merljak in Koman, 2009). Koristno je, če si človek privzgoji vsaj najosnovnejše zdrave navade. Človekovo zdravje se okrepi in njegova življenjska doba se podaljša, če se drži sedmih preprostih reči. Bolj jih človek upošteva in se jih drži, tem bolj zdrav je. Sem sodi redno prehranjevanje, uživanje treh obrokov na dan in poseganje po zdravih prigrizkih (sadje in zelenjavo), redno uživanje zajtrka, redno gibanje in sicer vsaj dva do tri krat tedensko, spanje sedem do osem ur vsako noč, odrekanje kajenju in pitju alkohola ter ohranjanje zmerne telesne teže (Jaffe, 1991).

Pomembno je, da se otroci zavedajo, da lahko veliko storijo za svoje zdravje. S pravilnim pristopom do svojega telesa lahko zaobidejo nekatere dedne težave, preprečijo nastanek bolezni ali lajšajo simptome bolezni. Odpornost otrok igra veliko vlogo. Prof. dr. med. Walter Dorsch in Marianne Loibl (2004) v svojem delu razlagata, da je malo 'umazanije' koristne za odpornost otroka. Imunski sistem je genialen in zapleten, prepoznati mora sovražnike, jih locirati in onеспособiti. Otroški imunski sistem še ni zrel. Vreme in umazanija utrjujeta. Imunski sistem potrebuje spopad z okoljem. Soočati se mora s povzročitelji bolezni, mrazom, mokroto, toploto, zato da lahko vadi in se krepi. Pri tem ga učitelji in starši premišljeno podpiramo. Pri urah biologije poudarjamo pomen gibanja, spanja in duševnega miru, pravilne prehrane in pitja vode.

#### **A. Gibanje**

Otrok potrebuje gibanje na svežem zraku. Ob slabem vremenu naj ne bo zunaj dlje kot eno uro, če je lepo, pa naj bo zunaj kolikor dolgo se le da. »Otrok ob gibanju razvija in krepi svoje telo, usklajuje se njegova motorika, v povezovanju posameznih telesnih in športnih dejavnosti se urijo njegove spretnosti. Z ustreznimi spodbudami v družini in kasneje v šoli pri otroku vplivamo na njegov kasnejši življenjski slog ter ga opremimo za vsa samostojna in dejavna obvladovanja preizkušenj, obremenitev in stresov, ki mu jih bo prinašalo življenje.

Zato si razvoja otroka brez telesne in športne dejavnosti ne moremo niti predstavljati. Nasprotno! Lahko bi dejali, da je šport v otroštvu in mladostništvu najboljša naložba za njegovo ustvarjalno in polno življenje kasneje.» (Škof, 2007: 27)

Učitelji športne vzgoje opažajo povečane razlike med otroki in drastičen upad gibalnih sposobnosti. Trdijo, da se gibalna učinkovitost slovenskih otrok vztrajno znižuje, povečuje se delež gibalno manj kompetentnih otrok, njihovo število se je v zadnjih dvajsetih letih podvojilo (Strel, Jurak, Strel, Starc, 2016). Otroci, stari 11–13 let, pretečejo danes 600-metrsko razdaljo povprečno 7 do 8 sekund počasneje kot pred 20 leti. Aerobni tek na 600 metrov je eden od pokazateljev funkcionalnih sposobnosti otrok, zlasti krvno-žilnega in dihalnega sistema. S čezmerno telesno težo in nižjo ravno gibalnih sposobnosti je pogosto povezano pešanje zdravja otrok. Telesna nedejavnost, nezdrava prehrana, slaba telesna kondicija neposredno ogrožajo zdravje otrok. Bolezni srca, presnovne bolezni, diabetes tipa 2 so danes resen pediatrični, družbeni in zdravstveni problem slovenskih otrok (Škof, 2016). Razvoj otroka si brez telesne in športne dejavnosti ne moremo predstavljati. Šport je namreč v otroštvu in mladostništvu najboljša naložba za otrokovo ustvarjalno in polno življenje kasneje (Škof, 2007).

Opaziti je, da se otroci bodisi profesionalno ukvarjajo s športom bodisi ne počnejo nič. Rekreativnih športnih dejavnosti med mladimi tako rekoč ni. Druženje na igriščih in sprehodih je nadomestilo druženje na socialnih omrežjih na kavčih.

## **B. Spanje in duševni mir**

Poleg gibanja otrok potrebuje dovolj miru in spanja. Idealna temperatura v spalnici je od 15°C do 18°C, prostor mora biti dobro prezračen. Prepih je treba preprečiti. Idealno oblačilo za spanje je bombažna pižama. Šoloobvezni otroci se še vedno zelo razvijajo in so zelo aktivni, zato potrebujejo veliko spanca. Ustrezno spanje pomaga pri šolskem uspehu, obnašanju, pozornosti, spominu in še več. Spati morajo vsaj 9 ur.

Preživljanje časa za ekrani, izogibanje telesni dejavnosti, stresni odnosi doma in v šoli, stiske zaradi ocenjevanja, najstniške tegobe...vse to posega v telesno in duševno celovitost posameznika. Stres je del življenja, ki ima tako pozitivne kot negativne posledice. Zato razlikujemo med škodljivim in prijaznim stresom. O škodljivem stresu govorimo takrat, kadar se zahteve okolja začnejo kopičiti in povzročati bojazen, da jim ne bomo kos. Znanih je veliko obremenitev, ki lahko porušijo ravnovesje stresa, med najbolj pogoste sodijo opravljanje zahtevnih nalog v veliki časovni stiski, prevzemanje zahtevnih in odgovornih zadolžitev, spoprijemanje z nalogami, ki smo jih težko kos, napredovanje na delovno mesto, ki presega naše sposobnosti ter težave v zasebnem in poklicnem življenju (Looker in Gregson, 1993). Epidemija je porušila ravnovesje in delovanje odraslih, mladostnikov in tudi otrok. Pedopsihiatrinja Anica Mikuš Kos je opozorila, da otroci in mladostniki s težavami v duševnem zdravju trpijo in zato potrebujejo takojšnjo in celovito pomoč. Odgovorne je pozvala k širšemu pogledu na duševno zdravje mladih, ki ni le bolezen ali nebolezen, ampak veliko več. Poudarila je, da bi morali letos v šole, ki so tako kot družina naravno okolje

mladih, vgraditi več pomoči, podpore in preventive. (Pridobljeno 4. 10. 2021 s spletne strani <https://www.24ur.com/novice/slovenija/dusevno-zdravje-otrok-stanje-je-alarmantno-in-se-poslabtuje.html>)

### C. Pravilna prehrana

Ključnega pomena je skozi vse življenje, ne samo kvalitetna in hranilno ustrezna prehrana, ampak tudi redno uživanje obrokov. Prehrana odrasčajoče mladine in otrok je izrednega pomena. Te skupine potrebujejo hrano tudi za rast in razvoj, dodatne obveznosti, kot je šola pa od njih zahtevajo še večje psihične in fizične napore, kar pomeni posledično tudi potrebo po večjem vnosu energije. Odrasčajoči otroci in mladina potrebujejo nekje med 2500 in 3000 kcal dnevno, kar morajo enakomerno zaužiti skozi 4-6 obrokov. V osnovnih šolah je prehrana večinoma dobro organizirana, otroci imajo običajno možnost dopoldanske malice in kosila. Zjutraj naj otroci obvezno uživajo zajtrk. Če se bo otrok navadil, da družina vsak dan začne dan z zdravim zajtrkom, bo takšne navade lažje prenesel tudi v dobo odraslosti.

Če otroci ne jejo kosila v šoli, ga je potrebno pripraviti doma. Otroke je smiselno čim prej naučiti kuhati, da si bodo lahke in preproste obroke znali pripraviti sami. Otroci so večinoma sposobni samostojno kuhati že pri 10 letih, nekateri tudi prej. (Pridobljeno 4. 10. 2021 s spletne strani <https://nutris.org/prehrana/novice/prehrana-otrok/142-prehrana-solarjev.html>)

Naša hrana mora biti raznolika, kar pomeni, da mora vsebovati živila rastlinskega in živalskega izvora. Če naša hrana vsebuje vse potrebne hranilne snovi v pravilnem razmerju, pravimo tudi, da je hrana uravnotežena. Za varovanje zdravja so najprimernejša živila, ki vsebujejo malo maščob, sladkorja in soli ter veliko zaščitnih snovi, kot so vlaknine, mineralne snovi in vitamini (Koch, 2000).

Najbolje je, če se otrok prehranjuje z bioizdelki: sadje in zelenjava iz nadzorovano ekološke pridelave. Zdravo hrano pripravimo na način, da otroku čim bolj tekne. Vsaj en obrok dnevno naj poteka v družinskem krogu – povsem sporoščeno in brez stresa. Sladko naj bo v omejenih količinah, saj zares prinaša dobro voljo (vsebuje nevrottransmitter serotonin).



SLIKA 1: Vlaknine v živilih (Carroll in Smith, 1996, str. 41).

Način prehranjevanja je eden izmed dejavnikov pri genezi bolezni. Zelo pomembni dejavniki so namreč tudi dedna nagnjenost, izpostavljenost patogenom in onesnaženost v okolju. Pri prehrani je pomembno uživanje raznolike hrane, saj različne vrste jedi vsebujejo znane in neznane sestavine, ki so bistvenega pomena za zdravje. Pomembno je vedeti, katero hrano lahko glede na svoje zdravje uživamo in katere ne, saj z njo lahko odpravljamo razne zdravstvene težave, vse od prehlada do raka. Način prehranjevanja je odločil v vsakega posameznika (Carper, 1993).

Prehranjevanje lahko nadziramo sami. Snovi, ki so bile ustvarjene že pred milijoni leti in ki jih uživamo vsak dan, zaradi svojih specifičnosti še kako ugodno vplivajo na naše počutje. Tako npr. česen ubija rakave celice, snovi v špinaci lahko ustavijo in paralizirajo virus, ki bi lahko povzročil raka materničnega vratu, snov v beluših in avokadu lahko zaustavi razmnoževanje virusa HIV, snovi v zelju razstrupljajo naše telo in iz telesa odplavljajo delce, ki jih prejmemo z zrakom. Vrsta hrane, ki jo jemo kot otroci in mladostniki, lahko spremeni metabolizem v možganih, zaradi česar lahko postanemo v srednjih letih žrtev multiple skleroze ali pa na stara leta trpimo zaradi Parkinsonove bolezni. Tako lahko hrana varuje očne leče, širi dihalne poti in tako olajša dihanje, sproži ali preprečuje glavobole in sstmatične napade, povečuje odpornost proti čir, blaži pordelost, srbečico, bolečino pri luskavici, spodbuja telo, da izdeluje več naravnih ubijalskih celic, hrana tudi učinkuje proti bakterijam in virusom, zdravi drisko in zaprtje, varuje in zdravi raka in še marsikaj. Z njo lahko torej preprečujemo in skrajšujemo bolezni, zagotavljamo duševno in telesno energijo, moč in dobro počutje; gre torej za zdravilo enaindvajsetega stoletja (Carper, 1993).

Leta 1994 so prvič ugotovili, da imajo transmaščobe bistveno večji vpliv na razvoj ateroskleroze (op.: kronična bolezen, pri kateri se zaradi kopičenja lipidov, kot so holesterol in trigliceridi, zadebeli stena arterij) kot nasičene maščobe. Zaradi strukturnih lastnosti se transmaščobe veliko lažje vežejo na stene žil in tako po ocenah Svetovne zdravstvene organizacije predstavljajo resen dejavnik tveganja za razvoj kroničnih srčno-žilnih bolezni, kapi in nekaterih rakavih obolenj. Tveganje je po nekaterih ocenah celo 10-krat večje kot v primeru uživanja pretežno nasičenih maščob (mesna maščoba, maslo, kokosova maščoba). Najbolj dosledni in prepričljivi so dokazi o njihovem vplivu na razvoj bolezni srca in ožilja, vse več raziskav pa nakazuje tudi možnost njihovega vpliva na razvoj nekaterih vrst raka, nevroloških motenj, bolezni oči, sladkorne bolezni, debelosti, bolezni jeter, pa tudi vpliv na neplodnost in na razvoj dojenčkov. Transmaščobe povečujejo tudi potrebo po esencialnih maščobnih kislinah, ker tekmujejo z njimi za iste encimske sisteme. (Pridobljeno 4. 10. 2021 s spletne strani <https://www.nijz.si/sl/znizujemo-trans-mascope-v-prehrani>)

#### **D. Pitje vode**

Učenci se premalo zavedajo pomebnosti vnašanja vode v telo. Pogosto cel dan ne zaužijejo nič vode, ostajajo dehidrirani, zaradi česar se težje osredotočajo, imajo težave z mehurjem in črevesjem, so utrujeni in zaspani ter imajo glavobole.

Voda je vir življenja, saj sestavlja več kot polovico našega telesa, natančno kar sedem desetlin. Je snov, iz katere smo sestavljeni ter je živilo, ki ljudi, živali in rastline oskrbuje s snovmi, ki so potrebne za življenje. Brez vode naše telo težje zdrži kot pa brez hrane, saj vsako telesno funkcijo usmerja in določa pretok vode. Če je vode v telesu dovolj, dobijo življenjsko pomembni organi snovi, ki jih voda prinaša, in sicer dovolj encimov, hormonov in hranil za njihovo izdelavo (Merljak in Koman, 2009 in Schutt, 1999).

Voda je naše najpomembnejše živilo, ki se skriva v skoraj vsaki snovi. Je življenjski napoj, tekočina, ki poplavlja, utaplja, preplavlja prostrana območja in oblikuje oblike zemlje. Poleg tega, da se z njo očistimo, lahko z njo oistimo tudi obleko in stanovanja, jo uporabimo pri kuhi, za pridobivanje električne energije in toplote. Z njo namakamo tudi sušno zemljo, da bi vzklile rastline. S pitjem vode si napolnimo telo. Milijoni celic v telesu ne morejo opravljati življenjskih in presnovnih procesov, če ne zaužijemo zadostno količino vode (Schutt, 1999). Koliko vode dnevno moramo popiti, je odvisno od tega, koliko jo izgubimo. Vodo namreč nenehno izgublamo preko ledvic, pljuč, kože in črevesja, zato jo moramo nadomestiti z rednim uživanjem novih tekočin. Po smernicah, ki veljajo v Sloveniji, naj bi zdravi odrasli dnevno popili od 2 do 2,5 litra tekočine, pri tem pa je že upoštevana tekočina, zaužita s hrano (npr. sadje, zelenjava, juhe že vsebujejo precejšen delež vode). Podobno priporočilo je izdala Evropska agencija za varnost hrane: 2 litra vode za ženske in 2,5 litra za moške.

#### 4. DNEVNIK 'MOJE TELO – MOJA SKRB'

Naslovnico knjižice je zasnovala učenka Maja iz 8. razreda. Prikazuje najstnika v podobi 'Vitruvijskega moškega', ki je obdan z zdravimi vsebinami. Sklopi v knjižici posnemajo sklope v učbeniku za 8.razred in zajemajo: celico, ogrodje in mišice, obtočila, dihalo, prebavila, izločala, kožo, živčevje in hormone, čutila in spolne organe. Vsak organski sistem je predstavljen po posamičnih organih. Npr. ko učenci obravnavajo prebavila, spoznajo ustno votlino, požiralnik, jetra, želodec, debelo in tanko črevo in trebušno slinavko. Na eni strani knjižice so naloge, povezane z učno temo, na drugi pa naloge, ki zajemajo opazovanje telesa in skrb zanj.



SLIKA 2: Naslovnica knjižice.





## LITERATURA IN VIRI

- [1] Strel, J., Jurak, G., Strel, J., Starc, G. (2016). Telesni fitnes v funkciji zdravja. Zdravje in šport, Ljubljana.
- [2] Škof, B. (2007). Šport po meri otrok in mladostnikov. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- [3] Pridobljeno 4. 10. 2021 s spletne strani <https://www.24ur.com/novice/slovenija/dusevno-zdravje-otrok-stanje-je-alarmantno-in-se-poslabsuje.html>
- [4] Schutt, K. (1999). Zdravilna moč vode. Ljubljana : DZS.
- [5] Carper, J. (1995). Hrana udežno zdravilo. Ljubljana: Tiskarna ljudske pravice.
- [6] Merljak, M. in Mojca, K. (2008). Zdravje je naša odločitev. Ljubljana Prešernova družba.
- [7] Mrzlikar, H. (1997). Prehrana zdravega in bolnega otroka. Ljubljana: Kmeč ki glas.
- [8] Pridobljeno 4. 10. 2021 s spletne strani <https://www.nijz.si/sl/znizujemo-trans-mascobe-v-prehrani>
- [9] Pridobljeno 4. 10. 2021 s spletne strani <https://sl.wikipedia.org/wiki/Zdravje>
- [10] Schutt, K. (1999). Zdravilna moč vode. Ljubljana: DZS
- [11] Merljak M. in Koman, M. (2009). Zdravje je naša odločitev. Ljubljana: Prešernova družba.
- [12] Carrol, S. in Smith T. (1996). Veliki družinski vodnik za zdravo življenje. Ljubljana. DZS.
- [13] Koch, V. (2000). Sodobna priprava hrane: učbenik za izbrani predmet v 7., 8. in 9. razredu devetletne osnovne šole. Ljubljana: Modrijan.
- [14] Looker, T. in Gregson, O. (1993). Obvladajmo stres – kaj lahko z razumom naredimo proti stresu. Ljubljana: Cankarjeva založba.
- [15] Jaffe, D. (1991). Kaj lahko storimo za svoje zdravje. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- [16] Hoyer, S. (2005). Pristopi in metode v zdravstveni vzgoji. Ljubljana: Visoka šola za zdravstvo.
- [17] Dorsch, W. in Loibl M. (2004). Domača lekarna za otroke. Ljubljana: Mladinska knjiga.

## **GIBANJE IN MATEMATIKA V PRVEM RAZREDU**

### **POVZETEK**

Gibanje je ena izmed osnovnih potreb v razvoju otroka. Namesto gibanja in aktivnega preživljanja časa zunaj, vse več otrok čezmerno gleda televizijo, presedi pred računalniki, na telefonih in igra video igrice. Tudi v šoli pogosto sedijo, so neaktivni, poučevanje in učenje v razredu poteka preveč statično, s tem pa otrokom nezanimivo. Iz leta v leto opazimo, da se večja število otrok, ki imajo težave na učnem ali socialnem področju. Svet prvošolcev temelji na konkretnih operacijah, saj je učencem bližje in znanje učinkovitejše. Ker je učenje s pomočjo gibanja bolj učinkovito in posledično zapomnitev trajnejša, smo se odločili, da v pouk matematike prvošolcev vpeljemo čim več gibalnih aktivnosti in tako matematiko medpredmetno povežemo s športom. V prispevku poudarimo pomen gibanja kot osnovne otrokove potrebe pri razvijanju gibalnih sposobnosti, poglobljanju znanja na področju matematike, razvijanju samozavesti in samopodobe ter hkrati izboljšanju koncentracije in spomina. Osredotočili smo se na matematiko prvošolcev z utrjevanjem števil do 10 skozi različne gibalne naloge. Učenci so pokazali visoko motiviranost za učenje preko gibanja, utrjevali so števila in bili pri tem sproščeni in zadovoljni. Učencem na ta način pokažemo drugo plat poučevanja, ki je lahko združljiva tudi pri ostalih predmetih. Rezultati raziskave kažejo, da učenci potrebujejo čas in veliko gibalnih izkušenj skozi katere uspešneje usvojijo matematične pojme.

**KLJUČNE BESEDE:** šport, matematika, igre, učenje, gibanje, prvošolci.

## **EXERCISE AND MATHS IN THE FIRST GRADE**

### **ABSTRACT**

Exercise is one of the basic needs in the child development. Children have increasingly begun spending time in front of small screens by playing video games. At school they tend to sit a lot too, additionally the process of teaching and learning is static, so the number of pupils with learning issues and the lack of social skills has risen. The world of first graders is based on concrete operations because they are more pupil friendly and effective. Teaching maths through exercise has become more effective and consequently memorising long-lasting, so the decision was made for cross-curricular learning. The article emphasizes the importance of exercise as the basic child's need, the advantages and improvements being in physical ability, self-confidence, self-esteem, concentration and memory and greater knowledge of maths. Pupils were highly motivated for learning supported by exercise. They practised numbers to ten feeling relaxed and pleased. In this way pupils got to know a different teaching method, which can be applied to other school subjects. The results of the research have shown that pupils need time and a lot of physical experiences through which they assimilate mathematical concepts.

**KEYWORDS:** physical education, maths, games, learning, exercise, first graders.

## 1. UVOD

Posamezne organizacije in strokovnjaki so postavili različne definicije športa, vendar je za našo uporabo verjetno najpomembnejša definicija Mednarodnega sveta za športno znanost in telesno izobraževanje iz leta 1968: »Vsaka telesna dejavnost, ki ima značaj igre in obsega možnost boja samega s seboj, z drugimi ali s prvinami narave, je šport. Če ima ta dejavnost značaj tekmovanja z drugimi, jo je potrebno izvajati v viteškemu duhu. Ni resničnega športa brez fair playa« Športni manifest (Šugman, 1997). V šoli in doma si za otroke prizadevamo ustvarjanje zdravega učnega okolja. Eden od pomembnih dejavnikov je tudi gibanje. Otroci bi morali predšolski čas čim boljje izkoristiti za gibanje. V tem obdobju naj bi si pridobili široko paleto gibalnih izkušenj. Vemo, da je največji vpliv športnih spodbud do 3. leta, od 6. leta pa nato postopoma upada. Otroci se gibajo preko igre, ki v današnjem načinu življenja izgublja pomen. Iz leta v leto lahko opazimo, da vse več otrok čezmerno gleda televizijo, igra video igrice, kar vpliva na pomanjkanje telesne aktivnosti in posledično onemogoča razvoj otrokovih potencialov. Otroci opuščajo željo za zunanjo igro in tako raje ostajajo doma pred računalniki ali na telefonih in tablicah. Ravno zato je čas vstopa v šolo zelo pomemben, da nadaljujemo in spodbujamo gibalne izkušnje.

Z vstopom otroka v šolo le-ta prehaja od otroka v igri k bolj resnemu učencu. Pogosto učenci v šoli preveč sedijo, so neaktivni, poučevanje in učenje v razredu poteka preveč statično, s tem pa otrokom nezanimivo. Veča se število otrok, ki imajo težave na učnem ali socialnem področju, povečujejo pa se tudi težave otrok s prekomerno težo. Zato je dobro, da sedeče delo v šoli čim večkrat prekinemo z gibalnimi dejavnostmi.

Gibanje aktivira možganske funkcije in tako vpliva, da postane učenje lažje in bolj kakovostno. Pri gibalno aktivnih otrocih se povečata kakovost in količina pomnjenja snovi, njihova koncentracija je boljša, povečuje se motivacija in volja do dela, lažje sledijo pouku v šoli ter za šolsko delo porabijo manj časa kot drugi otroci (Zurc, 2008).

Ugotovljeno je bilo, da je gibalna učinkovitost pri otrocih pozitivno povezana z učno uspešnostjo, predvsem pri matematiki in bralnih veščinah (Davis in Cooper, 2011). V prispevku se bomo torej osredotočili na medpredmetno povezavo učinkovitosti gibanja in razumevanja matematike, temu pa bodo sledili praktični primeri gibalnih aktivnosti prvošolcev pri učenju matematike.

## 2. MEDPREDMETNA POVEZAVA GIBANJA IN MATEMATIKE V PRVEM RAZREDU

Učenci sprejemajo informacije, znanje preko različnih načinov (vida, sluha in dotika oziroma dejavnosti). Učenci so si različni med seboj, tudi po tem, kateri zaznavni kanal oziroma čutilo pri učenju prevladuje. Tako razlikujemo tri zaznavne tipe: vidni ali vizualni tip, slušni ali avditivni tip in gibalni ali kinestetični tip. Veliko izmed njih je kinestetičnih tipov. Za slednje je značilno, da se učinkovito učijo preko gibanja in ročnih spretnosti. Ti učenci se od klasičnih strategij poučevanja, ki temeljijo na vizualnih ali slušnih metodah, ne učijo dovolj učinkovito

kot bi se lahko s pomočjo gibalnih metod. Prav s pomočjo gibanja pa lahko dopolnimo vse oblike sprejemanja informacij.

Učenci se že v predšolskem obdobju srečajo z matematiko, vendar na drugačen način kot v šoli. V tem obdobju se učijo preko igre oziroma gibalnih/športnih aktivnosti. Tudi v prvem razredu je pomembno, da se učenci učijo preko igre, lastnih izkušenj, razlag in giba. Pri pouku, kjer so učenci le opazovalci in poslušalci, učenje ni tako učinkovito. Pri podajanju znanja prvošolcem izhajamo iz učenčevega vsakdana, iz njegovih izkušenj, predznanja in želja. Pouk mora potekati na konkretni, neabstraktni ravni, saj matematične terminologije še ne razumejo. Prav zgodnje šolsko obdobje je najuspešnejše za učenje novih vzorcev, tudi gibalnih. Otrok se le-teh nauči hitro in brez večjih naporov (Cotič, Zirc in Kozlovič Smotlak, 2004). Ker vemo, da je učenje s pomočjo gibanja bolj učinkovito in posledično zapomnitev trajnejša, sem se odločila, da tudi v prvem razredu, v pouk matematike vpeljem čim več gibalnih aktivnosti. Učenci, ki so bolj aktivni, si hitreje in lažje zapomnijo učno snov ter učinkoviteje sledijo pouku v šoli. S takim načinom popestrimo pouk, učenci se počutijo uspešni, ustvarjalni, aktivni, bolj motivirani, njihovo znanje pa je trajnejše.

### **3. GIBALNE AKTIVNOSTI**

Učenje z gibanjem lahko poteka preko različnih aktivnosti. Kavčič je gibalne aktivnosti pri matematiki razdelila v štiri sklope (Kavčič, 2005):

- Gibalne igre z navodili so prostočasne otroške igre, ki se jim prilagodi pravila in postavi v matematični okvir.
- Gibalno-ustvarjalne igre so igre, pri katerih z deli telesa, celim telesom, učenci sami ali v skupini uprizarjajo števila, računske operacije, geometrijske oblike in druge matematične probleme.
- Plesno-ritmične igre ob glasbi so igre, pri katerih prevladuje gibanje ob glasbi. Lahko je prosto ali po določenih vzorcih. K plesu se doda matematične naloge, ki jih učenci rešujejo kar med plesom ali premorom med dvema cikloma.
- Aritmetične gibalne igre s številčno vrsto potekajo po številčni vrsti, ki jo narišemo na tla in oštevilčimo. Z njim povečamo razumevanje matematičnih pojmov ter spodbujamo predstavo otrok.

### **4. PRIMERI DOBRE PRAKSE GIBALNIH AKTIVNOSTI PRI UČENJU ŠTEVIL V POVEZAVI Z GIBANJEM**

Učenec se pri predmetu matematika v prvem VIO sreča z različnimi vsebinami. Pri razumevanju in podajanju vsebin učitelj ne sme pozabiti, da jih predstavi na način, ki je učencem blizu. Na razredni stopnji učitelj prične z obravnavo novih pojmov v zaporedju od konkretnega nivoja, grafičnega in nato simbolnega. Zelo pomembno je, da pojme vpeljemo preko igre, giba, da učenec postane bolj aktiven člen pouka. Matematiko lahko povežemo z gibanjem na več načinov. V nadaljevanju bom predstavila uro matematike z utrjevanjem

števil do 10 v povezavi z gibanjem. Na podoben način bi ure matematike izvedli tudi pri ostalih vsebinah.

## **A. Gibalne igre z navodili**

### IGRA VESELI ATOMČKI

Učenci tečejo po prostoru, na znak številka štiri, se učenci kar najhitreje združijo v skupino po štiri. Učitelj kliče različna števila. Kdor se ni uspel priključiti skupini, naredi toliko počepov, poskokov itd., kot je dana številka.

### IGRA MOJA ŠTEVILKA

Učenci stojijo v krogu. Vsak dobi eno številko. Eden iz čarobne vrečke izvleče posamezno številko in vsi učenci, ki imajo to številko, stečejo okrog kroga in nazaj na svoje mesto.

### IGRA VSTANITE ŠTEVILKE

Vsak dobi kartonček s številom do 10. Vodja igre pripoveduje zgodbo, v kateri nastopa čim več števil. Naloga učenca je, da čim hitreje vstane, ko zasliši svojo številko. **Primer zgodbe:** Zjutraj sem za zajtrk popil 2 skodelici čaja in pojedel 1 kos kruha. Odpeljali smo se v živalski vrt. Tam sem srečal 3 sošolke in 5 sošolcev. Skupaj smo si ogledovali živali. Najprej smo videli 2 žirafi, nato 5 medvedov in 3 opice ...

## **B. Gibalno-ustvarjalne igre**

### UGANI ŠTEVILO

Učenec s pomočjo svojega telesa ali skupaj s sošolci oblikuje števila do 10. Pri prvi nalogi je učenec oblikoval število s svojim telesom (slika 1), pri drugi nalogi pa sta jo učenca oblikovala skupaj (slika 2). Različica igre: učenci poljubno prikažejo svojo številko, ostali pa ugibajo, katero številko uprizarja.



**SLIKA 1:** Oblikovanje števila s svojim telesom.



**SLIKA 2:** Oblikovanje števila s sošolcem.

### PREPOZNAVANJE ŠTEVIL

Z barvno kredo zapišemo velika števila. Ko izrečemo neko število, učenec steče na pravo število in ga prehodi v pravilni smeri zapisa (slika 3).



**SLIKA 3:** Hoja po pravilnih potezah števila.

### **C. Plesno-ritmične igre ob glasbi**

#### PLES PO ŠTEVILIH

Na tleh so v krogih zapisana števila. Predvajamo glasbo, učenci prosto plešejo. Ko se glasba ustavi, morajo hitro skočiti na najbližje število (slika 4) in izvesti dejavnost, ki smo jo določili (poskoki, počepi, ploski ...). Število ponovitev dejavnosti je pogojena s številom na katerem učenec stoji.



**SLIKA 4:** Skok na najbližje število in izvedba dejavnosti.

### **D. Aritmetične gibalne igre s številčno vrsto**

#### PISANA STONOGA/ŠTETJE 1, 2, 3

Na deset krogov smo zapisali števila od 1 do 10. Na kartončke smo skupaj nalepili slike različnih gibalnih nalog in jih položili poleg števil. Učenci so metali igralno kocko. Kolikor pik so vrgli, toliko krogov so se premaknili naprej po gosenici (slika 5). Pri vsakem številu so opravili nalogo na kartončku. Število ponovitev je bilo enako številu, na katerem so stali. Ob stonogi lahko štejemo tudi po 1 ali 2 naprej/nazaj.



**SLIKA 5:** Štetje in gibanje ob gosenici.

### RISTANC

Učenci so izrezali številke do 10 in jih nalepili v posamezne kvadrate. Pripomoček vržemo v prvi kvadrataček in skačemo po oštevilčenih kvadratih do številke 10 (slika 6). Nato se obrnemo in skačemo na izhodiščno mesto, vmes pa pobereмо pripomoček. Kdor stopi na črto, izpade. Vrne se na prejšnjo številko. Zmaga tisti, ki prvi vrže pripomoček v vseh 10 kvadratih in ga uspešno pobere med skakanjem na izhodiščno mesto. Učenci se lahko gibajo na različne načine (sonožni poskoki, poskoki po eni nogi, sonožni poskoki vzratno).



**SLIKA 6:** Skoki po označenih poljih.

### GOZDNI PLODOVI IN ŠTEVILA

Z učenci se odpravimo na sprehod v gozd, kjer nabereмо več gozdnih plodov. Na igrišču narišemo polja s števili od 1 do 10. Učiteljica pove eno število do 10. Učenec steče do polja z danim številom in v polje odloži toliko gozdnih plodov, kolikor kaže število (slika 7).



**SLIKA 7:** Učenec priredi število predmetov danemu številu.

### VESELI BALONI

Učenci so napihnjali balone in nanje napisali števila do 10. Napihnjene in oštevilčene balone (slika 8) so učenci odbijali v zrak (slika 9) glede na zapisano število na balonu. Po opravljeni nalogi je učenec balon poslal naprej proti sošolcu.





**SLIKA 8:** Napihnjene in oštevilčene baloni.



**SLIKA 9:** Odbijanje balona glede na število.

## 5. ANALIZA IN REZULTATI

Učitelj se velikokrat sprašuje, kako pripraviti uro, da bo učencem učna snov razumljiva. Vemo, da smo si različni in tako tudi sprejemamo informacije. Prav je, da učitelji pri poučevanju vključimo več različnih načinov sprejemanja informacij. Pri dolgem sedenju za mizo mnogim učencem upade motivacija za učenje. Kratkotrajna koncentracija in motivacija je zelo vidna pri prvošolcih. Takoj, ko uro popestrimo z igro, postanejo navdušeni, aktivnejši in bolj motivirani za učenje. Opazimo tudi, da so preko različnih iger uspešno utrdili in ponovili učno snov. Tak način sprejemanja informacij je dobrodošel tudi za učence, ki so učno manj uspešni, saj so se preko igre sprostili in so bili za igro zelo motivirani. Gibanje med poukom postane za otroke igra, ki je zabavna. Torej, matematika je lahko tudi zabavna. Ko se učenci gibajo, se nezavedno tudi učijo. S takim načinom poučevanja pa se izognemo tudi klasičnemu sedenju v šolskih klopih. Otrok dela, ko se igra, in se igra, ko dela (Šugman, 2004). S prispevkom smo (1) prikazali aktualno stanje pomena gibanja v povezavi z motiviranostjo do učenja, ponudili (2) vpogled v konkretno delo učne ure matematike, (3) doprinesli in prispevali k boljšemu razumevanju pomena gibanja pri najmlajših in (4) prispevali k boljšemu razumevanju ter vpogledu v načine doživljanja učencev med gibanjem in učenjem matematike.

## 6. SKLEP

Učenci se morajo igrati, saj se s tem sprostijo, so visoko motivirani, navežejo medsebojne stike in si trajnejše zapomnijo učno snov. Gibanje na učence vpliva pozitivno in spodbudno, zato je ga je priporočljivo medpredmetno povezovati.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Cotič, M., Zorc, J. in Kozlovič Smotlak D. (2004). Celosten pristop k zgodnjem poučevanju – vloga gibalnih aktivnosti pri pouku matematike. *Pedagoška obzorja*, let. 19, št. 2, str. 32–46.
- [2] Davis, C. L. in Cooper, S. (2011). Fitness, fatness, cognition, behaviour, and academic achievement among overweight children: Do cross-sectional associations correspond to exercise trial outcomes? *Preventive Medicine* 52, 65-69.
- [3] Kavčič, R. A. (2005). *Učenje z gibanjem pri matematiki*. Ljubljana: Bravo.
- [4] Šugman, R. (2004). *Hura, igraymo se v prostem času*. Ljubljana: Zavod za šport Slovenije
- [5] Šugman, R. (1997). *Zgodovina svetovnega in slovenskega športa*. Ljubljana: FŠ.
- [6] Zorc, J. (2008). *Biti najboljši: pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko skupnost*. Radovljica: Didakta.
- [7] Grabljevec, J. [fotografije: lasten arhiv].

## **STIMULATIVNO (GIBALNO) OKOLJE - PRILAGOJENO OTROKOM Z MOTNJAMI AVTISTIČNEGA SPEKTRA (MAS)**

### **POVZETEK**

Otroci z MAS nimajo motenj v zaznavanju dražljajev iz okolja, temveč te dražljaje predelujejo drugače kot otroci z značilnim razvojem. Pretirana ali pa prešibka občutljivost na določene dražljaje iz okolja, ki jo otroci z MAS pogosto razvijejo zaradi teh razlik, pomembno vplivata na funkcioniranje otroka v življenju. Nekatera specifična vedenja, ki se ob tem pojavljajo, pa lahko predstavljajo svojevrsten izziv za strokovne delavce pri šolskem delu in skrbi zanje. Zaradi senzornih, komunikacijskih in kognitivnih težav lahko otroci z MAS izgubijo kontrolo nad svojim vedenjem. Stisko pogosto izražajo s povečevanjem vznemirjenosti do vrelišča, ko pride do neustreznega, motečega in nevarnega vedenja, ki ni problematično samo za otroka samega, ampak tudi za strokovne delavce in druge otroke, ki so temu priča. Eden od preventivnih pristopov za preprečevanje nastajanja stisk in neželenega vedenja so tudi gibalno-sprostitveni odmori. V prispevku so prikazane nekatere gibalne dejavnosti primerne za otroke z MAS, ki se lahko izvajajo kot aktivni odmori med poukom in so primerne tudi za aktivnosti na prostem. Vaje so preproste, prilagojene so poljubnemu številu otrok, posebni pripomočki niso potrebni. Prikazani so praktični primeri gibalnih vaj, ki pri otrocih z avtizmom izboljšajo zaznavo, gibalno ter socialno čustveno področje. Po preteklih izkušnjah lahko rečem, da so otroci veliko bolj motivirani, ustvarjalni in dalj časa skoncentrirani pri dejavnosti. Manj je situacij, v katerih so izraženi znaki avtističnih motenj.

**KLJUČNE BESEDE:** motnje avtističnega spektra, otrok, gibalno-sprostitveni odmori, prilagoditev.

## **STIMULATING (MOVEMENT) ENVIRONMENT - ADAPTED TO CHILDREN WITH AUTISTIC SPECTRUM DISORDERS (ASD)**

### **ABSTRACT**

Children with ASD do not have difficulties in the perception of stimuli from the environment, but process these stimuli differently than children with characteristic development. Excessive or (too) low sensitivity to certain environmental stimuli, which children with ASD often develop due to these differences, has a significant impact on the child's functioning in life. However, school professionals can be challenged by some of the specific behaviours that arise, especially regarding their teaching and caring of these children. Sensory, communicational, and cognitive problems can cause children with ASD to lose control of their behaviour. Distress is often expressed by increasing agitation, up to a boiling point when inappropriate, disruptive, and dangerous behaviour can occur and which is problematic, not only for the child himself but also for professionals and other children who witness it. One of the precautionary approaches to prevent distress and unwanted behaviour are also movement-relaxation breaks. The article presents some physical activities suitable for children with ASD, which can be performed as active breaks during classes and are also suitable for outdoor activities. The exercises are simple, they are adapted to any number of children, no special tools are needed. Practical examples of movement exercises are presented, which improve the perception, movement and social-emotional area in children with autism. From past experience, I can say that children are much more motivated, creative and focused on activities for a longer period of time. There are fewer situations in which signs of autistic disorders are expressed.

**KEYWORDS:** autism spectrum disorder, child, movement-relaxation breaks, adjustment.

## 1. UVOD

Avtizem je kompleksna pervazivna (vztrajajoča) razvojna motnja, z nevrološko-biološko osnovo, ki se pojavi v otroštvu (Žunko Vogrinc, 2018). Simptome lahko prepoznamo pred otrokovim tretjim letom starosti. Ta odstopanja so lahko opazna že ob prvem letu starosti (Jurišić, 2016). V novejši klasifikaciji duševnih motenj po DSM-V (Diagnostic and statistical manual of mental disorders) Ameriškega psihiatričnega združenja govorijo o dveh glavnih kriterijih, ki sta potrebna za postavitev diagnoze avtizma. Prisoten je pomembni primanjkljaj na področjih socialne komunikacije in socialne interakcije ter ozko usmerjena in stereotipna vedenja, aktivnosti in interesi. Stopnja izraženosti je lahko blaga, zmerna ali težka. Ker obsega širok spekter motenj in vpliva na vsakega posameznika nekoliko drugače, govorimo o motnjah avtističnega spektra ali na kratko, MAS. MAS so lahko pridružene še druge težave, kot je socialna fobija, ADHD, anksioznost, epilepsija, senzorne težave, motnje v duševnem razvoju, motnje spanja, učne težave, težave v vedenju in čustvovanju. Pomembno je upoštevati, da se motnje avtističnega spektra pojavljajo v zelo različnih pojavnih oblikah, in da se vsi znaki ne pojavljajo pri vseh posameznikih (Žunko Vogrinc idr. 2018).

Otroci z avtističnimi motnjami so opredeljeni v Zakonu o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami (ZUOPP-1) od letom 2011, zakon pa je začel veljati šele septembra 2013. V šolski zakonodaji pred letom 2011 otroci z avtističnimi motnjami niso bili samostojna skupina, bili so umeščeni v druge skupine otrok s posebnimi potrebami. Najpogostejše med govorno-jezikovne motnje, motnje v duševnem razvoju in kot primanjkljaje na posameznih področjih učenja. Otrok z MAS je lahko usmerjen v katerikoli program vzgoje in izobraževanja, ki je skladen z njegovimi individualnimi posebnimi potrebami (Jurišić, 2016).

## 2. TEORETIČNO OZADJE

Ker učenci v šoli preživijo velik del dneva, je šola za otroka pomemben dejavnik, ki vpliva na zdrav življenjski sloga otrok. Šola od njih zahteva, da večino časa sedijo, so zbrani po 45 minut skupaj, pri tem pa poslušajo učitelja, odgovarjajo na njegova vprašanja, delajo zapiske in na sploh vestno sodelujejo pri pouku. Po drugi strani pa vemo, da je gibanje otrokova naravna potreba, saj se skozi gibanje in z gibanjem otrok uči in razvija (Štemberger, 2011).

Učenje otroka je odvisno od njegovega psiho-fizičnega stanja oziroma telesno-umskega sistema. Otrok lahko sprejema nove informacije, ko so njegovi možgani sproščeni, ustrezno hidrirani, mišice v telesu niso napete, ne bolijo in niso zakrčene. V situaciji, ki pa otroku povzroča stresne občutke otrok ne zmore koristiti kognitivnih sposobnosti, ki se nahajajo v možganski skorji. Zaradi neugodnih občutkov se v telesu sprožijo refleksi v možganskem deblu (t. i. beg in boj odziv), ki skrbijo za najosnovnejše življenjske funkcije. Mišice v telesu se skrčijo in zakrčijo in takšne tudi ostanejo in povzročajo napetosti pri otroku. V teh občutkih je učenje (sprejemanje informacij) nemogoče oziroma, če pa že poteka, je to znanje kratkoročno (Zvonar, 2018).

Delovanje in bivanje otrokom z MAS otežujejo tudi pogoste težave na področju senzorne integracije, kar se lahko kaže v hipersenzibilnosti ali hiposenzibilnosti na različne vrste in oblike dražljajev. Zato je smiselno učenca učiti socialno sprejemljivih oblik samoregulacije, kot je npr. prošnja za senzorni odmor, zaznavanje jeze v sebi in primerno reagiranje, sporočanje svojih občutkov drugim. Zaradi omenjenih težav je priporočljivo načrtovati gibalne odmore za sprostitev, za primer izbruha jeze pa imeti že vnaprej pripravljen načrt ukrepanja, s katerimi zaščitimo tako učenca kot njegove vrstnike in sebe (Žunko Vogrinc idr. 2018).

### **3. VASTIBULARNI SISTEM**

V šoli otroke učijo, da imamo pet čutil (vid, sluh, vonj, tip, okus). Čutilo, ki ga v šoli ne omenjajo, ima zelo pomembno vlogo, tudi in predvsem za učenje. Imenuje se vestibularni čut, ki se nahaja v notranjem ušesu (Gyorek, 2021). Posamezniku omogoča sposobnost pri ohranjanju ravnotežja in koordinacije ter zazna spremembe v položaju telesa (Mladi z avtizmom). Kadarkoli premaknemo telo ali glavo, aktiviramo vestibularno čutilo. S spoznavanjem tega čutila lahko razložimo, zakaj otroci izvajajo določeno dejavnost. Radi se gugajo, se vrtijo. Vedno znova in znova se kotalijo po hribu. Radi imajo grobo igro, ruvanje, obešane na glavo, ples, skoke, tek, plezane. Vsaka od teh dejavnosti krepi ravnotežje (Gyorek, 2021). Mladi z avtizmom, ki so preobčutljivi na vestibularno stimulacijo, se lahko odzovejo plašno na nekatere gibalne aktivnosti (npr. na gugalnicah, toboganih, naklonih). Lahko imajo težave pri učenju vzpenjanja in spuščanja po stopnicah ali hribu. Lahko se bojijo gibanja ali plezanja po neenakomernih in nestabilnih površinah. Na splošno so videti nerodno. Otroci, ki so premalo občutljivi na vestibularno stimulacijo, pa lahko po drugi strani aktivno iščejo zelo intenzivne senzorične izkušnje, kot so skakanje, vrtenje ipd. (Mladi z avtizmom).

Vestibularni sistem bistveno vpliva tudi na učenje. Otrokom pomaga razviti spretnosti, ki jih potrebujejo na drugih področjih, to so poleg koordinacije in ravnotežja, še pozornost in koncentracija, sposobnost umiritve, boljše organiziranosti. Predstavlja ključ do kognitivnih nalog, branja, poslušanja, reševanja problemov. Takrat, ko je otrok v gibanju, vestibularni sistem aktivira v možganih sistem RAS (Retikularni aktivacijski sistem), ki aktivira del možganov, ki so odgovorni za kognitivne funkcije. Pri otroku lahko tako opazimo, kdaj se aktivira RAS sistem, to je takrat, ko se otrok nemirno vrti in obrača na stolu. RAS sistem, ki je odgovoren za vzbujenost, aktivira mišice, z namenom, da zbudijo možgane, da se vrnejo nazaj k nalogi. Otroci intuitivno čutijo, da določene dejavnosti vodijo do povečane pozornosti, koncentracije in umirjenosti. Nemirni otroci se v bistvu na ta način poskušajo koncentrirati in se trudijo, da opravijo delo (Gyorek, 2021).

### **4. GIBALNE SPOSOBNOSTI PRI OTROCIH Z MAS**

Približno 80-90 % otrok z MAS izkazuje določeno stopnjo motenj motoričnih sposobnosti. Te so vidne kot slabše načrtovanje in usklajevanje izzivov, težave imajo lahko z agilnostjo in z ravnotežjem. Imajo lahko nenormalen mišični tonus. Težave se pojavijo pri opravljanju koordiniranih gibanj in pri načrtovanju tekoče izvedenih gibanj. Težave so še bolj izrazite

takrat, ko je otrok izpostavljen stresu. Opazni so tudi neželeni gibi – tiki, spremembe mišičnega tonusa in nepravilna telesna drža. Otroci so lahko hipotonični, kar pomeni, da imajo nižji mišični tonus ali hipertonični, kar pomeni povišan mišični tonus. Lahko se kaže sinkineza, kar pomeni nezavedno sočasno gibanje – zavesten gib enega dela telesa povzroči nezaveden gib drugega dela telesa, kompulzivno gibanje kot nenadzorovano gibanje delov telesa, razvojna motnja koordinacije (dispraksija) ter apraksija (motorična motnja, ki se kaže kot nemoč izvajanja že naučenih gibov) (Zvonar, 2018).

Otrokom z MAS pomaga gibalna aktivnost pri premagovanju določenih stereotipnih in repetitivnih vzorcev, zmanjša agresivnost, izboljša fiziološke, kognitivne, psihološke in vedenjske značilnosti. Prav tako pripomore k izboljšanju učnih zmogljivosti ter povečanju pozornosti (Zvonar, 2018).

## **5. VLOGE IN NALOGE RAZREDNIKA**

Učitelj je tisti, ki je na razredni stopnji z otrokom vsak dan. Vodi in usmerja proces pridobivanja znanja in veščin. Načrtuje in izvaja medpredmetne povezave. Pri načrtovanju in določanju ciljev strmi k funkcionalnim ciljem predvsem na kognitivnem področju, ter na področjih socializacije in komunikacije. S člani strokovnega tima načrtuje in izvaja dejavnosti za izboljšanje funkcioniranja na področjih primanjkljajev. Učitelj poskrbi za pomirjujoče in strukturirano okolje, spodbuja in razvija vse vidike komunikacije otroka z avtističnimi motnjami, sodeluje pri poučevanju socialnih veščin, ki jih izvaja v različnih okoliščinah. Pri poučevanju in delu v razredu uporablja prilagoditve, ki otroku z avtističnimi motnjami omogočajo sledenje vzgojno-izobraževalnemu delu (Berložnik idr. 2014).

## **6. MINUTA ZA ZDRAVJE**

V Učnem načrtu za športno vzgojo (2011) je minuta za zdravje opredeljena v okviru dodatnega programa za spodbujanje gibanja. Minuta za zdravje je vsebina, ki jo lahko izvaja vsak učitelj pri učni uri. Ta vsebina je v učnem načrtu zapisana kot dodatna dejavnost, ki jo šola lahko ponudi, vključevanje učencev pa je prostovoljno. Učitelji se lahko svobodno odločajo, ali jo bodo vključili v učne ure ali ne. Če bi bili učitelji dovolj ozaveščeni o pomenu vključevanja gibalnih aktivnosti v pouk, bi minuto za zdravje izvajal vsak učitelj (Štemberger, 2011). Gibalne aktivnosti, ki jih učitelj lahko vključuje kot minuto za odmor med poukom so lahko igre, pri katerih se otrok telesno razgiba in psihično sprosti. To so razne gibalne in rajalne igre, plesne aktivnosti, gibalne didaktične igre, spontane usmerjene igre vlog.

Ko v pedagoškem procesu pri otrocih opazimo zmanjšano pozornost in povečan nemir, prekinemo z delom, prezračimo prostor, poskrbimo, da vsak otrok popije nekaj požirkov vode. Skupaj z otroki izvedemo 2 do 4 gibalne aktivnosti. Kadar se izvajajo aktivnost pri katerih so potrebni preprosti pripomočki (talne oznake, mehka žogica, vrečica napolnjena s rižem) se le ti pripravijo prej. Aktivnosti se prilagodijo prostoru. Pozornost je potrebno usmeriti na varnost pri izvajanju vaj. Gibalne aktivnosti naj potekajo sproščeno, da otroka motivirajo in se v aktivnost vključi prostovoljno. Vaje naj bodo podkrepljene s preprostimi

navodili in demonstracijo. Pomembna so tudi vizualna navodila in slikovni prikazi, ki določajo kako bodo aktivnosti potekale. Prekinitev pouka z gibalnimi vajami je potrebno prilagoditi tako, da upoštevamo otrokove posebnosti na senzornem in motoričnem področju.

## **7. PRIMERI GIBALNIH AKTIVNOSTI ZA RAZVIJANJE KOORDINACIJE IN RAVNOTEŽJA**

### **A. Brayn gym**

Temelji na predpostavki, da je učenje izziv, ki ga je mogoča premagovati z izvajanjem določenih gibov, uporaba katerih bo ustvarila nove nevrološke poti v možganih.

1. vaja – voda: Popijemo kozarec mlačne vode, po možnosti po požirkih.
2. vaja – možganski gumbki: Z eno roko masiramo mehko tkivo pod ključnico in levo od prsnice, drugo pa položimo na popek. Masiramo 20 do 30 sekund. Nato roki zamenjamo.
3. vaja – križno gibanje: Izmenoma dvigujemo eno roko in nasprotno nogo. Pri tem se z roko dotaknemo kolena.
4. vaja – vaja za povezovanje in umirjanje: Prekrižamo levo nogo čez desno. Roke iztegnemo predse, prekrižamo levo zapestje preko desnega, prepletemo prste in položimo roke na prsi. Zapremo oči in nekaj krat globoko vdihnemo (Možganska telovadba, 2021).

### **B. Pesmice z gibalnim ponazarjanjem**

Ples in glasba sta pomembni sestavini pri metodi dela z otroki z MAS. Kolesa na avtu, Živa-Žan-Žan, Medved stopa co-pa-cop, Glava, ramena, kolena in stopala, Ko si srečen, je nekaj naslovov pesmi, ki jih najdete na spletu. Zapijemo pesem in spodbudimo otroka, da besedilo pesmice tudi gibalno ponazori.

### **C. Vožnja s čarobno preprogo (neraztegljivo blago v velikosti rjuhe)**

Otrok sede na blago in se drži robov. Odrasla oseba dvigne drugi konec in otroka vleče tako, da otrok na odeji drsi po tleh. Med aktivnostjo se prepričamo, da se otrok trdo drži blaga, da ne pade z njega.

### **D. Teci in prinesi (poljuben predmet)**

Otroka usmerimo k določenemu predmetu na drugi strani učilnice. Otrok naj do predmeta teče, ga pobere in priteče nazaj na štartno točko. Vajo nadaljuje naslednji otrok.

### **E. Drsalci (papirnati krožniki ali škatli za čevlje)**

Otroci se naj premikajo po prostoru, ne da bi dvignili noge. Pod nogami naj imajo »drsalke« narejene iz papirnatih krožnikov ali druge podlage, ki drsi. Drsanje lahko poteka ob glasbi.

## **F. Poskakovanje naprej (talni označevalci)**

Na tla v ravni liniji ali levo, desno postavimo več talnih označevalcev. Otrok stopi na označevalec in poskoči. Poskakuje od označevalca do označevalca. Lahko sonožno kot žabji skoki ali poskoki na eni nogi. Označevalce lahko postavimo kot pri igri Ristanc.



**SLIKA 1:** Poskoki po talnih označevalcih.

## **G. Odrivanje žoge (lahka žoga, počasnejša žoga)**

Zakotalimo žogo proti otroku, ta jo naj zakotali nazaj z odprtimi dlanmi. Nadaljujmo stoje. Podajmo žogo otroku, ta naj jo z odprtimi dlanmi odbije nazaj. Otroci lahko sedijo na tleh v krogu in žogo kotalijo med seboj.

## **H. Zadevanje v tarčo (vrečica s rižem, žogica za tenis, zaboj kot tarča)**

Otrok stoji s pokrčenimi koleno. Z eno roko drži majhno žogo ali vrečico z rižem. Pogled naj usmeri v tarčo in vrže vanjo.

## **I. Ujemi vrečico (vrečica s rižem)**

Stojimo nasproti otroka, v roki imamo vrečico z rižem. Otroku razložimo, da bomo vrečico spustili. Otroka spodbujamo, da vrečico ujame z obema ali eno roko.

## **J. Hodi vzravnano (peresnica ali vrečica z rižem)**

Otrok naj hodi zravnano od enega konca učilnice na drug konec s peresnico ali vrečico na glavi.

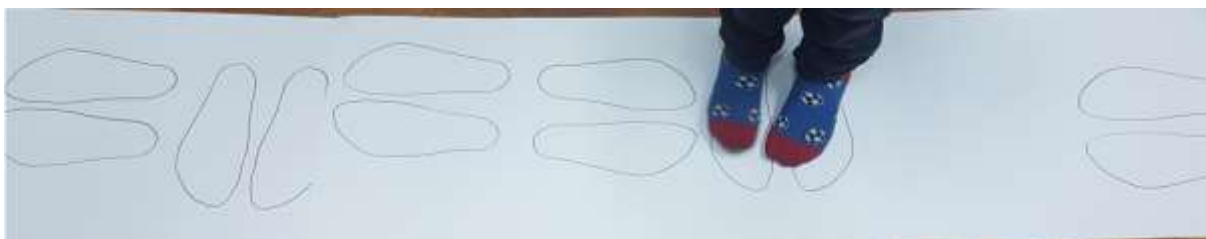
## **K. Hodi po črti (lepilni trak, vrečica z rižem)**

Na tla v razredu po dolžini zalepimo lepilni trak ali narišemo črto. Otroci naj hodijo po ravni črti. Lahko pa ob traku položimo vrečico, ki jo mora otrok med potjo pobrati, si jo položiti na glavo in nadaljevati pot. Na cilju vrečico vržejo v vedro ali škatlo.



## **L. Skači po stopinjah (risalni listi, flomaster)**

Na nekaj listov narišemo obris levega in desnega podplata skupaj, ki naj bosta obrnjena v različne smeri. Otroci poskušajo svoje telo ob odzivu usmeriti v smer, kamor kaže narisani podplat.



**SLIKA 2:** Poskoki po narisanih stopinjah.

## **8. ZAKLJUČEK**

V konceptih, smernicah, navodilih in programih za otroke z avtističnimi motnjami je izpostavljena potreba po drugačnih pristopih in načini dela. Mednje zagotovo sodijo gibalni odmori med rednim izvajanjem pedagoškega procesa. Ko se otroci z MAS gibljejo, sproščajo odvečno energijo, ki jo nekateri otroci težko nadzorujejo. Torej, ko opazimo, da se nemirno vedenje v razredu stopnjuje, da otroci niso več motivirani za delo, bomo naredili največ, če za nekaj trenutkov odpremo okno, globoko vdihnemo in naredimo nekaj gibalnih vaj ali zanimivo gibalno igro. Na preprost, zabaven in hiter način se otroci psihično sprostijo, so bolj umirjeni, izboljšajo vedenje, lažje sodelujejo pri pouku in imajo večjo motivacijo za delo.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Berložnik, N., Černic Gantar, A., Pečarič, V., Valentin, T., Vidovič, M., Vilfan M., Žagar, R. in Werdonig, A. (2014). *Navodila za delo z otroki z avtističnimi motnjami v prilagojenem programu z nižjim izobrazbenim standardom*. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno s [https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Izobrazevanje-otrok-s-posebnimi-potrebami/OS/f1fb39560a/PP\\_navodila\\_AM\\_NIS.pdf](https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Izobrazevanje-otrok-s-posebnimi-potrebami/OS/f1fb39560a/PP_navodila_AM_NIS.pdf)
- [2] Gyorek, N. (2021). *Gozdna pedagogika*. Kamnik: Inštitut za gozdno pedagogiko. Pridobljeno s <https://www.gozdna-pedagogika.si/neverjeten-pomen-vestibularnega-cuta-za-razvoj-in-ucenje-otrok/>
- [3] Juršič, D. B. (2016). *Otroci z avtizmom: priročnik za učitelje in starše*. Ljubljana: Izobraževalni center PIKA, Center Janeza Levca.
- [4] Mladi z avtizmom - prilagoditve v učnem okolju in karierna orientacija. RS Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport. Pridobljeno s [http://tukajsem.splet.arnes.si/files/2018/03/AM\\_prilagoditve-in-KO.pdf](http://tukajsem.splet.arnes.si/files/2018/03/AM_prilagoditve-in-KO.pdf)
- [5] Možganska telovadba – Brain Rym. Pridobljeno s [https://ucilnice.arnes.si/pluginfile.php/1966286/mod\\_resource/content/2/Brain%20Gym%20P.A.C.E.%20and%20Lazy%20s.pdf](https://ucilnice.arnes.si/pluginfile.php/1966286/mod_resource/content/2/Brain%20Gym%20P.A.C.E.%20and%20Lazy%20s.pdf)
- [6] Štemberger, V. (2011). Aktivni odmor in minuta za zdravje kot pomembni dejavnosti pri zdravem razvoju otroka. V L. Drganc (ur.) in V. Kovačič (ur.), *Gibanje in jezik otrok: zbornik 11. strokovnega posveta Društva učiteljev podružničnih šol Slovenije, Šmartno in Motnik, 8. in 9. april 2011* (str. 5-9). Črnelavci: Društvo učiteljev podružničnih šol, Šmartno v Tuhinju.
- [7] Zvonar, L. (2018). *Telesna aktivnost otrok z motnjo avtističnega spektra* (Diplomsko delo, Univerza na primorskem). Pridobljeno s <https://repozitorij.upr.si/IzpisGradiva.php?id=10042&lang=slv&prip=rul:10944864:d1>
- [8] Žunko Vogrinc, S., Šilc, M., Beljev, N. in Pušnik, Z. (2018). *Učinkovito soustvarjanje učnega procesa z učenci s težavami na področju pozornosti in hiperaktivnosti – priročnik za učitelje*. Maribor: OŠ Gustav Šilih Maribor. Pridobljeno s <https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-O9APVIWB/?query=%27contributor%3D%C5%BDunko-Vogrinc%2C+Suzana%27&pageSize=25>
- [9] Werdonig, A., Vizjak Kure, T., Švaglič, M., Petrič Puklavec, M., Kornhauzer Robič, L. in Turk Haskič, A. (2009). *Smernice za delo v oddelkih za predšolske otroke z motnjami avtističnega spektra - MAS*. Pridobljeno s [https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Izobrazevanje-otrok-s-posebnimi-potrebami/Vrtci/Smernice\\_pedsolski\\_MAS.pdf](https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Izobrazevanje-otrok-s-posebnimi-potrebami/Vrtci/Smernice_pedsolski_MAS.pdf)

## **PROMOCIJA ZAJTRKA SKOZI MEDPREDMETNO POVEZOVANJE PRI GOSPODINJSTVU IN ANGLEŠČINI V 6. RAZREDU**

### **POVZETEK**

Zajtrk je prvi obrok v dnevu in kot tak zelo pomemben. Ob vsakoletnih anketah o zadovoljstvu s šolsko prehrano na naši šoli ugotavljamo, da se število učencev, ki med šolskim tednom doma zajtrkujejo, povečuje. V šolskem letu 2020/21 je takih učencev 70 %, kar je precej nad slovenskim povprečjem (40,6 %). Relativno dober rezultat pripisujemo temu, da v pouk in ostale oblike dela z učenci vključujemo dejavnosti, s katerimi spodbujamo zajtrkovalne navade. V nadaljevanju podrobneje predstavim dejavnost, ki se je naši šoli za doseganje tega cilja izkazala kot zelo učinkovita in sicer medpredmetno povezovanje v 6. razredu pri predmetih gospodinjstvo in angleščina. Izvedba dejavnosti traja 5 šolskih ur – 4 ure pri gospodinjstvu in 1 ura pri angleščini. Prednost take oblike dela je predvsem v tem, da s pomočjo različnih kanalov sprejemanja (vizualni, avditivni, kinestetični kanal), različnih senzoričnih vtisov (vid, vonj, otip, okus) in avtentičnih predmetov (živila, kuharski pripomočki in aparati) dosežemo trajnejše pomnjenje ter oblikovanje stališč. Vse naštetu učinkovito vodi v doseganje zastavljenega cilja, to je zdravstveno ustreznjšo izbiro vedenja: izboljšanje zajtrkovalnih navad naših učencev. V prispevku na kratko predstavim še ostale dejavnosti, ki jih izvajamo po celotni vertikali osnovne šole, ki prav tako podpirajo doseganje naštetih ciljev.

**KLJUČNE BESEDE:** zajtrk, medpredmetno povezovanje, promocija zajtrka, gospodinjstvo, angleščina.

## **BREAKFAST PROMOTION THROUGH CROSS-CURRICULAR INTEGRATION IN HOME ECONOMICS AND ENGLISH IN 6. GRADE**

### **ABSTRACT**

Breakfast is the first meal of the day and as such it is very important. During the annual surveys on satisfaction with school meals at our school, we are pleased to note that the number of students who have breakfast at home during the school week is increasing. In the school year 2020/21, there are 70% of such students, which is well above the Slovenian average (40.6%). We attribute the relatively good result to the fact that we include in classes and other forms of work with students activities that promote breakfast habits. Below, I detail an activity that has proved to be very effective in helping our school achieve this goal. It is cross-curricular integration in 6th grade in the subjects of Home economics and English. The implementation of the activity lasts for 5 school lessons - 4 lessons in Home economics and 1 lesson in English. The advantage of this form of work is that with the help of different channels of reception (visual, auditory, kinesthetic channel), various sensory impressions (sight, smell, touch, taste) and authentic objects (food, cooking utensils and appliances) we achieve lasting memory and formulating of positions. All of the above effectively lead to the achievement of the objective, a healthier choice of behavior, improving the breakfast habits of our students. In this paper, I briefly outline other activities that we carry out throughout the primary school vertical that also support the achievement of these objectives.

**KEYWORDS:** breakfast, cross-curricular integration, breakfast promotion, Home economics, English.

## 1. UVOD

Oranizacija šolske prehrane sledi zakonu o šolski prehrani, katerega 4. člen določa, da mora šola opredeliti vzgojno-izobraževalne dejavnosti, s katerimi bo vzpodbujala zdravo prehranjevanje in kulturo prehranjevanja. Kaj je zdrava prehrana? To šolam razlagajo *Smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih*, sprejete na Strokovnem svetu Republike Slovenije.

V smernicah je med drugim navedeno, da je redno uživanje glavnih dnevnih obrokov temelj zdrave prehrane. Pri tem izpostavijo zajtrk, ki lahko pri otrocih in mladostnikih pri prvih šolskih urah pomembno izboljša njihove kognitivne funkcije. Pri otrocih, ki niso zaužili zajtrka, se lahko delovna storilnost, tako telesne kakor duševne možnosti, v primerjavi z njihovimi vrstniki, ki so zajtrkovali, zmanjša za do 20 % (*Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah*, 2005, str. 18).

Že samo ta osnovna dejstva nas lahko vzpodbudijo k sistematičnemu pristopu načrtovanja šolskih dejavnosti za promocijo zajtrka. Dodatni moment pa je vseslovenski projekt Tradicionalni slovenski zajtrk. Projekt združuje več ciljev: poleg izboljšanja zajtrkovalnih navad skušamo učence izobraževati in ozaveščati o pomenu in prednostih lokalno pridelanih živil slovenskega porekla, o pomenu kmetijske dejavnosti za okolje in o pomenu čebelarstva.

Vse zgoraj navedeno nas razumljivo pripelje k načrtovanju takih dejavnosti v šoli, ki podpirajo te cilje. V nadaljevanju bom predstavila načrtovanje dejavnosti po celotni vertikali, še posebej pa bom izpostavila primer medpredmetnega povezovanja za promocijo zajtrka.

## 2. PROMOCIJA ZAJTRKA IN DEJAVNOSTI V ŠOLI

### A. Zajtrk in smernice zdrave prehrane

Redno zajtrkovanje je del zdrave prehrane in je pomemben dejavnik zdravega življenjskega sloga. Raziskovalci so ugotovili pozitivne učinke na zdravje že pri uživanju zajtrka 4 do 5 krat na teden. Z zajtrkom že zjutraj zagotovimo telesu dovolj energije za učinkovito delo in igro ter učinkovito razmišljanje, sočasno pa se izognemo pomanjkanju določenih hranilnih snovi, potrebnih za zdravo rast in razvoj. Raziskovalci so pri učencih, ki so redno zajtrkovali, ugotovili boljšo pozornost, spomin, reakcijski čas, skratka boljšo zmožnost učenja v primerjavi z njihovimi vrstniki, ki ne zajtrkujejo. Opuščanje zajtrka se povezuje tudi z večjo možnostjo razvoja debelosti. Zato je povsem zmotno prepričanje, da zajtrk povzroča dodatne kalorije, zaradi katerih bi se lahko zredili. Vsi omenjeni učinki so odvisni tudi od količine in vrste živil, ki jih zaužijemo za zajtrk. (Kmetič, 2020)

V okviru mednarodne raziskave *Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju* (angl. Health Behaviour in School-Aged Children, HBSC), ki je bila izvedena v Sloveniji leta 2018, so z anketnim vprašalnikom preverjali tudi zajtrkovalne navade slovenskih mladostnikov.

Rezultati kažejo, da je je takih mladostnikov 40,6 % (11–17 let). Trend v obdobju 2002–2018 kaže, da se odstotek mladostnikov, ki med šolskim tednom redno zajtrkujejo, zvišuje.

Podobno ugotavljamo tudi na naši šoli. Vsako leto namreč izvajamo anketo o zadovoljstvu s šolsko prehrano in eno izmed vprašanj se nanaša na zajtrkovalne navade učencev. V šolskem letu 2020/21 je učencev, ki doma zajtrkujejo, 70 %, kar je precej nad slovenskim povprečjem. Relativno dober rezultat pripisujemo temu, da v pouk in ostale oblike dela z učenci vključujemo dejavnosti, s katerimi spodbujamo zajtrkovalne navade.

**TABELA 1.** Rezultati anketnega vprašanja:  
Kolikokrat običajno zajtrkuješ med tednom?

| Pogostnost zajtrka | Šolsko leto 2015/16 | Šolsko leto 2017/18 | Šolsko leto 2020/21 |
|--------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| Vsak dan           | 56 %                | 62 %                | 70 %                |
| Pogosto            | 22 %                | 18 %                | 11 %                |
| Redko ali nikoli   | 22 %                | 20 %                | 19 %                |

## **B. Dejavnosti za spodbujanje zajtrkovalnih navad pri učencih naše šole**

Naša šola je že od leta 1998, torej že več kot dvajset let, vključena v slovensko mrežo zdravih šol. Eden izmed pomembnejših vidikov projekta je promocija zdrave prehrane. Ustrezne zajtrkovalne navade pa so pomemben del zdrave prehrane. Prav tako kot vse slovenske šole sodelujemo v projektu Tradicionalni slovenski zajtrk (od leta 2011), za katerega je dala pobudo Čebelarstva zveze Slovenije. Pri tem projektu je eden od ciljev poudarjanje pomena zajtrka za zdravo in uravnoteženo prehrano. V sklopu obeh projektov tako vsako leto načrtujemo kar nekaj dejavnosti, ki učence ozaveščajo o pomenu zajtrka. Dejavnosti načrtujemo tako, da se po celotni vertikali (od 1. do 9. razreda) nadgrajujejo. S tako osmišljenim načinom načrtovanja poskušamo doseči ne le znanje in trajnejše pomnjenje o pomenu zajtrka, temveč predvsem oblikovanje stališč in spremembo zdravstveno ustrežnejšega vedenja. Dejavnosti so naravnane praktično in vključujejo inovativne oblike dela z učenci. Ena izmed prednostnih nalog naše šole je tudi medvrstniško sodelovanje in zato pogosto izvedba teh dejavnosti poteka tako, da starejši učenci predajajo znanje mlajšim. Učinek je multiplikativen:

- mlajši učenci z večjim zanimanjem sodelujejo pri izvajanju dejavnosti;
- vključena je čustvena komponenta tako mlajših kot starejših učencev;
- starejši učenci učinkoviteje ponotranjijo vsebino, ki jo predajajo mlajšim učencem;
- starejši učenci izboljšujejo svoje komunikacijske veščine in posledično samovrednotenje;
- večja je povezanost vseh učencev na šoli, s tem pa močnejši občutek pripadnosti naši šoli.

**TABELA 2.** Primer vertikalnega načrtovanja dejavnosti za promocijo zajtrka.

| Razred             | Dejavnost                                       | Učenci, ki sodelujejo medvrstniško          | Kaj?                                                                                                                                                                                           | Prednostna naloga naše šole                                                    |
|--------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| 1.–3.              | Ustvarjalne delavnice                           | Učenci 6. r.                                | Branje pravljič, poustvarjanje, uganke                                                                                                                                                         | Medvrstniško sodelovanje                                                       |
| 4.–6. r.           | Kviz o zdravi prehrani                          | Učenci 8. r. (RaP Roševa mala šola kuhanja) | Kviz kahoot                                                                                                                                                                                    | Medvrstniško sodelovanje, inovativni učni pristopi                             |
| 4.–5. r.           | Pokušina medu, obisk čebelarja                  | Učenci 7. r. (SPH)                          | Degustacija različnih vrst medu in senzorično ocenjevanje, čebelar predstavi svoje delo                                                                                                        | Medvrstniško sodelovanje, inovativni učni pristopi, pouk na prostem            |
| 5. r.              | Zajtrk naših babic: mlečni močnik, obisk babice | Učenci 8. r. (RaP Roševa mala šola kuhanja) | Kuhanje jedi, babica pripoveduje                                                                                                                                                               | Medvrstniško sodelovanje, medgeneracijsko sodelovanje inovativni učni pristopi |
| 6. r.              | Po jutru se dan pozna                           |                                             | Medpredmetno povezovanje GOS - TJA                                                                                                                                                             | Inovativni učni pristopi                                                       |
| 7. r.              | Kaj zajtrkujejo Evropejci?                      |                                             | IP SPH: izdelava plakatov                                                                                                                                                                      |                                                                                |
| 8. r.              | Oddaja šolskega radia, šolska TV, poročanje     |                                             | IP mediji: priprava različnih medijskih vsebin                                                                                                                                                 | Komunikacija                                                                   |
| 9. r.              | Več kot med                                     |                                             | Krepitev prečnih veščin (zmožnost prilagajanja na novosti, zmožnost sklepanja in sodelovanja, zmožnost kritičnega mišljenja za trajnosni razvoj) preko ogleda dokumentarnega filma Več kot med | Inovativni učni pristopi, razvijanje kritičnega mišljenja                      |
| Sodelovanje s CUDV | Zajtrk naših babic: mlečni močnik               | Učenci 8. r. (RaP Roševa mala šola kuhanja) | Sodelovanje s CUDV, kuhanje jedi na naši šoli pod mentorstvom učencev                                                                                                                          | Medvrstniško sodelovanje, inovativni učni pristopi, krepitev socialnih veščin  |
| Jedilnica          | Aranžmaji za jedilnico                          | Učenci 7. r. (RaP Zeliščni vrt)             | Izdelava aranžmajev za jedilnico                                                                                                                                                               | Kultura sobivanja                                                              |

### C. Medpredmetno povezovanje

Medpredmetno povezovanje pomeni povezovanje učnih vsebin na različnih ravneh: na ravni kompetenc, na ravni učnih vsebin, na ravni veščin ... Lahko je vertikalno (nižji-višji razred)

ali horizontalno (različni predmeti v okviru istega razreda). Lahko je enopredmetno ali večpredmetno. Načinov povezovanja je torej veliko in omogočajo različne izvedbene ravni.

Prednosti medpredmetnega povezovanja se izkažejo v ekonomičnosti, saj se naslanjajo na predhodno obravnavo podobnega v sorodni učni vsebini. Sinteza med seboj povezanih vsebin predstavlja tudi višjo kakovost, ki neprimerno bolj zadovoljuje individualne in družbene vzgojno-izobraževalne potrebe, kot pa zamejevanje učnih vsebin znotraj enega predmeta. Bistvo te kakovosti je v preprečevanju faktografskega, delnega, »predalčkastega« znanja.

V nadaljevanju bom predstavila primer dvopredmetnega povezovanja v 6. razredu – pri predmetu gospodinjstvo in predmetu angleščina. V našem primeru so bili povezovalni elementi naslednji:

- učne vsebine (učni cilji, ki jih s povezavo dosežemo),
- didaktične metode in postopki (aktivno učenje),
- dejavnosti (prepletanje dejavnosti v obeh predmetih).

#### **D. Potek dejavnosti**

Predstavljena dejavnost za promocijo zajtrka učinkovito spodbuja učence k bolj zdravim izbiram vedenja, torej k izboljšanju zajtrkovalnih navad. Z učiteljico angleščine sva načrtovali medpredmetno povezavo pri ANGLEŠČINI in pri GOSPODINJSTVU. Učno temo sva poimenovali PO JUTRU SE DAN POZNA. Dejavnost sva načrtovali skrbno in natančno, z vključitvijo ustreznih ciljev iz obeh predmetov.

#### UČNI CILJI PRI ANGLEŠČINI

Učenci:

- spoznajo značilen in tradicionalen angleški zajtrk;
- povedo, kaj ponavadi jedo za zajtrk;
- povedo, kaj so ljudje včasih jedli za zajtrk (tradicionalni slovenski zajtrk);
- poimenujejo jedi, ki so sestavni del tradicionalnega in značilnega angleškega ter slovenskega zajtrka.
- **Cilji iz učnega načrta:** učenci vedo, kako ohraniti zdravje, higieno in kako se zdravo prehranjevati.

#### UČNI CILJI PRI GOSPODINJSTVU

Učenci:

- spoznajo, razumejo, usvojijo in ovrednotijo pomen pravilne, varne in varovalne prehrane ter vpliv prehranskih navad in razvad na zdravje;
- se navajajo na zdravo in kulturno prehranjevanje in pravilno ter gospodarno uporabo živil;

- se naučijo načrtovati dnevne obroke hrane z upoštevanjem hranilnih in energijskih vrednosti posameznega obroka;
- se usposabljaajo za uporabo ustreznih gospodinjskih aparatov in pripomočkov in njihovo vzdrževanje z upoštevanjem varnosti pri uporabi;
- ustrezno sestavijo jedilnik za različne obroke in različne priložnosti;
- znajo pri svojem delu uporabljati kuharske knjige, recepte;
- usvajajo spretnosti priprave in postrežbe hrane;
- pri pripravi hrane organizirajo svoje delo po načelih higienskega minimuma;
- poznajo pripomočke in aparate za obdelavo živil in pripravo hrane;
- poznajo kuhalno in servirno posodo ter pribor;
- pripravljajo pogrinjke za različne priložnosti;
- usvajajo primerno obnašanje pri jedi.

### MEDPREDMETNI CILJI

Na ravni vsebin: Učenci znajo povezati dve različni predmetni področji. Na podlagi različnih kanalov sprejemanja, različnih senzoričnih vtisov (vid, vonj, otip, okus) in s pomočjo avtentičnih predmetov (živila) je pomnjenje trajnejše, lažje je oblikovanje ustrežnejših stališč.

Na ravni veščin: Predhodno pridobljeno znanje uporabijo pri praktičnem delu.

**TABELA 3.** Potek dejavnosti medpredmetnega povezovanja po učnih urah.

| Ura     | Predmet | Dejavnost v učni uri                                                                                                                                                                 |
|---------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.      | GOS     | - Obisk babice, ki pripoveduje o zajtrku nekoč. Učenci pripovedujejo, kako zajtrkujejo oni.<br>- Obravnava članka PO JUTRU SE DAN POZNA (pomembnost zajtrka in zajtrkovalnih navad). |
| 2.      | TJA     | Učna lekcija iz učbenika My Typical Breakfast (typical and tradicional english breakfast) – bralno in slušno razumevanje po metodi sodelovalnega učenja (več glav več ve).           |
| 3. + 4. | GOS     | Priprava angleškega zajtrka s pogrinjkom. Predstavitev jedi v angleščini: kosmiči z mlekom, toast z maslom, pomarančni sok, bela kava.                                               |
| 5.      | TJA     | Evalvacija dejavnosti – pogovor z učenci, ponovitev usvojenih ciljev.                                                                                                                |

Učinke dejavnosti sva preverili z anketo, pogovorom po dejavnosti ter zapisi učencev. Učenci so izpolnjevali kratko anonimno anketo, in sicer pred izvajanjem, po končani uri ter po enem tednu. Z anketnimi vprašanji sva ugotavljali predvsem, ali so učenci spremenili svoje mnenje oz. namero spremembe vedenja pred začetkom ure in po končani uri.

### VPRAŠALNIK ZA UČENCE: PO JUTRU SE DAN POZNA

1. Oцени, kako pomembno za naše zdravje je, da zajtrkujemo.

- nepomembno
- malo pomembno
- pomembno
- zelo pomembno



2. Kolikokrat na teden običajno zajtrkuješ?

- a) nikoli
- b) redko
- c) pogosto
- č) vedno

3. Ali imaš ob sobotah/nedeljah/počitnicah zajtrk?

- a) nikoli
- b) redko
- c) pogosto
- č) vedno

4. Kdo pripravi zajtrk, kadar zajtrkuješ?

- a) starši
- b) stari starši
- c) starejši brat ali sestra
- č) sam
- d) nekdo drug

Z anketo sva ugotovili, da se učenci dobro zavedajo in razumejo pomen zajtrka. V veliki večini, kar je seveda razveseljivo, zajtrkujejo bolj ali manj redno. Nobenega učenca ni, ki bi v šolo redno prihajal brez zajtrka.

Z diskusijo po dejavnosti so učenci povedali, da so v tako pripravljenih urah uživali, se zabavali, vendar so tudi zelo aktivno sodelovali. Podobno so izražali v svojih zapisih, ki so jih oblikovali za domačo nalogo. Navajam primer skupnega zapisa dveh učenk:

*"V šoli smo se pogovarjali, kako pomemben je zajtrk, in spoznali smo veliko pregovorov o zajtrku, kot recimo 'Prazna vreča ne stoji pokonci' in 'Zajtrkuj kot kralj, kosi kot meščan in večerjaj kot berač'.*

*Spoznali smo, da je zajtrk zelo pomemben obrok dneva, ker z njim že zjutraj zagotovimo telesu dovolj energije za dobro delo in igro ter učinkovito razmišljanje, sočasno pa telesu zagotovimo dovolj gradbenih snovi, pomembnih za zdravo rast in razvoj.*

*V četrtek nas je obiskala sošolčeva babica in nam pripovedovala, kakšen zajtrk so imeli včasih, ko je bila še majhna. Jedli so kruh z maslom in medom ali pa s sirom, pili pa so belo kavo ali čaj. Niso poznali Nutelle, kosmičev ali česa podobnega.*

*Nismo se pogovarjali samo o slovenskem zajtrku, temveč tudi o angleškem tradicionalnem zajtrku in angleškem tipičnem zajtrku. Naučili smo se, da tipični zajtrk sestavljajo mleko s kosmiči, pomarančni sok in bela kava, tradicionalni pa ocvrta jajca, slanina, fižol, klobase in gobice.*

*Ko smo končali uro angleščine, smo se odpravili v gospodinjsko učilnico, kjer smo pripravljali tipični angleški zajtrk, ki smo ga tudi z veseljem pojedli. Pred degustacijo smo napravili še nekaj razgibalnih vaj, saj smo se naučili, da jutranje razgibavanje požene telo v tek in pripomore, da nam zajtrk bolj tekne."*

Na koncu moram še izpostaviti, da so to učenci, s katerimi z učiteljico angleščine že drugo leto zapored izvajava podobno obliko dela. Morda relativno dobri rezultati že kažejo pozitivne učinke iz preteklega leta in seveda vseh let od prvega razreda dalje, saj je pomen zajtrka obravnavan večkrat že v nižjih razredih.

### **3. SKLEP**

V nekaj letih, kar izvajamo predstavljeno dejavnost na naši šoli, zanesljivo opažam pozitivne učinke tovrstne obravnave neke vsebine, v našem primeru promocije zajtrka. Učenci zelo radi sodelujejo in obravnavana vsebina resnično dosega zastavljene cilje: ozaveščanje o pomenu zajtrka, krepitev praktičnih in sodelovalnih veščin skozi izkustveno učenje. Največji pozitivni učinek pa opažam s pomočjo večletnega anketiranja učencev, da se zajtrkovalne navade na naši šoli počasi, a vztrajno izboljšujejo in so posledično nad slovenskim povprečjem.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Digitalni učni načrt za gospodinjstvo in angleščino. Pridobljeno 25. 10. 2012 s <https://dun.zrss.augmentech.si/#/>.
- [2] Kmetič Škof, Tatjana (2020). Tradicionalni slovenski zajtrk. Pridobljeno 25. 10. 2021 s [file:///C:/Users/doma/Downloads/Tradicionalni%20slovenski%20zajtrk\\_KGZS%20Zavod%20NM\\_november%202020.pdf](file:///C:/Users/doma/Downloads/Tradicionalni%20slovenski%20zajtrk_KGZS%20Zavod%20NM_november%202020.pdf).
- [3] Medpredmetne in kurikularne povezave. Priročnik za učitelje (2019). Ljubljana: Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno 25. 10. 2021 s [https://www.zrss.si/digitalna\\_bralnica/medpredmetne-in-kurikularne-povezave-prirocnik-za-ucitelje/](https://www.zrss.si/digitalna_bralnica/medpredmetne-in-kurikularne-povezave-prirocnik-za-ucitelje/).
- [4] Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (2005). Ljubljana: Ministrstvo za zdravje.
- [5] Tradicionalni slovenski zajtrk. Pridobljeno 25. 10. 2021 s <https://www.nasasuperhrana.si/tradicionalni-slovenski-zajtrk/>.
- [6] Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji. Izsledki mednarodne raziskave HBSC 2018 (2019). Ljubljana: NIJZ. Pridobljeno 25. 10. 2021 s [https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/hbhc\\_2019\\_e\\_verzija\\_obl.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/hbhc_2019_e_verzija_obl.pdf).
- [7] Zdravje skozi umetnost : smernice za pogovore o izbranih zdravstvenih temah za pedagoške delavce (2016). Ljubljana: Ministrstvo za zdravje.

## **SPREMLJANJE IN VZPODBUJANJE TELESNE AKTIVNOSTI DIJAKINJ IZOBRAŽEVALNEGA CENTRA PIRAMIDA MARIBOR MED ŠOLANJEM NA DALJAVO**

### **POVZETEK**

Z napredkom civilizacije so se vedenjske navade človeka spremenile in telesna dejavnost med otroci in mladostniki je začela upadati. Zaradi posledic epidemije COVID-19 je trenutna generacija otrok in mladostnikov dobila vzdevek koronageneracija, ki bo imela zaradi nedejavnosti in izolacijskih ukrepov bistveno večje možnosti za zdravstvene težave. Raziskave namreč dokazujejo, da lahko posledice telesne nedejavnosti vodijo k resnim zdravstvenim težavam. Raziskave tudi dokazujejo, da so dijakinje manj telesno aktivne od dijakov. Z namenom, da bi se telesna aktivnost med dijakinjami Izobraževalnega Centra Piramida Maribor zvišala, je bil izveden interni projekt »Spremljajmo telesno aktivnost«. Ostali cilji projekta so bili usmerjeni v primerjavo telesne aktivnosti dijakinj s priporočili Svetovne zdravstvene organizacije. Nadaljnji cilj je bil tudi, izvedeti, ali telesna aktivnost vpliva na njihovo telesno in duševno počutje. Telesna aktivnost dijakinj je bila merjena v številu dnevno narejenih korakov. Dijakinje so število korakov spremljale na aplikaciji svojega mobilnega telefona. Rezultati so na začetku pokazali, da so v večini premalo telesno aktivne glede na priporočila. S tedenskim spremljanjem rezultatov se je telesna aktivnost povečala. Izvedena je bila tudi anketa, ki je pokazala, da so se dijakinje telesno in duševno počutile bolje, ko so bile telesno bolj aktivne.

**KLJUČNE BESEDE:** telesna dejavnost, dijakinje, COVID-19, spremljanje telesne aktivnosti, boljše počutje.

## **MONITORING AND ENCOURAGING PHYSICAL ACTIVITY OF FEMALE STUDENTS OF IZOBRAŽEVALNI CENTER PIRAMIDA MARIBOR DURING ONLINE EDUCATION**

### **ABSTRACT**

Advancements in technology and civilization have contributed to a decrease in physical activity among children and teens. Current generation of students has been given a nickname "Corona Generation" because of the COVID-19 pandemic. It is expected that they will have higher chances of developing health issues due to isolation precautions and online studying; further decreasing their physical activity. Research also shows that female students are less active than male students. A project named »Spremljajmo telesno aktivnost« was executed with the intention of increasing physical activity among female students of Izobraževalni Center Piramida Maribor. Further goal of the project was to compare the students' physical activity to the recommended activity levels for their age made by the World Health Organization. Last goal of the project was to find out whether physical activity influenced the students' physical and emotional wellbeing. The number of steps taken daily measured physical activity. The students followed their daily steps with an application on their mobile phones. Initial results showed that the students' average daily steps were below the recommended amount for their age; however, students' physical activity increased throughout the project. Self-report through a survey was used to collect data regarding student's wellbeing. The survey indicated that the students who increased their physical activity reported feeling better physically and emotionally.

**KEYWORDS:** physical activity, female students, COVID-19, measuring physical activity, wellbeing.

## 1. UVOD

Telesna dejavnost je ena najosnovnejših življenjskih funkcij človeka. Za preživetje so lovci-nabiralci prehodili velike razdalje, da so našli hrano. Z napredkom civilizacije so se vedenjske navade človeka spremenile in telesna dejavnost je začela upadati. Vedno manj je bilo časa in potrebe po telesni dejavnosti. Telesna dejavnost upada kljub gradnji številnih športnih objektov, delovanju številnih klubov in društev ter osveščanju ljudi o pomenu telesne dejavnosti. Sedeč življenjski slog in premalo telesne dejavnosti pušča na ljudeh resne zdravstvene posledice in je težava tudi za javno zdravje. Najopaznejša težava zaradi neaktivnosti je prekomerna telesna teža, ki je povezana s številnimi zdravstvenimi težavami. Telesna nedejavnost prispeva h globalnim težavam povezanim z boleznimi, invalidnostjo in smrtjo [9].

Redna telesna dejavnost pozitivno vpliva na telesno in duševno zdravje mladostnikov in tudi odraslih. Mladostništvo ali adolescenca je razvojno obdobje, ko otrok prehaja iz otroštva v odraslo osebo, torej približno med 11.-12. in 22.-24. letom [10]. Smernice Svetovne zdravstvene organizacije priporočajo, da so mladi zmerno telesno dejavni 60 minut na dan in vsaj dvakrat tedensko izvajajo vaje moči. Najlažje in najhitreje se ta aktivnost doseže z vsakodnevno aerobno vadbo kot je hoja, tek, kolesarjenje, plavanje, rolanje. Po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije je za starost mladostnikov priporočeno, da opravijo 10.000 korakov na dan [4]. Zmerna telesna dejavnost ne privede do izčrpanosti in hude utrujenosti. Pri zmerni telesni dejavnosti se rahlo zadihamo, srčni utrip je povišan, po telesu čutimo toploto, ki spremlja znojenje. Telesna dejavnost krepi in pripomore k zdravemu razvoju mišično-skeletnega, srčno-žilnega in dihalnega sistema, omogoča vzdrževanje energijskega ravnotežja za vzdrževanje ustrezne telesne teže in preprečevanje prekomerne telesne teže [2]. Z redno telesno aktivnostjo preprečujemo nastanek bolezni srca in ožilja, zmanjšujemo tveganje za možgansko kap, uravnavamo krvni tlak, izboljšujemo splošno telesno pripravljenost, preprečujemo nastajanje prekomerne telesne teže, ohranjamo primerno mišično zmogljivost, ohranjamo gibljivost sklepov, preprečujemo nastajanje krhkost kosti in s tem možnost zlomov, izboljšujemo kakovost življenja, zmanjšujemo negativne vplive stresa na telo, zmanjšujemo tveganje za depresijo, tesnobo, osamljenost, izboljšujemo stanje pri že razvitih boleznih [6].

Za zdrav razvoj otroka se začno temelji graditi že z vzgojo znotraj družine, kasneje v vrtcu in šolah [8]. Mladostniki veliko časa preživijo v šolskem okolju, zato je športna vzgoja prav tista, ki jim ne glede na spol, njihovo starost, ekonomsko-socialne zmožnosti ponuja različne aktivnosti, da so lahko telesno aktivni. Za mladostnike je pomembno, da v redni in raznovrstni telesni dejavnosti uživajo, se sprostijo in so zadovoljni. Raziskave so pokazale, da se dijakinje manj gibljejo od dijakov in da se s starostjo telesna dejavnost pri dijakinjah hitreje zmanjšuje kot pri dijakihi. Da bi povečali zanimanje za telesno aktivnost pri dijakinjah, jim je potrebno predstaviti in ponuditi tiste aktivnosti, ki bi jih morda zanimale in vzpodbudile k telesni dejavnosti [2].

## **2. MLADOSTNIKI IN GIBANJE**

Večino prostega časa mladostniki preživljajo sede za računalniki in televizijo, kar pa pomeni, da so manj telesno aktivni. Kot posledice sedečega življenjskega sloga se pojavljajo obolenja, ki sicer niso značilna za to starostno skupino. Raziskovalci SLOfit skupine s Fakultete za šport v Ljubljani ugotavljajo, da gibanje ne vpliva samo na zdravje in dobro počutje, ampak tudi na spoznavni razvoj, boljše učne dosežke, ustrezno vključevanje v skupino in sodelovanje z drugimi, manjšo stopnjo vedenjskih problemov, oblikovanje pozitivnih vzorcev obnašanja in je hkrati tudi dragocena naložba za boljše družinske odnose [3].

### **A. Vadba športne vzgoje na domu v času epidemije COVID-19**

V času, ko se je pojavila epidemija COVID-19, so bili profesorji športne vzgoje Izobraževalnega centra Piramida Maribor zaskrbljeni, da se je telesna dejavnost dijakov in dijakinj zmanjšala. Dijaki in dijakinje so namreč zaradi pouka na daljavo presedeli sedem do osem ur dnevno pred zasloni računalnikov. Izziv je bil, kako na daljavo izvajati športno vzgojo in motivirati dijake in dijakinje, da bodo po vsakodnevnem pouku na daljavo še telesno aktivni. Pri vsebini nalog za izvajanje pouka športne vzgoje in telesni dejavnosti v prostem času so se morala upoštevati tudi navodila Nacionalnega inštituta za javno zdravje Republike Slovenije glede ukrepov za preprečevanje in širjenje COVID-19, ki so se tedensko spreminjali. Za komunikacijo z dijaki in dijakinjami pri izvajanju pouka športne vzgoje na daljavo je bila uporabljena aplikacija Microsoft Teams.

### **B. Vzpodbuda k večji telesni dejavnosti dijakinj s projektom “spremljajmo telesno aktivnost”**

Interni projekt z imenom “Spremljajmo telesno aktivnost” je bil izveden med časom šolanja na daljavo. Ker so raziskave pokazale, da so dijakinje manj aktivne kot dijaki, je bil projekt zasnovan izključno za dijakinje. Namen in želja je bila, da bi bile dijakinje bolj telesno aktivne in da bi občutile pozitivne učinke povečanega gibanja. Prav tako je bil namen projekta, da bi služil kot vzpodbuda dijakinjam k telesni aktivnosti v prostem času po koncu projekta in izven organiziranega pouka v šoli.

Moje pričakovanje je bilo, da bosta tekmovalnost med vrstnicami in naloga profesorice povečali telesno aktivnost dijakinj. Pričakovala sem tudi, da bodo dijakinje v času projekta spoznale, da telesna dejavnost pozitivno vpliva na njihovo telesno in duševno počutje. Zadnje pričakovanje je bilo, da bodo dijakinje namenile del prostega časa telesni aktivnosti tudi po koncu projekta.

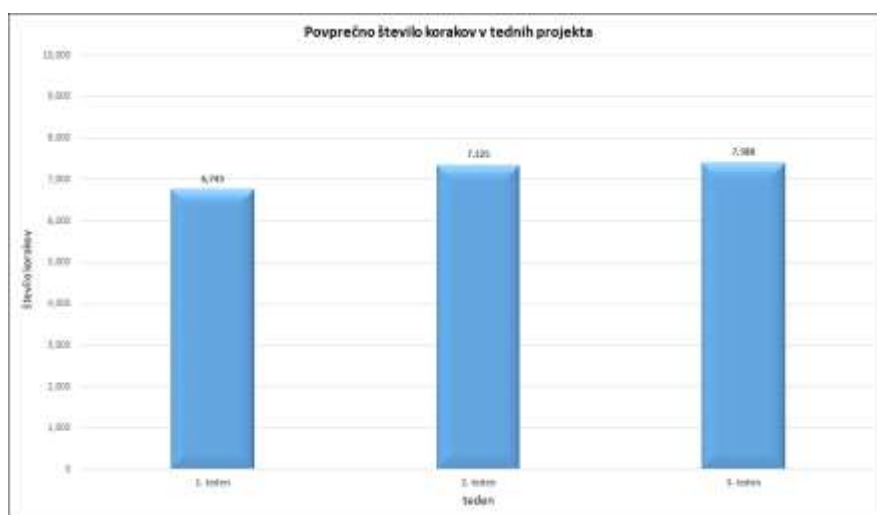
## **3. METODE DELA**

Projekt “Spremljajmo telesno aktivnost” je bil izveden med dijakinjami Izobraževalnega centra Piramida Maribor. Diakinje so se v projekt vključile prostovoljno. Število dijakinj, ki so sodelovale, je bilo 58. Starost dijakinj je bila 15-18 let. Za meritev aktivnosti je bila izbrana

hoja, ki so jo dijakinje spremljale v opravljenih korakih na dan z aplikacijo na mobilnem telefonu. Dijakinje so poročale število korakov, ki so jih opravile vsak dan v tednu, od ponedeljka do nedelje. Projekt je bil izveden v treh tednih. Prvi teden so dijakinje spremljale svojo dnevno telesno aktivnost brez vzpodbude. V drugem tednu projekta je bilo organizirano medrazredno tekmovanje. Dijakinje so bile obveščene, da bodo njihovi zabeleženi prehojeni koraki prispevali k uspešnosti njihovega razreda na medrazrednem tekmovanju. Zmagovalni razred je prejel priznanje za “naj razred v zbiranju korakov”. V tretjem tednu projekta je profesorica športne vzgoje dodelila dijakinjam nalogo, da opravijo 30 minut hoje na dan.

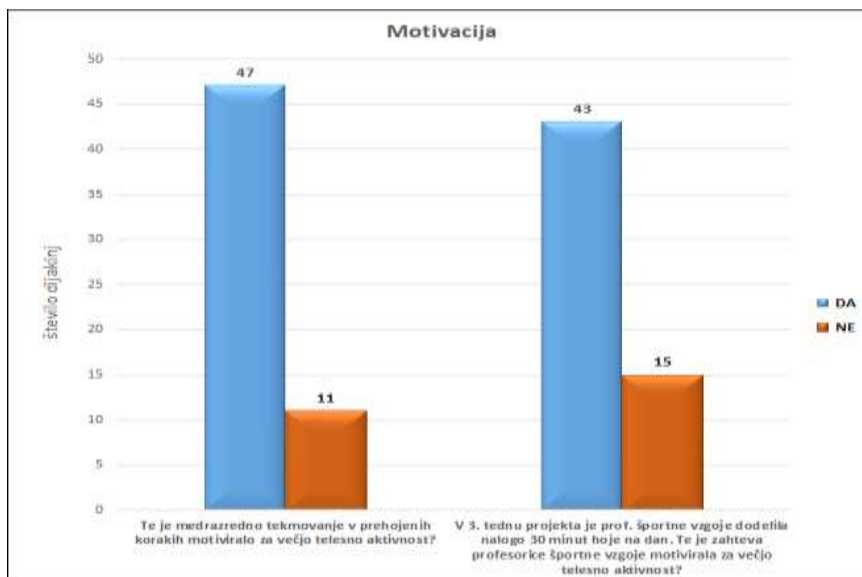
Ob koncu projekta so dijakinje izpolnile anketo. Namen ankete je bil preveriti motivacijo za telesno aktivnost in počutje po aktivnosti. Dijakinje so odgovorile z “da” ali “ne”, če jih je medrazredno tekmovanje in naloga profesorice motivirala za aktivnost. Dijakinjam je bilo tudi zastavljeno vprašanje, če je telesna aktivnost vplivala na njihovo telesno in duševno počutje. V obeh vprašanjih so imele možnost odgovora “brez spremembe”, “počutila sem se bolje” in “počutila sem se slabše”. Zadnje vprašanje je preverjalo, ali imajo dijakinje namen posvetiti del prostega časa telesni aktivnosti tudi po končanem projektu.

#### 4. REZULTATI IN RAZLAGA REZULTATOV



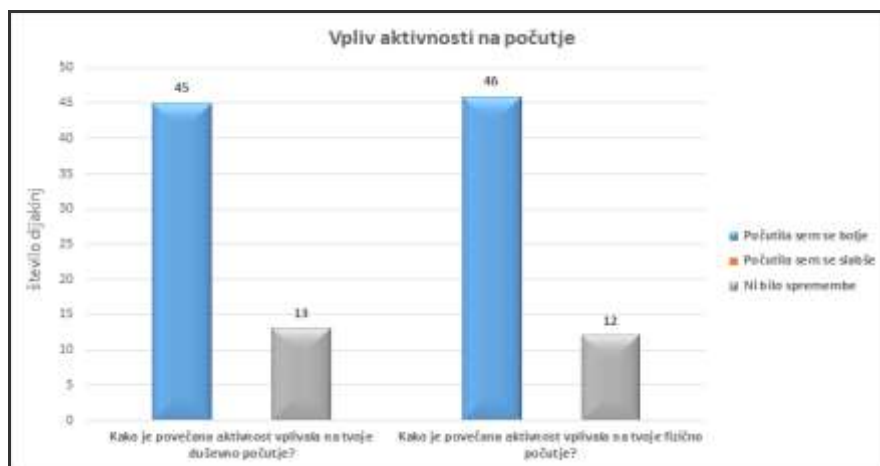
**SLIKA 1:** Povprečno število korakov po tednih.

Kot je prikazano v Sliki 1 je bilo v prvem tednu povprečno število prehojenih korakov 6743, kar je pod priporočeno mero 10000 korakov. Ko so imele dijakinje pobudo medrazrednega tekmovanja, se je povprečno število korakov na dan zvišalo na 7325 korakov. Z motivacijo profesorice športne vzgoje v obliki domače naloge se je povprečno število korakov na dan zvišalo na 7388 korakov. Obe spodbudi sta bili uspešni v zvišanju korakov iz prvega tedna projekta.



SLIKA 2: Motivacija za telesno aktivnost med projektom.

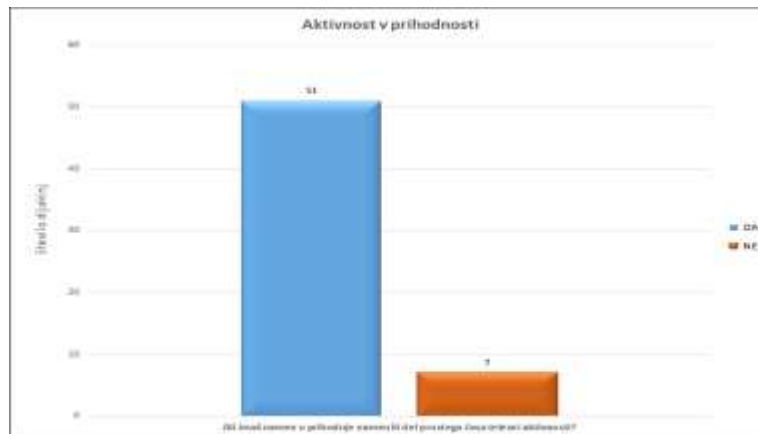
Anketa je pokazala, da je 47 dijakinj menilo, da jih je medrazredno tekmovanje motiviralo za večjo aktivnost, medtem ko je 11 dijakinj menilo, da jih tekmovanje ni motiviralo. 43 dijakinj je bilo mnenja, da jih je domača naloga profesorice motivirala za večjo aktivnost, medtem ko je 15 dijakinj odgovorilo, da jih naloga ni motivirala. Rezultati ankete ne sovpadajo z rezultati korakov, ki so pokazali, da so dijakinje v povprečju prehodile več korakov, ko so dobile domačo nalogo (Slika 2).



SLIKA 3: Vpliv aktivnosti na počutje.

V anketi so dijakinje tudi odgovorile na vprašanje, kako so se počutile po aktivnosti. 45 dijakinj je opazilo, da so se po aktivnosti duševno počutile bolje. 13 dijakinj je bilo mnenja, da sprememb v duševnem počutju niso opazile. 46 dijakinj je bilo mnenja, da so se po aktivnosti telesno bolje počutile, 12 dijakinj pa sprememb v telesnem počutju ni opazilo. Nobena dijakinja ni poročala, da se je po aktivnosti počutila slabše telesno ali duševno (Slika 3).





**SLIKA 4:** Aktivnost v prihodnosti.

Na zadnje vprašanje ankete so dijakinje odgovorile, ali imajo namen posvetiti del prostega časa telesni aktivnosti tudi po projektu. 51 dijakinj je odgovorilo, da imajo namen biti aktivne v prostem času, medtem ko jih je 7 odgovorilo, da ne (Slika 4).

Projekt je pokazal pričakovane rezultate. Telesna aktivnost dijakinj se je povečala, ko so bile dijakinje motivirane z medrazrednim tekmovanjem in z nalogo profesorice. Povprečno število korakov je bilo največje v tretjem tednu, ko je profesorica dodelila nalogo, čeprav je bila razlika med drugim in tretjim tednom 53 korakov, kar je zanemarljivo. Glede na rezultate ankete lahko sklepamo, da je večina dijakinj spoznala, da telesna aktivnost pozitivno vplivala na telesno in duševno počutje. Dijakinje so, kot je bilo pričakovano, v večini odgovorile, da si želijo nameniti del prostega časa telesni aktivnosti tudi po koncu projekta.

## 5. ZAKLJUČEK

Projekt "Spremljajmo telesno aktivnost" se je izkazal za uspešnega, saj je prispeval k večji telesni aktivnosti dijakinj Izobraževalnega centra Piramida Maribor. Dijakinje, ki so sodelovale pri projektu so poročale, da so po aktivnosti opazile boljše telesno in duševno počutje. Upanje je, da bo to spoznanje dijakinjam dalo pobudo za bolj pogosto telesno aktivnost v prostem času in tako zmanjšalo možnosti za zdravstvene težave. Tekmovalnost med vrstniki in naloga profesorice sta bili primerljivi motivaciji za telesno aktivnost, saj se je povprečno število prehojenih korakov povišalo v primerjavi s prvim tednom projekta. Razlika v povprečnem številu prehojenih korakov med drugim in tretjim tednom projekta je bila minimalna. Kljub uspešno povečani telesni aktivnosti dijakinj Izobraževalnega centra Piramida Maribor dijakinje niso dosegle priporočenega števila korakov na dan. Možen razlog za to bi lahko bil, da dijakinje pri telesni aktivnosti niso imele vedno pri sebi mobilnega telefona. Smiselno bi bilo razmisliti, da bi korake merili z bolj priročno napravo, kot je pametna ura, pametna zapestnica, merilec korakov, ki bi jo dijakinje nosile tekom celega dneva. Glede na uspešnost projekta in z željo, da bi pritegnili, motivirali in navdušili čim večje število mladostnikov za povečano telesno aktivnost, bi lahko organizirali tekmovanje v številu prehojenih korakov, ki bi vključilo vse razrede Izobraževalnega centra Piramida Maribor, tudi dijake.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Jurak, G., Sorić, M., Kovač M., Starc G., Sember V. (2018). Zakaj je tako pomembno, da se otrok oz. mladostnik čim več giba?  
<https://www.slofit.org/slofit-nasvet/ArticleID/143/Zakaj-je-tako-pomembno-da-se-otrok-oz-mladostnik-%C4%8Dim-ve%C4%8D-giba>
- [2] Koprivnikar, H. (2005). Telesna dejavnost pri mladih v Sloveniji in svetu. V S. Kostanjevec, G. Torkar, M. Gregorič, M. Gabrijelčič (ur.), *Zdrav življenjski slog srednješolcev: priročnik za učitelje* (str. 48–54). Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
- [3] Kovač, M. (2017). Otrok naj se giba. Vse bo: v redu.  
<https://vsebovredu.triglav.si/druzina/otrok-naj-se-giba>
- [4] Nacionalni inštitut za javno zdravje Republike Slovenije. (2015). Evropski teden športa in podporne aktivnosti zdravstva.  
<https://www.nijz.si/sl/evropski-teden-sporta-in-podporne-aktivnosti-zdravstva>
- [5] Nacionalni inštitut za javno zdravje Republike Slovenije. (2020). Priporočila glede telesne dejavnosti v času širjenja okužbe COVID-19.  
<https://www.nijz.si/sl/priporocila-glede-telesne-dejavnosti-novi-koronavirus-sars-cov-2>
- [6] Nacionalni inštitut za javno zdravje Republike Slovenije. Telesna dejavnost.  
<https://www.nijz.si/sl/podrocja-dela/moj-zivljenjski-slog/telesna-dejavnost>
- [7] Pišot, R. in Završnik, J. (2005). Priporočila za vrsto, intenzivnost, pogostost in trajanje gibalnih/športnih aktivnosti za mlade ter pristopi h gibalni/športni aktivnosti V S. Kostanjevec, G. Torkar, M. Gregorič, M. Gabrijelčič (ur.), *Zdrav življenjski slog srednješolcev: priročnik za učitelje* (str. 55–61). Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
- [8] Spasojević, P. (2016). Seznanjenost mladostnikov z dejavniki za zdrav življenjski slog. Diplomsko delo. FZV- Fakulteta za zdravstvene vede Maribor.
- [9] Telesna dejavnost in zdravje v Evropi: Dokazno gradivo za ukrepanje. (2007). N. Cavill, S. Kahlmeier in F. Racioppi (ur.), World Health Organization (WHO); Zavod za zdravstveno varstvo Maribor, Center za spremljanje zdravstvenega varstva prebivalstva in promocijo zdravja.  
[http://cindi-slovenija.net/images/stories/cindi/publikacije/who\\_teldejavnost.pdf.pdf](http://cindi-slovenija.net/images/stories/cindi/publikacije/who_teldejavnost.pdf.pdf)
- [10] Zupančič, M. (2004). Čustveni in osebni razvoj v mladostništvu. V L. Marjanovič Umek in M. Zupančič (ur.), *Razvojna psihologija* (str. 546-571). Znanstveno raziskovalni inštitut Filozofske fakultete. Povzeto po: Drobnič, T. (2011). Potrebe mladostnic in vloga vzgojitelja v dijaškem domu. Diplomsko delo. Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.

## **PRILOGA 1**

### Anketni vprašalnik

1. Te je medrazredno tekmovanje v prehojenih korakih motiviralo za večjo telesno aktivnost?  
DA  
NE
2. V 3. tednu projekta je prof. športne vzgoje dodelila nalogo 30 minut hoje na dan. Te je zahtevala prof. športne vzgoje motivirala za večjo telesno aktivnost?  
DA  
NE
3. Kako je povečana aktivnost vplivala na tvoje fizično počutje?  
NI BILO SPREMEMBE  
POČUTILA SEM SE BOLJE KOT PRED AKTIVNOSTJO  
POČUTILA SEM SE SLABŠE KOT PRED AKTIVNOSTJO
4. Kako je povečana aktivnost vplivala na tvoje duševno počutje?  
NI BILO SPREMEMBE  
POČUTILA SEM SE BOLJE KOT PRED AKTIVNOSTJO  
POČUTILA SEM SE SLABŠE KOT PRED AKTIVNOSTJO
5. Ali imaš namen v prihodnje nameniti del prostega časa telesni aktivnosti?  
DA  
NE

## **ZDRAVLJENJE BOLEČINE V KRIŽU S TRIGGER POINT TERAPIJO**

### **POVZETEK**

Med dolgotrajnim sedenjem se povečajo sile na medvretenčne ploščice in napetost iztegovalk hrbtenice, ki postane bolj obremenjena in izpostavljena degenerativnim spremembam. Statistično gledano 75 % prebivalstva vsaj enkrat v teku življenja trpi zaradi bolečine v hrbtu in je zato prvi razlog odsotnosti iz dela. V času epidemije je imelo veliko sodelavcev na Oš Koseze težave z bolečino v križu zato je namen prispevka predstaviti učinkovito manualno tehniko pritiskanja na prožilne točke, ki jo lahko izvajamo sami doma. Cilj te tehnike je zmanjšati bolečino na določenem predelu telesa, v prispevku bom podrobno opisal tehniko sprostitve ledvene kvadrataste mišice ter hruškaste mišice, ki se lahko zaradi dolgotrajnega sedenja kronično zakrčita in povzročata bolečino v križu. Omenjeno tehniko sem predstavil tudi svojim sodelavcem, ki so poročali o izboljšanju stanja po sprostitvi obeh mišic.

**KLJUČNE BESEDE:** sedenje, hrbtenica, bolečina, sproščanje.

## **TREATMENT OF LOW BACK PAIN WITH TRIGGER POINT THERAPY**

### **ABSTRACT**

During prolonged sitting, the forces on the intervertebral discs and the tension of the spinal extensors increase, which becomes more stressed and exposed to degenerative changes. Statistically, 75% of the population suffers from back pain at least once in their lifetime and is therefore the first reason for absence from work. During the epidemic, many colleagues at OŠ Koseze had problems with low back pain, so the purpose of this article is to present an effective manual technique of pressing the trigger points, which can be performed at home. I described in detail the technique of relaxing the quadratus lumborum muscle and the piriformis muscle, which can become chronically contracted due to prolonged sitting and cause low back pain. I also introduced the technique to my co-workers, who reported improvement in low back pain after relaxing both muscles.

**KEYWORDS:** sitting, spine, pain, release.

## 1. UVOD

Zelo redki so ljudje, ki se še nikoli niso srečali z bolečinami v predelu hrbtenice. Bolečine v hrbtu pogosto za daljši čas potlačimo – občutimo jih sicer kot neprijetne, vendar jim ne posvečamo posebne pozornosti, čeprav lahko bistveno zmanjšajo kakovost našega življenja ter delovno storilnost. Obstaja mnogo vzrokov za bolečine v hrbtenici, med najpomembnejšimi je napačna drža in enostranske obremenitve. Te vodijo do mišičnega neravnovesja, v nadaljevanju pa posledično do obrabe sklepov, motenj v prekrvavljenosti, zakrčenost in oslabelelost mišic. Bolečinam v spodnjem delu hrbta se lahko izognemo ali pa jih vsaj omilimo z izvajanjem pravih gibalnih vzorcev, s sproščanjem mišic (somatske vaje, masaža) ter z izogibanjem dejavnostim, ki nam bolečino povzročajo. Prav zato je pomembno, da razumemo anatomijo hrbtenice, pravilno držo telesa, različnih položajev ter gibalnih terapij, s katerimi si lahko pomagamo tudi sami.

## 2. ANATOMIJA HRBTENICE

Hrbtenica je koščen steber, zgrajen iz 33 vretenc, ki nosi glavo, daje oporo trupu in ščiti strukture v hrbteničnem kanalu: hrbtenjačo z ovojnicami in hrbtenjačne živce. Zgornjih 24 vretenc je medsebojno premičnih. Spredaj jih povezujejo medvretenčne ploščice, zadaj pa sklepi, ki omogočajo gibanje med sosednjima vretencema. V spodnjem delu hrbtenice so vretenca med seboj zraščena in oblikujejo križnico in trtico. Na hrbtenico so naraščeni ligamenti, ki jo stabilizirajo, in mišice, ki jo premikajo oziroma sodelujejo pri gibanju glave ter zgornjih in spodnjih udov (Šarabon et al, 2014). Medvretenčne ploščice so sestavljene iz vezivno-hrstančnega obroča, ki v svojem jedru skriva želatini podobno vsebino, jedro v samem obroču je nestisljivo. Debelina vseh medvretenčnih ploščic znaša petino dolžine hrbtenice. Pomembne naloge medvretenčnih ploščic so omogočanje skladnosti sklepnih površin med telesi vretenc, razporejanje pritiskov, ki iz glave prehajajo proti spodnjim okončinam in obratno ter omejevanje čezmernih gibov hrbtenice (Radmanović, 2019). Naloga mišic v tem področju je med drugim ohranjanje stabilnosti in gibljivosti hrbtenice. Globlje ležeče mišice skrbijo za stabilizacijo in nadzorujejo premikanje hrbtenice. Te mišice se aktivirajo preden se aktivira površinsko mišičevje, ki je bolj gibljivo. Globlje ležeče mišice imajo vedno osnovno napetost, ki omogoča pokončno držo in pri naravnem premikanju deluje brez težav. Pri nepravilni telesni drži in enostranskih obremenitvah pa so mišice preobremenjene, kar pripelje do zakrčenosti. Globoke mišice hrbta so nagnjene tudi h krajšanju, kar dolgotrajno zmanjšuje gibljivost le teh. Poskrbeti moramo tudi za površinske hrbtne mišice, ki z leti postajajo bolj ohlapne in oslabijo (Maheshwarananda, 2018). Izgubo mišične moči preprečimo s krepilnimi vajami za moč in mišično vzdržljivost. Tudi trebušne mišice lahko razdelimo na površinske in globoke. Vloga stabilizatorjev trupa (globokih mišic trebuha) je že dolgo znana in jo bomo podrobneje opisali pri poglavju gibalna terapija. Hrbtenica je povezana z nogami preko medenice. Zadnjične mišice, sprednja stegenska mišica in zadnje stegenske mišice vplivajo na hrbtenico in se različno odzivajo na bolečine v hrbtu in bokih. Bolečina pogosto zavira zadnjične mišice med iztegom kolka, zato se poveča sila na zadnje stegenske mišice. To povzroči škodljive posledice v kolčnem sklepu in sklepih hrbtenice. Posledica je nestabilen kolčni sklep. Ta primer nam pokaže, da rehabilitacija hrbta

ne vključuje zgolj hrbtnih mišic, pa č pa tudi ostale sklepe v bokih, ramenih, rokah in nogah (Mcgill, 2018).

### **3. RAVILNA DRŽA IN DOLGOTRAJNO SEDENJE**

Pravilna telesna drža deluje naravno in harmonično in ne povzroča navora ali bolečin. Je rezultat aktivacije skupine mišic, ki se upirajo gravitacijski sili. Naše telo se neprestano prilagaja vplivu te sile tako, da išče udobnost položaja z čim manjšo uporabo energije. Že najmanjši odklon centralne gravitacijske sile povzroči neravnovesje, kar naše telo skuša poravnati z aktivacijo mišic. Človeško telo je naravnano tako, da so oči vedno v horizontalnem polju. Vsa neravnovesja v telesu se pri človeku izrazijo s spremembo strukture. Nepravilno delovanje določene strukture povzroči po mnenju Radmanovića (2019) proces kompenzacije – iskanja novega položaja, saj se s tem reši bremena nefunkcionalne enote. Tako lahko rečemo, da so kompenzacije obrambni mehanizem telesa, ki zaščiti določen segment pred poslabšanjem ali celo novo poškodbo. Dejstvo pa je, da je naše telo dinamičen sistem tako, da vsaka sprememba sproži reakcijo – spremembo funkcije drugega segmenta. Tako prihaja do začaranega kroga »nedelovanja – kompenzacije«, v katerem prihaja do spremembe funkcionalnosti in drže osebe. Znano je, da dolgotrajno sedenje negativno vpliva na zdravje obhrbteničnih struktur, saj se odpornost tkiv proti poškodbi s časom zmanjšuje in v določeni točki odpove. Za razvoj patologij diskov je verjetno potrebna večletna izpostavljenost sedenju, medtem ko je za iritacijo ligamentov in mišic dovolj že nekaj ur sključenega sedenja (Šarabon et al., 2014).

### **4. BOLEČINA V KRIŽU**

Bolečina je senzitivna in emotivna izkušnja, ki je posledica poškodbe tkiva oziroma nevarnosti pred poškodbo. Za organizem je bolečina izjemnega pomena, saj opozarja na neko spremembo stanja v telesu, ki potrebuje našo pozornost. Statistično gledano 75% svetovnega prebivalstva vsaj enkrat v življenju trpi zaradi bolečine v hrbtu in je zato prvi razlog odsotnosti iz dela. Kljub velikemu interesu znanosti, da odkrijejo specifične dejavnike, ki povzročajo bolečino, so danes znani le možni vzroki težav s hrbtenico. Možni vzroki so: hernija diskusa, degeneracija diskusa, poškodba mišic in vezi, mišični krč, stenoza hrbtenjačnega kanala, piriformni sindrom, zlomi in mikrozlomi, osteoporoza, ateroskleroza, problemi psihične narave ipd. Pomemben dejavnik pa je seveda tudi življenjski slog. Pomemben člen pri preventivi bolečine v spodnjem delu hrbta delo, ki ga opravljamo. Nepravilni gibi z bremenom, monotoni in ponavljajoči se gibi, predolgo sedenje imajo velik vpliv na možne patološke procese hrbtenice in obhrbteničnih struktur. Radmanović (2019) poudarja, da tudi pretirana športna aktivnost lahko vodi do bolečine, ki v tem primeru izvira iz stresa na strukture. Na drugi strani pa se moramo zavedati, da se vsa tkiva v našem telesu obnavljajo in ob pomanjkanju gibanja pride do degeneracije tkiv, saj telo nima potrebe po rasti in obnovi. Pri staranju oziroma degeneraciji tkiv mišice izgubijo elastičnost, posledično se zmanjša gibljivost hrbtenice. Trebušne mišice postanejo šibke zato morajo hrbtne mišice prevzeti breme trupa, po določenem času tudi hrbtne mišice izgubijo moč, bremena začnejo prenašati medvretenčne ploščice.

## 5. TRIGGER POINT TERAPIJA

Trigger point terapija je vrsta manualne tehnike, kjer v specifičnih točkah v mišicah odpravljamo bolečino. Prisilna drža, ponavljajoči gibi ter prekomerna obremenitev povzroči skrajšanje in otrdelost mišic, kar posledično vodi v manjšo amplitudo gibanja. V bolečih točkah pride do zastoja krvnega pretoka in zbiranja toksinov, zakrčenosti mišic ter vzdraženosti živcev. V nadaljevanju bomo opisali dve mišici, ki sta pri ljudeh največkrat močno zakrčeni in njihova masaža oziroma sprostitev lahko občutno zmanjša bolečino v spodnjem delu hrbta (Davies, 2001).

- **Ledvena kvadratasta mišica** (quadratus lumborum) je mišica zadnje trebušne stene. Funkcija mišice je, da poteza dvanajsto rebro navzdol (medenica je fiksna točka) in sodeluje pri izdihu. Če so rebra fiksna točka, je njena funkcija dviganje kolčnice na svoji strani. Ob fiksni kolčnici pa nagiba hrbtenico na svojo stran.

Simptomi: Specifična točka v kvadratasti mišici lahko povzroča bolečino v kolkih, zadnjici in križnici. Včasih se bolečina pojavi tudi v dimljah in na sprednjem delu stegna. Kronično zakrčena kvadratasta mišica onemogoča optimalno gibanje ter položaj kolka.

Vzroki: Ta mišica je največkrat travmatizirana ob avtomobilskih nesrečah ali padcih. Poškodbe se lahko pojavijo ob dviganju bremena in istočasnem zasuku trupa. Napetost te mišice je pogosta ob vsakodnevnem emocionalnem stresu. V kolikor so naše zadnjične mišice šibke in trde, mora to nalogo prevzeti kvadratasta mišica kar dolgoročno vodi do preutrujenosti teh mišic.

Sproščanje kvadrataste mišice: Začetni položaj - mišico bomo najlažje sprostili leže na hrbtu. Pod predel, v katerem čutimo zakrčnino, položimo teniško žogico.

Izvedba vaje: Iz začetnega položaja premikamo žogico z gibanjem telesa naprej in nazaj čez kvadratasto mišico ter jo sproščamo. Izvedba vaje traja 30 do 60 sekund. V kolikor bi radi povečali pritisk na mišico piriformis, uporabimo trdo žogico (npr. žogo za bejzbol, kriket).

- **Hruškasta mišica (piriformis)** se nahaja na notranjem delu zadnjice. Funkcija mišice: Če je križnica fiksna točka, rotira stegenico navzven in jo odmika; če je stegenica fiksna točka in delujeta mišici obeh strani, povlečeta križnico navzpred in nagneta medenico navzad (retreverzija medenice); če deluje le mišica ene strani, obrača medenico navznoter.

Simptomi: Težave, ki nastanejo zaradi zakrčenosti mišice piriformis, se šestkrat pogosteje pojavljajo pri ženskah. Bolečina se pojavi na predelu križnice, zadnjice in bokov. Občasno se čuti bolečina v zgornjem delu zadnje lože. Oseba težko prekriža nogi in jo rotira navznoter. Bolečina se pojavi tudi ob večji rotaciji noge navzven. Težko je vzdrževati dolgotrajen sedeči položaj. Zaradi položaja mišice lahko pride do iritacije ishiadičnega živca.

Vzroki: Pri športih, kjer prihaja do hitrih sprememb smeri gibanja (tenis, rokomet, nogomet, košarka, odbojka) prihaja do največ težav z mišico piriformis. Največkrat je težava v nezadostni pripravljenosti osebe za ukvarjanje s temi športi. Naslednji pogost vzrok za bolečino pa je dolgotrajno sedenje oziroma neaktivnost.

Sproščanje mišice piriformis: Začetni položaj - teniško žogico položimo na tla ter se usedemo na njo. Žogico postavimo pod tisti bok kjer se pojavi bolečina, roki položimo na tla v zaročenje.

Izvedba vaje: Iz začetnega položaja premikamo žogico v smeri naprej in nazaj čez mišico piriformis in jo sproščamo. Gibanje lahko spremenimo tako, da mišico sprostimo iz različnih smeri gibanj. Izvedba vaje traja od 30 do 60 sekund, V kolikor bi radi povečali pritisk na mišico piriformis, uporabimo bolj trdo žogico (npr. žogo za bejzbol, kriket).

## 6. GIBANJE ZA ZDRAVO HRBTENICO

Zdravljenje bolečine s spodnjem delu hrbta temelji na odpravljanju škodljivih dejavnikov (ustrezna biomehanika hrbta, psihični stres) kot vzpostavljanje pozitivnih gibalnih vzorcev trupa. Po mnenju Šarabon (2014) nam ustrezna telesna priprava zagotavlja, da vsi trije ključni sistemi za ohranjanje stabilnosti hrbtenice pasivni ali skeletno-vezivni sistem, mišični ali aktivni sistem in živčni ali nadzorni sistem) delujejo usklajeno. Ljudem z bolečinami v spodnjem delu hrbta se priporoča ukvarjanje z različnimi športnimi dejavnostmi hkrati pa izvajanje specialne (korektivne) vadbe. Na tak način lahko razvijamo deficitne sposobnosti in izkoristimo pozitivne učinke športne aktivnosti. Za ljudi z bolečinami v spodnjem delu hrbta se priporoča naslednje dejavnosti (Šarabon et al, 2014):

- **Gibanje v vodi**, saj vzgon vode zmanjša težo telesa in posledično zmanjša kompresijsko obremenitev hrbtenice. Pri plavalni tehniki kravl in hrbtno prihaja tudi do povezovalne vloge mišic trupa, ki so aktivne v diagonalnem vzorcu gibanja.
- **Hoja** je nepogrešljiv del rehabilitacije pri ljudeh z bolečinami v spodnjem delu hrbta. Za intenzivno hojo (gibanje rok z večjo amplitudo in frekvenco ter daljši korak) je značilen cikel izmenjujočih se obremenitev in razbremenitev ledvenega predela hrbtenice. S počasnim sprehajanjem prihaja do kompresijske obremenitve ledvenega dela hrbtenice.
- **Borilni športi** naj bi imeli ugodne učinke saj pri disciplinah, v katerih prevladujejo udarci, vadeči veliko časa nahaja v enonožni stoji, kjer se zahteva dober nadzor trupa. Discipline, kjer prevladuje vlečenje, potiskanje in metanje (npr. judo) predstavljajo stabilizacijsko in funkcionalno krepilno vadbo.
- **Vadba z lastnim telesom**: Za izboljšanje stabilizacijskih funkcij trupa je smiselno uporabljati vaje, pri katerih je viden diagonalni vzorec gibanja nasprotne noge in roke. Stabilizacijske funkcije so vidne tudi med asimetričnimi obremenitvami telesa.

Dejavnosti kot so tek, kolesarjenje, ukvarjanje z ekipnimi športnimi igrami se ljudem z bolečinami v spodnjem delu hrbta odsvetujejo.

## 7. SKLEP

Znanstvene raziskave navajajo naslednje dejavnike tveganja za bolečine v spodnjem delu hrbta: genetika, psihosocialni stres, izpostavljenost tresljajem, nezadostna fizična aktivnost, naporni telesni položaji (sklanjanje, obračanje, stoja na mestu). Starost, višina (v primeru



išiasa), kajenja ipd. Velikokrat pozabljamo na kronično zakrčene in napete mišice, ki nam onemogočajo izvedbo pravilnega giba. Zavedati se moramo, da je naša drža pomemben dejavnik tveganja za bolečine v hrbtu. Pogosto je naše zavedanje občutka, kdaj je hrbtenica v določenem položaju napačno in se ga moramo na novo naučiti. Vloga sproščanja mišic bodisi z masažo ali somatskimi vajami bi morala biti pri večini ljudi z bolečinami v spodnjem delu hrbta na prvem mestu, sledijo vaje za mobilnost in stabilnost telesa. Vrnitev prvotnih občutkov drže telesa nam bo pomagala pri vsakodnevni aktivnosti.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Davies, C (2001). The Trigger Point Therapy Workbook: Your self-treatment guide for pain relief. Oakland: New Harbinger Publications, Inc.
- [2] Maheshwarananda, P.S. (2018). Joga za hrbtenico. Novo mesto: DNM.
- [3] McGill, S. (2018). Postani sam svoj mehanik hrbta. Domžale: KinVital kineziološki center d.o.o.
- [4] Radmanović, Ž., Tušek, J., Valek, A. (2019), Terapevtska masaža, priročnik za udeležence tečaja terapevtske masaže. Ljubljana: Higeja – šola za maserje in terapevte.
- [5] Šarabon N., Voglar M. et al (2014). Bolečina v spodnjem delu hrbta: struktura, funkcija, ergonomija in gibalna terapija. Koper: Univerza na Primorskem, Inštitut Andrej Marušič.

## OBOGATITVENE DEJAVNOSTI ZA SPODBUJANJE GIBANJA IN PROMETNE VARNOSTI V 2. OBDOBJU OSNOVNE ŠOLE

### POVZETEK

Učni načrt za šport v drugem obdobju osnovne šole poleg usvajanja športnih znanj in izboljševanja gibalne učinkovitosti učencev predvideva tudi razumevanje pomena gibanja ter prijetno doživljanje športa, kot tudi razvijanje stališč, navad in načinov ravnanja za ukvarjanje s športnimi aktivnostmi. Teoretične vsebine, ki naj bi jih učenci drugega obdobja spoznali pri predmetu šport, se povezujejo s cilji drugih predmetnih področij, predvsem naravoslovja in tehnike ter družbe. Učenci četrtega in petega razreda na OŠ Cvetka Golarja pomen gibanja za zdravje in načela varne športne vadbe, s poudarkom na varnem kolesarjenju, spoznavajo skozi medpredmetno povezovanje in projektne aktivnosti, povezane s prometno in okoljsko vzgojo. Skrb za okolje ter varnost v prometu na šoli dopolnjujemo z dejavnostmi za promocijo gibanja in aktivnega življenjskega sloga, ki osmislijo in obogatijo pri pouku obravnavane vsebine. V prispevku bom predstavila nacionalni projekt *Trajnostna mobilnost*, preventivni izobraževalni program *Jumicar* ter lokalni športno-družbeni dogodek za promocijo športa *Veter v laseh*, ki predstavljajo obogatitvene dejavnosti za spodbujanje gibanja in prometne varnosti v drugem obdobju osnovne šole.

**KLJUČNE BESEDE:** gibanje, promet, projektno delo, osnovna šola.

## ENRICHMENT ACTIVITIES TO PROMOTE PHYSICAL ACTIVITY AND TRAFFIC SAFETY IN THE SECOND TRIAD OF PRIMARY SCHOOL

### ABSTRACT

In addition to acquiring sports skills and improving pupils' physical efficiency, the goals of the physical education curriculum in the second triad of primary school also include understanding the importance of physical activity and a pleasant experience of sports, as well as developing attitudes, habits and ways of engaging in sports activities. The theoretical content that the pupils of the second triad are expected to get acquainted with in the subject of physical education is connected with the goals of other subject areas, in particular science and technology and social science. Pupils of the 4th and 5th grade at the Cvetko Golar Primary School learn about the importance of physical activity for health and the principles of safe practice of sports, with an emphasis on safe cycling, through cross-curricular integration and project activities connected with traffic and environmental education. At the school, care for the environment and traffic safety is complemented by activities to promote physical activity and an active lifestyle, which give meaning to the content of the lessons and enrich it. In this paper, I will present the national project *Sustainable Mobility*, the preventive educational programme *Jumicar*, and the local sports and social event for the promotion of sports *Wind in Your Hair*, which represent enrichment activities for promoting physical activity and traffic safety in the second triad of primary school.

**KEYWORDS:** physical activity, traffic, project work, primary school.

## 1. UVOD

K zavedanju o pomenu rednega vsakodnevnega gibanja za zdravje ter razvijanju odgovornega ravnanja v prometu in skrbi za lastno varnost, veliko pripomorejo obogatitvene dejavnosti, ki se v šolah izvajajo poleg ali znotraj rednega pouka. Poleg projektov, ki so širše spodbujeni s strani ministrstev, fakultet in drugih javnih služb ter organizacij, so tu še projekti in aktivnosti lokalnih združenj ali zasebnih organizacij, ki se ukvarjajo s promocijo gibanja, zdravja in prometne varnosti ter tudi okoljskega ozaveščanja. Tovrstne aktivnosti, zanimive in nekoliko drugačne, kot so jih učenci vajeni, obogatijo v šoli obravnavane vsebine in predstavljajo pomemben doprinos k visoki stopnji notranje motivacije na strani učencev. Izkustveno učenje in praktične dejavnosti so še zlasti pomembne v drugem obdobju osnovne šole, ko se učenci pripravljajo na kolesarski izpit. V prispevku bom predstavila tri primere tovrstnih aktivnosti, ki smo jih izvedli v 4. in 5. razredu na OŠ Cvetka Golarja kot obogatitvene dejavnosti v okviru pouka športa in prometne vzgoje ter priprave na kolesarski izpit.

## 2. GIBANJE IN PROMETNA VARNOST V OŠ – TEORETIČNA IZHODIŠČA

V drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju so z učnim načrtom športu namenjene tri ure tedensko, pet športnih dni na leto in šola v naravi. Znanje posameznih športov pa lahko učenci poglobljajo tudi pri interesnih dejavnostih in drugih oblikah razširjenega programa osnovne šole. Osnovne značilnosti biološkega razvoja otrok v tem obdobju so »upočasnjena telesna rast, začetek intenzivne rasti mišic, velika stopnja razvitosti koordinacije gibanja, določena stopnja intelektualne razvitosti za sprejemanje skupinskih navodil ter socialna razvitost za sodelovalne odnose s sovrstniki« (UN za šport, 2012, elektronski vir). To obdobje je tudi najprimernejši čas »za učenje dejavnosti, ki zahtevajo veliko naučenih gibalnih vzorcev in so podlaga za razvoj osnovnih struktur gibalne inteligentnosti posameznika« (prav tam).

Priprava in izvedba kolesarskega izpita je del rednega in razširjenega programa šole. Vsebinsko in izvedbo programa natančneje opredeljuje *Koncept usposabljanja za vožnjo kolesa in kolesarskega izpita* (2016), ki ob upoštevanju učenčevih kognitivnih, psihosocialnih in motoričnih spretnosti opredeljuje priporočeno otrokovo starost za usposabljanje za vožnjo kolesa in opravljanje kolesarskega izpita, to je po dopolnjenem desetem letu. Pri časovni umestitvi mora šola torej upoštevati »razvojne značilnosti otrok, njihovo zrelost in sposobnost sodelovanja v cestnem prometu ter interes učencev in staršev, z vidika prometne varnosti pa tudi značilnosti in potrebe lokalnega okolja« (prav tam, str. 5). Namen koncepta je usposobiti učenca za samostojno vožnjo kolesa v cestnem prometu z opravljanjem kolesarskega izpita in pridobitvijo kolesarske izkaznice. V procesu usposabljanja učenci pridobijo znanja, spretnosti in veščine za:

- pravilno in varno vključevanje v javni cestni promet,
- pravilno presojanje različnih prometnih situacij,
- varno ravnanje v cestnem prometu v skladu s predpisi in pravili glede na razmere na prometnih površinah,
- odgovorno, kulturno in humano sodelovanje v cestnem prometu,

- zdrav in koristen način preživljanja prostega časa z uporabo kolesa (prav tam, str. 7).

Usposabljanje za vožnjo kolesa obsega teoretično usposabljanje, praktično usposabljanje na poligonu (spretnostni in prometni poligon) ter usposabljanje za vožnjo v cestnem prometu. V teoretično usposabljanje in spretnostno vožnjo na poligonu so vključeni vsi učenci v okviru osnovnošolskega izobraževanja, pri rednem pouku, za vožnjo v prometu in opravljanje kolesarskega izpita pa se učenec odloči prostovoljno, skupaj s svojimi starši. Po uspešno opravljenem kolesarskem izpitu učenec pridobi kolesarsko izkaznico, ki mu omogoča samostojno vožnjo s kolesom v cestnem prometu – starši pa s podpisom na izkaznici potrdijo, da samostojno vožnjo kolesa v cestnem prometu svojemu otroku dovoljujejo (povzeto po Koncept, 2016).

### **3. OBOGATITVENE DEJAVNOSTI NA OŠ CVETKA GOLARJA**

#### **A. Projekt Trajnostna mobilnost**

Na OŠ Cvetka Golarja je v šolskem letu 2020/ 21 potekal projekt z naslovom *Trajnostna mobilnost v vrtcih in osnovnih šolah*, v organizaciji Ministrstva za infrastrukturo RS in v sodelovanju s Filozofsko fakulteto UL.

Cilj projekta je bil prispevati k spreminjanju potovalnih navad otrok od 1. do 9. razreda v smeri trajnostnega načina potovanja, z namenom spodbujanja otrok h gibanju in krepitvi njihovega zdravja, hkrati pa prispevati k čistejšemu okolju. V projekt so bili vključeni učenci oddelkov 4. razreda. Dejavnosti smo izvajali pod imenom »Gremo peš s Kokoško Rozi« in so trajale skozi celo šolsko leto, od septembra do konca oktobra 2021. Na začetku je bila med starši učencev izvedena anketa o varnosti šolskih poti ter pregledan in posodobljen načrt varnih šolskih poti. V času evropskega tedna mobilnosti smo izvedli anketo med učenci o načinih prihajanja v šolo, ter jo ponovili ob koncu šolskega leta, v juniju. V vmesnem času smo z usmerjenimi aktivnostmi skušali učence motivirati za trajnostne načine prihoda v šolo – to so peš, s kolesom/ skirojem/ rolerji/ rolko, javnim prevozom (šolski ali lokalni avtobus) ali tudi skupinskimi prevozom z avtom, v katerem se pelje več otrok. Skozi vse šolsko leto smo izvajali motivacijske dejavnosti na ravni razreda, vklapljali smo jih v pouk, v 4. razredu pretežno v pouk športa, družbe in naravoslovja, pa tudi drugih predmetov. Učitelji smo prihode učencev spremljali in podatke vnašali v spletno aplikacijo ter na koncu oblikovali evalvacijsko poročilo, v katerem smo zabeležili svoje ugotovitve na ravni oddelka in šole. Dejavnosti in ugotovitve na ravni oddelka bom predstavila v nadaljevanju.

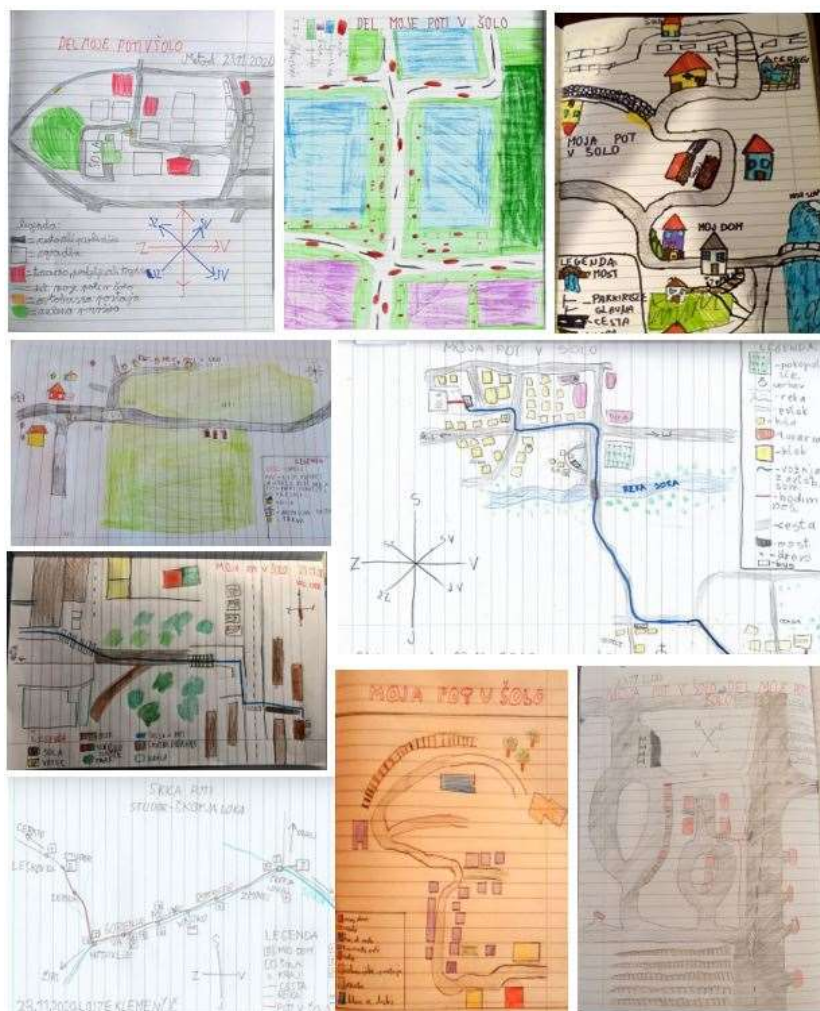
#### **OPIS DEJAVNOSTI**

Uvodna aktivnost v razredu se je začela v mesecu oktobru, v času evropskega tedna mobilnosti, ko smo v oddelku spremljali način prihoda učencev v šolo ter podatke dnevno beležili. V tem času smo se veliko pogovarjali o trajnostnih načinih potovanja in zakaj so pomembni. V razredu smo na vidno mesto nalepili plakat za beleženje svojih prihodov ter izpolnjevali dnevnik aktivnosti *Gremo peš s kokoško Rozi*. Učenci, ki so v šolo prišli na

trajnostni način, so vsak dan sproti prejeli igralno karto s podobo kokoške Rozi/Slovenije, z namenom, da jih zberejo čim več, za naknadno uporabo v namizni igri.

Po končani uvodni aktivnosti se je dejavnost nadaljevala v obliki rednih spodbud za trajnostne prihode v šolo, skozi učne aktivnosti za spodbujanje gibanja, ki smo jih izvajali pri rednem pouku. Pri naravoslovju in tehniki smo se po obravnavi učne snovi o prometnih površinah z učenci odpravili na ogled prometnih poti v okolici šole. Opazovali smo pločnike, kolesarske poti, parkirišča ter se sprehodili ob cestišču, po pešpoti brez zaščite, ki je zelo nevarna, a jo učenci kljub temu uporabljajo. Ogledali smo si prometno nevarne točke in se pogovorili, kako je modro tam ravnati. Aktivnost smo navezali na opravljanje kolesarskega izpita v prihodnjem letu in si obenem ogledali traso, po kateri bodo vozili s kolesom.

Pri predmetu družba smo obravnavali temo *Načrti in zemljevidi*, v okviru katere so učenci narisali skico načrta svoje peš/ kolesarske poti v šolo (ali njenega dela) ter jo opremili z legendo. Nalogo so fotografirali in naložili v spletno učilnico. Na osnovi njihovih fotografij sem izdelala »spletno galerijo« skic, tako, da so si učenci lahko poti drug drugega tudi ogledali.



SLIKA 1: Načrt varne poti v šolo – izdelki učencev.

Ko je vnema nekoliko popustila, sem učence skušala motivirati tudi s svojim zgledom, tako, da sem občasno v šolo prihajala s kolesom. Skozi pogovore o pomenu skrbi za zdravje in varovanje okolja smo redno obujali tematiko in »vzdrževali kondicijo« za trajnostne prihode v šolo. Pri razredni uri smo se z učenci pogovarjali o prijateljstvu in o tem, kaj vse doživimo na poti v šolo s prijateljem, če gremo skupaj peš, s skirojem ali s kolesom. Nato smo v okviru likovne umetnosti izdelali skupinsko trganko na temo trajnostnih načinov potovanja ter se ob tem ponovno spomnili na Kokoško Rozi in zakaj je dobro, da potujemo na trajnostni način.



**SLIKA 2:** Likovno ustvarjanje učencev na temo trajnostne mobilnosti.

### ZAKLJUČEK PROJEKTA, UGOTOVITVE IN EVALVACIJA

Ob koncu šolskega leta smo dejavnost poizvedbe o načinih prihajanja učencev v šolo ponovili, pri tem so nas zanimali učinki celoletnih aktivnosti na odločitev, kako bo učenec v šolo prihajal. Podatke, zbrane z anketnim vprašalnikom, smo posredovali organizatorju projekta, Ministrstvu za infrastrukturo ter Filozofsko fakulteto UL, kjer so jih obdelali, z namenom ugotavljanja sprememb potovalnih navad znotraj celotne populacije, ki je bila vključena v projekt v obdobju 2018- 2021. Za učitelja, vključenega v projekt, pa so zanimive tudi ugotovitve na ravni oddelka. Način prihoda v šolo je namreč v veliki meri pogojen z lokalnimi okoliščinami, starostjo učencev in njihovo družinsko situacijo ter stališči staršev do obravnavane tematike.



Sama lahko rečem, da sem opazila velik dvig motivacije v svojem oddelku. Učenci so se začeli med seboj dogovarjati, kdo gre naslednji dan s kom in kako, in vsako jutro so me že pričakali s preštetimi številkami. Ker je sprememba načina potovanja hkrati sprememba prepričanj, menim, da bi za daljnosežne rezultate sicer potrebovali daljšo aktivnost. Pomemben dejavnik se mi zdi starost otrok. Ker gre za učence razredne stopnje, so največkrat starši tisti, ki se odločijo, kako bo šel otrok v šolo. Iz pogovorov z učenci o tem, katere so ovire, da ne izbirajo trajnostnih načinov v še večji meri, sem izvedela, da so vzroki za odločitve staršev različni: strah pred nevarnostjo v prometu; pretirana skrb zaradi slabega vremena; otroci učiteljev na šoli se pripeljejo, ker se pripelje mami ali ker starš pripelje v šolo prvošolca. Včasih pa preprosto zmaga udobnost potovanja z avtom. Mnogo učencev se je strinjalo, da bodo način prihoda v šolo spremenili prihodnje leto, ko bodo opravili kolesarski izpit, kar jim bo omogočalo večjo samostojnost, tudi samostojnost odločanja. Nekateri učenci so precej oddaljeni od šole (iz okoliških vasi), in so vozači. Tudi ti najverjetneje ne bodo zlahka spremenili načina potovanja do šole. Dobro je, da so naša pričakovanja v zvezi s spreminjanjem potovalnih navad otrok realna. Vendar, četudi se sprememba načina potovanja ne bo zgodila takoj, tukaj in zdaj, pa je imel projekt s svojo zasnovo ciljno naravnanih celoletnih aktivnosti zagotovo velik doprinos k zavedanju učencev o tem, da imajo možnost izbire in da so prav oni tisti, ki lahko največ naredijo za svoje zdravje in za okolje.

## **B. Preventivni izobraževalni program Jumicar**

Prometna vzgoja otrok se začne v predšolskem obdobju in vključuje vse ravni izobraževanja kot tudi vse vloge, v katerih se otrok v prometu nahaja. Bodisi kot potnik, pešec, kolesar, in kasneje voznik. V drugem obdobju osnovne šole je znotraj formalnega izobraževanja v ospredju priprava na kolesarski izpit, ki jo z dodatnimi preventivnimi dejavnostmi in programi lahko še obogatimo. Na OŠ Cvetka Golarja že vrsto let sodelujemo v programu *Jumicar*, katerega izvedbo v lokalni skupnosti omogoča Svet za preventivo in vzgojo v cestnem prometu Občine Škofja Loka, izvaja pa podjetje »Jumicar kolesarčki« iz Celja.

Preventivni izobraževalni program, ki je namenjen otrokom drugega obdobja osnovne šole, na naši šoli izvajamo v 5. razredu, kot del dneva dejavnosti ali znotraj pouka. Dejavnost je za učence izjemno dragocena po izkušnjski plati. Praktični del programa se namreč odvija na poligonu, kjer je postavljenih več križišč s prometnimi znaki. Otroci se preizkusijo v vožnji z mini avtomobilčki s pravimi bencinskimi motorji, ki vsebujejo vse elemente pravega vozila. Od varnostnega pasu, zavornega pedala, do pedala za plin. Z aktivnim sodelovanjem učenci doživijo dogodke na način kot jih zaznava voznik v realni situaciji ter tako pridobijo lastno izkušnjo upoštevanja prometnih pravil in signalizacije v prometni situaciji. Promet na poligonu nadzoruje za to usposobljena oseba, ki otroke opozarja na napake in jim razloži, kako ravnati v določeni situaciji.

V šolskem letu 2021/22 smo program izvedli v mesecu novembru. V uvodnem, teoretičnem delu so učenci na zanimiv način pridobili znanja iz prometne vzgoje, na poligonu pa so tokrat spoznali, kako jih na cesti vidi voznik, kako težko je vozilo pravočasno ustaviti ter kako pomemben je varnostni pas. Učenci so kot zanimivo ugotovitev izpostavili izkušnjo, da se



voznik kljub previdnosti včasih ne more pravočasno odzvati, če se nekdo neprevidno in nepričakovano vključi v promet. V nadaljevanju so predstavljeni utrinki v slikovnem gradivu.



**SLIKA 3:** Preventivni izobraževalni program Jumicar na OŠ Cvetka Golarja.

### **C Projekt Veter v laseh**

Projekt »*Veter v laseh* – s športom proti zasvojenosti« je vseslovenska športno-družbena akcija, ki ozavešča mlade o pozitivnih učinkih zdravega in aktivnega življenjskega sloga, in spodbuja promocijo športa. Projekt finančno omogočata Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije in Fundacija za šport, izvaja pa se pod okriljem Športne unije Slovenije, v organizaciji Lokalne akcijske skupnosti po posameznih občinah. Program je namenjen otrokom in mladostnikom, z namenom oblikovanja zdravega življenjskega sloga že v otroštvu, in kasneje v mladostništvu. Na celodnevnem dogodku se odvijajo raznolike športne aktivnosti v obliki brezplačnih dejavnosti, predstavijo pa se tudi lokalna društva, ki delujejo na področju preventivnih aktivnosti in kakovostnega preživljanja prostega časa.

Projekt je bil zadnjič izveden v letu 2019, in sicer so bili vanj vključeni učenci četrtih razredov vseh škofovskih osnovnih šol. V dopoldanskem času smo se udeležili prireditve v lokalnem okolju, s pestrim športnim programom, ki je vključeval predstavitve posameznih športov, razne animacije, poligone in igre. Poleg športnih aktivnosti so se na prizorišču odvijale tudi spremljevalne kreativne dejavnosti v izvedbi učiteljev mentorjev vključenih šol, predstavile pa so se tudi zdravstvene, kulturne in nekatere druge organizacije ter učencem ponudile možnost vključitve v organizirane popoldanske interesne dejavnosti. V

popoldanskem času so bile na prizorišče povabljene družine z otroki, z namenom ozaveščanja staršev skupaj z mladimi, o pozitivnih učinkih telesne dejavnosti in negativnih posledicah različnih oblik zasvojenosti. Pomemben dejavnik razvijanja zdravega življenjskega sloga otrok so namreč starši, zato je pomembno pozitivno vplivati tudi nanje. Celodnevni dogodek vsakokrat predstavlja zabavno in sproščeno druženje otrok in družin, s športno-informativnimi vsebinami, ki vabijo k zdravemu, aktivnemu, razigranemu in kakovostnemu preživljanju časa. Vrednote, ki jih po besedah organizatorja, Športne unije Slovenije, projekt *Veter v laseh* širi, so: »zdrav in pozitiven pogled na življenje, veselje, ekipni duh, pripadnost, vztrajnost, disciplina, zdrava zabava, spoštovanje in delavnost« (elektronski vir).

#### **4. SKLEP**

Skrb za lastno zdravje v prvih obdobjih osnovne šole vključuje razvijanje zavesti o pomenu gibalne aktivnosti kot tudi poznavanje varnega ravnanja v prometu. Predstavljene aktivnosti so primer medpredmetnega povezovanja, ki združuje gibanje in prometno vzgojo. Večletne izkušnje na naši šoli kažejo, da so učenci, ki so v obdobju dveh let kontinuirano deležni spodbud k razvijanju lastne gibalne aktivnosti in učenju vsebin o prometni varnosti skozi gibalno izkušnjo, za usvajanje novih spretnosti in znanj notranje bolj motivirani. K pripravam na kolesarski izpit pristopajo z velikim zanimanjem ter so na koncu tudi vsi uspešni.

Izkušnjo je mogoče prenesti v prvo obdobje osnovne šole, kjer so prav tako zastopane vsebine s področja športa, prometne varnosti in okoljske vzgoje, poleg tega pa so mlajši otroci za aktivne načine podajanja vsebin prav tako ali še bolj dovzetni. Učni načrt za spoznavanje okolja celo navaja možnost povezovanja in nadgrajevanja vsebine predmeta s predmetoma naravoslovje in tehnika ter družba v drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju. Pestrost vsebin in dejavnosti ter predlaganih metod poučevanja in učenja pa omogoča tudi integracijo vsebin ter smiselno povezovanje s predmetom šport (povzeto po UN, spoznavanje okolja).

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Digitalni učni načrt za šport v osnovni šoli (2020). Dostopno na: <https://dun.zrss.augmentech.si/#/> Pridobljeno: 13. 9. 2021
- [2] Digitalni učni načrt za spoznavanje okolja (2020). Dostopno na: <https://dun.zrss.augmentech.si/#/> Pridobljeno: 17. 10. 2021
- [3] Jumicar, program kolesarčki. Dostopno na: <https://www.jumicar-kolesarcki.si/kolesarcki> Pridobljeno: 14. 9.
- [4] *Prometna vzgoja*. Javna agencija RS za varnost prometa. Dostopno na: <https://www.avp-rs.si/preventiva/prometna-vzgoja/> Pridobljeno: 17. 10. 2021
- [5] Športna unija Slovenije: Veter v laseh. Dostopno na: <https://www.vetervlaseh.si/?t=3110000010> Pridobljeno: 14. 9. 2021
- [6] Žlender, B., Novak, M. Ljubljana (2016). *Koncept usposabljanja za vožnjo kolesa in kolesarskega izpita v osnovni šoli*. Zavod RS za šolstvo. Dostopno na: [http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/devetletka/program\\_drugo/Uspostabljanje\\_zavoznjo\\_kolesa\\_kolesarski\\_izpit.pdf](http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/devetletka/program_drugo/Uspostabljanje_zavoznjo_kolesa_kolesarski_izpit.pdf). Pridobljeno: 13. 9. 2021

## **TELESNA DRŽA UČITELJEV, ERGONOMSKI NASVETI IN VAJE ZA ZDRAVO HRBTENICO**

### **POVZETEK**

Bolečine v spodnjem delu hrbta in vratu so med najpogostejšimi težavam pri odraslih ljudeh in drugi najpogostejši razlog za obisk zdravnika (Striano, 2019). Karkoli počnemo, nas sili h gibanju naprej – sedeče delo, delo pred računalnikom ali na telefonu, branje ipd. Če ne analizirano svoje drže in ne poznamo pravilnih položajev telesa, jih ne moremo prilagoditi posameznim situacijam. V prispevku so najprej predstavljeni izsledki spletne raziskave, ki so jo izpolnili moji sodelavci: učitelji razrednega pouka, učitelji predmetnega pouka in sodelavke iz svetovalne službe. Vzorec obsega 36 učiteljev. Rezultati so pokazali, da ima 60 % učiteljev bolečine v ledvenem delu in 53 % v vratnem delu hrbtenice. Čeprav kar 82 % anketirancev pozna vaje za zdravo hrbtenico in vaje za izboljšanje telesne drže, jih 62 % meni, da za svojo hrbtenico skrbijo »bolj malo, premalo«. 53 % anketirancev pri delu z računalnikom premalo pozornosti posveča poravnane vratu. Vsi udeleženci raziskave bi želeli o preventivnih pristopih, s katerimi zmanjšamo obremenitve na telo, posledično pa tudi možnosti poškodbe hrbtenice, izvedeti več verodostojnih informacij. V prispevku je predstavljenih tudi pet vaj. Namenjene so vsem, ki so dobrega zdravja in nimajo diagnoze zdravnika za bolezni oz. okvare hrbtenice. Zastavlja pa se vprašanje, kako udeležence motivirati, da bodo ustaljene navade in gibalne vzorce spremenili ter pridobljeno znanje zavestno uporabljali tako na delovnem mestu kot v domačem okolju.

**KLJUČNE BESEDE:** drža, hrbtenica, vaje, ergonomija, sedenje.

## **TEACHERS' POSTURE, ERGONOMIC TIPS AND EXERCISES FOR A HEALTHY SPINE**

### **ABSTRACT**

Pain in the lower part of the spine and pain in the neck area are one of the most common problems and the second most common reason to see a doctor among adults (Striano, 2019). When performing numerous activities such as a sedentary job, working on a computer or phone, reading, etc., we are forced to round forward our whole back. If we do not analyse our posture and if we are not familiar with the proper body positions, we cannot adjust them to individual situations. The present article presents the results of an online research, in which my co-workers (class and subject teachers, school counsellors) took part. There were 36 teachers included in the research. The findings show that 60 % of teachers experience pain in a lumbar area and 53 % in the neck area of the spine. Although 82 % of respondents are familiar with exercises for a healthy spine and exercises for a better posture, 62 % respond that they care for their spine "a little, not enough". 53 % of respondents do not pay enough attention to a correct position of a neck area. All participants of the research would like to learn more information about prevention approach, which help to reduce strains on the body and consequently possible injuries of the spine. The article also presents five exercises. The exercises are appropriate for those who were not diagnosed with spinal diseases or spinal deformations by a doctor. However, the question remains how to motivate teachers to change their habits and movement patterns and incorporate daily practice of these exercises into the workplace as well as their home environment.

**KEYWORDS:** posture, spine, exercises, ergonomy, sitting.

## 1. UVOD

*»Kdor danes nima časa za zdravje, bo pozneje potreboval veliko časa za bolezni.«  
(S. Kneipp)*

K bolečinam v hrbtenici prispevajo različni dejavniki tveganja: starost, debelost, telesna aktivnost, nepravilna telesna drža, stres, poškodbe in neustrezna ergonomija na delovnem mestu. Z ozaveščanjem, ukrepanjem in izobraževanjem je mogoče zmanjšati dovzetnost za bolečine v hrbtenici. Telo nam nenehno pošilja sporočila, potrebno mu je samo prisluhniti. (Striano, 2019)

Izzivov na delovnem mestu je več, eden izmed teh (tudi spregledanih in nehote zapostavljenih) je zagotovo delovno okolje učiteljev. Karkoli počnemo, nas sili h gibanju naprej – sedeče delo, delo pred računalnikom ali na telefonu, branje ipd. Tem vsakodnevnim obremenitvam smo izpostavljeni vsi odrasli, saj sedeč življenjski slog postaja prevladujoč način življenja. Zakon o varnosti in zdravju pri delu (ZVZD-1, 2011) s promocijo zdravja na delovnem mestu govori o sistematičnih ciljnih aktivnostih in ukrepih, ki jih delodajalec izvaja zaradi ohranjanja in krepitev telesnega in duševnega zdravja delavcev na delovnem mestu.

Ker na delovnem mestu preživimo velik del našega vsakdana, je smotno strmeti k temu, da redno telesno dejavnost vključujemo v delovno okolje. Redna telesna dejavnost dokazano vodi do bolj zdravih, zadovoljnih in produktivnih posameznikov. V želji, da bi temu namenili več pozornosti in aktivno pristopili k iskanju rešitev, je nastal ta prispevek. Upam, da bo dosegel čim več delavcev, zaposlenih na področju vzgoje in izobraževanja.

## 2. ANATOMIJA ZDRAVE HRBTENICE

Za razumevanje telesne drže moramo poznati anatomske značilnosti hrbtenice, zato bom najprej na kratko povzela osnove. Hrbtenica daje glavno oporo trupu in s tem omogoča pokončno držo (Remec, 2007). Sestavljajo jo vretenca in medvretenčne ploščice. Medvretenčne ploščice ležijo med vretenci in delujejo kot blažilci, ki prestrezajo tresljaje, sunke in udarce, ki smo jim vsak dan izpostavljeni. Mišice in vezi ob hrbtenici (vratne, hrbtne, trebušne, zadnjične, nožne in mišice medeničnega dna) pa omogočajo njeno gibanje: upogib naprej, iztegovanje nazaj, obračanje v desno in levo ter upogibanje v desno in levo stran. Poleg tega hrbtenica varuje hrbtenjačo, iz katere se živci razvejejo po celotnem telesu (Striano, 2019). Je sklepna struktura, ki se povezuje na medenico, lobanjo in ramenskim obročem. Hrbtenica ima obliko dvojne črke S in je razdeljena na tri dele: vrat ali cervikalna hrbtenica, srednji del z rebri ali torakalna hrbtenica, spodnji del hrbta ali lumbarna oz. ledvena hrbtenica (McGill, 2018).

Vratna oz. cervikalna hrbtenica se začne pri koncu lobanje in se konča približno ob stičišču vratu s trupom. Sredina hrbta oz. torakalna hrbtenica ali hrbtenica prsnega dela se začne na namišljeni črti, ki poteka čez zgornji del ramen in se razširi vse do konca reber. Spodnji hrbet ali ledvena hrbtenica prsnega dela se začne pri koncu reber in se širi vse do temeljev

medenice do trtice (McGill, 2018). Prsni del je rahlo izbočen in ta ukrivljenost se imenuje kifoza. Tako vratni kot ledveni del hrbtenice sta rahlo vbočena, kar se imenuje lordoza (Striano, 2019).

### 3. FIZIOLOŠKA TELESNA DRŽA

Predpogoj za zdravo gibanje je fiziološka telesna drža (Knific, Petrič in Backović Juričan, 2016). Ob telesnih obremenitvah so vsi deli telesa, ki so v fiziološkem položaju, optimalno obremenjeni. V nasprotnem primeru posamezne dele telesa preobremenjujemo, kar posledično povečuje možnost poškodb. Optimalna črta gravitacijske sile, ki deluje na telo pri pokončni drži, poteka skozi gleženj, koleno, kolčni sklep, trup (hrbtene krivine) in glavo ter tvori pravilno fiziološko držo. O »nevtralnem« položaju hrbtenice govorimo takrat, ko so prisotne vse tri krivulje. To je pravilen in naraven položaj. V tej poziciji je naš hrbet najmočnejši in najboljše podprt.



SLIKA 1: Nevtralni položaj hrbtenice (McGill, 2018).

Veliko časa je bilo namenjenega tej temi, zaključek pa naslednji: »pravilna« telesna drža ne obstaja ampak težimo k čim manjšim odklonom. To je celoživljenjski projekt. Fizioterapevt Gumilar (2021) je v intervjuju pojasnil, da »zdrava hrbtenica ni pravilna drža ali vaja ampak je način življenja. Zavedati se moramo, da naši možgani neprestano spremljajo, v katerem položaju se nahajamo in tako se oblikuje tudi naša prevzeta drža ali drugače povedano: naša prevzeta drža je povprečje drž, v katerih preživimo največ časa. Znanstveno dokazano nam nobena vaja ne bo izničila deset ur sedečega položaja.«

### 4. NAJPOGOSTEJŠI MITI, POVEZANI Z BOLEČINAMI HRBTA

McGill (2019) je predstavil in zavrnil več kot dvajset mitov, povezanih z bolečinami hrbta. V nadaljevanju izpostavljam tri, ki so pritegnile mojo pozornost.

- Prepreka: Vedno, ko telovadimo ali treniramo, v naslednjih dneh čutimo neznosno bolečino.

Rešitev: Najverjetneje obstaja povezava med komponentami vadbe in sprožilci bolečin pri preostalih triindvajsetih urah dnevnih aktivnosti. Sprožilce bolečin lahko uravnavamo tako, da prilagodimo vadbeni program in dnevne aktivnosti.

- Mit: Vsakodnevne vadbe v fitnessu bodo odpravile bolečine v hrbtu.  
Resnica: Za ohranjanje zdravega hrbta je potrebno izvajati pravilne vadbe s primernim in znanstveno neoporečnim izborom vaj in bremen, saj tako ohranimo zdrav hrbet. Če sta izbor in potek vadbe neprimerno zastavljena, lahko hrbet poškodujemo. Vsakodnevno ponavljanje določenih obremenitev v fitnessu, ne da bi znali pravilno obremeniti hrbet in ga razbremeniti, namreč povzroča nabiranje poškodb v hrbtenici. Rešitev je v spremembi osnovnih gibalnih vzorcev, ki se nato lahko nadgradijo z vadbo v fitnessu.
- Mit: Joga in pilates sta dve odlični vadbi za zmanjšanje bolečin v hrbtu.  
Resnica: Pri obeh sistemih vadb je veliko komponent, ki povzročijo težave in bolečine v hrbtu. Enoten sistem vadbe za osebe z bolečinami v hrbtu ne obstaja. Potrebno je utemeljiti potrebo za prav vsako vajo in jo potem tudi ustrezno prilagoditi glede na naravo bolečine pri posamezniku. McGill (prav tam) pojasni, da je ena glavnih zamer, ki jih goji do pilatesa osnovno načelo, kjer se konstantno poudarja izravnavo hrbta in »odtis« spodnjega dela hrbtenice na tla, kadar se vaje izvajajo v položaju na hrbtu. Tako se zavestno trudimo, da spravimo hrbtenico iz nevtralnega položaja in na silo »izravnamo« njeno naravno krivino, kar pa ni zdravo.

## **5. TELESNA DEJAVNOST NA DELOVNEM MESTU**

V Sloveniji je zavedanje o pomenu telesne in športne dejavnosti na splošno na visoki ravni. 23. septembra je tudi dan slovenskega športa. Pomembna vsebina zagotavljanja zdravja na delovnem mestu vseh zaposlenih je telesna dejavnost. Za vzdrževanje telesnih sposobnosti med delovnim časom se priporoča hoja po stopnicah (namesto uporabe dvigala), aktivni transport (hoja, kolesarjenje) in izvajanje aktivnih odmorov (WHO v Zovko in Filipič Jeras, 2020). Avtorja poudarjata tudi, da več ur trajajoče enostranske obremenitve in prisilne drže sčasoma zmanjšujejo telesne sposobnosti in povečujejo utrujenost. Z izvajanjem aktivnih odmorov v primernih časovnih intervalih omogočimo prekinitev neke dejavnosti, s tem pa tudi preprečujemo negativne učinke.

## **6. RAZISKAVE O SEDEČEM NAČINU ŽIVLJENJA IN BOLEČINAH V HRBTENICI**

Dolgotrajno sedenje ob pomanjkanju gibalne aktivnosti vodi do mišične utrujenosti, kar povzroča slabo telesno držo, dolgoročno pa lahko pripelje tudi do deformacij hrbtenice (Zurc, 2006). Podatkov, ki bi neposredno nagovarjali težave s slabo telesno držo prebivalcev Slovenije, nisem zasledila, a NIJZ med kronične bolezni, ki so slovenski družbi veliko breme, uvršča tudi bolezni in okvare hrbtenice (Vinko idr., 2018).

V nadaljevanju navajam nekaj zanimivih statističnih podatkov, dostopnih na spletni strani NIJZ, ki so s to težavo povezani:

- 21 % odraslih prebivalcev Slovenije najbolj pogosto prizadenejo bolezni in okvare hrbtenice (Lesnik idr., 2018).

- Zaradi bolezni in okvar hrbtenice so bolj prizadete ženske, in to v vseh starostnih skupinah – največja razlika se pojavi med prebivalci, starimi med 45 in 54 let (Vinko idr., 2018).
- 53 % vprašanih je zadnjih 30 dni imelo bolečine v spodnjem delu hrbtenice.
- 42,8 % vprašanih je zadnjih 30 dni imelo bolečine v vratu/ramenih (prav tam).

## 7. IZSLEDKI RAZISKAVE IN ANALIZA REZULTATOV

Na šoli je bila izvedena spletna raziskava v spletnem orodju 1KA. V raziskavi je sodelovalo 36 učiteljev.

Izsledki so pokazali, da:

- 62 % učiteljev odgovarja, da za svojo hrbtenico skrbijo »bolj malo, premalo«;
- 60 % učiteljev je v zadnjih 30 dneh imelo bolečine v ledvenem delu hrbtenice;
- 53 % učiteljev je v zadnjih 30 dneh imelo bolečine v vratnem delu hrbtenice;
- 33 % učiteljev je v zadnjih 30 dneh imelo bolečine v ramenih;
- 31 % učiteljev je diagnozo za bolezni ali okvare hrbtenice postavil zdravnik;
- 41 % se jih pogosto zaveda svoje telesne drže;
- 82 % učiteljev pozna vaje za izboljšanje telesne drže in vaje za zdravo hrbtenico;
- tri najpogostejše vaje, ki jih učitelji izvajajo za boljšo telesno držo in odpravljanje bolečin v hrbtenici, so: deska, mačka in različne raztezne vaje;
- najpogostejše značilnosti, ki se nanašajo na delovno okolje učiteljev v času pouka od doma, so: prilagoditev razdalje in višine ekrana v višino oči, podloga za miško s počivalom za zapestje oz. oporo za zapestje in ergonomska miška;
- vsi udeleženci raziskave bi želeli o preventivnih pristopih, s katerimi zmanjšamo obremenitve na telo, posledično pa tudi možnosti poškodbe hrbtenice, izvedeti več verodostojnih informacij.

Citiram tudi nekaj izjav anketirancev:

»Želela bi se naučiti določenih vaj za hrbtenico, ki bi bile primerne za krajše odmore med delom.«

»Velikokrat se spomnim na telesno držo, jo korigiram, vendar premalo storim kaj preventivnega.«

»Upam, da ostane moja hrbtenica še dolgo vsaj takšna kot je sedaj.«

»Ko o tem pišem, sem že bolj pozorna na svojo držo.«

»Ko imam bolečine v hrbtenici, mi pomaga telovadba in hoja.«

»Glede na to, da imam diskus hernijo, mi daljše sedenje povzroča bolečine. Z uporabo ravnotežne žoge zmorem sedeti dlje.«

Raziskava na šoli je pokazala, da je odstotek učiteljev, ki so imeli v zadnjih 30 dneh bolečine v vratnem ali/in ledvenem delu hrbtenice, višji od povprečja prebivalcev Slovenije. Kar tretjini učiteljev je diagnozo za bolezni oz. okvare hrbtenice postavil zdravnik, kar je za dobrih 10 % več, kot kažejo izsledki raziskave, izvedene na nacionalni ravni. Spodbudni so podatki, da se anketiranci zavedajo pomena ustreznega delovnega okolja, ki si ga po svojih



najboljših močeh trudijo prilagoditi, a po podatkih sodeč bi svoj delovni prostor lahko še ustrezneje prilagodili. Prav tako visok odstotek (82 %) učiteljev pozna vaje oz. načine, kako razbremeniti bolečine v hrbtenici, vendar se kljub temu želijo na tem področju še dodatno izobraziti.

## **8. PRIPOROČILA ZA PREPREČEVANJE SLABE TELESNE DRŽE**

Čeprav marsikdo trenutno ne občuti bolečin v hrbtenici, to še ne pomeni, da smo pred obremenitvami varni. Čezmerne obremenitve, ki se trenutno pojavljajo vsak dan, vodijo do postopnega upada meje tolerance hrbtenice, kar pomeni, da sčasoma postajamo veliko bolj dovzetni za nastanek bolečin in večjih poškodb (Gumilar, b. d.).

V nadaljevanju pa navajam pet nasvetov za ergonomsko prilagoditev delovnega okolja (prav tam).

- Višina stola naj bo nastavljena tako, da podlahti sproščeno počivajo na mizi pod kotom 90 stopinj v komolcu. Najpogostejša napaka je, da je stol nastavljen prenizko, kar vodi do napetosti v ramenskem sklepu in vratnem predelu. Če vaša stopala niso stabilno na tleh, se priporoča, da dvignete podlago (npr. z bloki papirja). Prek stopal lahko namreč zmanjšamo sile na hrbtenico tudi do 20 %.
- Stol z ledveno podporo: tj. naprej izbočena krivina na stolu v ledvenem predelu. Če stol ne ponuja takšne podpore, si jo lahko sami ustvarimo z zvitkom brisače. Ledvena krivina je med sedenjem večino časa izravnana ali celo izbočena nazaj. To posledično pomeni veliko več sil na medvretenčne ploščice in potencialni razvoj hernije ter drugih težav.
- Višina ekrana: ko sedite vzravnano, bi vaše oči morale biti 5–7 cm pod zgornjim robom ekrana. V praksi to pomeni, da bi se brskalnik, ki ga odpremo, moral pojaviti v višini oči. Zaslon naj bo pozicioniran neposredno pred vami. Za prenosnike se priporoča uporaba posebnega stojala.
- »Mikro premiki«: še preden se pojavi bolečina se priporoča ciklično izvajanje premikov, tako da spreminjamo položaj naslonjala, rok, nog, medenice in stopal. Tako dajemo določenim mišicam in strukturam možnost počitka in regeneracije, hkrati pa z gibanjem povečamo prekrvavitev teh struktur.
- Aktiven odmor omogoča razbremenitev in sprostitev mišic, ki so bile pod neprestano napetostjo, hkrati pa z gibanjem pospešimo krvni pretok – pretok hranil, ki bodo našim mišicam dale energijo za novo obdobje napetosti (sedenja).

## **9. »ZMOTIMO« SEDENJE Z AKTIVNIM ODMOROM**

Težava danes je, da ljudje premalo delamo na sebi in se niti ne zavedamo, kaj vse zmore naše telo. Številni zato raje posežejo po pripomočkih. Kakšna so priporočila o uporabi pasa za pravilno držo, stolih Spinalis in uporabi ravnotežnih žog za dolgotrajno sedenje sem predstavila na predstavitvi. V nadaljevanju so predstavljene vaje, ki jih lahko izvajamo tudi na delovnem mestu.

## A. Masaža z masažno žogico

Boleča mesta so pogosta na notranji strani lopatic. Vajo izvedemo tako, da vzamemo masažno žogico (lahko tudi tenis žogico) in se s hrbtom postavimo ob steno. Zadnjico in zgornji del telesa spustimo ob steni navzdol, stopala so pomaknjena nekoliko naprej. Žogico stisnemo med steno in zgornji del hrbta. S telesom zmerno do močno pritismo na žogico ter se narahlo dvigamo in spuščamo, da se žogica kotali ob hrbtenici navzgor in navzdol. Masažo ponovimo še na drugi strani hrbtenice. (Froböse, 2016)



SLIKA 2: Masaža z masažno žogico.

## B. Raztezanje prsnega koša

To raztezanje je še posebej pomembno za vse, ki večino dneva preživijo sede. V začetnem položaju palico ali držaj metle objamemo z rokami tako kot kaže spodnja slika. Roke so v višini ramen za glavo. Stopala so v širini bokov in kolena rahlo pokrčena. Stisnemo trebuh. Takšno držo obdržimo med celotno vajo. V končnem položaju vaje sta roki iztegnjeni navzgor. Položaj zadržimo in štejemo do trideset. Palico previdno in počasi vrnemo v začetni položaj. Število ponovitev prilagodimo svojim zmožnostim. Poskusimo narediti osem ponovitev.



SLIKA 3: Začetni položaj.



SLIKA 4: Končni položaj.

## C. Izteg rok ob steni

Vaja pripomore h krepitvi mišic v ramenskem obroču in lopatic. Vajo začnemo tako, da se s hrbtom naslonimo na steno. Stopali sta vzporedno in za eno dolžino stopala odmaknjeni od stene. Malce pokrčimo kolena. Zadnjica, trtica in ramenski obroč se dotikajo stene. Roke so ob telesu. V končnem položaju roke iztegnemo kolikor zmoremo. Z vajo bomo izboljšali

gibljivost do te mere, da se bomo z rokami dotaknili stene. Nato se vrnemo v začetni položaj. Število ponovitev prilagodimo svojim zmožnostim. Poskusimo jih narediti osem.



**SLIKA 5:** Končni položaj.

#### **D. Razteg sede**

Vaja povečuje gibljivost v predelu prsne hrbtenice. To iztezanje pomaga sprostiti mišice in odpraviti blokade. Vajo začnemo tako, da se usedemo na stol z naslonjalom. Stopala položimo plosko na tla in noge razmaknemo približno v širino bokov. Nato roke dvignemo in jih prekrizamo za glavo. Počasi in previdno se nagnemo nazaj čez naslonjalo stola tako, da se hrbet usloči v obliki črke C. Položaj zadržimo od trideset do šestdeset sekund. Pri tem enakomerno dihamo. Nato se počasi vrnemo v začetni položaj. Vajo lahko izvedemo tudi z iztegnjenimi rokami. Sami določimo nagib. Bistveno je, da se ob tem počutimo prijetno. (Froböse, 2016).



**SLIKA 6:** Razteg sede z rokami za glavo.

#### **E. Dihalne vaje**

Vaje zaključimo z desetimi globokimi vdihom in izdihom s trebušno prepono.

### **10. ZAKLJUČEK**

Menim, da sem s to raziskavo pripomogla k dvigu nivoja ozaveščenosti sodelavcev o vplivu dolgotrajnega sedenja na okvaro hrbtenice in pomenu ustrezno urejenega delovnega prostora, s predstavljenimi vajami pa vsaj delno pripomogla k motivaciji sodelavcev za aktivni odmor, predvsem pa sem jih poskusila spodbuditi na pot raziskovanja. Naj napisano na pot raziskovanja zdrave hrbtenice usmeri tudi vse, ki berejo ta članek.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Froböse, I. (2016). *Nova vadba za zdrav hrbet: kako se hitro znebimo bolečin*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- [2] Gumilar, T. (b. d.). *Pet nasvetov za ergonomsko prilagoditev pisarne* (dostopno 15. 9. 2021) na <https://smartphit.si/2020/12/08/5-nasvetov-za-ergonomsko-prilagoditev-domace-pisarne/>
- [3] Knific, T., Petrič, M. in Backović Juričan, A. (2016). *Gibam se: delovni zvezek za udeležence delavnice: z vztrajnostjo in ozaveščenostjo skupaj do boljšega zdravja*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
- [4] Lesnik, T., Gabrijelčič Blenkuš, M., Hočevar Grom, A., Kofol Bric, T., Zaletel, M. (ur). (2018). *Neenakosti v zdravju v Sloveniji v času ekonomske krize*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje (dostopno 18. 2. 2021) na [https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/neenakosti\\_v\\_zdravju\\_2018.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/neenakosti_v_zdravju_2018.pdf)
- [5] McGill, S. (2018). *Postani sam svoj mehanik hrbta: McGillova metoda ozdravitve bolečin v hrbtu – korak za korakom*. Domžale: KinVital kineziološki center.
- [6] Remec, M. (2007). *Za zdravo in lepo držo: promocija telesne aktivnosti in zdravja gibal*. Izola: Fizioterapija, Zdravstveni dom.
- [7] Striano, P. (2019). *Anatomija vadbe za zdrav hrbet: vadbeni program kiropraktika proti bolečinam v hrbtu*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- [8] Vinko, M., Kofol Bric, T., Korošec, A., Tomšič, S., Vrdelja, M. (ur). (2018). *Kako skrbimo za zdravje? Z zdravjem povezan vedenjski slog prebivalcev Slovenije 2016*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje (dostopno 18. 2. 2021) na [https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/kako\\_skrbimo\\_za\\_zdravje\\_splet\\_3007\\_koncna.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/kako_skrbimo_za_zdravje_splet_3007_koncna.pdf)
- [9] Zakon o varnosti in zdravju pri delu (dostopno 11. 10. 2021) na <https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/2011-01-2039/zakon-o-varnosti-in-zdravju-pri-delu-zvzd1?h=zakon%20o%20varnosti%20in%20zdravju%20pri%20delu>
- [10] Zovko, V. in Filipič Jeras, K. (2020). Pomen telesne dejavnosti na delovnem mestu. *Šport*. LXVIII (3-4), 170-174.
- [11] Zurc, J. (2006). *Drži se pokonci: pomen gibalne aktivnosti za otrokovo hrbtenico*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave: Založba Annales.

## **UPORABA BRALNE UČNE STRATEGIJE Z BRAIN GYM NA TEMO MOJE ZDRAVO TELO V 1. RAZREDU**

### **POVZETEK**

V prispevku sem želela prikazati primer dobre prakse, ki sem jo izvedla s pomočjo bralne strategije v okviru naravoslovnega dne. Želela sem popestriti pouk in preko bralne učne strategije povečati znanje o telesu, čutilih, zdravi prehrani, pomenu gibanja, osebne higiene in pomenu uživanja vode. Prav tako sem želela predstaviti nov način gibanja pri učencih. Seznanila sem jih z Brain Gym (možganska telovadba) in jo vsakodnevno izvajala. Zanimalo me je, kako bodo učenci nov način gibanja sprejeli in kakšen vpliv bo na njih tovrstno gibanje imelo. Pri izvajanju dneva dejavnosti na temo Moje zdravo telo smo izvedli različne dejavnosti v okviru različnih predmetnih področij. Med drugimi sem izbrala tudi bralno učno strategijo VŽN (kaj VEM, kaj ŽELIM izvedeti, kaj sem se NAUČIL?). Kljub temu, da učenci v prvem razredu še ne znajo brati in pisati, so vsi aktivno sodelovali in so znanje s pomočjo bralne učne strategije pridobivali na sproščen in zanimiv način. S samostojno pripravo ter zanimivimi pristopi sem poskušala prispevati k odločanju in spoznanju otrok o tem, kaj je dobro za njihovo telo, razvoj in dobro počutje. Čeprav je bilo potrebnih veliko prilagoditev, sem spoznala, da je VŽN bralna učna strategija primerna tudi za učence v 1. razredu. Dosegla sem, da je možganska telovadba postala stalnica pri šolskem delu.

**KLJUČNE BESEDE:** bralna strategija, zdravje, telo, možganska telovadba.

## **APPLICATION OF READING AND LEARNING STRATEGY WITH BRAIN GYM ON THE TOPIC MY HEALTHY BODY IN THE FIRS**

### **ABSTRACT**

In the article I wanted to show an example of a good praxis I carried out with the help of a reading strategy within our science day. I wanted to diversify lessons and through the reading and learning strategy, increase the knowledge of our body, our sense organs, healthy food, the meaning of movement and the meaning of drinking enough water. I also wanted to present a new way of movement for pupils. I introduced them to Brain Gym and exercised it daily. I wanted to know if the pupils will accept the way of movement and if they will make any progress. In the implementation of the activity day on the subject My healthy body we carried out different activities within different subject areas. Among others I used the reading strategy VŽN (what I know, what I want to know, what have I learned?). Even though children in the first class cannot read or write, all of the children actively participated and have acquired knowledge in a relaxed and interesting way. With independent preparation and interesting approaches, I tried to contribute to children's decision-making and learning about what is good for their body, development, and well-being. Although many adjustments were needed, I realized that the VŽN reading learning strategy is also suitable for 1st grade students. I have achieved that brain exercise has become a constant in schoolwork.

**KEYWORDS:** reading strategy, health, body, brain gym.

## 1. UVOD

Na naši šoli že nekaj časa opažamo, da učenci vedno manj berejo. Tudi delež učencev, ki slabo bere, se je v zadnjih letih precej povečal. Učenci dosegajo najslabše rezultate na NPZ prav pri nalogah, vezanih na branje in bralno razumevanje izhodiščnih besedil (tako neumetnostnih kot umetnostnih). Opažamo tudi, da pri učenju niso dovolj samostojni. Strokovna besedila slabo in površno berejo. Slabši so v kritičnem mišljenju in pri odgovorih na višjih taksonomskih ravneh. Veliko učencev se tudi ne zna učiti.

Zaradi vseh teh opažanj smo načrtno pristopili k reševanju tega problema na ravni cele šole, od 1. do 9. razreda. Skupaj smo izbrali prioritete naloge, načrtovali cilje in aktivnosti za izvedbo izboljšanja bralne pismenosti in dvigu samostojnosti pri učenju. Iz aktivnega sodelovanja v projektu Bralna pismenost je to postal naš način dela.

Tudi sama želim učencem z zanimivimi pristopi privzgojiti veselje do dela z besedili različnih vrst ter jih opremiti z zanimivimi učnimi strategijami tudi pri drugih učnih predmetih. V okviru spremljave pouka, projekta Dvig ravni bralne pismenosti, sem izvedla naravoslovni dan z medpredmetno povezavo, na katerem sem učencem predstavila bralno učno strategijo VŽN (kaj VEM, kaj ŽELIM izvedeti, kaj sem se NAUČIL?). Zanimalo me je predvsem, ali je mogoče in kako predstaviti bralno učno strategijo v 1. razredu osnovne šole, ko otroci še ne znajo brati in pisati. Gibalne premore na naravoslovnem dnevu sem popestrila z Brain Gym (možganska telovadba), ki je bila za njih nova oblika gibanja. Iskala sem rešitve za zanimivo izvedbo in Brain Gym predstavila kot stalnico za gibalne premore med poukom.

## 2. MEDPREDMETNO POVEZOVANJE

Povezovanje učnih predmetov v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju ni le zaželeno, temveč pogosto povsem naravno in spontano. Povezan pouk omogoča celostno obravnavo vsebin, ki tako učencem učinkoviteje približa svet. Medpredmetno povezan pouk pomeni dobro pripravo učencev za vseživljenjsko učenje. Učni predmet spoznavanje okolja daje za povezovanje potreben vsebinski okvir, v katerega se povezujejo zlasti cilji in vsebine slovenščine in matematike, pri nekaterih ciljih in vsebinah pa tudi športne, likovne in glasbene vzgoje. Povezovanje spoznavanja okolja s slovenščino je neizogibno, saj se cilji obeh predmetov večkrat prepletajo in dopolnjujejo. [1] Kadar učenci opazujejo, opisujejo, iščejo podobnosti in razlike, se dogovarjajo in utemeljujejo pri spoznavanju okolja, si s tem širijo besedni zaklad, razvijajo govorne spretnosti in opismenjevanje. Učenci uporabljajo jezik v situacijah, s katerimi se srečujejo v vsakdanjem življenju. Pri poučevanju v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju tesno povezujemo vsebine slovenščine in razvijanje sporazumevalnih dejavnosti tudi z drugimi predmeti. Besedno sporazumevanje na vidni ali slušni ravni povezujemo tudi z nebesednim, torej gibalnim, glasbenim in likovnim opismenjevanjem. Če cilje vseh predmetov pri pouku med seboj povezujemo, spodbujamo celostno učenje in poučevanje, pouk pa je za učence zanimivejši in učinkovitejši, hkrati pa gospodarnejše izrabimo čas. Medpredmetne povezave največkrat izvajamo na dnevnih dejavnosti, projektnih dnevih in tednih, na taborih ali v šolah v naravi.

V prvem triletju učitelji velikokrat načrtujemo vsakodnevne medpredmetne povezave ter krajše projekte in dneve dejavnosti, za katere prav tako medpredmetno načrtujemo.

### **3. RAZVOJ BRALNIH SPOSOBNOSTI**

Bralne sposobnosti se razvijajo že v predšolskem obdobju do 6. leta starosti. To je predbralno obdobje, obdobje priprave na branje, ko se razvijajo sposobnosti vidnega razločevanja ter slušnega razločevanja in razčlenjevanja. V prvem izobraževalnem obdobju, obdobju začetnega branja in pisanja oz. opismenjevanja v začetku šolanja, otroci spoznajo asociativno zvezo črka-glas, se učijo črke zapisovati, jih povezovati v besede in povedi ter glasno brati. V obdobju utrjevanja spretnosti branja do 8./9. leta starosti urijo bralne spretnosti glasnega in tihega branja do avtomatizacije. V drugem in tretjem izobraževalnem obdobju je obdobje branja za učenje, ko je cilj branja pridobivanje novih znanj, torej je branje v funkciji učenja. To je tudi obdobje, ko učenci razvijajo večstranski pogled na prebrano, kar pomeni, da sprejemajo, presojajo in vrednotijo prebrano besedilo.

Branje še vedno ostaja v šoli najučinkovitejše sredstvo za usvajanje znanja, čeprav se viri informacij hitro spreminjajo. Branje v funkciji učenja terja, da bralec pozna tudi učinkovite bralne učne strategije, ki mu omogočajo, da informacije ne le spozna, temveč jih zna glede na namen tudi izbrati in učinkovito uporabiti. [2]

### **4. BRALNE UČNE STRATEGIJE (BUS)**

Učne strategije so različni pristopi, aktivnosti in dejavnosti, s katerimi učenci pridobivajo nova znanja in informacije. O bralnih učnih strategijah pa govorimo, kadar je branje glavna dejavnost pri pridobivanju informacij in znanja. Za učinkovitejše pomnjenje in razumevanje pisnih besedil ter povezovanje novih informacij z že znanimi se poslužujemo različnih pristopov oziroma uporabljamo različne bralne učne strategije.

Enostavne bralne učne strategije izvajamo na različnih stopnjah učnega procesa. Pred branjem jih uporabljamo, ko želimo aktivirati predznanje učencev s pogovorom ali možgansko nevihto, določimo namen branja, spoznavamo zgradbo besedila, napovedujemo dogajanje ali vsebino in postavljamo vprašanja. Med branjem jih uporabljamo za dopolnjevanje manjkajočih podatkov, določanje zaporedja dogajanja v besedilu, označevanje novih, še neznanih podatkov, označevanje in zapisovanje bistvenih informacij. Strategije po branju uporabljamo za odgovarjanje na vprašanja, iskanje in določanje bistvenih informacij in podatkov, povzetke in zapise in razvijanje besedišča. Kompleksne bralne učne strategije vključujejo celotni učni proces od dejavnosti pred branjem, med njim in po njem. Tako lahko učenci besedilo lažje razumejo in si ga zapomnijo. Učitelji in učenci naše šole se najpogosteje poslužujemo strategije VŽN, Paukove strategije in PV3P.

## 5. BUS VŽN

VŽN je strategija za skupinsko delo in je primerna za izvajanje z vsemi učenci v razredu, čeprav jih je veliko. Osnovni strategiji daje okvir tabela s tremi kolonami (Tabela 1), ki nakazujejo potek dela in vsebujejo naslednja vprašanja:

**TABELA 1:** Tabela s tremi kolonami za strategijo VŽN.

| V: Kaj že vemo?                                             | Ž: Kaj želimo izvedeti?                                   | N: Kaj smo se naučili?          |
|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 1. Možganska nevihta<br>2. Kategoriziranje v pojmovne mreže | 3. Napovedovanje<br>4. Postavljanje vprašanj<br>5. Branje | 6. Pisanje odgovorov, povzetkov |

**PRED BRANJEM :** Strategija vključuje štiri pred bralne stopnje, v katerih se izpolnita prvi dve koloni tabele V in Ž:

- Možganska nevihta (Kaj že vemo?)
- Kategoriziranje (Zakaj so te besede napisane skupaj? Kaj imajo skupnega?)
- Napovedovanje (Kaj mislite, kaj bo avtor besedila posebno poudaril?)
- Postavljanje vprašanj (Kaj mislite, da bomo izvedeli iz besedila? Kaj si želite še izvedeti?)

**MED BRANJEM:**

- Branje

**PO BRANJU:**

- Pisanje odgovorov, povzetkov (Kaj smo se naučili?) [3]

## 6. IZVEDBA VŽN V PRVEM RAZREDU

Poučujem tudi v prvem razredu in osnovno vodilo je bila seznanitev z bralno učno strategijo VŽN in izvedba le te. Učenci so razvijali sposobnost pozornega poslušanja, opazovanja, postavljali vprašanja, si razvijali govorne in pisalne kompetence.

Dan dejavnosti na tematiko Moje zdravo telo sva skupaj z vzgojiteljico načrtovali in izvedli tako, da sva vključili cilje več predmetnih področij. K sodelovanju sva povabili tudi učence 4. razredov, ki so z veseljem sodelovali pri snemanju krajših videoposnetkov. Tako je nastalo zanimivo med vrstniško sodelovanje, ki je učence nadvse pritegnilo in navdušilo. V uvodu ure sva učencem predstavili igro asociacij na besedno zvezo Moje telo. V začetku sva jim predlagali, da se spomnijo na vse, kar je povezano s telesom. V obliki miselnega vzorca sva besede zapisali na tablo. Besede sva zapisali v skupine, glede na ključne besede (deli telesa, čutila, zdrava prehrana, osebna higiena, gibanje). Uporabljali sva belo barvo krede. Po zapisu besed sva spodbudili otroke, da sami določijo ključne besede za posamezne skupine besed in izberejo pravo slikico.



Sledila je druga faza bralne učne strategije, v kateri so učenci v skupinah tvorili vprašanja, kaj želijo še vedeti o svojem telesu. Otroci so ustno tvorili vprašanja. Vprašanja sva zapisali na listke in jih pritrdili na tablo. Ker učenci še niso znali brati, sva za obravnavo nove snovi pripravili videoposnetke, v katerih so nastopali četrtošolci. Učencem sva povedali, da si bodo na posnetkih pogledali, kaj vse o telesu znajo četrtošolci. Učence so posnetki pritegnili, spremljali so jih zbrano in umirjeno. Po posameznem posnetku sva vprašali po neznanih besedah in preverili ali so otroci besedilo razumeli. Po ogledu posnetkov so otroci pripovedovali, kaj so novega spoznali in se naučili. Po razgovoru smo nadaljevali delo v skupinah. Oblikovali sva homogene skupine. Vsaka skupina je dobila svoje naloge, ki so bile diferencirane glede na sposobnosti učencev. Sledilo je dopolnjevanje pojmovnih map. O novih spoznanjih in svojem delu so skupine poročale pred tablo. Z rdečo barvo krede sva dopolnili miselni vzorec, otroke pa spodbudili, da so svoje izdelke pritrdili na tablo. Pregledali in prebrali smo zapisana vprašanja ter preverili, ali so dobili odgovore. Pri vprašanjih, kjer so dobili odgovore, smo naredili kljukice. Pogovorili smo se tudi, kje še lahko poiščemo odgovore na vprašanja, ki jih niso izvedeli v posnetkih. Našteli so revije, enciklopedije, knjige, poučne oddaje in računalnik. Ob koncu smo vrednotili zmožnost pozornega poslušanja in sodelovanja. Razmišljali so, kaj jim je dobro šlo, kje bi lahko bili boljši in kako bi lahko pomanjkljivosti izboljšali.

## **7. BRAIN GYM**

Učenci so med posameznimi fazami bralne učne strategije imeli gibalne odmore. Predstavila sem jim nov način gibanja, Brain Gym. Povedala sem jim, da je to gibanje, s katerim lahko izboljšaš svojo gibljivost, sposobnost učenja, si lažje zapomniš, se umiriš in učiš. Z gibalnimi premori smo nadaljevali še naslednje šolsko leto. V začetku so imeli otroci precej težav s koordinacijo in ravnotežjem. Ob rednem izvajanju vaj se je stanje bistveno izboljšalo. Viden je bil velik napredek, otroci so z veseljem sodelovali in se preizkušali v vedno novih gibalnih izzivih. Vaje smo izvajali v šolskih prostorih ali v naravi. Z Brain Gym sem učence seznanjala med aktivnimi odmori, na različnih delavnicah za učence in pri športu. Te vaje smo vključili v točko za nastop na šolski prireditvi Naša šola ima talent.

## **8. SKLEP**

Povezovanje učnih predmetov in uporaba raznovrstnih dejavnosti v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju poteka naravno in spontano. Celostno obravnavane vsebine učencem učinkovito približajo učno snov. Gibalni premori z Brain Gym pa lahko zadovoljijo potrebo po gibanju, poskrbijo za popestritev, sprostitev in umirjanje. Obenem pa pomembno vplivajo na povezovanje leve in desne možganske hemisfere, ki posedično dokazano vpliva na izboljšanje učenja, saj je temelj za sposobnosti branja, pisanja in komunikacije. Učenci so od 1. do 3. razreda pri vajah zelo napredovali in se z veseljem lotevajo novih zahtevnejših gibalnih vaj. Že zelo zgodaj lahko pri vseh predmetih vključujemo in izvajamo različne bralne učne strategije. Ker učenci v prvem razredu še ne zajo brati in pisati, uporaba bralne učne strategije VŽN zahteva prilagajanje posameznih faz. Učenci so razvijali sposobnost pozornega poslušanja in opazovanja. Urili so se v tvorjenju in postavljanju vprašanj ter si

razvijali govorne in pisalne kompetence. Učenci so se potrudili pri individualnem delu in vsak po svojih močeh prispevali k uspehu pri delu v skupinah. Pri delu so bili uspešni, vsi so aktivno sodelovali in so znanje pridobivali na sproščen in zanimiv način. Spoznavali so, da je aktivnost vsakega posameznika ključnega pomena za uspešno delo in doseganje ciljev celotne skupine. Prepričala sem se, da je uporaba bralne učne strategije VŽN mogoča in uspešna tudi v prvi triadi, saj s svojo aktivnostjo opolnomoča otroke k večji samostojnosti pri učenju in posledično boljši bralni pismenosti.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] M. Kolar, Učni načrt. Program osnovna šola. Spoznavanje okolja. Ljubljana : Ministrstvo za šolstvo in šport : Zavod RS za šolstvo, 2011.
- [2] S. Pečjak in A. Gradišar, Bralne učne strategije, Ljubljana, Zavod Republike Slovenije za šolstvo, 2002.
- [3] S. Pečjak, Ravni razumevanja in strategije branja, Priročnik za učitelje na razredni in predmetni stopnji osnovne šole. Trzin: Založba Different, d.o.o. 1995.

## **FIT PEDAGOGIKA ALI POUČEVANJE V GIBANJU PREPLETENOST Z IGRO**

### **POVZETEK**

Živimo v tretjem tisočletju, kjer je moderna tehnologija spremenila naš način življenja, iz aktivnega v vedno bolj pasivnega. Neaktivnost je prisotna že v zgodnjem otroštvu, kjer otroci vedno več sedijo pred televizijo ali gledajo risanke na tablicah in telefonih. Pri tem otroci, ki so polni energije za gibanje, le-to usmerjajo v nenaravno stanje – negibanje. Prispevek Fit pedagogika ali poučevanje v gibanju prepleteno z igro je primer dobre prakse, kako lahko pouk v razredu in tudi na daljavo izpeljemo aktivno, v gibanju, pri tem pa dosežemo osredotočenost učencev. Opisani sta dve metodi, fit hitra stimulacija in fit aktivna metoda, s katerima dosežemo pri učencih višji nivo koncentracije in s tem posledično večje pomnjenje znanja. Marca 2021 smo v okviru programa nadarjenih učencev na šoli izvedli raziskovalno nalogo z naslovom Duševno stanje loških osnovnošolcev v času dela na daljavo in vpliv fit pedagogike na poučevanje. Nadarjeni učenci so pod mojim mentorstvom izvedli anketo, v kateri so anketirali 109 učencev od šestega do devetega razreda (starost od 12 do 15 let). V prispevku bomo predstavili rezultate ankete, ki so potrdili, da fit pedagogika prispeva k večji motivaciji in osredotočenosti učencev za pouku ter pozitivno spodbuja učence k gibanju med izobraževalnim procesom.

**KLJUČNE BESEDE:** fit pedagogika, gibanje, motivacija, osredotočenost, psihično zdravje.

## **THE FIT PEDAGOGICS APPROACH RESPECTIVELY LEARNING THROUGH PHYSICAL ACTIVITY INTERCONNECTED WITH PLAYING DURING DISTANCE LEARNING**

### **ABSTRACT**

We are currently living in the third millennium, a times in which modern technology has changed the way we live, influencing active lifestyles to become more passive. Nowadays physical inactivity has been present in early childhood since children have been spending a lot of time in front of television or watching cartoons on their tablets and mobiles. Children full of physical energy focus their minds into unnatural state or in other words; no physical activity. The following article, titled The fit pedagogics approach respectively learning through physical activity interconnected with playing during distance learning, is an example of a good practice, in which it is explained how to include exercise during regular or online classwork, consequently establishing a better focus of the students on their coursework. Two methods, namely fit fast stimulation and fit active method are presented, that can be used to elevate the students' concentration power and thus enhance their ability to memorize and learn. In March 2021, during distance learning, we have created a research work with the title of Mental Health of Loče Primary School Students and the Influence of Fit Pedagogy on Teaching. Gifted students have carried out a survey under my supervision with 109 pupils from the age of 12 - 15. The results have shown that fit pedagogy contributes to greater motivation and focus on learning and positively encourages students to be physically more active during lessons.

**KEYWORDS:** fit pedagogics, activity, motivation, focus, mental health.

## 1. UVOD

V času, v katerem živimo, se je zaradi uporabe sodobne tehnologije zmanjšala telesna dejavnost ljudi. Človek se je oddaljil od osnovne dejavnosti – gibanja, kar pa se izraža, ne samo v fizičnem, ampak tudi v duševnem zdravju. Človeško telo je ustvarjeno za gibanje, kar dostikrat v vsej poplavi informacij in človeku neprijaznem življenjskem slogu pozabljamo. Pri tem so najbolj ranljivi naši najmlajši in odraščajoči mladostniki. Mišice imajo namreč spomin in če je ta spomin v zgodnjem otroštvu in odraščanju skop, bo to vplivalo na kvaliteto življenja v kasnejšem obdobju.

Šolsko obdobje je čas telesnih in duševnih sprememb in je ključno za vseživljenjsko telesno dejavnost oziroma navajanje na športni in zdrav življenjski slog. (Scagnetti, 2007) Telovadba spodbuja delovanje možganov. Telesna aktivnost in dobra telesna pripravljenost vplivata na boljše reševanje problemov. Če učenci spoznavajo učno snov tako, da si jo najprej ponazorijo s telesom, si bodo lažje zapomnili posamezne pojme in informacije. Ko z gibi sidramo naučene informacije, s tem drastično izboljšamo njihovo shranjevanje in priklic iz spomina. Raziskave kažejo, da so zdravi in aktivni učenci na splošno tudi uspešnejši pri učenju. (Prgič, 2018) Kot oseba, ki ji je gibanje način življenja, svoje vrednote prenašam tudi na učence v razredih. Vedno sem iskala načine, kako pouk v razredu, kljub statičnosti, narediti čim bolj fizično aktiven. Ko se mi je pred štirimi leti ponudila priložnost izobraževanja v okviru fit pedagogike, sem se takoj odzvala.

V članku bodo opisane glavne značilnosti fit pedagogike in nekatere metode poučevanja z njo, predstavljena bosta tudi praktična primera, ki sta bila izvedena pri poučevanju na daljavo pri predmetu zgodovina. Kot pozitiven učinek fit pedagogike, bodo predstavljeni rezultati raziskovalne naloge, ki so jo napisali nadarjeni učenci osnovne šole iz Loč, pod mojim mentorstvom.

## 2. KAJ JE FIT PEDAGOGIKA?

Avtorica fit pedagogike je Barbara Konda, univerzitetna diplomirana fiziologinja, ki se že vrsto let ukvarja s strategijo učenja in poučevanja v gibanju. In to ne samo za učence, ampak tudi za učitelje. Učitelj je namreč tisti, ki poučuje in vzgaja prav tako z vzgledom. Veliko pedagogov se namreč ne zaveda, da zgodnja telesna dejavnost podpira kasnejšo akademsko aktivnost in da dobra psihofizična kondicija omogoča kakovostnejše učenje.

Že grški filozof Sokrat je dejal, da človek ne more razmišljati kakovostno, če njegovo telo ni v vrhunski formi in da so napake v razmišljanju pogosto posledica slabe forme. (History, 2020) Učenci se učijo, medtem ko se gibljejo. To je eden izmed temeljev fit pedagogike, kjer se učenci skozi igro učijo gibati, hkrati pa skozi gibanje pridobivajo nova znanja in veščine. (Konda, 2020)

Aktivne igre, ki jih izvajajo učenci, imajo prav tako socialno noto. Med seboj se pogovarjajo, razmišljajo in spoznavajo tudi tiste sošolce, ki jih ne poznajo tako dobro. Vključevanje

aktivnih metod poučevanja v izobraževalni proces ima torej terapevtsko vrednost. Prispevajo k boljšemu počutju, tako psihičnemu kot telesnemu. (Prgič, 2020)

### **A. Fit hitra stimulacija (FHS)**

Kratkotrajna gibalna dejavnost, ki traja od ene do treh minut, se v fit pedagogiki imenuje fit hitra stimulacija (FHS). Pri učencih omogoči psiho-fizično sprostitev, spodbudi jim srčno-žilni in dihalni sistem ter poveča njihovo motivacijo za učenje in nadaljnje delo. (Konda, 2020) Učenci preko gibanja in krepitve svojega telesa s kratkimi gibalnimi vložki (kot motivacija na začetku ure ali sprostitev na koncu ure) dosegajo višji nivo koncentracije in posledično večjo osredotočenost in pomnjenje znanja.

Nekaj primerov FHS (navedla sem tiste fit hitre stimulacije, ki jih najpogosteje uporabljam pri poučevanju):

- MENJAVA SEDIŠČ: Učenci vstanejo in hitro zamenjajo pet stolov, pri tem ponovijo bistvene značilnosti prejšnje ure.
- HITROSTNI DRSALEC: Učenci gredo v nizek položaj, popek povlečejo vase in oponašajo hitrostnega drsalca tako, da imajo eno roko na hrbtu, z drugo pa sekajo pred sabo levo in desno.
- MENIH: Učenci stojijo tako, da imajo noge poravnane s kolki, popek povlečejo vase in dlani močno stisnejo skupaj pred prsi kot bi molili, dlani držijo skupaj trideset sekund, nato sprostijo in ponovijo vajo še vsaj trikrat.
- SUMO BOREC: Učenci gredo v položaj sumo borca in ga držijo vsaj dvajset sekund. Noge imajo v razkoraku, prsti na nogah so obrnjeni navzven, enako kolena, ki ne smejo iti preko prstov. Zadnjica je v višini kolen, popek potegnejo vase. V takšnem položaju se lahko premikajo po razredu ali pa samo skočijo v zrak.
- FLAMINGO/ŠTORKLJA: Učenci stojijo na eni nogi in lovijo ribe, tako da se priklanjajo in z eno roko dotikajo tal. Noga, na kateri stojijo, se ne sme upogniti. (Konda, 2016)

### **B. Fit aktivna metoda (FAM)**

Oblika učenja v gibanju, ki učencem zagotavlja visoko stopnjo koncentracije, osredotočenost in motivacijo, se imenuje v fit pedagogiki fit aktivna metoda (FAM). FAM vključuje aktivne oblike učenja v razredu kot tudi doma in se lahko uporablja pri vseh oblikah učnih ur. Pri tem učitelj poda navodila za izvajanje FAM, razdeli naloge in jih preveri. (Konda, 2020)

Nekaj primerov FAM (navedla sem tiste fit aktivne metode, ki jih najpogosteje uporabljam pri poučevanju):

- DVOMINUTNI SPREHOD: Učenci si na znak učitelja poiščejo osebo v razredu, s katero se najmanj družijo, nato se dve minuti sprehajajo z njo in se pogovarjajo, izmenjujejo informacije, ponavljajo učno snov, iščejo zgodovinska dejstva ... Na učiteljev znak se usedejo na svoja mesta in zapišejo, kar jim je povedala oseba, s

katero so izvajali aktivno metodo, kasneje poročajo učitelju, da ponovijo pridobljene informacije.

- **AKTIVNO BRANJE:** Učenci na znak učitelja hodijo po razredu in berejo zahtevano besedilo, pri tem morajo paziti, da se ne zaletavajo v predmete v razredu in v sošolce. Na znak učitelja si poiščejo najbližjo osebo in drug drugemu povedo, kaj so prebrali. Ponovno se na znak učitelja usedejo na svoj stol in zapišejo, kaj so prebrali in zapišejo prebrano.
- **AKTIVNI LISTI:** Učenci so razporejeni po učilnici. Na stenah so nalepljeni lističi z vprašanji o določeni učni snovi. Če so lističi označeni s številkami v zaporedju, morajo učenci najti najprej listič številka ena, nato številka dve itd. Če niso oštevilčeni, lahko poiščejo najbližji listič. Ko preberejo vprašanje, gredo do svoje mize in stoje poiščejo odgovor na vprašanje s pomočjo učbenika. Odgovor zapišejo v zvezek v celotni povedi, tako da je iz njega razvidno, kakšno je bilo vprašanje. Delo je časovno omejeno (traja 2-5 minut). Na znak učitelja morajo poročati o zapisanem. Nato nadaljujejo z iskanjem naslednjega lističa in postopek se ponovi.
- **TECI KOT NOR:** Učenci so razdeljeni v skupine po barvi las, oblačil, barvi oči ... Po skupinah obravnavajo ali ponavljajo učno snov. Čas je omejen (traja 7-10 minut). Vprašanja in odgovore zapišejo na beli list papirja. Nato narišejo zapisano. Čas je ponovno omejen (traja 10-12 minut). Liste raztrgajo in odložijo na določeno mesto na tla. Učitelj jih med seboj pomeša. Raztrgani listi morajo biti obrnjeni navzdol s stranjo, ki je popisana in porisana. Postavijo se v kolono in na učiteljev znak stečejo do lističev. Poiskati morajo lističe svoje skupine. Ko se en član skupine vrne v kolono, lahko z iskanjem nadaljuje naslednji itd. Pri tem morajo paziti, da se ne zaletavajo v sošolce in predmete v razredu, prav tako morajo biti osredotočeni na iskanje zapisa svoje skupine. Ko imajo skupine zbrane vse lističe, jih sestavijo v celoto. Z dvigom roke vsi člani skupine nakažejo, da je naloga opravljena. Skupina mora poznati vsebino besedila, zato člani izmenično poročajo o svojem delu. (Konda, 2016)

### **3. DELO NA DALJAVO IN FIT PEDAGOGIKA**

Epidemija Covida-19 je učiteljem spremenila način poučevanja, učencem pa način učenja in pridobivanja znanja. Naenkrat smo bili postavljeni, bolje rečeno »posedeni« pred računalnike, telefone in tablice. Vse to je prispevalo k znižanju gibalnih aktivnosti obeh deležnikov v procesu izobraževanja. Učitelji smo namreč vajeni, da v razredu podajamo snov stoje in se pri tem premikamo. Učenci so ob menjavi razredov prav tako aktivni, pa čeprav za pet minut. Prvi izziv, ki smo ga zaznali pri delu na daljavo, je bil, kako učence kljub temu, da smo vsak na svojem koncu, vzpodbuditi v aktivno učenje. Pri tem nam je pomagalo znanje multiplikatorja Fit4Kid, ki smo ga usvojili v okviru izobraževanja Barbare Konda, na osnovni šoli v Žirovnici in na predavanjih v okviru našega zavoda. V nadaljevanju bosta opisana dva primera dobre prakse, ki sta bila izvedena v času dela na daljavo, spomladi 2020 in pozimi 2021.

## A. FAM aktivni list

Učenci sedmih razredov so samostojno ali s pomočjo staršev ali sorojencev izvedli FAM – aktivni listi. Navodila in vprašanja učitelja so jim bila predhodno poslana v spletno učilnico. Kot prikazuje slika ena so tudi učenci vprašanja napisali na liste.



**SLIKA 1:** Priprava lističev enega izmed učencev.

Vprašanja so oštevilčili (od 1-8). Pomočnik jih je naključno prilepil na predmete po sobi (na stol, na mizo, na steno, na omaro, na tla ...). (slika 2 in 3)



**SLIKA 2:** Lističi na tleh enega izmed učencev.



**SLIKA 3:** Učenka išče lističe, ki jih je po hiši nalepila mama.

Medtem so si učenci pripravili učbenik za zgodovino in poiskali snov. V zvezek so si zapisali naslov. Za iskanje in zapis odgovorov so imeli na voljo 3-5 minut. V določenem zaporedju so odgovarjali na vprašanja in odgovore zapisovali v celih povedih. Čas so jim merili pomočniki. Na sliki štiri sta zapisa učenca in učenke, ki sta odgovore zapisala v zvezek in fotografirala, saj so morali učenci o opravljenem delu poročati učitelju.



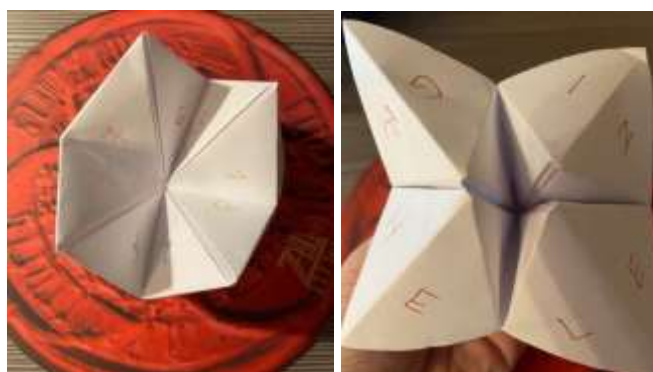
**SLIKA 4:** Zapis v zvezek učenca in učenke.



## B. FAM vedeževalec

Z učenci sedmih razredov smo na videokonferenci izvedli uro ustnega ponavljanja in utrjevanja znanja s pomočjo FAM vedeževalec. Navodila za delo so jim bila poslana dan prej v spletno učilnico in učenci so si pripravili beli list A4 format, pisalo in škarje. Preden smo začeli izdelovati vedeževalko, smo skupaj izvedli še FHS menih in FHS sumo borec. S tem smo dosegli osredotočenost in koncentracijo za nadaljnje delo. Učenci so dobili navodilo, da lahko svojo vedeževalko izdelajo tudi stoje. Mnogi so se te možnosti poslužili. Naš zavod ima namreč v posameznih učilnicah možnost uporabe kinestetičnih miz, ki so namenjene stanju in gibanju učencev po razredu. Kinestetične mize so del teorije kinestetičnega razreda, ki zasleduje spoznanje, da morata biti vzgoja in poučevanje združljiva z delovanjem možganov. Otroci rabijo gibanje, če se hočejo učiti! (Prgić, 2018)

Po učiteljevi demonstraciji in usmerjanju so vsi uspešno izdelali vedeževalko, kamor so zapisali vprašanja o učni temi. (slika 5). Pri tem so si pomagali z vprašanji v učbeniku. Sodelovalne pare smo izbrali po sistemu lihih in sodih števil, ki so zapisana pred njihovimi priimki v redovalnici. Prvi je držal vedeževalko, drugi je izbral črke in številke ter odgovarjal. Prvi je za vsako črko izvedel premik vedeževalke, bodisi jo je zaprl ali odprl. Nato je drugi učenec izbral število, prvi učenec je izvedel toliko premikov (zapri-odpri) kot jih je bilo določeno. Nazadnje, je drugi učenec ponovno izbral število, pod katerim je bilo zapisano vprašanje. Drugi učenec je nanj odgovoril, če mu ni uspelo, so ga dopolnili ali mu pomagali ostali učenci. Nato sta vlogi zamenjala. S tem so učenci spoznali drugačen način ustnega ponavljanja in utrjevanja znanja, ki jih je zabaval in dodatno motiviral.



SLIKA 5: Vedeževalec.

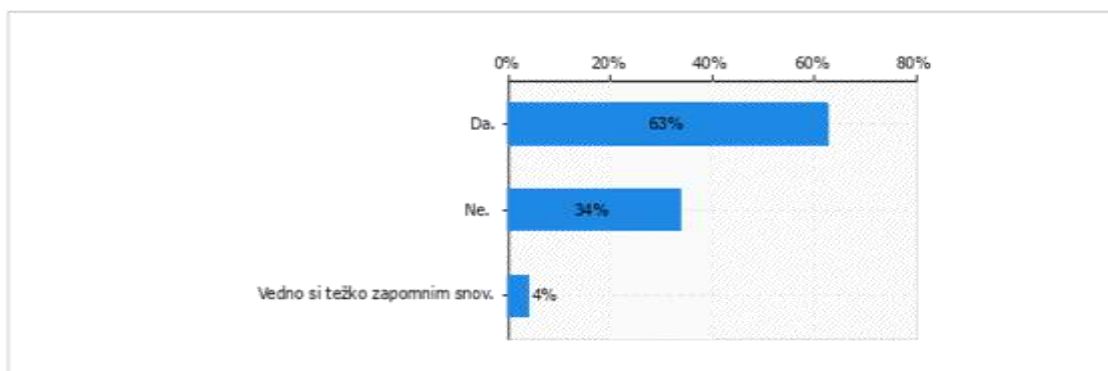
## 4. ANALIZA/REZULTATI RAZISKOVALNE NALOGE Z ANKETO

S poukom na daljavo se je učencem življenje spremenilo. Začetno navdušenje, da jim ni potrebno hoditi v šolo, je po dveh do treh tednih splahnelo. Pogrešati so začeli druženje, šolsko rutino, stik z učitelji ... Sedenje pred računalniki zaradi dela na daljavo je postalo zanje utrujajoče. Okrnjeno je bilo gibanje. Raziskave potrjujejo, da so se nekateri znašli v psihosocialnih stiskah. Prav zaradi tega smo na OŠ Loče po prihodu nazaj v šolo (marca 2021) izvedli raziskovalno nalogo z anketo Duševno stanje loških osnovnošolcev v času dela

na daljavo in vpliv fit pedagogike na poučevanje. Pri izvedbi ankete in raziskovalne naloge so sodelovali učenci, ki so vključeni v program nadarjenih.

Anketo o duševnem stanju je usmerjala mentorica za nadarjene učence Vesna Celcer Pečovnik. Vpliv fit pedagogike na poučevanje je raziskovala mentorica za nadarjene učence Vesna Hmelak. Po šestih letih izvajanja fit pedagogike pri pouku zgodovine, smo želeli preveriti učinkovitost fit hitrih stimulacij in fit aktivnih metod na učenje pri učencih od šestega do devetega razreda. V raziskavo je bilo vključenih 109 učencev. V nadaljnje bodo opisani rezultati ankete o vplivu fit pedagogike na poučevanje.

Anketa je pokazala, da je več kot polovica anketirancev (52%) odgovorila, da pozna fit pedagogiko in jim je učenje v gibanju všeč. S tem je bila hipoteza potrjena. Zanimalo nas je namreč ali učenci razločijo med klasičnim poukom in poukom, kjer učitelji izvajajo fit aktivne metode. Prav tako se je pokazal učinek gibanja s fit metodami v razredu, saj je kar 63% anketirancev odgovorilo, da si snov na ta način lažje, hitreje in trajnejše zapomni.



**SLIKA 6:** Graf, ki prikazuje rezultate na vprašanje Ali si snov, ki jo obravnavate v gibanju hitreje in trajnejše zapomniš?

Da pouk učence s fit metodami motivira, jim je privlačnejši ter zanimivejši od klasičnega, je odgovorilo več kot 70 % anketirancev. Tudi ta hipoteza je bila s tem potrjena.

Kot zaključek raziskovalne naloge lahko sklenemo, da ima fit pedagogika pozitiven učinek na izobraževalni proces in učence, saj je 77% anketirancev odgovorilo, da se veselijo pouka, kjer učitelji izvajajo takšen način poučevanja. 81% anketirancev je tudi potrdilo, da je pouk v gibanju zabavnejši od klasičnega.

## 5. ZAKLJUČEK

Pregovor Zdrav duh, v zdravem telesu opiše nekoga, ki se zaveda, da je gibanje primarna človekova dejavnost in da bo neuporaba mišic vodila v stagnacijo ter slabo psihofizično stanje posameznika. Otroci imajo potrebo po gibanju že po dvajsetih minutah sedenja, kar jim lahko s fit pedagogiko omogočamo.

Kot multiplikator Fit4Kid pedagogike na osnovni šoli Loče svoje izkušnje delim s sodelavci. Primere dobrih praks predstavljam na pedagoških konferencah in delavnicah. Prav tako učitelje povabim na spremljanje fit aktivnega pouka k mojim uram in jih spodbujam k uporabi fit aktivnih metod pri pouku. Na povabilo Barbare Konda, avtorice fit pedagogike, izvajam delavnice o uporabi fit aktivnih metod in fit hitrih stimulacij tudi za učitelje družboslovja iz Slovenije.

Kot pedagogi se namreč vedno bolj zavedamo pomena aktivnega pristopa k poučevanju. Menimo, da je v informacijski dobi mogoče zlahka dostopati do podatkov (splet, časopis, televizija, radio ...), zato je pri pouku pomembneje, na kakšen način si jih učenci zapomnijo. Če so pri tem fizično aktivni, je to največ, kar lahko naredimo za njih.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Dan v Atenah. Revija History, (2020). Številka 106, str. 45.
- [2] Konda, B. (2020). Fit4Kid, Seminarско gradivo aktivna družboslovje in svetovalne službe na OŠ Lava v Celju.
- [3] Konda, B. (2016). Fit4Kid, Seminarско gradivo Fit aktivne metode iz izobraževanja na OŠ Loče.
- [4] Konda, B. (2016). Fit4Kid, Seminarско gradivo Kako motivirati za učenje iz izobraževanja na OŠ Loče.
- [5] Konda, B. (2020). Fit4Kid, Seminarско gradivo Učenje na domu.
- [6] Prgič, J. (2018). Kinestetični razred. Griže: Svetovalno – izobraževalni center MI.
- [7] Prgič, J. (2020). Najboljše timske igre za vsako skupino. Griže: Svetovalno – izobraževalni center MI.
- [8] Scagnetti, N. (2007). Telesna dejavnost. V H. Jeriček (ur.), D. Lavtar (ur.), T. Pokrajac (ur.), Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju (str. 53-63). Ljubljana: Institut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
- [9] Primeri iz prakse so prispevek avtorice.

## **IZDELAVA IGRALA ZA ZDRAV GIBALNI RAZVOJ PREDŠOLSKIH OTROK NA OSNOVI 9P MODELA**

### **POVZETEK**

Telesna dejavnost otrok se je v zadnjih desetletjih značilno zmanjšala. Porast sedečega načina življenja je še posebej problematičen za razvoj predšolskih otrok, zato smo dijakom predstavili izziv in jih skozi 9-stopenjski pristop imenovan 9P model, vodili do končnega izdelka. Na osnovi predstavitve problema in povezave dveh strok, so s terenskim ogledom analizirali obstoječa igrala na otroških igriščih ter podali predloge s kakšno didaktično igračo ali igralom spodbuditi gibalni razvoj otrok. Med predstavljenimi rešitvami so izbrali gibljivi most, ga izdelali ter pripravili za uporabo. Dijaki so tako osmislili svoje delo, pridobili na samozavesti in krepili svojo družbeno aktivacijo. Nadgrajevali so svoje sposobnosti, znanje s področja lesarstva, ekologije, gibanja in zdravja, medpredmetno so sodelovali z drugimi dijaki ter učitelji in se tudi podjetniško razvijali. Z razvitim 9P modelom smo podali kažipot za celosten pristop k problemskemu pouku, ki je prenosljiv tudi na druge predmete in strokovne šole.

**KLJUČNE BESEDE:** gibalni razvoj, medpredmetno sodelovanje, model, motivacija, otroška igrala, problemski pouk, ravnotežje.

## **CREATING EQUIPMENT FOR PRE-SCHOOL CHILDREN'S HEALTHY MOTOR DEVELOPMENT BASED ON THE 9P MODEL**

### **ABSTRACT**

Physical activity among children has declined significantly in recent decades. The increase in sedentary lifestyles is particularly problematic for the development of pre-school children, which is why we introduced the second-year students within the school subject Materials in Woodworking to the challenge and guided them through a 9-step approach, called the 9P model, to the final product. Based on the problem presentation and the link between the two disciplines, the students analyzed existing playground equipment by a field visit. They made suggestions on what didactic toy or game to use to stimulate the motor development of children. Among the solutions presented, they chose a flexible bridge, built it in a carpentry workshop and obtained the municipality's approval to install it in an existing playground. The students thus gave meaning to their work, gained self-confidence and strengthened their social activation. They built on their skills, knowledge of woodwork, ecology, exercise and health, worked cross-curricular with other teachers and developed their entrepreneurial spirit. The 9P model provided a signpost for a holistic approach to problem-based learning transferable to other subjects and professional schools.

**KEYWORDS:** balance, children's play equipment, cross-curricular cooperation, model, motivation, motor development, problem-based learning.

## 1. UVOD

Nacionalne analize telesnega fitnesa slovenskih otrok in mladostnikov od leta 1970 poročajo o spreminjanju trendov [1]. Vir tudi ugotavlja, da se delež otrok in mladostnikov z nizko razvitimi gibalnimi sposobnostmi povečuje. Navaja tudi, da je to na eni strani posledica razvoja tehnologije in sedečega načina življenja, pandemija COVID-19 pa je še dodatno negativno vplivala na razvitost gibalnih sposobnosti otrok in mladostnikov. S takšnim načinom življenja imamo ljudje slabši telesni fitnes, posledično smo bolj izpostavljeni kronično nenalezljivim boleznim. Omenja tudi, da pomanjkanje gibanja otrok vpliva na delno nezmožnost razvoja možganskih centrov, ki se razvijajo v povezavi z razvojem gibanja. Pojavlja se tudi debelost otrok, k čemur poleg premalo gibanja, prispeva nezdrava prehrana, posledice pa so nepopolni kognitivni razvoj in bolezni, naknadno pa zaradi slabe samopodobe še psihične težave.

Posebno vlogo pri razvoju in delovanju človeka ima ravnotežje, saj vpliva na celostno gibalno sposobnost posameznika [2]. Vir opozarja tudi, da moramo otroku do petega leta starosti omogočiti čim pogostejše izvajanje nalog s področja gibanja, ker to pospešuje razvoj gibalnih sposobnosti. Otroci do te starosti imajo namreč še slabo razvito sposobnost koordinacije gibanja in ravnotežja, še posebno pa sestavljenih gibanj, kot je drsanje, smučanje in vožnja s kolesom.

Ravnotežje se definira kot sposobnost hitrega oblikovanja prilagojenih gibov, ki so potrebni za ohranjanje telesa v ravnotežnostnem položaju oziroma vračanje le-tega v ravnotežni položaj. Ravnotežje, ki ga lahko opredelimo tudi kot ohranjanje stabilnega položaja, se deli na statično in dinamično. Statično ravnotežje je sposobnost ohranjanja položaja, medtem, ko je dinamično ravnotežje sposobnost vzpostavljanja določenega ravnotežnega položaja. Za ohranjanje ravnotežja skrbita ravnotežni organ, ki se nahaja v srednjem ušesu in ravnotežni center, ki se nahaja v malih možganih. Poleg teh dveh so za ohranjanje ravnotežja potrebna še druga čutila, kot so vid, sluh, tipni receptorji, tetivni in mišični receptorji, ki jih opredeljujemo kot gibalna čutila [3]. Kot izpostavlja vir, je ravnotežje odvisno tudi od mehanizma regulacije tonusa ter od vpliva nekaterih receptorskih sistemov, ki pomagajo pri ohranjanju ravnotežja.

Ravnotežje je torej izjemno kompleksna sposobnost, ki je ključna sestavina gibalne učinkovitosti. V literaturi najdemo več opredelitev gibalne učinkovitosti. Vir [4] gibalno učinkovitost posameznika opredeljuje kot rezultat osvojenega gibanja oziroma gibalne spretnosti in sposobnosti za razvoj določenih gibalnih sposobnosti (moči, hitrosti, vzdržljivosti itd.). Gibalna učinkovitost posamezniku omogoča neovirano opravljanje vsakodnevnih, z gibanjem povezanih aktivnosti brez dodatnega napora. Pomembno je, da posameznik doseže visoko raven gibalne učinkovitosti, saj mu le-ta pomaga pri uspešnem premagovanju vsakodnevnih nalog, dejavnosti na delovnem mestu oziroma v šoli in v prostem času [4].

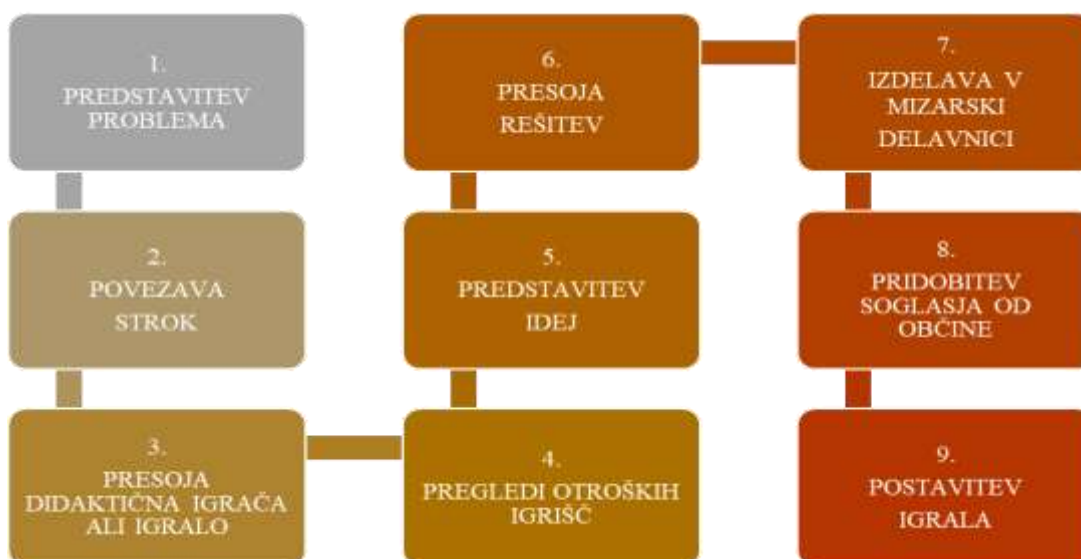
V okviru projektne naloge na srednji lesarski šoli smo se tako odločili, da najdemo odgovor na izziv nizke gibalne učinkovitosti predšolskih otrok, še posebej v kontekstu telesnega

ravnotežja. Iskali smo najbolj primeren pripomoček, ki bi ga lahko izdelali v šolski mizarski delavnici in bi bil širše prenosljiv. Želeli smo pripomoček, ki bo za otroke zanimiv, jih motiviral h gibanju, ki bo zanje v prvi vrsti zabavno in prijetno, hkrati pa bodo razvijali ključen element gibalne sposobnosti.

## 2. METODE

Raziskali smo kateri pristopi za motiviranje dijakov so najbolj učinkoviti. Učitelji namreč po raziskavi [5] kot pomanjkljivost frontalne metode poučevanja izpostavljajo nezainteresiranost, pasivnost in monotonost dijakov in učencev. Po tej raziskavi so metode še danes prisotne v pretežni meri izobraževalnega procesa, pri čemer učitelj podaja informacije, dijaki pa jih prejemajo. Vir [6] navaja, da je učitelj še vedno v vlogi prenašalca znanja, medtem, ko bi se moral preleviti v usmerjevalca, mentorja, ki učencu omogoča aktivno sodelovanje v procesu učenja in vključenost pri izgradnji lastnega znanja. Vir [7] poudarja pomen izkustvenega učenja, saj enosmerni proces ne prinaša dovolj zadovoljivega znanja. Izkustveno učenje je močno zapostavljeno, s tem pa so mladi prikrajšani za interaktivno in učinkovito pridobivanje novih znanj.

Za naslovitev danega izziva smo tako iskali pristop, ki bi dijake skozi problemski pouk motiviral, jih s pomočjo mentorstva pripeljal skozi celoten proces do fizične končne rešitve, medpredmetnega povezovanja in v končni fazi osebnega zadovoljstva ob izdelku. Po pregledu različnih pristopov smo se, s ciljem motiviranja dijakov, odločili za problemsko učenje ki, kot navaja [8], predstavlja na dijaka osredotočen pristop k poučevanju in učenju, katerega osnova je problem. Ta je grobo ali površno strukturiran z namenom spodbujanja dijakov k oblikovanju različnih rešitev. Zasnovali smo 9 – stopenjski pristop (Slika 1) za izdelavo pripomočka za zdrav gibalni razvoj otrok.



SLIKA 1: Prikaz Modela 9P.

Dijaki so imeli za nalogo na razpolago dva tedna, v okviru 8-ih ur pri predmetu Materiali v lesarstvu. V razredu je bilo 18 dijakov.

Predstavitev problema: Dijakom smo predstavili izziv oz. problem pomanjkanja gibanja otrok, z osredotočenostjo na ravnotežje, ki je ključno za celosten gibalni razvoj otrok. Spodbudili smo jih k samostojnemu preučevanju zastavljenega problema. Na ta način smo aktivno pospeševali učenje, spodbudili interaktivnost, hkrati pa dobili tudi vpogled v njihovo poznavanje danega področja. Obenem smo jih spodbujali, da tudi izven šolskih ur aktivno razmišljajo o izzivu, se povezujejo in nadgrajujejo svoje ugotovitve in predloge izboljšav, pri čemer naj si skušajo predstavljati, da so ponudniki didaktičnih igrač in igral za spodbujanje gibalnega razvoja, ki si s tovrstnimi produkti služijo kruh.

Povezava strok: Dijake drugega letnika srednje lesarske šole smo povezali z dijaki 4. letnika srednje vzgojiteljske šole, da so v okviru mešanih skupin (2 dijaka lesarske šole in 2 dijakinji vzgojiteljske šole), pridobili vpogled v vzgojni proces predšolskih otrok, ki v okviru obiskovanja vrtca krepijo tudi gibalni razvoj. Dijakinje 4. letnika so dosegle že primeren obseg teoretičnega in praktičnega znanja, da so znale dijakom lesarske šole podati uporabna izhodišča in odgovoriti na zastavljena vprašanja, ki so nastala na osnovi prve faze 9-stopenjskega modela.

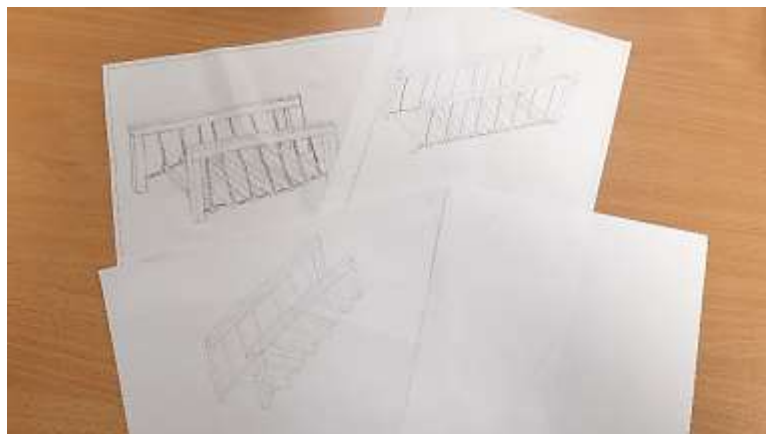
Presoja didaktična igrača ali igralo: Dijaki so se morali na osnovi predhodno pridobljenih informacij s strani mentorja, dijakinji 4. letnika srednje vzgojiteljske šole in samostojno pridobljenih informacij odločiti ali bodo izdelali didaktično igračo ali igralo za krepitev gibalnega razvoja. Večina dijakov je glasovala in argumentirala izbiro igrala.

Pregledi otroških igrišč: Ker je bilo izbrano igralo, je bila nadaljnja metoda kvalitativna analiza oz. ogled na terenu. V primeru izbire didaktične igrače je bila predvidena kvantitativna analiza z vprašalnikom za zaposlene v predšolski vzgoji. Dijaki so pojasnili, da je tudi sama metoda botrovala njihovi odločitvi za izbor igrala. Želijo si namreč čim več izkustvenega učenja. Tako je vsak dijak v svojem okolju pregledal najbližje otroško igrišče. Vprašanje je bilo, v kakšni meri igrala že spodbujajo ravnotežje in na osnovi tega predlog, s čim bi lahko otroško igrišče nadgradili, da bi le-to učinkoviteje spodbujalo razvoj ravnotežja predšolskih otrok.

Predstavitev idej: Vsak dijak je s pomočjo powerpoint predstavitev v 3-eh minutah predstavil svojo idejo. Le-ta je lahko bila prenos dobre prakse, torej predstavitev vidnega igrala na spletu itd. ali pa lastna inovativna ideja, ki bi kar najbolje spodbudila gibalni razvoj predšolskih otrok v smeri krepitve ravnotežja.

Presoja rešitev: Vsak dijak je oddal list na katerega je zapisal rešitev, ki jo je presodil kot najbolj učinkovito za rešitev danega problema. Največ, 46 odstotkov glasov je prejela rešitev, ki jo je s pomočjo skic (Slika 2) in načrta izdelave predstavil eden izmed dijakov. Šlo je za viseči, gibljivi most. Žal nam je bilo za nekatere druge inovativne rešitve, vendar je dejstvo, da je tudi poistovetenje dijakov s samo izdelavo, veliko pripomoglo k izbiri rešitve.





**SLIKA 2:** Skice gibljivega mostu pred izdelavo. Foto: osebni arhiv.

Izdelava v mizarski delavnici: Ta faza je za dijake predstavljala ključni del in medpredmetno sodelovanje, saj so teoretični predmet združili s praktičnim. Na osnovi predstavljenega načrta izvedbe so s pomočjo mentorja naročili vse ne-lesene sestavne dele, sledila je obdelava lesa (Slika 3), vijačenje sestavnih delov ter barvanje igrala.



**SLIKA 3:** Izdelava igrala pri praktičnem pouku. Foto: osebni arhiv.

Pridobitev soglasja od občine: Ker smo želeli, da ima izdelek dejansko uporabno vrednost, smo dijaku, ki je predstavil zmagovalno rešitev predlagali, da na občino poda predlog za postavitev igrala. Le-to bi lahko bil precejšen izziv, saj igralo nima ustreznega certifikata, vendar je občina kljub temu izkazala interes za ta razvojno-raziskovalni projekt in odobrila postavitev igrala na prostoru v lasti občine, na katerem je predhodno že sama postavila igrala, ki jih najdemo na večini otroških igrišč.

Postavitev igrala: Sklepni del projekta je bil postavitev igrala (Slika 4), kar so izvedli starši otrok, ki živijo v bližini igral. Z izdelavo igrala je bilo s strani dijakov izvedeno družbeno koristno delo, za kar so jim starši otrok zahvalo izkazali skozi simbolično pogostitev v prostorih šole.



**SLIKA 4:** Postavitev igrala na igrišču. Foto: osebni arhiv.

### 3. REZULTATI IN DISKUSIJA

Dijaki so težavo slabo razvite sposobnosti ravnotežja, ki zavira normalen razvoj gibalnih sposobnosti in ki ga izpostavlja [9] ter opozorilo na pomen razvijanja teh sposobnosti že pri mlajših otrocih vzeli resno, sama tema in metoda dela sta jih motivirala, da so v delo vložili veliko truda in lastnega raziskovanja, se intenzivno posvetovali z dijaki srednje vzgojiteljske šole ter se tudi pri sami izdelavi igrala trudili priti do kar najboljše rešitve. Niso se sicer odločili za implementacijo katere izmed predlaganih inovativnih rešitev, vendar je vzpodbudno dejstvo, da niso zgolj sledili napotku biti inovativen, pač pa vprašanju kaj zagotavlja najboljši rezultat. Viseči oz. gibljivi most so pred izborom predloga, kot tudi v fazi samega načrtovanja in izdelave lahko večkratno preizkusili, kar je pripomoglo h kakovostnemu in učinkovitemu izdelku. Sledili so tudi načelom trajnosti. Igralo so izdelali iz naravnih materialov, tudi premaz so izbrali z ozirom na okolje. Poleg okoljske note trajnosti so z družbeno koristnim delom naslovili tudi socialno trajnost, ki postaja vse bolj pomembna.

Posebej nas je veselila motivacija dijakov skozi celoten proces. K temu je zagotovo pripomogla tudi konstantna interakcija med njimi, ki je bila potrebna za izdelavo dane naloge. Dijaki so namreč v fazi razvoja, ko potrebujejo veliko druženja, ki pogosto ni širše osmišljeno, z danim projektom pa smo druženju tudi izven prostorov šole dali dodaten smisel.

Dijaki so se v projektno nalogo vživeli in v njej videli tudi uporabno vrednost vezano na svoj bodoči poklic. Seznanili so se z dodatno stroko, ki jim je bila vsaj približno blizu. Dijaki drugega letnika srednje šole so še vedno precej nagnjeni k igram, zato jim je bila dana naloga v veliko veselje. Gre za igralo, ki so ga zlahka tudi sami uporabljali, pri čemer so določeni dijaki organizirali celo tekmovanje, kdo se v rekordnem času sprehodi preko gibljivega mostu brez dotika ograje.

Dani projekt je spodbudil razmišljanje kaj bi še lahko izdelali in katero igralo bi bilo tržno zanimivo ter dobičkonosno. Podali so predlog, da bi dani projekt implementirali v redno delo dijakov pri praktičnem pouku, pri čemer bi igrala prodajali občinam, zaslužek pa bi bil namenjen njihovim izletom.

#### 4. ZAKLJUČEK

Model 9P je dijake vodil do v praksi uporabnega izdelka za krepitev gibalnega razvoja. Igralo že od meseca maja 2021 na prijeten način krepi sposobnosti predšolskih in šolskih otrok za ravnotežje, moč, koordinacijo in socializacijo.

Z izvedbo problemskega učenja in modela 9P, smo pri dijakih spodbudili motivacijo, izpostavili so, da je bil to v času njihovega šolanja eden redkih »smiselnih« projektov, saj izdelek dejansko služi svojemu namenu. Na osnovi danega projekta so dijaki začeli aktivneje razmišljati o svoji poklicni poti ali celo tržni niši. Nekateri so menili, da bi na osnovi novo pridobljenih znanj lahko začeli svojo podjetniško pot na tem področju, kar odraža pozitiven premik v njihovem razmišljanju in samopodobi.

Uspešno smo povezali teoretični in praktični pouk, poleg tega pa dosegli sinergijske učinke dveh strok. Velik pomen modela 9P je bil v celostnem pristopu. Dijaki so v kratkem času prišli od problema, do analize in implementacije, hkrati pa so se učili o trajnosti, varnostnih normativih, pomenu pridobitve soglasij in nenazadnje tudi družbeno koristnega dela.

Nadaljnje razsežnosti modela 9P vidimo v prenosu na druge predmete in še večjem medpredmetnem povezovanju. Predlog dijakov, da bi bilo takšne projekte smiselno uvesti v redni izobraževalni proces je dejansko zelo smiselno. Na tak projekt se lahko navezujejo drugi predmeti, kot so matematika, konstruiranje, projektiranje... Z izdelkom, ki se ga po zaključku preda v dejansko uporabo pa se osmisli delo in izobraževanje dijakov in ravno smisel je tisto kar dijaki iščejo, vendar tega vse pre pogosto ne najdejo.

S tovrstnimi projekti bi tudi strokovna šola pridobila na ugledu, tako med podjetji, kar je zelo pomembno z vidika zaposlovanja dijakov po zaključku šolanja, kot v širši javnosti. Dijaki bi lahko nastopili v pogovorni oddaji na lokalnem radiu ali celo televiziji in predstavili svoj izdelek ter potek dela, s tem pa bi navdušili prihodnje generacije za vpis na strokovne šole.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] M. Mokorel, Medgeneracijski trendi v gibljivosti otrok in mladine v Sloveniji, Ljubljana: M. Mokorel, 2020.
- [2] L. Marjanovič Umek, M. Videmšek, M. Kovač, S. Kranjc, I. Saksida , R. Kroflič, O. Denac , T. Zupančič, D. Krnel, B. Japelj Pavešić, M. Kaligarič , M. Duh , U. Stropnik Šonc in J. Štihec, Otrok v vrtcu: priročnik h kurikulu za vrtce, Maribor: Obzorja, 2001.
- [3] B. Pistotnik, B. Martinčič, B. Sila in M. Majerič, Osnove gibanja v športu : osnove gibalne izobrazbe, Ljubljana: Fakulteta za šport, 2019.
- [4] B. Škof, Razvoj gibalnih spretnosti in gibalnih sposobnosti v otroštvu in mladostništvu, 10. poglavje, Ljubljana: Fakulteta za šport, 2007.
- [5] Č. Matejek, Povezanost telesnih razsežnosti in gibalnih sposobnosti z nekaterimi okoljskimi dejavniki otrok, starih 11 – 14 let, Ljubljana: Č. Matejek, 2013.
- [6] R. Plešec Gasparič, Učne oblike v tradicionalnem učnem procesu in pri didaktični inovaciji obrnjeno učenje in poučevanje, Ljubljana: R. Plešec Gasparič, 2019.
- [7] T. Resnik Planinc, „Vrednote prostora kot integralni del izobraževanja,“ *Geografski vestnik*, 76-2, pp. 9-24, 2006.
- [8] N. Mijoč, „Izkustveno učenje,“ *Sodobna pedagogika* 43, (3-4), pp. 182-186, 1992.
- [9] Didaktum, „Strokovna podlaga za problemsko učenje,“ 2020. [Elektronski]. Available: [https://didakt.um.si/oprojektu/projektneaktivnosti/Documents/Strokovna%20podlaga\\_problemsko\\_27feb.pdf](https://didakt.um.si/oprojektu/projektneaktivnosti/Documents/Strokovna%20podlaga_problemsko_27feb.pdf).
- [10] M. Videmšek, P. Berdajs, D. Karpljuk, J. Štihec in E. Dervišević, Mali športnik : gibalne dejavnosti otrok do tretjega leta starosti v okviru družine, Ljubljana: Fakulteta za šport, 2003.

## **SPODBUJANJE GIBANJA UČENCEV PRVEGA RAZREDA PRI POUKU NA DALJAVO**

### **POVZETEK**

Zavedanje, da je športna vzgoja pri izvajanju pouka na daljavo še bolj pomembna kot pri izvajanju pouka v šoli, je bilo GIBANJE moja osrednja nit planiranja izvedbe ur pouka na daljavo v lanskem šolskem letu. Gibanje sem vpletla v vseh izvedbah predmetov pri pouku na daljavo; pri spoznavanju okolja, likovni umetnosti, glasbeni umetnosti in pri poučevanju športa. Namen prispevka je predstaviti kako smo z gibalnimi dejavnosti v obliki igre, prepletenimi z aktivnostmi, ki so vključevale elemente pozitivnega pričakovanja in zabave pri učencih, vzpostavili notranjo motivacijo za delo in učenje pri pouku na daljavo. Gibanje in igra sta nam pomagala sproščati napetost in nas polnila z energijo. Učenci so se z gibanjem urili v svojih gibalnih sposobnostih in spretnostih, izboljšali svojo samozavest in svoje razpoloženje. Učenje skozi gibalno aktivne igre jim je omogočilo razvoj osebnostnih lastnosti, ki jih bodo učenci potrebovali v svojem nadaljnjem življenju. Čas, ko se družina in družinski člani lahko še bolj povežejo, ko se ne mudi, ko je čas za delo in učenje spretnosti pri vsakdanjem življenju npr. zavezovanje čevljev in pri hišnih opravilih. Čas za pogovarjanje, čas za igro in čas za večurno opoldansko preživljanje v naravi ... v bližnjem gozdu .... rdeča lica, srednji del dneva na sončku ... vse to so bile velike prednosti otrokom pri šolanju na daljavo. Izobraževanje na daljavo je bilo za vse nas nekaj novega in kot najbolj učinkovita metoda pri načrtovanju dela je bilo pri prvošolcih načelo MANJ JE VEČ, VEČ JE LAHKO HITRO PREVEČ.

**KLJUČNE BESEDE:** gibanje, aktivnost, šport, igra, pouk na daljavo.

## **ENCOURAGING THE MOVEMENT OF FIRST SCHOOL GRADE BY DISTANCE LEARNING**

### **ABSTRACT**

Awareness that physical education is even more important in the implementation of distance learning than in the implementation of school lessons, MOVEMENT was my central thread in planning the implementation of distance learning hours last school year. I involved movement in all implementations of subjects in distance learning; learning about the environment, fine arts, music and teaching sports. The purpose of this paper is to present how we established intrinsic motivation for work and learning in distance learning through physical activities in the form of games, intertwined with activities that included elements of positive expectation and fun in students. Movement and play helped us release tension and filled us with energy. Through movement, the students trained in their motor skills and abilities and improved their self-confidence and their mood. Learning through movement-active games allowed them to develop the personality traits that students will need in their later lives. A time when family and family members can connect even more when there is no hurry, when it is time to work and learn skills in everyday life e.g. tying shoes and doing housework. Time to talk, time to play and time to spend several days at noon in nature... in the nearby forest.... red cheeks, the middle part of the day in the sun... all these were great advantages for children in distance learning. Distance education was something new for all of us and as the most effective method in planning work, the principle LESS IS MORE.

**KEYWORDS:** movement, activity, sports, play, distance learning.

## 1. UVOD

Gibanje je izjemnega pomena za vse nas. Za naše zdravje, za naše fizično in psihično počutje. Gibanje ima velik vpliv na zdravje in na celovit razvoj otroka. V času epidemije pa še toliko bolj. Telesna vadba zmanjšuje tveganje za razvoj virusnih okužb, krepi naš imunski sistem. Naše telo gibanje nujno potrebuje. Z njim reguliramo presnovo, zmanjšujemo razvoj kroničnih bolezni, izboljšujemo telesno funkcijo.

Vodena vadba vnaša nek napor. Ni toliko pomembno koliko časa smo zunaj, pomembna je intenzivnost gibanja; teki, skoki, plezanje, da se preznojiš in globoko dihaš: tekalne igre, igre z žogo, hoja in kolesarjenje v klanec, traja naj dalj časa, vaje ponavljamo... Gibanje je protiutež sedečemu načinu življenja. V času šolanja na daljavo je kar nekaj otrok "obsedelo". Posledice so porast telesne teže in poslabšanje motoričnih ter funkcionalnih sposobnosti. Če želimo ta negativni trend zaustaviti, moramo biti čim bolj športno dejavni. Zato pojdite ven, v naravo, utrudit telo in duha! Aktivni bodite vsak dan vsaj 30 minut. Pazite pa tudi na zdravo in raznovrstno prehrano.... smo poslušali v medijih.

Zavihajmo rokave smo si rekli in že v septembru na razrednem aktivu naše šole planirali več gibanja za prihajajoče mesece. Naša šola ima odlično lokacijo v naravi, hkrati pa smo se z novim šolskim letom razveselili nove športne dvorane. Zavzemali smo se za:

- zdrav življenjski slog,
- daljši gibalni premori med poukom,
- bolj kakovostno izkoristiti čas podaljšanega bivanja.

Vemo, da mlajši otroci potrebujejo predvsem čim več samostojnega gibalnega raziskovanja okolice; vse dejavnosti so za njih igra, kjer si sami postavljajo cilje in pravila. Otroku ne sme biti le udobno, ob preizkušanju svojih sposobnosti mora tudi kdaj pasti in se pobrati, doživeti neuspeh, dobiti kakšno odrgnino in buško. Staršem sem svetovala, da jih ne omejujejo z opozorili »Tega ne smeš; ne plezaj, lahko padeš; pazi, tega ne zmoreš ipd.« Kakšne strgane hlače, umazano oblačilo in odrgnina niso pomembne, pomembne so neprecenljive izkušnje, ki jih otrok pridobi, saj ga pripravijo na kasnejše življenje.

Otroci imajo preveč igrač, ki običajno izgubijo svoj čar že takoj naslednji dan, ko jih dobijo. Staršem sem svetovala že na samem začetku šolskega leta, naj kupijo otroku za rojstnodnevno darilo športni pripomoček. Prav vsak učenec mora imeti doma žogo. Dogovorili smo sem tudi, da uporabljajo čim več svoj lastni pogon: gremo peš, s kolesom, rolerji, rolko, skirojem, uporabljamo stopnice namesto dvigala...

Med poukom na daljavo smo imeli čim več vodene vadbe prek spletnih orodij, saj smo se zavedali, da od otrok ne moremo pričakovati, da bomo poslali le navodila in bodo vadbo izpeljali sami. Rešitev smo učiteljice našle v dinamičnih metodah dela pri pouku na daljavo z veliko gibanja, gibalnih premori med poukom in vse to je postalo del našega vsakdana tudi pri zoom srečanjih. Nekaj učencev v času izobraževanja na daljavo ni imelo dovolj močne lastne

motivacije za gibanje. Spodbujala sem jih pisno, preko video klicev ter posnetkov. Zelo pomembna je tudi spodbuda staršev, da bo otrokom šport oz. redna telesna vadba postala vrednota (če še ne zdaj, pa v kasnejšem življenjskem obdobju).

V času šolanja na daljavo mnogo otrok potrebuje zaslonsko »dieto«. Jasno je treba določiti čas, ki ga otrok lahko preživi pred zaslonom le za razvedrilo, saj so že v času pouka »prilepljeni na zaslon«. Dobro priporočilo je, da so lahko na zaslonu prav toliko časa, kot so bili pred tem gibalno dejavni in sicer tako, da so se preznojili.

Narava je najboljša, najbolj raznolika in najcenejša telovadnica! Učenci so iskali in opazovali njeno bogato ponudbo: drevesa, store, ležeča debla, skale, potoke, storže, kamne. Izkoristili so jih za plezanje, preskakovanje, metanje, zadevanje ciljev, skrivanje, razvijanje ravnotežnih spretnosti ... Učence sem vzpodbujala, da so šli ven v vsakem vremenu, le dežnik in gumijasti škornji so bili velikokrat njihovi spremljevalci. S tem so veliko naredili tudi za svoj imunski sistem ter v naravo popeljali tudi svoje domače. Izkoristimo naravo. Slabega vremena ni! Lahko vadimo na dvorišču in tudi v stanovanju. Vemo, da vadba vpliva tudi na sam razvoj otrok. Športna vadba je generator za druge učinke.

## 2. TEORETIČNA IZHODIŠČA

Gibanje ostaja osrednja tema v življenju in življenje simbolizira. Strokovnjaki spodbujajo in priporočajo gibanje prav vsakemu od nas, ne glede na starost. Gibalna dejavnost je opredeljena kot vsaka dejavnost, ki je rezultat dela skeletnih mišic, kjer je končna poraba energije večja kot v mirovanju in vključuje prosto igro, hišna opravila, vadbo, šport v šoli in organizirane športne dejavnosti. Nanaša se na naravno in namerno gibanje mišic, kjer se porablja energija (Starc in Sila, 2007).

Podkategorija gibalne dejavnosti je športna dejavnost, ki je načrtovana, strukturirana, ponavljajoča se dejavnost, njen cilj je izboljšati in vzdrževati zdravje, kot tudi razvoj gibalnih sposobnosti, gibalnih vzorcev in gibalnih kompetenc. Z razvojem družbe je gibanje postalo manj pomemben dejavnik človekovega vsakdanjika. Sodobna družba je s pomočjo informacijsko komunikacijske tehnologije človeku olajšala življenje pri določenih opravilih ter dejavnostih, s ciljem izboljšanja kakovosti življenja. Vendar je hkrati človeka odtujila od gibalnih dejavnosti. Pomanjkanje le-teh dejavnosti pri odraslih vpliva na pojav raznih obolenj, kot so zvišan krvni tlak, debelost, osteoporoza, bolezni srca in ožilja. Največja vrednost športne dejavnosti v mladosti je v njenem nadaljevanju v odrasli dobi. Vedenjski vzorci športnega udejstvovanja in gibanja, ki jih človek pridobi v otroštvu, se ohranijo skozi celo življenje in sooblikujejo temelje za aktivno in zdravo življenje. Premalo športne dejavnosti ali pa napačno, pretirano izvajanje specifičnih gibov, lahko vpliva na nepravilen telesni razvoj; ob tem pa tudi upočasni gibalni, socialni in čustveni razvoj otroka. Obstaja več vzrokov za športno nedejavnost ljudi: premalo časa, upad motivacije, pomanjkanje ustrezne infrastrukture za izvajanje športnih dejavnosti ipd. (Videmšek, Štihec, Pišot in Šimunič, 2010). Prav tako je socialno okolje eden ključnih dejavnikov pri izbiri oblik in pogostosti športnega udejstvovanja odraslih in njihovih otrok (Trbanc, Meglič, Dremelj, Smolej, Narat, Kovač in Tomc, 2015).

Starši so zgled otroku in s svojim vedenjem vplivajo na usvajanje primerne in zdravega življenjskega sloga otroka. Športna dejavnost ima velik pomen pri oblikovanju zdravega življenjskega sloga otroka, mladostnika in pozneje odraslega človeka (Pišot in Završnik, 2001). Družina kot osnovna celica družbe prenaša na otroka vedenjske vzorce, nekatere izkušnje in odnose in vedenja. Skozi komunikacijo, ki poteka na verbalni in neverbalni ravni, otroci spoznavajo primerno in neprimerno vedenje. Družina je otroku najbolj prijazno okolje in kot tako spodbuja otrokov celostni razvoj in gibanje (Berčič, 2012). Družino je osnovna celica družbe, kjer se ustvarja močna čustvena vez med starši in otroki. Otrok prevzame moralna načela, vrednote, cilje, prepričanja in pričakovanja staršev, kot del osebnih ciljev, vrednot prepričanj in pričakovanj. Družina lahko zavira ali pa spodbuja športno udejstvovanje otroka. Po izsledkih sodobnih raziskav je gibanje ključni dejavnik razvoja in delovanje možganov ter procesov učenja. Gibanje aktivira možganske funkcije in tako učenje poteka kvalitetnejše ter bolj lahko. Gibanje aktivira in povezuje vse možganske podsisteme za učenje. To ni zgolj kognitivni proces, ampak aktivnost celega telesa (Videmšek, Štihec, Pišot, Šimunič, 2010).

Kaj se med gibanjem dogaja v naših možganih? To proučujejo nevrologi, preko slikanja aktivnosti naših možganov. Dr. Zvezdan Pirtovšek (2020), nevrolog iz Medicinske fakultete v Ljubljani ugotavlja, da z večjo aktivnostjo srca prihaja v možgane več krvi in kisika. Redna telesna vadba v možganih ustvarja rasne snovi, ki pospešujejo povezave med celicami. Ustvarjajo celo nove možganske celice. Telesna vadba vpliva na 4 dele možganov: hipotalamus (obvladovanje stresa), čustveni ali limbični del (povezan z našim razpoloženjem), del možganov, ki ga povezujemo z miselnimi funkcijami in del možganov, ki ga povezujemo z emocionalno in socialno inteligenco (sposobnost vzdrževanja stikov s sočlovekom). Telesna vadba nas bo okrepila v borbi proti stresu, nas naredila bolj optimistične, manj depresivne, izboljšala kratkoročni in dolgoročni spomin in našo pozornost, ter nas razvila v emocionalno topla bitja, ki potrebujejo sočloveka.

Telesno stanje naših otrok in učencev še nikoli ni bilo tako na nizki ravni, kar so nam pokazale tudi analize spomladanskega pouka na daljavo. To so pokazale meritve za ŠZG karton. Zaprtje šol za 10 tednov, športnih društev in igrišč so slabo vplivali direktno na zdravje in na učno uspešnost. Dve tretjini osnovnošolcev sta telesno nazadovali, za petino pa se je povečal delež debelih otrok, pri polovici pa so zaznali več podkožnega maščevja, največji vpad pa pri vzdržljivosti in koordinaciji. Po vrnitvi v šolo nekateri otroci niso mogli več preteči 600m (Gregor Starc, (2020). Največji kondicijski upad zmogljivosti je bil po spomladanski epidemiji pri otrocih, ki so bili pred zaprtjem najbolj gibalno dejavni.

Številne raziskave, tudi slovenske, kažejo povezanost med gibanjem in učno uspešnostjo. Dr. Marjeta Kovač (2020), priporoča gibanje pred začetkom pouka za pomiritev. Pravi, da na Danskem pred branjem in računanjem tečejo. Dvajsetminutna zmerno intenzivna aerobna vadba poveča pozornost otrok in izboljša njihovo učno uspešnost. Telesna aktivnost, razvoj motoričnih spretnosti potrebuje možgansko kondicijo. Grajenje, krepitev samopodobe, ko premaga napor, fizični ali psihološki ... doživi otrok uspeh. V tekmovalnih situacijah se uči srečavanja s stresom, ob neuspehu se uči kontrole čustev (Meta Jerala, (2020).



### 3. PRIMERI DOBRE PRAKSE

Pri vseh urah pouka na daljavo smo vključevali učenje preko gibanja. Na vsakodnevni zoom srečanjih smo se igrali SKRIVALNICE: učiteljica šteje, otroci pa so se med tem skrili npr. pod stol, pod posteljo, za sedežno, v omaro... in potem reče; vrnejo naj se vsi tisti, ki so skriti pod mizo ..... Vedno bolj so bili ustvarjalni in domiselni.

Vsebine ure športa pri pouku na daljavo:

- skupna vadba z učiteljico preko zoom-a npr. potovanje in odbijanje balona;
- mesečni plan točk – vodenje gibalnega dnevnika na papirju, preko mobilnih aplikacij, ali v spletnih učilnicah;
- poligon v stanovanju;
- domači poligon na dvorišču;
- hoja na bližnji hrib;
- trim steza v kraju;
- vsakodnevna hišna opravila;
- lovljenje snežink;
- sankanje, tek na smučeh, smučanje, skakalnica za domačo hišo, spuščanje po bregu z zavezano vrečo polno sena;
- adventni plesni koledar;
- vaje z brisačo;
- objemimo svet s koraki;
- vaje z elastiko;
- gibalne dihalne vaje;
- masaža in sproščanje - sprostivne dejavnosti (sprostitvene igrice, joga za otroke, masaže, vodena vizualizacija);
- dan dejavnosti - športni dan v stanovanju;
- fit gibalne kartice;
- zadetek v koš – škatla;
- skriti zaklad, orientacija;
- igre z žogo.

In še vsebine po predmetih z vključenim gibanjem:

- SPO: opazovanje sledi v snegu in oblikovanje snežnega gibka (slika 1);
- LUM: risanje s tempera barvami in čopičem po snegu, gozdni škrat iz naravnega materiala (slika 2), botra jesen na igrišču (slika 3);
- GUM: ustvarjalni gib, ples - namlatimo korono;
- MAT: orientacija, računske operacije, vzorci in zaporedja (slika 4);
- SLO: oblikovanje črk s telesom in risanje črk s travo in blatom (slika 5).



SLIKA 1: Snežni gibko.



SLIKA 2: Škratova kopalnica.



SLIKA 3: Botra jesen.



SLIKA 4: Hišica iz palčk.



SLIKA 5: Risanje s travo in blatom.

#### 4. SKLEP

Med šolanjem na daljavo se nekaterim staršem zdi, da je pomembnejši pouk drugih predmetov kot športne vzgoje. **V resnici pa lahko prav športna vzgoja v tem času kot edini šolski predmet močno vpliva na boljše počutje otroka in izboljša sicer težavno dojemanje učne snovi prek spleta pri drugih predmetih.** Ugotovila sem, da so v boljši pripravljenosti za učenje tisti otroci, ki so dovolj gibalno dejavni. Tudi slovenske študije kažejo na izrazito boljši učni uspeh bolj gibalno učinkovitih šolarjev. Poleg tega pregled študij kaže, da se učinki gibalne vadbe na učni uspeh kažejo mnogo bolj, če je vadba dovolj intenzivna.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Berčič, H. (2012). Družina naj bo temelj. Gibalno in športno rekreativno udejstvovanje. Vzgoja. 53
- [2] Jerala M., (televizijski posnetek). Ljubljana: RTV Slovenija, O telesni dejavnosti, Predvajano na 24 ur, 12.10.2020
- [3] Kovač M., (televizijski posnetek). Ljubljana: RTV Slovenija, O telesni dejavnosti, Predvajano na 24 ur, 12.10.2020
- [4] Pirtovšek Z., (televizijski posnetek). Ljubljana: RTV Slovenija, O telesni dejavnosti, Predvajano na 24 ur, 12.10.2020
- [5] Pišot, R. in Završnik, J. (2001). Gibalno/športna aktivnost v otroštvu – osnova za oblikovanje zdravega življenjskega sloga
- [6] Starc G., (televizijski posnetek). Ljubljana: RTV Slovenija, O telesni dejavnosti, Predvajano na 24 ur, 12.10.2020
- [7] Starc, G. in Sila, B. (2007). Ura športna na dan prežene vse težave stran: tedenska športna dejavnost. Šport, 55
- [8] Trbanc, M., Meglič, Č. A., Dremelj, P., Smolej, S., Narat, T., Kovač in N. Tomc, K. B. (2015), Socialni položaj v Sloveniji 2013–2014 (Končno poročilo). Ljubljana: Inštitut Republike Slovenije za socialno varstvo
- [9] Videmšek, J., Štihec, M., Pišot, J., Šimunič, R. (2010). Otrok v gibanju doma in v vrtcu. Koper: Univerzitetna Založba

## **PREHRANJEVALNE NAVADE DIJAKOV V SREDNJI ŠOLI**

### **POVZETEK**

Prehrana predstavlja zelo pomemben del našega življenja. Zdrava in raznolika hrana je zelo pomembna v obdobju odraščanja. Prehranjevalne navade, ki jih mladostniki pridobijo, jih običajno spremljajo skozi celo življenje. Vsak mladostnik bi moral posegati po zdravi prehrani in se tudi primerno prehranjevati. V šolskem letu 2021/2022 smo na Srednji poklicni in tehniški šoli Murska Sobota izvedli anketo o prehranjevalnih navadah dijakov in o zadovoljstvu dijakov s ponudbo šolske malice. V prispevku so predstavljeni rezultati ankete, na katero so se dijaki odzvali različno in pestro. Rezultati ankete so pokazali, da več kot polovica dijakov zaužije na dan štiri ali več obroke, veliko pa jih izpusti zajtrk. Veliko dijakov čez teden prekomerno uživa hitro hrano in sladkarije. Manj kot polovica dijakov je zadovoljna s šolsko malico, na kateri si želijo uživati več mesnih in ribjih izdelkov. Ugotavljamo, da bo v prihodnosti potrebno ponudbo šolskih malic popestriti z novimi in raznovrstnimi jedilniki. Zdravemu načinu prehranjevanja bomo posvečali več ur na tematskih razrednih urah, v katerih bomo ozaveščali in učili mladostnike o pomembnosti zdravega načina prehranjevanja.

**KLJUČNE BESEDE:** srednja šola, prehrana mladostnikov, zdrava hrana.

## **EATING HABITS OF STUDENTS IN SECONDARY EDUCATION**

### **ABSTRACT**

Nutrition plays a very important role in our lives. Healthy and diverse food is extremely important in the time of growing up. Eating habits acquired in childhood usually do not change in the time of adulthood. Each teenager should eat as healthy as possible. In the school year 2021/22 students of Srednja poklicna in tehniška šola Murska Sobota were given a questionnaire about their eating habits and their satisfaction with the food they offer in our school canteen. My presentation shows the answers of the students. Their answers were interesting but also versatile. The findings show that more than half of the students have four or more meals a day yet many of them do not have breakfast. Many students also overeat fast food and sugary food. Less than half of the students are happy with the food in the canteen and they would like more meat and fish dishes. Our conclusion is that the food in our canteen will have to be implemented with new and more varied dishes. Healthy eating habits will also be a discussion topic in our class lessons where we will be raising awareness about the importance of healthy nutrition.

**KEYWORDS:** secondary education, eating habits of teenagers, healthy food.

## 1. UVOD

Prehrana v našem življenju predstavlja zelo pomemben del življenja. Hrano potrebujemo vsi za svojo rast, razvoj, delo, za svoj obstoj. Količina hrane, ki jo potrebujemo, se tekom življenja spreminja. Ob rojstvu je otrok zelo majhen in potrebuje tudi manj hrane. Količina potrebne hrane nato med odraščanjem ves čas narašča in doseže vrh v mladostniških letih. Zato je v tem obdobju še posebej pomembno ne le koliko jemo, ampak tudi kaj jemo. Ko človek odraste, se postopoma zniža tudi njegova potreba po energiji.

## 2. TEORETIČNI DEL

V času odraščanja je prehrana ključnega pomena, saj telo za izgradnjo kostnine, mišic, notranjih organov in za delovanje možganov nujno potrebuje snovi, ki jih vsebuje hrana. Pomembno je torej, da mladostniki izbirajo kakovostno, raznoliko in zdravo hrano. Nepravilen izbor in uživanje živil lahko pusti posledice na telesu za vse življenje, vplival pa bo tudi na oblikovanje prehranjevalnih navad v kasnejšem življenju. Otroci in mladostniki pogosto med glavnimi obroki (zajtrk, kosilo in večerja) uživajo tudi prigrizke, za katere je značilno, da vsebujejo veliko energije, ki jo prispevajo sladkorji in maščobe, manj pa vsebujejo hranilnih snovi, ki vplivajo na odpornost organizma. Opuščanje zajtrka, neustrezen ritem prehranjevanja, za katerega je značilna neustrezna časovna porazdelitev obrokov preko dneva, premajhne količine zaužite zelenjave in rib, ter prevelike količine zaužitih pijač z dodanimi sladkorji so dejavniki tveganja, ki ogrožajo zdravje otrok in mladostnikov [1].

Pomembno je, da poznamo vedenjske in druge dejavnike, ki so povezani z zdravjem otrok in mladostnikov, da jih spremljamo skozi daljša časovna obdobja in da poznamo stanje v širšem mednarodnem okolju, katerega del smo. Prav ta pogled nam daje raziskava Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju 2018 (HBSC), ki jo je Nacionalni inštitut za javno zdravje izvedel že petič. Raziskava (Jeriček Klanšček in sod. 2019) kaže, da:

- manj kot polovica (40,6 %) mladostnikov med šolskim tednom vsak dan zajtrkuje;
- nekaj več kot tretjina (35,9 %) mladostnikov vsak dan uživa zelenjavo, manj kot polovica (39,8 %) mladostnikov pa sadje;
- 14,6 % mladostnikov vsak dan pije sladkane pijače, nekaj več kot tretjina (34,4 %) pa pije energijske pijače.

V obdobju 2002–2018 se je zvišal odstotek mladostnikov, ki med šolskim tednom redno zajtrkujejo ter uživajo zelenjavo in sadje. Znižal pa se je odstotek mladostnikov, ki redno uživajo sladkane pijače [3].

### A. Zdrava prehrana mladostnikov

Otroci in mladostniki pospešeno rastejo, zato se za njihov razvoj priporoča pestra mešana prehrana, ki naj vsebuje:

- veliko sadja in zelenjave, ki sta odličen vir vitaminov, mineralov in dietnih vlaknin;
- veliko kompleksnih ogljikovih hidratov, ki jih je največ v različnih izdelkih iz žit, kot so kruh, pecivo, testenine, riž in podobno;
- različne vire beljakovin, ki predstavljajo nemastno meso in mesne izdelke, mleko in mlečne izdelke, jajca in ribe, pa tudi stročnice (fižol, grah, soja);
- zmerno količino maščob, predvsem v obliki rastlinskih olj in mehkih margarini (izogibali naj bi se mastnim živilom);
- dovolj tekočine v različnih oblikah (voda, malo sladkan čaj, naravni sokovi, juhe, sveže sadje in zelenjava);
- zmerno količino soli [2].

## **B. Vpliv staršev na prehrano**

Za prehranjevalne navade otrok in mladostnikov je značilno, da so največkrat starši najpomembnejši zgled v prehranjevanju. Pri tem predstavljajo največjo oviro pri zdravem slogu življenja, saj imajo določene negativne ustaljene navade. Če se odrasli ne prehranjujejo zdravo, se tudi mladostniki ne bodo prehranjevali pravilno. Čeprav so mladi dobro poučeni o zdravem prehranjevanju, se prehranjujejo nezdravo, na kar vpliva dostopnost nezdrave prehrane na vsakem koraku. Starši velikokrat vedo, kaj imajo njihovi otroci radi in jim to izbiro tudi omogočijo. Pogosto jih z nezdravo prehrano spodbujajo k učenju, nagrajujejo za zaželeno vedenje ali preganjajo dolčas. Starši zato pogosto ne sledijo načelom zdravega prehranjevanja, čeprav jih učijo in spodbujajo k zdravemu načinu. Mladostniki so zato velikokrat zmedeni, saj se že zelo zgodaj naučijo, da si lahko s sladkarijami in s hrano zadovoljijo čustvene potrebe in uravnavajo medsebojne življenjske odnose.

## **C. Vpliv šole na prehrano**

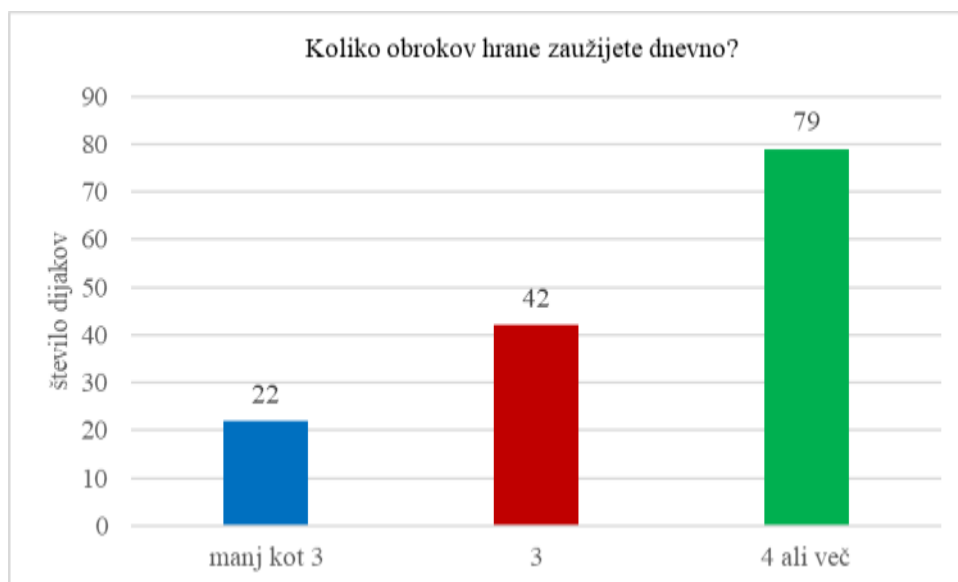
Šolsko okolje je pomemben dejavnik zdravega prehranjevanja. Urejena šolska prehrana je eden učinkovitejših načinov, da mladostniki pridobijo navado zdravega prehranjevanja. Navajanje na zdravo prehrano v šolah je učna izkušnja, pri kateri lahko učitelji veliko pripomoremo, saj smo zgled mladostnikom. Kljub današnjemu ozaveščanju o zdravi prehrani je veliko mladostnikov, ki posegajo po nezdravi prehrani. Problemi so tudi pri glavnih obrokih, predvsem pri mladostnikih, ki imajo daljše poti do svojih šol, kjer se izobražujejo. Tako veliko časa porabijo za prevoz do šol in s tem se tudi prehrana mladostnika spremeni. Na Srednji poklicni in tehniški šoli Murska Sobota dijakom zagotavlja prehrano zunanji izvajalec. Jedilnik je redno objavljen na oglasni deski in spletni strani šole. Šolsko malico dnevno zaužije med 650–700 dijakov, kar predstavlja okrog 75 % vseh dijakov. Ostali imajo možnost, da si v trgovini kupijo drugo pripravljeno hrano.

## **3. EMPIRIČNI DEL**

Med dijaki Srednje poklicne in tehniške šole Murska Sobota smo septembra 2021 izvedli anketo. Sestavili smo anketni vprašalnik z različnimi tipi vprašanj. V vprašanjih zaprtega tipa

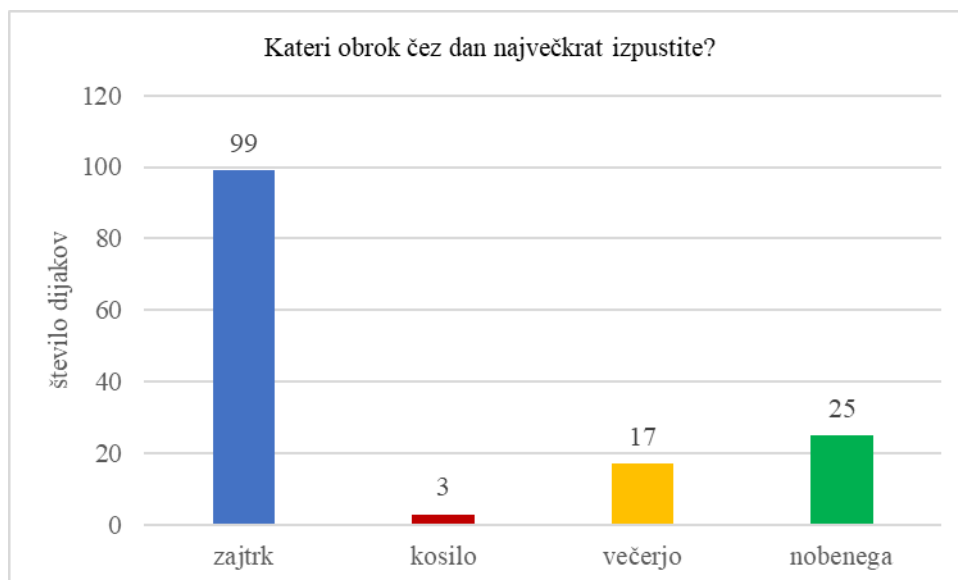
so dijaki izbirali med ponujenimi odgovori, na vprašanja odprtega tipa pa so podali svoje mnenje, predloge in pohvale.

Anketa je preverjala prehranjevalne navade dijakov in zadovoljstvo šolske malice v šoli, tudi z vidika zdrave prehrane oz. ponudbe sadja in zelenjave in prehranjevanje dijakov čez teden. Rezultate ankete smo predstavili grafično in opisno. V anketi je sodelovalo 145 dijakov. Na anketo je odgovarjalo 20 % dijakov 1. letnika, 10 % dijakov 2. letnika, 18 % dijakov 3. letnika in 52 % dijakov 4. letnika. Med vsemi anketiranimi je bilo 84 % fantov in 16 % deklet. Dijake smo povprašali, koliko obrokov hrane zaužijejo čez dan. Slika 1 prikazuje, da 17 % dijakov zaužije manj kot tri obroke na dan, medtem ko jih več kot polovica (54 %) zaužije štiri ali več.



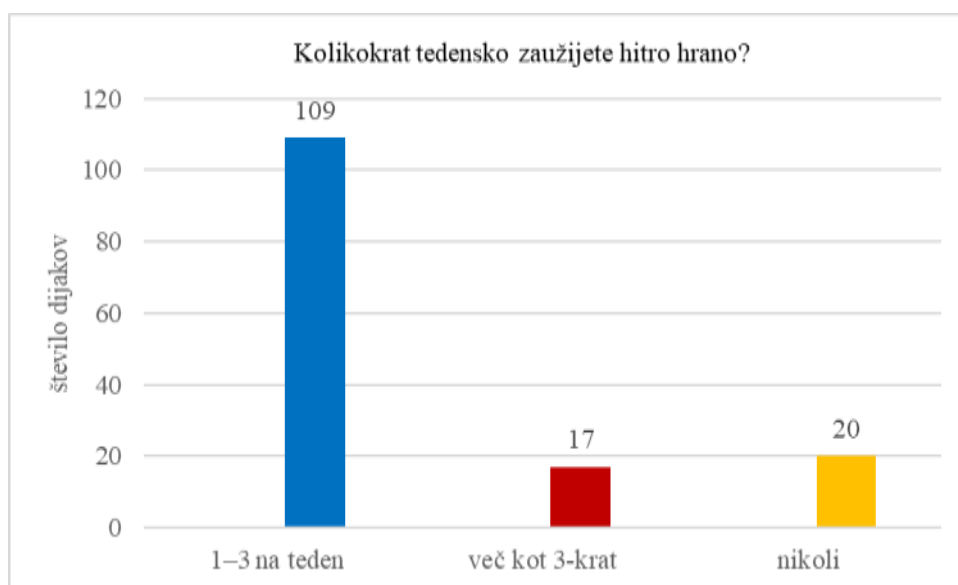
**SLIKA 1:** Odziv dijakov na vprašanje o zaužitih dnevnih obrokih.

Dijaki so razmislili in odgovorili o zaužitih obrokih čez dan. Slika 2 kaže, da 69 % vprašanih najpogosteje izpusti zajtrk, medtem ko jih najmanj izpusti kosilo (2 %). 17 % vprašanih ne izpusti nobenega obroka čez dan.



**SLIKA 2:** Odziv dijakov na vprašanje o zaužitih obrokih čez dan.

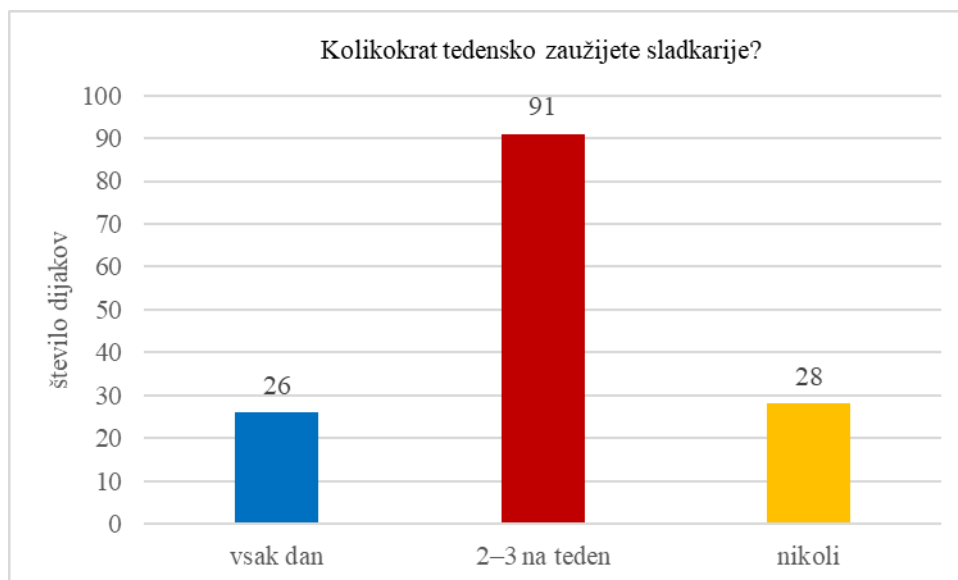
Dijake smo vprašali, kolikokrat tedensko zaužijejo hitro hrano. Slika 3 prikazuje, da kar 75 % dijakov uživa hitro hrano 1–3 na teden, 12 % jih uživa več kot 3-krat na teden. 13 % vprašanih hitre hrane ne uživa nikoli.



**SLIKA 3:** Odziv dijakov na vprašanje o zaužiti hitri hrani.

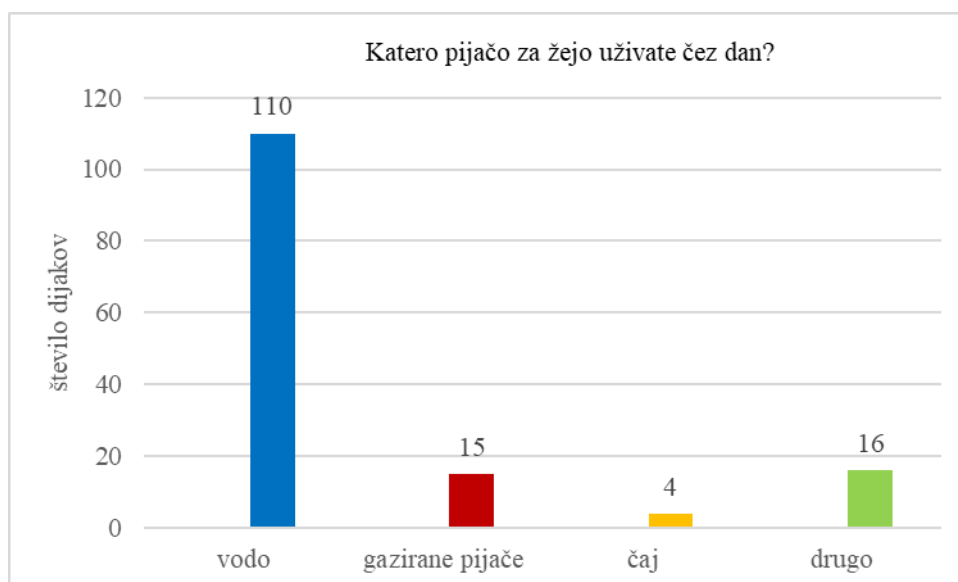
Dijaki so odgovorili, kolikokrat tedensko zaužijejo sladkarije. Slika 4 kaže, da kar 63 % vprašanih uživa sladkarije 2–3 na teden, 18 % jih uživa vsak dan. 19 % dijakov sladkarij ne uživa nikoli.





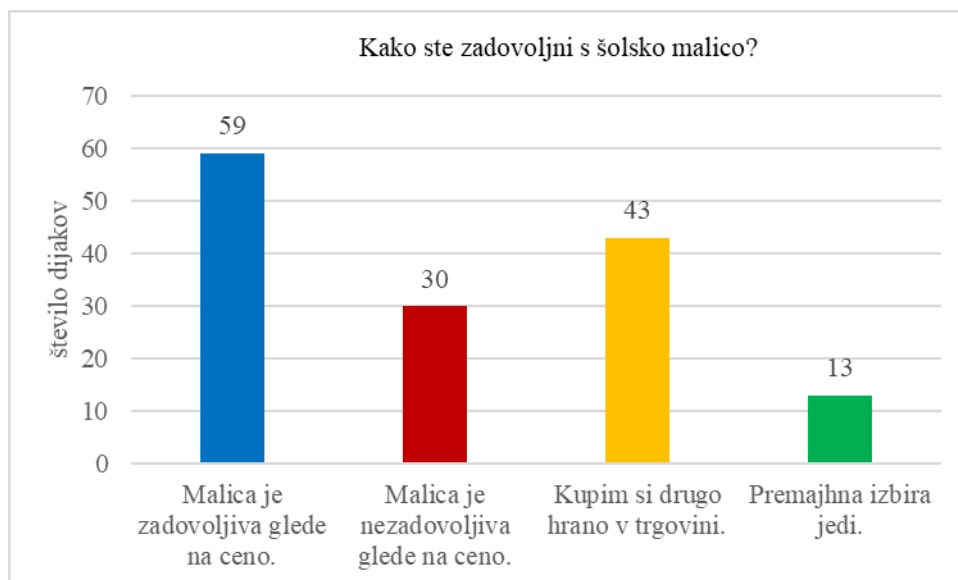
**SLIKA 4:** Odziv dijakov na vprašanje o zaužitih sladkarijah.

Dijake smo povprašali o uživanju pijače čez dan. Slika 5 prikazuje, da 76 % vprašanih najpogosteje za žejo uživa vodo, 10 % dijakov gazirano pijačo in 3 % čaj. 11 % dijakov je med drugo pijačo zapisalo, da uživajo vodo z okusom, ledeni čaj, kavo, gazirano mineralno vodo, energijsko pijačo, sok in cedevito.



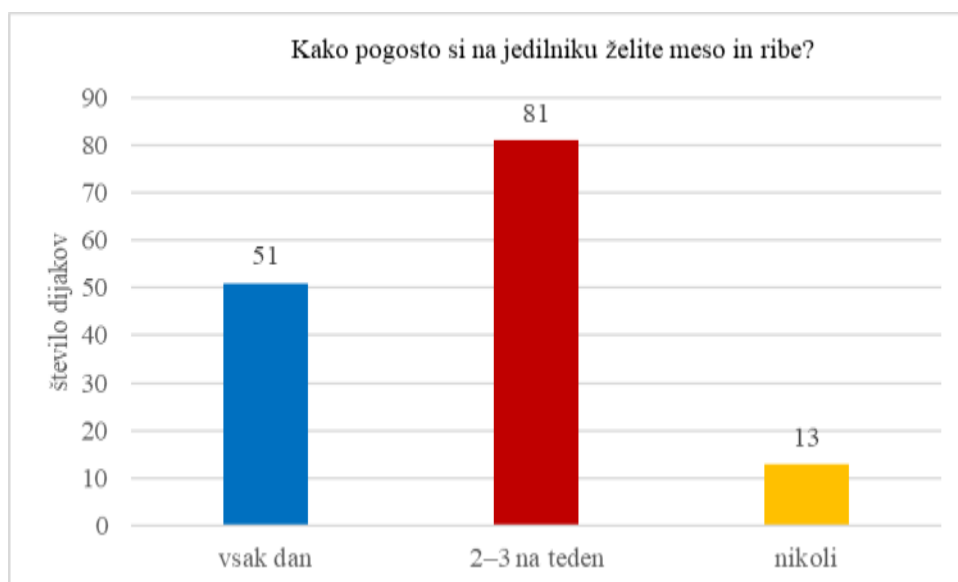
**SLIKA 5:** Odziv dijakov na vprašanje o uživanju pijače čez dan.

Med vsemi anketiranimi je 73 % dijakov, ki so naročeni na šolsko malico. Slika 6 prikazuje, kako so dijaki zadovoljni s šolsko malico. Med vsemi ponujenimi odgovori je 41 % vprašanih izbralo odgovor, da je malica zadovoljiva glede na ceno. 20 % jih meni, da je malica nezadovoljiva glede na ceno, 30 % dijakov si kupi drugo hrano v trgovini in 9 % pravi, da je v kuhinji izbira jedi premajhna.



**SLIKA 6:** Odziv dijakov na vprašanje o kvaliteti šolske malice.

Slika 7 prikazuje, kako pogosto si dijaki na jedilniku želijo meso in ribe. Več kot polovica dijakov (56 %) si želi uživati meso in ribe 2–3 na teden, 35 % vsak dan in 9 % dijakov nikoli.



**SLIKA 7:** Odziv dijakov na vprašanje o pogostosti mesa in rib na jedilniku.

Dijaki so tudi razmišljali in odgovorili, če je na jedilniku na šolski malici dovolj sadja in zelenjave. 61 % jih je odgovorilo pozitivno. Dijaki z 89 % ocenjujejo pritrdilno, da je v jedilnici dobro poskrbljeno za higieno. Anketirani so zapisali tudi njihov najljubši jedilnik, ki bi si ga želeli na šolski malici vsak teden. Izpostavljene in večkrat zapisane so bile naslednje jedi: piščančji medaljoni, pomfrit, ocvrt piščanec, dunajski zrezek, testenine, solata, ocvrti sir, hamburger, riž in pica. Dijaki so napisali tudi svoje predloge za šolsko malico. Želijo si lazanjo, lignje, kanelone, raznovrstne ribe, več fižola, torteline, večkrat jogurt, vsak dan eno vrsto sadja in sok večkrat na teden. Predvidevamo, da se ta hrana pojavlja in ponavlja tudi doma na jedilniku.

Od vprašanih dijakov smo zbrali tudi pohvale, ki so jih zapisali o šolski malici: »dobra hrana; malica je zelo dobra; boljše kot v osnovni šoli; super je; vedno okusno; dobra goveja juha; hvala lepa, da nam vsak dan pripravite toplo malico; vedno očiščene mize«.

Dijaki prihajajo iz različnih okolij, z različnimi potrebami in prehranjevalnimi navadami. V šoli uživajo hrano, ki jim je dobra in jo po vsej verjetnosti uživajo tudi doma, pri tem pa vedno ne pomislijo na zdravstvene posledice, ki se pojavijo ob napačnem prehranjevanju. Ugotovili smo, da se več kot polovica anketiranih dijakov redno prehranjuje, saj zaužijejo na dan štiri ali več obroke. Skrbi nas podatek, da skoraj 70 % vprašanih dijakov ne zajtrkuje. Manj kot polovica anketiranih dijakov je zadovoljna s šolsko malico glede razmerja med kvaliteto in ceno. Hkrati ugotavljamo, da bi mnogi dijaki želeli uživati vsaki teden samo določeno vrsto hrane (ocvrto hrano, hamburger in testenine).

Menimo, da so dijaki o pomenu prehrane in vplivu prehrane na telesno zdravje zelo dobro poučeni. Izrazili so tudi željo po dodatnem izobraževanju o zdravi prehrani, kar na šoli izvajamo v okviru obveznih izbirnih vsebin. Prav v ta namen izvajamo tudi tematske razredne ure, v katerih razmišljamo o pomenu zdrave prehrane nekoč in danes, o odnosu do hrane in o načinih priprave zdrave hrane za mladostnike. Zato je prav, da učitelji poznamo in spremljamo prehranjevalne navade mladostnikov, da se lažje pogovarjamo in svetujemo o spremembah njihovih navad.

#### **4. SKLEP**

V prispevku so predstavljene prehranjevalne navade dijakov in zadovoljstvo dijakov s ponudbo šolske malice. Podatke smo zbrali s pomočjo anketnega vprašalnika in jih predstavili grafično in opisno. Ugotovili smo, da več kot polovica dijakov zaužije na dan štiri ali več obroke, veliko jih izpusti zajtrk. Veliko dijakov v precejšnji meri uživa tudi hitro hrano in sladkarije. Manj kot polovica dijakov je zadovoljna s šolsko malico. Dijaki si želijo uživati več mesnih in ribjih izdelkov, prav tako si na jedilniku želijo imeti nevsakdanje jedi (testenine s tuno, špinačo, pečeno slanino z jajcem, kanelone, marelične cmoke in skutne štruklje). V prihodnosti bo ponudbo šolskih malic potrebno popestriti z novimi in raznovrstnimi jedilniki, ki bodo prilagojeni posameznim skupinam dijakom, tudi zdravim dietam in dijakom z alergijami. Zdrav način prehranjevanja mladostnikov bomo v prihodnosti morali neprestano spremljati, saj je prehrana ena izmed navad, ki nas lahko hitro zapelje na neprava pota. Tudi v izobraževalnih ustanovah bomo morali dobro ozaveščati in učiti mladostnike o pomembnosti zdravega načina prehranjevanja.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Prehrana šolskih otrok in mladostnikov. (2000). Pridobljeno oktobra 2021 s <https://www.prehrana.si/moja-prehrana/solarji-in-mladostniki>
- [2] Prehrana za mladostnike. (2000). Pridobljeno oktobra 2021 s [https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/prehrana\\_za\\_mladostnike\\_-\\_zakaj\\_pane.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/prehrana_za_mladostnike_-_zakaj_pane.pdf)
- [3] Jeriček Klanšček, H., Roškar, M., Drev, A., Pucelj, V., Koprivnikar, H., Zupanič, T. [et al.], (2019). V H. Jeriček Klanšček, M. Roškar, A. Drev, H. Koprivnikar, T. Zupanič, P. Prelec Poljanšek (ur.), Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji – Izsledki mednarodne raziskave HBSC, 2018. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje. Pridobljeno oktobra 2021 s [https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/hbhc\\_2019\\_e\\_verzija\\_obl.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/hbhc_2019_e_verzija_obl.pdf)

## **POMEN SPREHODOV NA GIBALNE SPOSOBNOSTI OTROK PO ŠOLANJU NA DALJAVO**

### **POVZETEK**

Gibalne sposobnosti otrok že dolgo časa merijo in spremljajo. Rezultate beležijo z merjenjem športno vzgojnega kartona. V primerjavi z otroci v 90. letih, so se gibalne sposobnosti otrok v času pred korona krizo izboljšale. Epidemija in spremenjen način življenja med epidemijo pa je gibalne sposobnosti otrok ponovno potisnil v ozadje. Ker so se otroci gibalni manj, so tudi njihove gibalne sposobnosti upadle. Tudi po vrnitvi v šolske klopi je bilo zaradi higienskih ukrepov priporočeno, da se ure športa izvajajo zunaj telovadnice. Zaradi dela v »mehurčkih« smo ure športa prevzemali učitelji, ki športa sicer ne učimo in tudi sami smo, brez posebnih meritev, ugotovili da so gibalne in kondicijske sposobnosti otrok upadle. Aktivno gibanje je izrednega pomena za razvoj možganov. Zato smo si vsak dan, ne glede na to ali so učenci imeli na urniku uro športa zadali, da gremo na krajši sprehod. Pri načrtovanju sprehodov smo si pomagali s sliko poti v okolici šole, ki so jo narisali učenci pod vodstvom učiteljice športa. Po enem mesecu vsakodneвне hoje so učenci enako pot prehodili dvakrat hitreje, zato smo morali poiskati nove, daljše poti. Čas za sprehode smo izkoristili med glavnim odmorom, v času podaljšanega bivanja ali za dvig energije, ko učenci ob koncu pouka niso zmogli več aktivnega sodelovanja med poukom. Ugotovitve kažejo, da si je vredno vzeti vsaj 10 do 20 minut dnevno za hitrejšo hojo, saj s tem prispevamo zelo veliko k pridobitvi kondicije, boljši prekrvavljenosti možganov ter boljši predihanosti pljuč.

**KLJUČNE BESEDE:** gibalne sposobnosti otrok, krajši sprehodi, epidemija.

## **THE IMPORTANCE OF WALKS ON CHILDREN'S MOBILITY AFTER DISTANCE SCHOOLING**

### **ABSTRACT**

Children's motor skills have been measured and monitored for a long time. The results are recorded by measuring the sports education card. Compared to children in the 1990s, children's motor skills improved in the run-up to the corona crisis. The epidemic and the changed lifestyle during the epidemic, however, pushed children's motor skills back into the background. As the children moved less, their motor skills also declined. Even after returning to school, it was recommended that sports classes be held outside the gym due to hygiene measures. Due to the work in the "bubbles", the sports lessons were taken over by teachers who do not teach sports, and we ourselves, without special measurements, found that the motor and fitness abilities of the children had decreased. Active movement is extremely important for brain development. So every day, regardless of whether the students had a sports hour on their schedule, we set ourselves the goal of going for a short walk. When planning the walks, we used a picture of the path around the school, which was drawn by the students under the guidance of a sports teacher. After one month of daily walking, the students walked the same route twice as fast, so we had to find new, longer routes. We used the time for walks during the main break, during the extended stay or to raise energy, when the students were no longer able to actively participate during the lesson at the end of the lesson. The findings show that it is worth taking at least 10 to 20 minutes a day for faster walking, as this contributes a lot to gaining fitness, better blood circulation to the brain and better ventilation of the lungs.

**KEYWORDS:** children's motor skills, short walks, epidemic.

## 1. UVOD

Redna fizična aktivnost je izrednega pomena za psihični, socialni in kognitivni razvoj odraslih in predvsem otrok. Raziskave kažejo, da se je čas porabljen za gibanje v času med epidemijo zmanjšal, kljub temu da smo bili več časa doma ter imeli zato za hobije več časa. Raziskave kažejo, da že krajša 10 do 20 minutna vadba ali sprehod prekrvavi možgane in s tem aktivira. Učenci s katerimi sem izvajala redne krajše sprehode so bili stari 9 oziroma 10 let. Vključeni so bili v 3. razred programa za otroke z govorno-jezikovnimi motnjami z enakovrednim izobrazbenim standardom. Otroci so imeli zmerno ali težjo govorno jezikovno motnjo.

Od januarja 2020 smo šole, ki izvajamo programe otrok s posebnimi potrebami, lahko izvajale pouk v šolah. Za ponovno uvajanje šolske rutine so na Ministrstvu za šolstvo izdali priporočila, da imajo otroci med urami daljše aktivnejše odmore, ure pouka pa so lahko krajše od predpisanih 45 minut. Tudi v praksi se je izkazalo, da učenci niso sposobni skoncentriranega sodelovanja celo šolsko uro, zato smo se vsak dan v suhem vremenu odpravili na en ali dva krajša 15 minutna sprehoda. Kadar smo imeli na urniku uro športa pa je ta čas pripadal celi šolski uri. Otroci so kondicijsko zelo hitro napredovali in vsak teden bili sposobni prehoditi daljšo pot. Tudi njihova vzdržljivost je trajala dlje časa. Učinki so se poznali na koncentraciji, na boljšem počutju in na socialnih odnosih v skupini.

## 2. GIBALNE SPOSOBNOSTI OTROK PO EPIDEMIJI

Meritve športnovzgojnega kartona kažejo na padec gibalnih sposobnosti otrok za 18%. Največjo škodo so utrpeli otroci, ki so gibalno sposobnejši, saj so bili treningi med epidemijo ukinjeni, uporaba igrišč je bila prepovedana, zahtevane so bile omejitve gibanja, poleg vsega pa je bil način šolskega dela na daljavo v večji meri takšen, da so učenci morali večino časa preživeti za računalnikom. Slovenska raziskava kaže, da so otroci in mladostniki povprečno 63% dneva presedeli, 30% gibanja je bilo neintenzivnega in le 7% dnevnega gibanja je bilo intenzivnega. Pred zasloni so preživeli povprečno dobrih 7 ur dnevno. Posledica zmanjšane gibanja pripelje do revnejše domišljije, slabše fine motorike, manj razvitih socialnih veščin in zaostanka v gibalnih spretnostih. Zato so strokovnjaki iz Fakultete za šport predlagali čim več gibanja, ki naj bo zajeto v vseh elementih dneva. To pomeni: Aktivni odmori, izvajanje pouka zunaj učilnice, telesno dejavni pouk pri vsi vseh predmetih, redno prezračevanje učilnic... (<https://www.slofit.org/slofit-nasvet/ArticleID/273/Po-letu-epidemije-%E2%80%93-%C5%A1e-ve%C4%8Dji-upad-gibalne-u%C4%8Dinkovitosti-in-%C5%A1e-ve%C4%8D-predebelih-otrok>) (4. 11. 2021)).

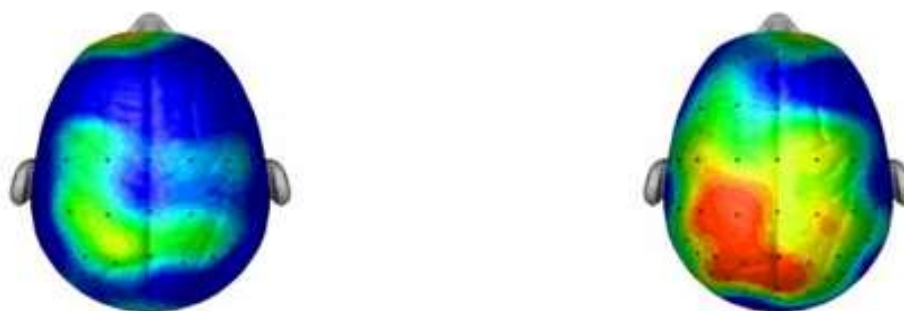
Globalna raziskava, ki jo je opravil Google kaže, da se je med epidemijo za 66% povečalo gledanje televizije pri odraslih ter za 35% povečal čas namenjen za igranje video igrice. Ker so v času epidemije odrasli s svojimi mlajšimi otroki preživeli veliko več časa doma, se je ta odstotek posledično povečal tudi pri otrocih. Manj zunanje aktivnosti prispeva k padcu vitamina D, nastanku kratkovidnosti, povečanju duševnih stisk in posledično tudi slabšemu in kratkotrajnemu spancu. (Guan idr., 2020)

### 3. POMEMBOST GIBANJA

Svetovne smernice priporočajo 3 ure gibanja za otroke med 3. in 4. letom starosti, manj kot eno ura sedenja ter 10 do 13 ur spanja. Otroci in mladostniki med 5 in 17 letom bi morali imeti najmanj eno uro zmerne do močno intenzivnega gibanja dnevno, ne bi smeli preživeti več kot dve uri dnevno pred zaslonom ter bi morali imeti 9 do 11 ur kvalitetnega spanca. Otroci so gibalno najpogosteje aktivni na poti v šolo (peš), med poukom športa, med aktivno igro ter preživljanjem prostega časa na igrišču ali parku. (prav tako)

Glede na raziskave se zdi staršem športna aktivnost zelo pomembna. Uvrščajo jo kar na 4. mesto po pomembnosti predmetov (za angleščino, matematiko in slovenščino). Po priljubljenosti je šport, predvsem pri otrocih, daleč pred vsemi na prvem mestu. S športno aktivnostjo otroci krepijo telesno in duševno zdravje, izboljšajo se njihove kognitivne sposobnosti. Z gibanjem se naučijo kompenzirati težave zaradi vedno pogostejše sedečega življenjskega sloga, posledično vplivajo na skladen gibalni razvoj ter bolje spiyo. Običajno se pri gibalno aktivnejših otrocih razvije pozitivna samopodoba, bolje prenašajo napore, preko gibalnih iger pa se učijo socialne vključenosti ter sprejemanja strpnosti in drugačnosti.

Analiza slikanja možganov prikazuje, da so možgani že po 20 minutni aktivnosti (hoji) veliko bolj aktivni, kar pomaga k boljšemu pomnjenju, koncentraciji ter posledično k lažjemu učenju.



**SLIKA 1:** Slika možganov v sedečem stanju ter po 20 minutni hoji.

Aerobna vadba izboljša prekrvavljenost možganov kar povzroči rast možganskih celic in izboljšuje mikrostrukturo možganske beline. Ta je ključna za hiter pretok informacij v možganih. Poleg tega se z gibanjem tvorijo nove sinapse in nevronske mreže, kar prav tako vpliva na boljše učenje. Običajno so učenci, ki so gibalno aktivnejši, tudi bolj pripravljeni za učenje v primerjavi z vrstniki, ki so manj telesno aktivni. Učinki gibalne vadbe na učni uspeh so izrazitejši, če je vadba intenzivnejša.

Na Švedskem so opravili raziskavo v kateri so otrokom poleg rednih dveh ur športa namenili še tri ure tedensko v zameno za uro švedščine, matematike in angleščine. Rezultate so primerjali s kontrolno skupino otrok. Kljub temu, da so otroci iz eksperimentalne skupine imeli manj ur omenjenih treh predmetov, so bili pri teh predmetih uspešnejši kot njihovi vrstniki iz kontrolne skupine. (<https://www.slofit.org/slofit-nasvet/ArticleID/234/Zakaj-je->

%C5%A1portna-vzgoja-med-%C5%A1olanjem-na-daljavo-%C5%A1e-toliko-bolj-pomembna (4. 11. 2021)).

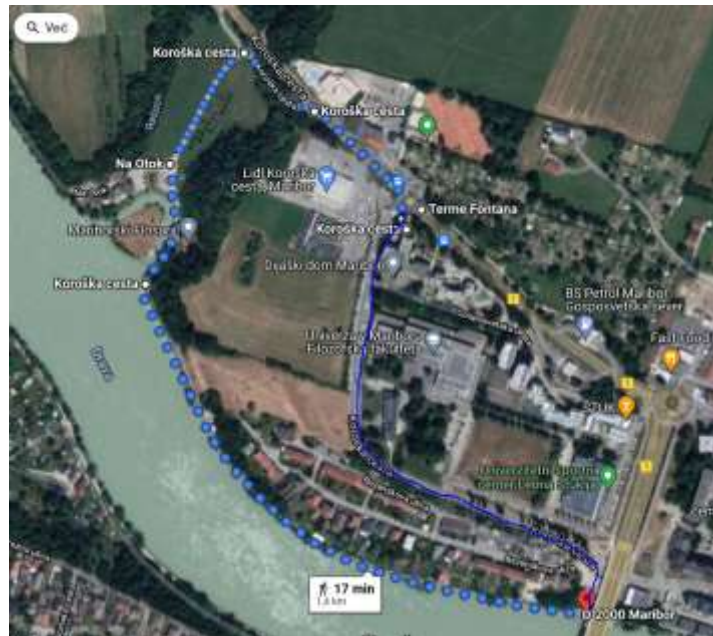
#### **4. VKLJUČEVANJE SPREHODOV V POUK**

V času pouka na daljavo, ki je za našo šolo trajal od jesenskih počitnic in do konca novoletnih počitnic (2 meseca), so učenci, poleg ur športa, vsakodnevno dobivali naloge, ki so od njih zahtevale 20 minut aktivnega gibanja zunaj. Ker otrok pri tem nihče ni posebej nadzoroval, nekateri teh nalog niso izvajali ali pa intenziteta vadbe ni bila tako učinkovita kot bi bila v šoli.

Ob vrnitvi v šolo, smo po priporočilih izvajali pouk v mehurčkih, kar je pomenilo, da je razrednik izvajal vse predmete. Priporočljivo je bilo, da se je čim več pouka izvajalo izven učilnice in v naravi. Prvi teden pouka je bil uvajalen, kar je pomenilo, da smo učence navajali na ponovni šolski ritem. Ure so bile krajše, odmori med urami so bili daljši. Izkazalo se je, da otroci premorejo veliko krajšo koncentracijo, kot so jo v začetku šolskega leta. Pogosto smo se odpravili ven. Hitro sem ugotovila, da nekateri učenci ne zmorejo daljšega sprehoda, četudi tempo sprehoda ni bil previsok.

Januarja, ko smo se vrnili v šolske klopi je bil naš najdaljši sprehod dolg približno 2km in je trajal celo šolsko uro (45 minut). Tak sprehod smo namenili uram športa. Ob dnevih kadar ure športa nismo imeli na urniku, smo se ven odpravili po kosilu ali pred kosilom, če je otrokom bil dan prenaporen in niso imeli več koncentracije za pouk. Ti sprehodi so bili krajši, dolgi od 15 do 20 minut. Čas preživet zunaj smo sicer tudi pogosto porabili za pouk, opazovanje okolice, nabiranje materialov, vendar v tem času niso pridobivali kondicije. Naša prva pot se je začela pri Dijaškem domu Maribor, kjer ima šola dislocirano enoto. Pot smo nadaljevali do term Fontana in nadaljevali levo do gostišča Koblerjev zaliv. Tam smo zavili na levo po pešpoti ob reki Dravi do Koroškega mosta. Tam smo se po pešpoti povzpeli do Koroške ceste in po stopnicah do parkirišča pri Univerzitetnem športnem centru Leona Štuklja. Pot smo nato nadaljevali mimo parkirišč do Dijaškega doma ali pa smo jo nadaljevali po pločniku po Koroški cesti do Dijaškega doma Maribor.





SLIKA 2: Prva pot dolga približno 2km.

Na prvih sprehodih je bila večina otrok hitro utrujenih. Že po enem kilometru (polovici poti) so tožili, da ne morejo več. Ves čas jih je bilo potrebno spodbujati, da naj še malo vzdržijo in da pot ni več dolga. Po dobrem mesecu se je čas, ki smo ga z učenci prehodili v dveh kilometrih skrajšal na 30 minut. Ker je bilo potrebno zapolniti še 15 minut šolske ure, smo naše sprehode začeli podaljševati.

Pot smo začeli enako kot sprva, le da smo pri gostišču Koblerjev zaliv zavili desno proti Mariborskemu otoku. Tudi tam smo ob reki Dravi hodili po pešpoti do mostu pri Mariborskem otoku. Pot tja in nazaj je bila dolga približno 2,5 km. Sčasoma obe poti otrokom nista bili več zanimivi, tako da smo morali začeti odkrivati nove poti. V tem času je učiteljica športa na šoli s svojimi učenci izdelala plakat možnih poti v okolici šole, ki nam je prav tako bil v pomoč pri odkrivanju novih poti. Ko je postajalo toplejše in bolj suho vreme, smo se odpravili na sprehod proti Mariborskemu otoku, le da smo pot nadaljevali še naprej v smeri elektrarne. Na koncu poti je otroke čakal izziv. Morali so se spustiti po poti navzdol. Pri tem so morali prestopati kamne, se oprijeti veje, preskočiti ožji potoček. Nekateri otroci, predvsem puncice, so imeli nekaj težav s strahom, saj se po poti niso upali spustiti navzdol in opraviti nekoliko drugačnih gibov kot jih zahteva le hoja. V tem trenutku je bila reakcija sošolcev neverjetna. Začeli so se spodbujati, pomagali so premagovati ovire. Na koncu poti je sledilo presenečenje. Otroke je pričaral manjši zaliv. Navdušenje je bilo neverjetno, zato smo si vzeli nekaj minut, da so otroci lahko uživali v razgledu ter v reko metali manjše kamenčke. Ko smo se vračali, smo si ob ponovno premagani poti navzgor ponosno čestitali kako odlično nam je uspelo izpeljati nalogo. Ta pot ni imela le kondicijskega učinka, temveč je zelo dobro vplivala na povezovanje skupine, delovala terapevtsko in zelo dobro prispevala k izboljšanju samopodobe otrok. Pot smo opravili še nekajkrat v letu in vsakič sta dekletki imeli manj strahu ter potrebovali manj pomoči.



SLIKA 3: Malce drugačen sprehod do zaliva pri elektrarni mariborski otok.

Naša najdaljša pot je bila dolga skoraj 4km, in zanjo smo potrebovali nekoliko več kot eno šolsko uro. Pot smo opravili v mesecu maju, ko so otroci pridobili že kar nekaj kondicije, zato smo si jo zadali kot izziv ali zmoremo pot opraviti. Odpravili smo se po poti do Koroškega mosta ter se spustili po klančini do pešpoti. Pot smo nadaljevali do brvi čez reko Dravo na drugo stran nabrežja, kjer smo nadaljevali pot v smeri proti Studencem. Po potki, ki je vodila do cerkve na Studencih smo se povzpeli po strmem klancu. Na tem mestu so otroci nekoliko potarnali, saj niso bili vajeni hoje po strmejšem pobočju. Od cerkve smo nadaljevali pot po Obrežni ulici do Koroškega mosta in pot nadaljevali čez most do Univerzitetnega športnega centra Leona Štuklja.

## 5. UČINEK SPREHODOV

Po ponovni vključitvi v šolo smo ugotovili, da so učenci med zaprtjem veliko hitreje pridobivali na teži kot v času, ko se niso šolali od doma. S sprehodi sem želela, da postanejo otroci aktivnejši, pridobijo na kondiciji ter se razbremenijo stresa, ki je sledil ponovnemu šolskemu tempu, ki ga niso bili več vajeni.

Učinki se niso kazali le na področju gibalnih sposobnosti, vendar tudi na številnih drugih področjih. Otroci so bili po sprehodu bolj razpoloženi, imeli so več energije, njihov govor je postal glasnejši. Sčasoma se je podaljšala koncentracija za sledenje med poukom. Med sprehodi smo se pogosto pogovarjali, in otroci so pogosto zaupali tegobe, ki jih tarejo izven šole. Prav tako se je izboljšala komunikacija med sošolci. Več so se pogovarjali, hoja je postala zabavna, okrepila se je razredna klima.

Sprva sem morala otroke spodbujati za hojo ter jih vzpodbujati naj hodijo hitreje. Sčasoma so otroci hitreje hodili in konec šolskega leta so pogosto oni želeli narekovati tempo hoje. Zelo dobro smo spoznali poti v okolici šole, zato smo naše znanje povezali z predmetom slovenščina in spoznavanje okolja. Vsak otrok je moral doma pripraviti opis poti na podlagi

skice poti v okolici šole. Vsak dan je bil nekdo določen, da je v razredu predstavil svojo izbrano pot, potem pa nas je zunaj vodil po svoji poti. Otroci s to nalogo niso krepili le tvorjenja besedila, temveč tudi spomin ter orientacijo v prostoru.

## **6. POVZETEK**

Tempo življenja nam dajo občutek, da imamo premalo časa, da bi lahko bili fizično aktivni. Ravno zaradi tega občutka si med epidemijo, v času najstrožjih omejitev, marsikdo ni vzel časa za gibanje in krajšo rekreacijo. Slike možganov kažejo, da že 20 minutni hitri sprehod prekrvavi možgane in s tem spodbudi nastanek novih možganskih celic.

Cilj naših sprehodov je bil spodbuditi aktivnost otrok ter jih razbremeniti nenadnega tempa, ki mu s šolanjem na daljavo niso bili tako izpostavljeni. Otroci so kljub slabi telesni kondiciji hitro napredovali in bili vsak teden sposobni prehoditi daljšo razdaljo v krajšem času. Njihovo razpoloženje se je izboljšalo, hoja jim ni predstavljala več napora, temveč so v njej začeli prepoznavati zabavo in priložnost za sprostitev. S hojo so se sprostili, okrepili socialne vezi ter bili sposobni lažje slediti pouku po sprehodu. Po naših ugotovitvah sodeč si lahko vsak vzame 15 do 20 minut časa za sprehod ali se na krajšo relacijo odpravi peš namesto z avtom, saj s tem celostno poskrbi za svoje telo in daje zgled mladim.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] <https://www.slofit.org/slofit-nasvet/ArticleID/273/Po-letu-epidemije-%E2%80%93-%C5%A1e-ve%C4%8Dji-upad-gibalne-u%C4%8Dinkovitosti-in-%C5%A1e-ve%C4%8Dpredebelih-otrok> (4. 11. 2021)
- [2] <https://www.slofit.org/slofit-nasvet/ArticleID/234/Zakaj-je-%C5%A1portna-vzgoja-med-%C5%A1olanjem-na-daljavo-%C5%A1e-toliko-bolj-pomembna> (4. 11. 2021)
- [3] Guan. idr. (2020). Promoting healthy movement behaviours among children during the COVID-19 pandemic. *Lancet Child Adolesc Health*. 4(6): 416–418.
- [4] [googlemaps.com](https://www.google.com/maps)

## **VLOGA RAZREDNIKA PRI RAZVIJANJU POZITIVNE RAZREDNE KLIME IN OHRANJANJU DOBREGA DUŠEVNEGA ZDRAVJA UČENCEV**

### **POVZETEK**

V prispevku bomo opisali, kako lahko razrednik pri urah oddelčne skupnosti spodbuja pozitivno razredno klimo in gradnjo kakovostnih odnosov ter s tem prispeva k čustvenemu in socialnemu učenju učencev ter z jasno kulturo neodobravanja nasilja in pozitivnim vrednostnim sistemom učinkuje kot varovalni dejavnik pred različnimi pojavi nasilja. Opisali bomo dejavnosti, s pomočjo katerih je razrednik krepil močna področja učencev in jih s pohvalo in spodbudno povratno informacijo podprl pri izboljševanju svojih socialnih veščin. Učenci so začeli med seboj bolj vljudno in spoštljivo komunicirati, bolje so sprejemali različnost svojih sošolcev, v kriznih situacijah pa so zmogli bolje regulirati svoje vedenje. Na podlagi ugotovitev lahko sklenemo, da lahko razrednik najbolj učinkovito ravna v zvezi z nasiljem s preventivnim delom, in sicer v najširšem smislu; ne le z ozaveščanjem o nasilju in preventivnimi delavnicami na to temo, pač pa z gradnjo kulture dobre skupnosti, ki bo temeljila na zdravih psihosocialnih odnosih.

**KLJUČNE BESEDE:** razredna klima, vloga razrednika, socialne veščine, čustveno opismenjevanje.

## **THE ROLE OF THE CLASS TEACHER IN DEVELOPING A POSITIVE CLASSROOM CLIMATE AND MAINTAINING GOOD MENTAL HEALTH OF STUDENTS**

### **ABSTRACT**

Children with special needs have great difficulties in regulating their emotions, which usually also means less developed social-emotional literacy. In this article we will describe how the class teacher can encourage a positive classroom climate and build quality relationships in the class, thus contributing to pupils' emotional and social learning. Furthermore, he can act as a protective factor against various occurrences of violence with a clear intolerance for violence and a positive value system. We will describe the activities through which the class teacher strengthened the pupils' strong areas and supported them in improving their social skills with praise and encouraging feedback. Pupils began to communicate with each other more politely and respectfully, they were more receptive to the diversity of their classmates, and they were able to regulate their behavior in crisis situations better. Based on the findings, we can conclude that the class teacher can most effectively deal with violence through preventive work, in the broadest sense; not only by raising awareness about violence and prevention workshops on the subject, but by building a culture of good community based on healthy psychosocial relationships.

**KEYWORDS:** children with special needs, classroom climate, the role of the class teacher, social skills, emotional literacy.

## 1. UVOD

Na Zavodu za gluhe in naglušne Ljubljana za otroke s posebnimi potrebami je v osnovnošolski program z enakovrednim izobrazbenim standardom s prilagojenim izvajanjem vključeno veliko otrok z najrazličnejšimi težavami oziroma motnjami. Otrokom s posebnimi potrebami pri pouku z ustreznimi prilagoditvami na učnem področju omogočamo enake možnosti za napredovanje. V prispevku se bomo osredotočili na učence devetega razreda, ki obiskujejo predmetno stopnjo prilagojenega programa z enakovrednim izobrazbenim standardom. Razred obiskuje osem učencev, ki imajo različne, najpogostejše kombinirane motnje, in sicer govorno-jezikovne motnje, motnje avtističnega spektra, čustveno-vedenjske motnje, en učenec ima med drugim tudi primanjkljaje na posameznih področjih učenja, prav tako je nekaj učencev usmerjenih med dolgotrajno bolne učence.

Namen našega prispevka je opisati primer dobre prakse, kako lahko razrednik pri urah oddelčne skupnosti spodbuja pozitivno razredno klimo in pomaga pri gradnji kakovostnih odnosov ter s tem pri učencih razvija čustveno in socialno učenje, kar je varovalni dejavnik pred različnimi pojavi nasilja, ki so bili v preteklosti v omenjenem razredu precej pogosti. Opisali bomo dejavnosti, s pomočjo katerih smo učence opolnomočili, da so začeli med seboj bolj vljudno komunicirati, sprejemati različnost svojih sošolcev, prepoznavati svoja čustva ter v konfliktnih situacijah bolje regulirati svoje vedenje.

## 2. UČITELJ – RAZREDNIK

Šola je varovalni dejavnik, saj si na sistematični način prizadeva za kulturo nenasilja in sodelovanja ter spodbudnega in varnega učnega okolja. Raziskave (Rutar Ilc, 2019) kažejo, da so učiteljeve socialne in čustvene kompetence ključne za kakovostne odnose z učenci, za razvoj socialnih in čustvenih kompetenc pri učencih ter za učenčovo učenje in razvoj na splošno. Hkrati pa so pomembne tudi za (psihično) blagostanje učiteljev, kajti ščitijo jih pred stresom in izgorelostjo. Izkazalo se je tudi, da je v višjih razredih, ko učenci postanejo bolj kritični do učitelja, njegov pozitiven odnos do učencev še pomembnejši za vzdrževanje discipline in zavzetosti učencev za učenje.

K dobrim in kakovostnim odnosom z učenci prispevajo npr. prijaznost, pozitivna drža, sposobnost poslušanja, iskreno zanimanje za učence in njihove interese in dosežke, sposobnost dajanja pristnih komplimentov, redno namenjanje pozornosti učencem oz. vzpostavljanje zaupanja, pripravljenost pomagati, pozitivna visoka pričakovanja v zvezi z delom učencev oz. verjetje v njihove zmožnosti ter omogočanje razprav, ki vključujejo vse učence. Eno najpomembnejših varoval pred socialno nesprejemljivimi oblikami vedenja je prav to, da imajo učenci pomembnega drugega – odraslega, s katerim so v dobrem stiku, na katerega se lahko zanesejo ali obrnejo in se z njegove strani čutijo sprejete.

63. člen Zakona o organizaciji in financiranju vzgoje in izobraževanja (2007) navaja, da razrednik vodi delo oddelčnega učiteljskega zbora, analizira vzgojne in učne rezultate oddelka, skrbi za reševanje vzgojnih in učnih problemov posameznih učencev, vajencev

oziroma dijakov, sodeluje s starši in šolsko svetovalno službo, odloča o vzgojnih ukrepih ter opravlja druge naloge v skladu z zakonom. Programske smernice (2005) pa dodajajo, da razrednik koordinira delovanje oddelčne skupnosti ter skrbi za njeno povezovanje z drugimi dejavniki na šoli (vodstvo, svetovalna služba, ostali delavci šole) in izven nje (starši, zunanje institucije, idr.).

Po programskih smernicah (2005) razrednik opravlja naslednje vloge:

- povezovalno: razrednik je vodja oddelčnega učiteljskega zbora ter povezovalec oddelčne skupnosti z ostalimi sistemi na šoli in izven nje, še posebno skrbi za povezanost šole kot institucije z učenci in starši;
- vzgojno: omogoča (načrtuje in organizira) situacije, v katerih učenci prevzemajo soodgovornost za življenje v oddelčni skupnosti ter odgovornost za svoja ravnanja in odločitve, spodbuja razvijanje čuta za sočloveka, razvoj temeljnih človeških vrednot, oblikovanje zrele, samostojne osebnosti, ki ravna po ponotranjenih etičnih načelih;
- animatorsko: spodbuja, motivira, aktivira učence in učitelje, da lahko uveljavijo in razvijajo svoje darove, sposobnosti in zamisli; omogoča, da posamezniki prevzemajo svoj del odgovornosti za življenje skupnosti;
- načrtovalsko: skupaj z ostalimi člani načrtuje in evalvira delo in življenje oddelčne skupnosti;
- posredovalno: v problemskih situacijah pomaga vsem vpletenim pri reševanju problemskih situacij, ki nastajajo med učenci, med učenci in učitelji ipd., poskrbi, da proces reševanja konfliktov poteka konstruktivno;
- informativno: posreduje informacije učencem, staršem in ostalim članom učiteljskega zbora;
- administrativno: ureja dokumentacijo, skrbi za zakonitost postopkov, zapisnike, evidence, piše spričevala ipd.

Razrednikove vloge so odvisne od vsakokratne situacije v oddelčni skupnosti, značilnosti skupine, potreb in izzivov. Razrednik svojo vlogo prilagaja vsakokratnim potrebam oddelčne skupnosti, pomembno pa je, da v svojem prizadevanju in delu pokriva vsa zgoraj naštetá področja. Pri načrtovanju dela v oddelčni skupnosti je potrebno zasledovati tri osnovna vprašanja, ki pomagajo oblikovati zares kakovosten načrt. Osnovna vprašanja, na katera si mora razrednik pri načrtovanju dela oddelčnega učiteljskega zbora in oddelčne skupnosti odgovoriti, so: kje smo, kam gremo in kako bomo cilje dosegli?

### **3. DEJAVNOSTI PRI URAH ODDELČNE SKUPNOSTI**

Razredna dinamika se je z vsakoletnimi prihodi in odhodi učencev zadnja tri leta močno spreminjala, med učenci pa je prišlo na začetku letošnjega šolskega leta velikokrat tudi do hujših konfliktov (zmerljivke, poškodovanje lastnine vrstnika, dejanja z namenom poniževanja ali zasmehovanja posameznika, tudi fizično nasilje ...). Ker intervencije, individualni in skupinski razgovori o nesprejemljivosti vsakršnega nasilja niso pomagali, smo se odločili, da bomo poskusili pristopiti na čisto drugačen način. Pri urah oddelčne skupnosti smo začeli izvajati delavnice, teme pa so bile sprva takšne, ki niso imele neposredno s

šolskimi dejavnostmi nobene povezave. Ugotovili smo, da je najprej potrebno učence ponovno naučiti, da se bodo znali poslušati, da bodo znali sprejemati mnenja drug drugega, tudi če se z njim ne bodo strinjali, in da bodo sprejeli, če njihov sošolec misli drugače od njih samih.

Da bi vzbudili dovolj zanimanja, da bi učenci tudi dejansko sodelovali, smo uporabili tudi nagradni sistem. Prvi sklop delavnic smo tako poimenovali "najboljši ...". Vsakokrat (pet srečanj) smo določili določeno temo, o kateri smo debatirali. Uvodna tema je bila "najboljši vic". Vsak učenec je pripravil šalo, za katero je verjel, da bo najbolj nasmejala svoje sošolce in razredničarko. Dogovorili smo se, da na koncu glasujemo, katera se nam je zdela najbolj hudomušna, zmagovalec pa prejme sladko nagrado. Dodali smo pravilo, da šala ne sme biti žaljiva ali vulgarna. Tema prve delavnice je bila premišljena, namreč, tudi če bi kateri od učencev pozabil na zadolžitev, bi si moral izmisliti šalo iz glave. Cilj je bil, da sodelujejo vsi. Na prvo delavnico je prišlo pripravljenih šest učencev, dva sta na zadolžitev pozabila. Učenci so komaj čakali, da povedo pripravljeno šalo, držali so se vrstnega reda, pravil, ki smo jih postavili, glasovanje je potekalo gladko (običajno so se učenci težko strinjali okoli pravil) in prvič po dolgem času je bilo vzdušje prijetno, sproščeno, med uro pa je bilo tudi veliko smeha. Zmagovalec je s ponosom odnesel svojo sladko nagrado. Naslednje teme delavnic so bile: "najboljša turistična destinacija", "najboljša resnična zgodba", "najboljša pravlјica" in "najboljša pesem". S pomočjo delavnic smo želeli vzpostaviti prijetno in sproščeno vzdušje, ki bi bilo osnova za dobre in kakovostne odnose z učenci. Učenci namreč potrebujejo vedenje, da je za učitelja pomembno, kar imajo povedati, da so slišani in upoštevani.

Drugi sklop delavnic smo organizirali glede na aktualen problem v oddelčni skupnosti. Pri matematiki sta dva učenca dobila slabo oceno. Za enega je bila slaba ocena negativna, za drugega (odličnjaka) pa dobra ocena. Prvi je glasno zaloputnil okno, izrekel nekaj kletvic in se s pokom usedel za mizo, vzel škarje in nakazal na samopoškodovalno vedenje z besedami, da je vse brez veze in da je najbolje, da se kar ubije. Drugi se je ulegel na mizo in do konca ure ni več spregovoril besede. Ker je pred nekaj tedni ob podobni situaciji iz šole zbežal domov in nikomur povedal, da gre iz šole (torbo, peresnico je pustil v razredu, tako da učiteljica niti ni takoj vedela, da je zbežal), je učiteljico njegovo vedenje skrbelo.

Odločili smo se, da bomo izvedli sklop delavnic na temo reševanja problemov, saj imajo učenci s posebnimi potrebami še posebej velike težave pri prepoznavanju svojih problemov ter z motivacijo in prizadevanjem, da bi jih tudi rešili. Uvodna ura pred začetkom delavnic je bila namenjena razlagi s konkretnimi primeri, kako se lahko učenec usmeri v reševanje problema ali pa samo v razbremenitev čustvene napetosti. Lahko npr. obtožuje učitelja, da je nepravilen, da ga ima »na piki«, joče, se zapira vase ... lahko pa deluje tako, da oceno popravi. Zelo pomembno nam je bilo, da so učenci začutili razliko med umikom oz. bežanjem ter reševanjem problema. Z navajanjem primerov iz svojega življenja smo učencem pomagali uzavestiti, da je umik sicer enostavnejši, vendar težav ne reši, ampak jih celo poveča. Pri prvi delavnici smo poimenovali problem (kako popraviti oceno pri matematiki?) in z metodo možganske nevihte iskali možne rešitve problema. Učence smo spodbujali, da zapišejo, kar jim pade na pamet, pa naj bodo rešitve še tako smešne in čudne. Učenci so navajali različne



predloge oz. rešitve: itak mi je vseeno, dobil si bom inštrukcije, več se bom učil, za pomoč bom prosil sošolca, šel bom k dopolnilnemu pouku, redno bom delal domače naloge, šprical bom matematiko, ne bom več hodil v šolo ipd.

Druga delavnica je potekala tako, da smo med možnimi rešitvami izbrali tiste, za katere smo se strinjali, da so dobre, smiselne. Te smo obkrožili, ostale pa izbrisali. Pri vsaki od rešitev smo ocenili pozitivne in negativne posledice (npr. inštruktor lahko snov dobro razloži, je pa zelo drag; dopolnilni pouk lahko pomaga, saj ti učitelj dodatno razloži snov, vendar moraš ostati po pouku dlje v šoli ipd.).

Tretja delavnica je potekala tako, da smo se med rešitvami odločili za eno ali več dobrih rešitev. Odločili smo se, da eno tudi uresničimo. Odločili smo se, da si bomo vzeli določen čas (tri tedne), nato pa skušali ugotoviti, ali je bila odločitev dobra in če je pripeljala do rešitve problema. Če ga ne bomo rešili, bomo preizkusili naslednjo možno rešitev. Pri tem poudarimo, da je potrebno iskati nove poti in ne odnehati, ko prvotne odločitve ne prinesejo željenih rezultatov.

Náš glavni cilj pri urah oddelčne skupnosti je bil razvijanje kulture in klime, ki bi omogočala kakovostno sožitje vseh posameznikov v oddelčni skupnosti in učinkovito delovanje oddelčne skupnosti kot celote (varno, strpno okolje z jasno postavljenimi pravili in strokovno utemeljenimi postopki obravnavanja odklonov od pravil). Vsebine delavnic so bile izbrane z namenom, in sicer smo sprva želeli učence motivirati za sodelovanje, ustvariti sproščeno, prijetno okolje, kjer se bodo počutili varno in prijetno. Naslednji korak pa je bil, da na dobrih temeljih gradimo naprej in se lotimo reševanja aktualnih problemov, konkretno, kako se konstruktivno lotimo reševanja problemov. Učenci so ob koncu delavnic povedali, da so se naučili, da je pomembno, da se problemom ne izogibamo, ampak jih poskušamo reševati, saj izogibanje problem le še povečuje, kar vodi v težave.

Ker je oddelek vzgojno precej zahteven, tem za nove delavnice nikakor ne bo zmanjkalo. Tema naslednjih delavnic bo učenje konstruktivnega reševanja konfliktov.

#### **4. SKLEP**

Praksa kaže, da je med dobrim počutjem in učno zavzetostjo ter učinkovitostjo pozitivna povezava. Učenci lažje opravljajo zahtevno miselno delo, so bolj zavzeti in se učinkoviteje učijo tedaj, ko se pri tem počutijo dobro, so sprejeti in vključeni, to je, ko izkušajo spodbudno klimo. Kot najbolj učinkovito ravnanje v zvezi z nasiljem se kaže preventivno delo. Pri tem preventivo razumemo v najširšem smislu, torej ne le kot ozaveščanje o nasilju in preventivne delavnice na to temo, pač pa kot gradnjo kulture dobre skupnosti, ki temelji na zdravih psihosocialnih odnosih ter razviti odnosni kompetenci ter čustveni in socialni kompetentnosti učiteljev in učencev.

Ugotovili smo, da je za učno-vzgojno uspešnost vseh otrok ključen iskren pogovor z osebo, s katero ima učenec t. i. pedagoški odnos, ki ji zaupa, za katero verjame, da je poštena in da ji je

zanj mar. Učenec mora dobiti občutek, da je slišan, da mu verjamemo in da želimo slišati, kar ima povedati. Menimo, da je ključno, da strokovni delavci z učenci vzpostavijo t. i. pedagoški odnos, ki je temelj, da si bodo pridobili njihovo spoštovanje, zaupanje, hkrati pa bodo prav zaradi tega odnosa učenci pripravljeni sprejeti avtoriteto in upoštevati navodila. Takšnega odnosa pa ni lahko vzpostaviti, saj je za to potrebno veliko časa, potrpežljivosti, doslednosti ter mirnosti, ko učenci preizkušajo meje dovoljenega.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Programske smernice za delo oddelčne skupnosti v osnovnih in srednjih šolah ter v dijaških domovih. (2005). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport Republike Slovenije. Pridobljeno s [http://eportal.mss.edus.si/msswww/programi2019/programi/media/pdf/smernice/Programske\\_smernice\\_za\\_delo\\_ouz\\_in\\_os.pdf](http://eportal.mss.edus.si/msswww/programi2019/programi/media/pdf/smernice/Programske_smernice_za_delo_ouz_in_os.pdf).
- [2] Rutar Ilc, Z. (2019). Preventivna vloga pozitivnih psihosocialnih odnosov v šoli. Šolsko polje: revija za teorijo in raziskave vzgoje in izobraževanja, let. 30, št. 3/4, str. 143–163.
- [3] Zakon o organizaciji in financiranju vzgoje in izobraževanja. (2007). Uradni list Republike Slovenje. Pridobljeno s <http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO445>.

## **KONJENIŠKI DAN NA OSNOVNI ŠOLI MIRNA**

### **POVZETEK**

V našem življenju imajo živali že od nekdaj pomembno in posebno vlogo. Imajo pomemben vpliv na socialno-emocionalni ter kognitivni razvoj, na družinske in druge socialne odnose; žival je pogosto vir socialne podpore, vpliva pa tudi na splošno počutje. Ena izmed živali, ki jo pogosto uporabljamo za delo z ljudmi je konj. S pomočjo konj lahko izvajamo razne gibalne in terapevtske dejavnosti, ki pozitivno vplivajo na človeka. S pomočjo jahanja se izboljšujejo motorične sposobnosti, ravnotežje, telesna drža, krepi se mišična moč ... Jahanje konj povečuje koncentracijo, izboljšuje motivacijo, uči potrpežljivosti, empatije ipd. Z jahanjem se izboljšata celotno splošno razpoloženje in samopodoba, anksioznost in depresivnost pa se zmanjšata. Na Osnovni šoli Mirna stremimo k temu, da bi bili učenci že zgodaj izpostavljeni izkušnjam, ki spodbujajo empatijo. V ta namen se poslužujemo humanega izobraževanja, ki vključuje posredne ali neposredne stike otrok z živaljo. Glede na vse pozitivne učinke stika s konji, smo na OŠ Mirna izvedli konjeniški dan za učence od prvega do četrtega razreda. Na šolo smo pripeljali dve kobili in tako otrokom omogočili pristen in varen stik s konjem. Spoznali so nekaj teoretičnega znanja o konjih, odnosu s konji, konja so lahko pobožali, omogočili pa smo tudi varno jahanje za vse učence. Z izvedbo konjeniškega dneva smo zelo zadovoljni, saj so bili učenci izredno navdušeni. Bili so visoko motivirani za sodelovanje in so ustrezno upoštevali vsa navodila. Bili so tudi gibalno aktivni. Glede na uspeh, upamo, da bomo tudi v prihodnjem šolskem letu lahko izvedli podobno dejavnost.

**KLJUČNE BESEDE:** jahanje, konji, jahač, konjeniški dan.

## **EQUESTRIAN DAY AT MIRNA PRIMARY SCHOOL**

### **ABSTRACT**

Animals have always played an important role in our lives. They have a significant impact on socio-emotional development, cognitive development, social relationships, they are also often a source of social support, and affect general well-being. One of the animals we often use to work with is the horse. With the help of horses, we can perform various motor and therapeutic activities that have a positive effect on people. Riding improves motor skills, balance, posture, strengthens the muscles... Horse riding increases concentration, teaches patience, improves motivation, overall mood, and self-esteem, reduces anxiety and depression. At Mirna Primary School we strive to ensure that students are exposed to empathy experiences from an early age. For this purpose, we use humane education, which includes direct or indirect contact of children with the animals. Given all the positive effects of contact with horses, we held an equestrian day at the Mirna Primary School for pupils from the first to the fourth grade. We enabled the children an opportunity to have genuine, safe contact with the horse by bringing two mares to school. They learned some theoretical knowledge about horses, they were able to pet them, and ride them under our careful surveillance. We are very pleased with the implementation of the equestrian day, as the students were extremely enthusiastic, highly motivated, they followed all the instructions accordingly and they were also physically active. Given the success, we hope to be able to carry out a similar activity in the coming school year as well.

**KEYWORDS:** horseback riding, horses, equestrian, equestrian day.

## 1. UVOD

V našem življenju imajo živali že od nekdaj pomembno in posebno vlogo. Imajo pomemben vpliv na socialno-emocionalni ter kognitivni razvoj, na družinske in druge socialne odnose; žival je pogosto vir socialne podpore, vpliva pa tudi na splošno počutje. Njihova prisotnost znižuje krvni tlak, srčni utrip, anksioznost in stres (Trobeč, Ravnik, 2019). Živali imajo tako pomirjevalni učinek, pa tudi terapevtskega, saj nam dajejo občutek varnosti, izzovejo veselje in smeh, kar je osnova proti depresiji in pomanjkanju samozavesti (prav tam).

Ena izmed živali, ki jo pogosto uporabljamo za delo z ljudmi je konj. S pomočjo konj lahko izvajamo razne gibalne in terapevtske dejavnosti, ki pozitivno vplivajo na človeka. Konjeništvu postaja tudi vse bolj priljubljen šport (Černič, 2016). Športno jahanje se nanaša na opredelitev večine športnih konjeniških disciplin, kot so npr. dresurno jahanje, preskakovanje ovir, galopske dirke, vztrajnostno-distančno jahanje itd. (Werner, 1993). Konje pa uporabljamo tudi v terapevtske namene, kjer izvajamo hipoterapijo, specialno pedagoško jahanje/voltažiranje, ergoterapijo, psihoterapevtsko jahanje in tudi športno jahanje (Smrekar, 2019). V prispevku smo se osredotočili na športno jahanje za otroke.

## 2. JAHANJE KOT GIBANJE

S pomočjo jahanja se izboljšujejo motorične sposobnosti, ravnotežje, telesna drža, aerobne sposobnosti, avtomatske reakcije drže in gibanja, koordinacija gibanja, gibljivost v sklepih, krepí se mišična moč itn. (Kovač, 2009). Jahanje je zelo zahteven šport. Od človeka zahteva visoko stopnjo koncentracije, ravnotežja in telesne zmogljivosti. Tudi koordinacijsko je zelo zahteven, saj spodnji in zgornji del telesa nikoli ne delujeta v istih smereh. Jahač v gležnjih ves čas stremi k upogibu, s koleni pa pritiska v sedlo, kar pomeni, da izvaja primik kolka, v medenici prihaja do premikov naprej in nazaj, kar doseže z upogibom in iztegom v kolku, hkrati pa drži tonus v trebušni votlini, s čimer ohranja medenico v nevtralnem položaju. Trup drži zravnán, ramena pa so potisnjena nazaj. Gibanju sledijo tudi roke, ki pa morajo biti čim bolj pri miru in izolirane od ostalega telesa. Če bi na konju sedeli mehko in brez tonusa, bi jahača premetavalo v vse smeri (Černič, 2016).

Jahač mora slediti gibanju konja, ki pa je v vsakem konjevem hodu drugačno. Korak je najpočasnejši hod, v katerem jahač gibanje spremlja z gibi medenice naprej in nazaj. Hitrejši hod je kas, kjer medenica ne opravlja gibanja samo naprej in nazaj, temveč tudi gor in dol. V kasu za razbremenitev medenice in primikalk kolka jahači uporabljajo lahki sed, kjer se jahač iz sedla ritmično dviguje na vsak drugi korak konja. Najhitrejši hod je galop, kjer je gibanje jahača podobno kot pri koraku, vendar se zaradi hitrosti in skoka konja med gibanjem, mora s stegni bolj oprijeti sedla (Černič, 2016). Med konjevimi hodi poznamo še tölt in pas, ki pa sta značilna samo pri določenih pasmah konj. Petrovič (2001) piše, da je bistvenega pomena pri jahanju tudi jezdečeva sposobnost dobrega ritma v celotni gibalni akciji, saj v nasprotnem primeru negativno vpliva na konjevo gibanje, ki išče usklajenost v gibalnem dialogu.

Glosten (2014) zapiše, da mora imeti jahač za učinkovito jahanje dobro držo, stabilizacijo in ravnotežje ter zadostno moč mišic trupa. Jahačeva drža je tako ključnega pomena in jo mora ohranjati brez velikih odstopanj v vseh konjevih hodih. Pravilna drža in poravnana hrbtenica ustvarita najbolj zdrav položaj za telo jahača, ki omogoča ravnotežje in učinkovito uporabo vseh sklepov ter zmanjšuje njihovo nepotrebno obrabo (prav tam). Erkorkmaz (2012) poudari, da je za doseg dobre drža potrebno imeti močne trebušne mišice, kar jahaču omogoča vzravnano držo, izolirano delovanje rok in trupa ter stabilizirano jedro.

V primerjavi z gibanjem v ostalih športih, je pri gibanju jahača veliko manj dinamike. Pri jahanju so premiki v sklepih izredno majhni, vendar pa zahtevajo veliko moči in vzdržljivosti (Erkorkmaz, 2012). Kombinacija statične in aktivne, dinamične drža pri jahanju zahteva delo celega telesa. Najbolj obremenjene so mišice trupa (notranja upogibalka trupa, notranja sukalka trupa, zunanja sukalka trupa, iztegovalke trupa, upogibalke kolka, bočne upogibalke trupa) in mišice nog (iztegovalke kolena, primikalke kolka, odmikalka kolka, upogibalke gležnja, iztegovalke gležnja) (prav tam).

Jahač mora biti za učinkovito jahanje dobro telesno pripravljen, kar pomeni, da mora aktivno delati na svojem ravnotežju, gibljivosti, moči, aerobni vzdržljivosti in koordinaciji (Dennis, McCully, Juris, 2014). Za krepitev naštetega samo jahanje ni dovolj, temveč mora jahač izvajati še dodaten program vadbe, ki pripomore k izboljšanju petih osnovnih gibalnih sposobnosti, ki so potrebne pri jahanju.

### **3. PSIHOLOŠKI VPLIV JAHANJA**

Jahanje nima dobrega vpliva samo na motorične sposobnosti, temveč ima tudi pozitivne psihološke in socialne učinke. Tušak in Tušak (2002) naštejeta številne učinke na emocionalno-kognitivnem ter socialnem področju. Jahanje konj povečuje koncentracijo, izboljšuje motivacijo, uči potrpežljivosti, empatije, zvišuje frustracijsko toleranco, daje občutek zadovoljstva, uči sprejemanja drugih živih bitij, vzpostavljanja zaupljivih odnosov, sklepanja kompromisov, pravih reakcij, gradi občutek odgovornosti, zmanjšuje agresivnost (prav tam). Z jahanjem se izboljšata celotno splošno razpoloženje in samopodoba, anksioznost in depresivnost pa se zmanjšata (Kovač, 2009).

### **4. UČENJE JAHANJA**

Zaradi vseh pozitivnih učinkov jahanja in ljubezni do konj, se veliko ljudi odloča za učenje jahanja. Tako kot pri vsakem športu, je potrebno tudi pri jahanju začeti z osnovami. Razlika med jahanjem in ostalimi športnimi disciplinami je ta, da se jahanje ne začne z jahanjem samim, ampak je potrebno najprej spoznati posebnosti in vedenje konj (Trdina, 2015). Poznati moramo telesno zgradbo živali, njihovo govorico telesa, čutila in potrebe. Čeprav se začetek učenja jahanja pred dopolnjenim sedmim letom ne priporoča, saj pred tem otroci še niso dovolj umsko in telesno zreli, pa se lahko otroke začne navajati na konje že prej. Otroke v šole jahanja sprejmejo že pri petih letih. Pomembno je, da otroci s konji zgradijo zaupanje,

pozitiven odnos, da spoznajo skrb za konje, nego, prehrano, jahalno opremo itd. (prav tam). Ni pa za učenje jahanja nikoli prepozno in se za začetek učenja lahko odločimo tudi odrasli. Učne ure jahanja lahko izvaja inštruktor jahanja, ki je za to ustrezno usposobljen. Učne ure so prilagojene razvojni stopnji, telesni pripravljenosti in znanju jahača. Pri otrocih je pomembno, da ure ne trajajo predolgo in da vsebujejo tudi odmore. Videmšek, Berdajs in Karpljuk (2003) opozorijo, da mora biti inštruktor ves čas pozoren na otrokovo utrujenost, nezbranost in strah ter na to ustrezno reagirati. Poskrbeti moramo, da jahanje za otroke postane in ostane prijetna dejavnost, zato se v učenje jahanja vključuje tudi razne igre. Razlage in navodila morajo biti čim bolj enostavna, razumevanje preverimo, spodbuja pa se tudi samostojno razmišljanje in samoocenjevanje (Marczak in Bush, 2002).

Pri poučevanju jahanja moramo imeti ustrezno infrastrukturo, pripomočke in dobro dresirane konje, saj vsak konj ni primeren za delo v šoli jahanja. Konj mora imeti znanje vsaj dresure na A nivoju, predvsem pa mora imeti primeren temperament. Če je konj po naravi nervozen, plašen, preveč energičen, nestrpen, potem za šolo jahanja ni najbolj ustrezen. Seveda pa gre za živo bitje, kar moramo vedno upoštevati in biti pozorni na to, če ima slab dan, če ga kaj boli, če se slabo počuti ...

## **5. KONJENIŠKI DAN NA OSNOVNI ŠOLI MIRNA**

Na Osnovni šoli Mirna stremimo k temu, da bi bili učenci že zgodaj izpostavljeni izkušnjam, ki spodbujajo empatijo. Te vplivajo na stališča, vrednote in odnose, ki jih bo otrok oblikoval kasneje v življenju (Arluke, 2003). Za razvoj empatije z izpostavljanjem takšnim izkušnjam, treningom in socializacijo skrbijo med drugimi tudi programi humanega izobraževanja, katerih namen je vzgajati sočutje, dobrohotnost ter skrb za ljudi, živali in okolje (Samuels idr., 2016). Humana izobraževanja tako vključujejo posredne ali neposredne stike otrok z živalmi. Dejavnosti v okviru tega izobraževanja vplivajo na odnos do živali, obenem pa imajo še sekundarno korist, saj pri otroku spodbujajo razvoj zaželenih psiholoških konstruktov, še posebej empatije v odnosu do ljudi (Arbour idr., 2009).

Glede na vse pozitivne učinke stika s konji, smo se na pobudo ravnateljice, gospe Anice Marinčič, odločili, da bomo učencem поблиžje predstavili konje ter jim predstavili jahanje kot šport in gibalno dejavnost, kjer v timu sodelujeta jahač in konj. Sama se namreč z jahanjem in konjeništvom ukvarjam že več kot deset let. K sodelovanju smo povabili še Golden Ranch, kjer so se na vabilo z veseljem odzvali, in tako smo 12. 10. 2021 na Osnovni šoli Mirna organizirali konjeniški dan. Ker poučujem na razredni stopnji in ker je v razredih veliko otrok, smo se dogovorili, da bomo konjeniški dan izvedli za učence od prvega do četrtega razreda. Vsakemu razredu smo tako namenili eno šolsko uro spoznavanja s konjem. Prav tako pa smo k sodelovanju povabili še oddelke s prilagojenim programom. Za kraj izvedbe smo določili igrišče OŠ Mirna, saj je do Golden Rancha ura vožnje in bi bilo to za takšno število otrok neizvedljivo, zato smo se na Golden Ranchu dogovorili, da nam pripeljejo konje kar do šole. Želeli smo, da bi kar se da pristno izkušnjo dobili vsi učenci. Teh je bilo več kot sto trideset, zato smo se odločili, da na šolo pripeljemo vsaj dva konja. Računali smo na to, da bomo tako lahko omogočili jahanje vsem učencem od prvega do tretjega razreda.

Kot že rečeno, za delo z otroki ni primeren vsak konj. V tem primeru smo potrebovali konja, ki je po značaju miren, potrpežljiv, ki ne brca ali grize, ni plašljiv, je vaje vožnje s prikolico, se hitro navadi na novo okolje, je v dobri kondicijski pripravljenosti, predvsem pa mora biti navajen na delo z otroki. Tako smo izbrali kobili Mono in Missy, ki se ju uporablja v šoli jahanja, Mono pa celo za terapevtske namene.

Otroci, ki še ne znajo jahati, jahajo vodeno. To pomeni, da ima vodnik konja le-tega ves čas na povodcu in ga ima s tem pod nadzorom. Otrok se z rokami oprime sedla, kar mu pomaga pri ravnotežju. Mono sem vodila jaz, saj je kobila moja in jo zelo dobro poznam, Missy pa Anamarija Brajer, ki ima večletne izkušnje s konji, pozna delo z otroki in s konji, predvsem pa pozna Missy in njeno govorico telesa. Pomembno je namreč, da vodnik konja pozna, saj lahko pravočasno pravilno odreagira, če opazi, če konj morda postane nervozen, plašen, nejevoljen in podobno. Dogovorjeni smo bili za konje, vodnike, prevoz konj, prostor, določiti smo morali samo še datum, kar nam je delalo največje težave, saj je bilo datum potrebno določiti vnaprej, vreme pa je v jesenskem času zelo nepredvidljivo. Če bi deževalo, izkušnja ne bi bila tako celovita. Na srečo so vsi na OŠ Mirna zelo prilagodljivi in smo tako lahko sproti določili datum, ko smo bili prepričani, da bo sončno vreme.

Nekaj dni pred izvedbo konjeniškega dneva smo obvestili tudi učence. Seveda so bili ti takoj navdušeni. Pripravili smo obvestilo za starše in soglasje, da dovoljujejo svojemu otroku jahanje. Z učenci smo se pogovorili, da morajo biti primerno oblečeni. Za jahanje in delo s konji oblečemo dolge hlače in obujemo zaprte čevlje. Lahko se namreč zgodi, da nam konj stopi na nogo in zaprt čevelj tako nudi zaščito. Za varnost so potrebovali še čelado, ki pa smo jo priskrbeli mi. Opozorili smo še na topla oblačila, če bi bilo zunaj zelo mrzlo. Nato smo se pogovorili še o osnovah obnašanja ob konjih. Zelo pomembno je namreč, da smo ob konjih mirni, brez nenadnih vzklikov ali gibov. Učence smo opozorili na pomembnost striktnega sledenja navodilom, saj lahko v nasprotnem primeru konj postane nevaren. Učenci so pri dogovarjanju aktivno sodelovali.

12. 10. 2021 smo že zelo zgodaj zjutraj ob pomoči Alexandra Ržišnika naložili kobili in opremo za jahanje ter se odpeljali proti OŠ Mirna. Tam smo kobili razložili in počakali nekaj časa, da sta se privadili na novo okolje. Peljali smo ju tudi po igrišču, kjer so ju nato vodili otroci, da sta si pogledali okolico in se navadili na nove stvari. Na tak način preprečimo, da se konj česa ustraši med samim jahanje. Na žalost smo morali izbrati asfaltirano igrišče, saj je bilo zaradi obilnega dežja travnato igrišče zelo razmočeno in bi kobili za seboj puščali globoke luknje.

Prvo šolsko uro sta se nam pridružila oddelka prvih razredov. En oddelek se je pridružil meni in Moni, drugi pa Anamariji in Missy. Predhodno sva se dogovorili, o čem se bomo z učenci pogovorili in kaj jim bomo predstavili. Najprej smo seveda predstavili kobili. Povedali smo, kako jima je ime, kakšne pasme sta, koliko sta stari, kakšen je njun karakter. Nato smo se pogovorili o tem, kako sploh skrbimo za konja. Pogovorili smo se o njihovi prehrani, življenjskem prostoru, pašnikih, boksih, čiščenju boksov in čiščenju konj. Zraven smo prinesli škatlo z različnimi krtačami in otroci so ugrabili, za kaj potrebujemo katero krtačo. Uporabo



vsake smo tudi demonstrirali. Pojasnili smo vlogo veterinarja, kovača, kovanja, kobili pa sta pridno dvignili noge in pokazali, kako sploh izgleda podkev. Pokazali smo tudi, kako se kopito ustrezno očisti in pojasnili, zakaj je to tako pomembno pred vsakim jahanjem. Nato smo se osredotočili na telesno govorico konj in se pogovorili o tem, kako se pravilno približamo konju. Na koncu smo kobili še zasedlali, zauzdali in ob tem otrokom pokazali potrebno opremo za jahanje (slika 1). Otroci so med pogovorom aktivno sodelovali in bili visoko motivirani. Predvsem pa so se vsi veselili jahanja. Tako je imel čisto vsak, ki si je želel, možnost odjahati en krog. Razredničarke so pomagale pri tem, da se je otrok lahko povzpел v sedlo, vodnici pa sva nato kobili peljali po igrišču. Učencem smo pred tem pokazali, kako konja pravilno zajahamo, kako ga razjahamo, opozorili pa sva tudi na ustrezno držo. Pomembno je bilo, da so se otroci držali sedla in da z nogami niso stiskali kobil, saj je to ukaz, da mora konj pospešiti. Po vsakem krogu je jahač kobilo še pobožal, jo s tem pohvalil in se ji zahvalil.



**SLIKA 1:** Teoretična predstavitev konj.

Naslednjo šolsko uro sta prišla oddelka drugih razredov, nato pa še tretji in četrti razred in delo je potekalo na enak način (sliki 2 in 3). Ker sta bili kobili zelo mirni in sproščeni, otroci pa so pridno upoštevali pravila obnašanja, smo jahanje lahko omogočili še četrtim razredom. Konje pa so prišli pogledat še učenci iz oddelkov prilagojenega programa in vsak je lahko konja pobožal. Seveda k jahanju in stiku s konjem nismo nikogar silili. Se je pa za to odločila velika večina učencev; samo štirje so jahanje zavrnil.



**SLIKA 2:** Učenci med božanjem Mone.



**SLIKA 3:** Učenci med jahanjem.

Po končanem jahanju smo kobili razsedlali in ju malo napasli, da sta se sprostili. Pospravili smo opremo, za njima pospravili iztrebke, ju naložili, odpeljali domov in ju nagradili s priboljški in počitkom.

## 6. SKLEP

Z izvedbo konjeniškega dneva smo bili vsi izjemno zadovoljni. Učencem smo omogočili novo izkušnjo in za večino je pomenila prvi stik s konjem. Zadovoljni smo bili z motiviranostjo otrok, upoštevanjem navodil, sodelovanjem pri pogovoru in pogumu, saj je le-ta kar pomemben, če se moramo povzpeti na tako veliko žival. Spoznali so tudi nekaj novega teoretičnega znanja o konjih. Prav tako smo bili ponosni na kobili, ki sta se izvrstno izkazali in sta potrpežljivo in varno učence popeljali na svojih hrbtih. Učenci so še nekaj dni govorili o konjeniškem dnevu in še zdaj sprašujejo, kako sta Mona in Missy. Glede na uspeh konjeniškega dneva, si želimo, da bi tudi prihodnje šolsko leto lahko izvedli podobno dejavnosti (slika 4). Morda pa s tem koga navdušimo, da se pridruži kakšni šoli jahanja in s tem izboljša svoje motorične in kognitivne sposobnosti ter pri tem poskrbi še za dobro psihično počutje.



**SLIKA 4:** Skupinska slika s 3. razredom Osnovne šole Mirna.

## **ZAHVALA**

Zahvaljujemo se ravnateljici OŠ Mirna, gospe Anici Marinčič, Anamariji Brajer, Alexandru Ržišniku, Golden Ranchu in vsem razredničarkam za pomoč pri uspešni izvedbi konjeniškega dneva.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Arbour, R., Signal T., in Taylor, N. (2009). Teaching Kindness: The Promise of Humane Education. *Society and Animals*, 17, 136–148. Pridobljeno 27. 10. 2021 iz <https://www.animalsandsociety.org/wp-content/uploads/2017/02/Teaching-Kindness.pdf>
- [2] Arluke, A. (2003). Childhood origins of supernurturance: The social context of early humane behavior. *Anthrozoös*, 16(1), 3–27. Pridobljeno 27. 10. 2021 iz <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.2752/089279303786992314>
- [3] Černič, T. (2016). *Program vadbe moči za jahače*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.
- [4] Dennis, D. B., McCully, J. J. in Juris, P. M. (2004). *The rider's fitness program*. North Adams: Storey Publishing.
- [5] Erkorkmas, D. (2012). Pilates for equestrians. Pridobljeno 29. 10. 2021 iz [www.basipilates.com/files/377/pilates-for-equestrians-pdf](http://www.basipilates.com/files/377/pilates-for-equestrians-pdf)
- [6] Glosten, B. (2014). *The riding doctor*. North Pomfret: Trafalgar Square Books.
- [7] Kovač, I. (2009). *Terapevtsko jahanje - kineziterapevtski pristop*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.
- [8] Marczak, J. in Bush, K. (2002). *Učenje jahanja*. Ljubljana: Kmečki glas.
- [9] Petrovič, V. (2001). *Hipoterapija: zdravljenje z jahanjem konja*. Velenje: Pozoj.
- [10] Samuels, W. E. Meers, L. L. in Nromando, S. (2016). Improving Upper Elementary Students' Humane Attitudes and Prosocial Behaviors Through an In-class Humane Education Program.
- [11] Smrekar, A. (2019). *Razvoj terapevtskega jahanja v Ljubljani*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.
- [12] Trdina, K. (2015). *Poučevanje jahanja mlajših otrok*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.
- [13] Trobec, K., Ravnik, D. (2019). Hipoterapija - pomoč konja človeku. V *5. strokovno srečanje Akademije Arhimed* (30–31). Pridobljeno 27. 10. 2021 iz <http://www.zavod-aa.com/Zbornik2019.pdf>
- [14] Videmšek, M. in Jovan, N. (2002). *Mali športnik: gibalne dejavnosti otrok do tretjega leta v okviru družine*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- [15] Werner, H. (1993). *Konji: pasme, nega, šolanje, šport*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.

## **POMEN ŠAHA PRI RAZVOJU MATEMATIČNEGA MIŠLJENJA IN OSEBNOSTNEM RAZVOJU MLADOSTNIKOV**

### **POVZETEK**

V strokovnem prispevku pojasnjujem vlogo šaha pri osebnostnem razvoju mladostnikov. Izpostavim tri ključne pozitivne vplive igranja šaha pri mladostnikih. Na spoznavni razvoj vpliva igranje šaha tako, da razvija simbolno in kombinatorično mišljenje, pomembno za učno uspešnost pri matematiki. Na socialni razvoj vpliva tako, da se igralci povezujejo, tekmujejo, gradijo prijateljstva, igrajo ekipni šah ... Med seboj se o šahu in strategijah pogovarjajo, kar razvija socialne spretnosti, občutek povezanosti in pripadnosti določeni športni zvrsti. Z igranjem šaha z boljšimi nasprotniki se učijo novih pristopov, reflektivno premislijo številne poteze in možne igralne kombinacije za več korakov naprej, zato šah pripomore k dolgoročnejšemu hipotetičnemu razmišljanju in uspešnejšemu doseganju ciljev tudi na drugih življenjskih področjih. Igranje šaha z učiteljem pripomore k temu, da dijaki spoznajo, da je šah aktualen tudi v sodobnem času in združuje generacije. Odnosi z učiteljem se izboljšajo, zato se dijak tudi v primeru drugih dilem pri matematiki na učitelja šahista lažje obrne, saj goji z njim dobre odnose iz neformalnih druženj ob šahiranju. Igranje šaha pripomore k boljšemu duševnemu zdravju in počutju, nas sprošča in zabava. Šahiranje odmakne od konkretnih trenutnih obremenilnih situacij in zato prinaša igralcem pozitivno razpoloženje, dokazovanje skozi dobro igro pa pozitivno vpliva na samopodobo. Zaradi teh multiplikativnih vplivov na področju spoznavnega in socialnega razvoja ter boljšega duševnega počutja velja šah za kraljevsko igro skozi stoletja.

**KLJUČNE BESEDE:** šah, kombinatorično mišljenje, osebnostni razvoj mladostnikov, pozitivni vplivi šaha.

## **THE IMPORTANCE OF CHESS IN THE DEVELOPMENT OF MATHEMATICAL REASONING AND PERSONAL DEVELOPMENT OF ADOLESCENTS**

### **ABSTRACT**

The article clarifies the role of chess in the personal development of adolescents. The focus is placed on three key positive influences of playing chess among adolescents. Playing chess influences the cognitive development in such a way that it develops symbolical and combinatorial reasoning, both key to educational success at mathematics. It influences social development through the players' connections, competitions, friendships, playing of team chess ... They communicate among themselves about chess and strategies, which develops social skills, the feeling of connectedness and belonging to a certain sports discipline. Playing chess against better opponents enables the learning of new approaches, reflexive thinking of numerous moves and possible playing of combinations for several steps ahead, which is why chess aids in the long-term hypothetical reasoning and higher success in reaching goals in other life areas. Playing chess with a teacher enables for students to recognize that chess is relevant also in contemporary time and makes generations come together. The relations with a teacher improve, therefore, also in the case of some other mathematical dilemma the student more easily confers with the teacher chess player, due to good interpersonal relationship of informal chess socializing. Playing chess improves mental health and general well-being, since it makes us more relaxed and fun-loving. It removes us from the actual burdening situations, hence bringing a positive attitude among players, while trying to prove oneself also positively influences one's self-image. The multiplicity of all these influences in the area of cognitive and social development and better mental well-being, chess has proven itself to be a royal game over the centuries.

**KEYWORDS:** chess, combinatorial reasoning, personal development of adolescents, positive influences of chess.

## 1. UVOD

Dolga leta igram šah in poučujem matematiko, zato bi rad predstavil pozitivne učinke igranja šaha na učno uspešnost pri matematiki. Prebral sem več strokovnih člankov v tuji literaturi in ugotovil, da večkrat izpostavljajo pozitivne vplive šaha na učno uspešnost, kar je bil tudi povod za uvedbo izbirnega predmeta šah v osnovni šoli. Ker pa poučujem na gimnaziji, sem se v svojem raziskovanju bolj osredotočil na mladostnike, na razvoj njihovega mišljenja in na to, kako šah lahko pripomore k hitrejšemu in uspešnejšemu obvladovanju kombinatoričnega mišljenja kot pomembne učne vsebine v gimnazijskem programu matematike.

Zastavil sem si raziskovalni problem ugotoviti, kako šah vpliva na mladostnike. Zato sem izvedel spletno anketo, s katero sem ugotavljal na precej velikem vzorcu gimnazijcev (velikost vzorca vključenih v raziskavo je 307 oseb, od tega je 264 mladostnikov ustrezno oddalo svoje odgovore). Zaradi trenutne situacije pandemije koronavirusa sem izbral za dijake varno obliko reševanja preko osebnih telefonov z izbiranjem med ponujenimi možnostmi na vprašalniku. V teoretičnem delu prispevka sem najprej predstavil osnovne informacije o razvoju mišljenja pri mladostnikih in to, katere miselne zmožnosti so potrebne za stopnjo formalno logičnega mišljenja, ki velja za zadnjo in najvišjo stopnjo razvoja mišljenja, kakršnega ima tudi večina odraslih. V empiričnem delu bom predstavil ugotovitve svoje spletne ankete in za tiste, ki jih je tema vloge šaha pritegnila, še nekaj aktualnih problemov, ki jih lahko obravnavamo pri pouku kombinatorike v učnem programu matematike za gimnazijski program. V zadnjem, sklepnem, delu skušam interpretirati dobljene rezultate in jih povezati s spoznanji iz strokovne literature ter apelirati k večji promociji za igranje šaha v srednjih šolah.

## 2. TEORETIČNA IZHODIŠČA

Kot ugotavljajo Piaget in Inhelder (1986, po Zupančič, Svetina, 2020, 674) se mišljenje med enajstim in dvanajstim letom postopno spreminja v smeri večje abstraktnosti in zapletenosti. Prihaja do pomembnih količinskih in kakovostnih sprememb. Prve se odražajo kot naraščajoča kompetentnost pri reševanju intelektualnih problemov in vse večja hitrost ter moč mišljenja, medtem ko se druge izražajo kot spremembe v načinu mišljenja. Mladostnik razmišlja o problemih, tudi če z njimi nima neposrednih izkušenj in si izida ne more točno predstavljati. Začne se razvijati logično sklepanje, ne da bi potrebovali konkretna pomagala, to pa je bistveno za razvoj simboličnega in tudi kombinatoričnega mišljenja. Razmišljati začne o hipotetičnih situacijah in tudi o vprašanjih, ki so lahko v nasprotju z resničnostjo (npr. razmišlja, kako bi postavil na šahovsko ploščo osem trdnjav, čeprav iz izkušenj ve, da nima na razpolago več kot štirih trdnjav v enem kompletu šahovskih figur).

Piaget je oblikoval štiri stopnje razvoja mišljenja in zadnja, stopnja formalno-logičnega mišljenja, ki jo sestavljata dve podstopnji, sovpada z začetkom mladostništva. Na podstopnji A tovrstno mišljenje še ni v celoti razvito, medtem ko je na podstopnji B že popolnoma oblikovano. Ugotavljam, da je šah ena od pomembnih dejavnosti, ki lahko pripomore k temu, da se podstopnja B pri formalno-logičnem mišljenju razvije hitreje oz. da jo nekateri

mladostniki, ki več igrajo šah in se pogosteje srečujejo z abstraktnim zamišljanjem možnih potez za uspešno strategijo, učinkoviteje razvijejo. Za formalno-logično mišljenje je značilno prevladovanje logičnega nad konkretnim in izkustvenim (Zupančič in Svetina, 2020, 675). Pri tem je, poleg hipotetičnega deduktivnega mišljenja, pomemben tudi razvoj simbolnega in kombinatoričnega mišljenja. Mladostniki na formalno-logični stopnji v gimnazijskih programih so že sposobni sistematičnega kombinatoričnega mišljenja, pri katerem zmorejo tvoriti vse možne kombinacije vrednosti danih spremenljivk z uporabo urejene metode (Zupančič in Svetina, 2020, 681).

Šah je igra, ki zelo učinkovito razvija kombinatorično mišljenje, saj morajo igralci premisliti različne taktike in strategije, upoštevati razmerja med figurami in pravila igre, možne kombinacije razpoložljivih pozicij za nadaljevanje igre in tudi možnost, da se vrednost iste figure lahko med igro spreminja. To je zelo veliko spremenljivk, ki jih uspešno obdeluje le nekdo z dobro razvitim kombinatoričnim mišljenjem. Zato s pogostejšim igranjem šaha urimo razmislek o možnih kombinacijah vseh možnih vrednosti spremenljivk. S tem utemeljujem, da šah pozitivno vpliva na spoznavni razvoj pri oblikovanju hipotetičnega in kombinatoričnega mišljenja in zato pripomore k večji učni uspešnosti šahistov pri matematiki. Hkrati pa ne smemo zanemariti drugih pozitivnih učinkov igranja šaha na področju socialnega razvoja mladostnikov. De Groot je celo ločil dve ravni koristi igranja šaha. Nižjo raven predstavlja izboljšanje koncentracije, sprejemanje porazov, spoznanje, da le trdo delo prinese napredek in večji interes za šolo v depriviligiranih socialnih okoljih. Višjo raven pa predstavlja postopno zviševanje inteligentnosti, ustvarjalnosti in uspeha v šoli.

### 3. CILJI

Cilji raziskave so vezani na spoznavanje pogledov gimnazijcev na učinke šaha na mladostnika. Želel sem:

- predstaviti, kako se razvija in spreminja mišljenje v adolescenci,
- spoznati, v čem se mišljenje mladostnika razlikuje od mišljenja otroka v prejšnji razvojni fazi,
- prikazati pozitivne vplive šaha na razvoj simbolnega in kombinatoričnega mišljenja,
- raziskati, ali mladi menijo, da šah pripomore k razvoju kombinatoričnega mišljenja,
- preveriti, ali se jim zdi igranje šaha koristno ali izguba časa,
- dokazati, da mladi radi igrajo šah, in tudi to, da jih igra šaha sprošča in zabava,
- ugotoviti, ali šah pozitivno vpliva tudi na izgradnjo socialnih odnosov z drugimi šahisti in učiteljem, ki rad igra šah ...

### 4. HIPOTEZE

**H1:** Šah pozitivno vpliva na osebni razvoj mladostnika.

**H2:** Šah pripomore k spoznavnemu razvoju s spodbujanjem kombinatoričnega in simbolnega mišljenja.

**H3:** Šah je socialna igra in izboljšuje socialne odnose med igralci.

**H4:** Šah omogoča sprostitev in zabavo, zato varuje duševno zdravje igralcev.

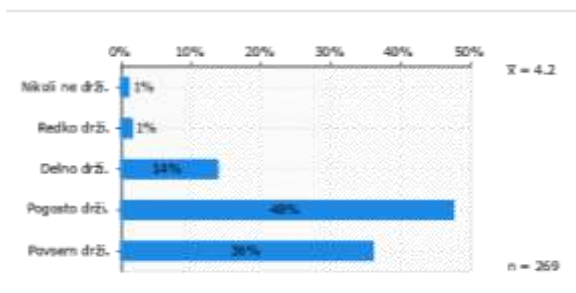
## 5. METODOLOGIJA

S spletno anketo sem raziskoval mnenje gimnazijcev o vlogi in prednostih igranja šaha. Spletno anketo sem izdelal v spletni platformi 1ka in jo delil respondentom preko povezave, reševanje je potekal na Gimnaziji Šentvid med poukom matematike dne 11. 11. 2021. Vzorec so sestavljali dijaki, ki so tega dne imeli na urniku matematiko in so bili prisotni pri pouku. Reševanja se je lotilo 307 mladostnikov, vendar nekateri niso oddali veljavne ankete, nekateri niso odgovorili na vsa vprašanja ali niso zaključili z reševanjem, zato imam pri nekaterih vprašanjih le 264 pravilno izpolnjenih anket.

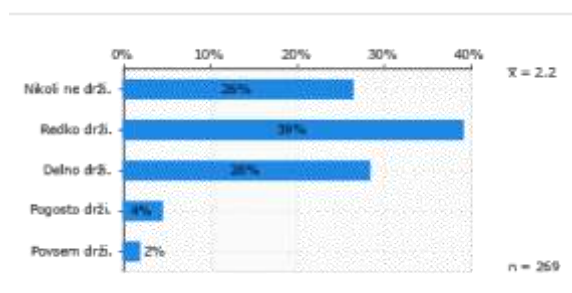
V gimnazijah običajno večji odstotek dijakov predstavljajo dekleta. V večini gimnazij splošnega programa je razmerje okoli 60 % deklet in 40 % fantov; ker pa je Gimnazija Šentvid šola s prilagoditvami za športne oddelke in šola na periferiji z nekoliko milejšimi vstopnimi pogoji, imamo nekoliko večji odstotek fantov kot druge gimnazije. V mojem vzorcu je sodelovalo 48 % fantov in 52 % deklet. Gre za nekoliko selektivni vzorec, saj so bili vključeni samo dijaki gimnazijskega programa ene od ljubljanskih šol, zato bi morda dobili nekoliko drugačne poglede na proučevani problem, če bi anketo reševali dijaki poklicnih in strokovnih šol tudi iz drugih regij.

## 6. REZULTATI

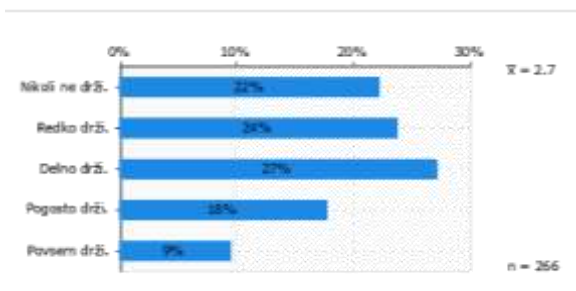
Rezultati ankete:



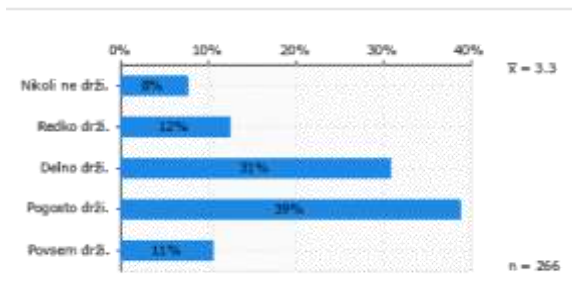
**SLIKA 1:** Igranje šaha razvija kombinatorično mišljenje.



**SLIKA 2:** Igranje šaha je izguba časa.

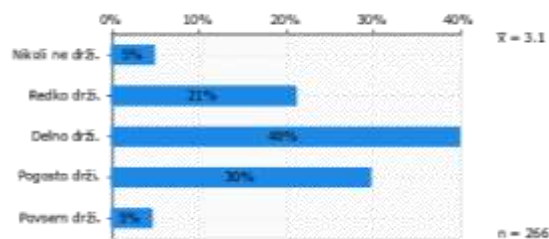


**SLIKA 3:** Rad igram šah (v živo ali prek računalnika).

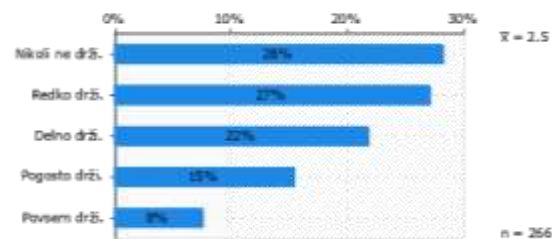


**SLIKA 4:** Šah igrajo pogosteje fantje kot punce.

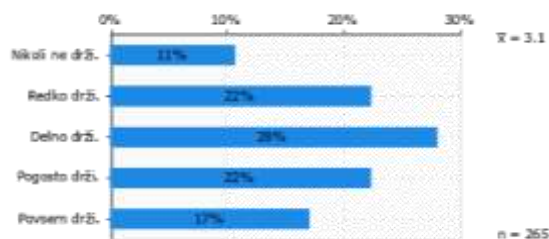




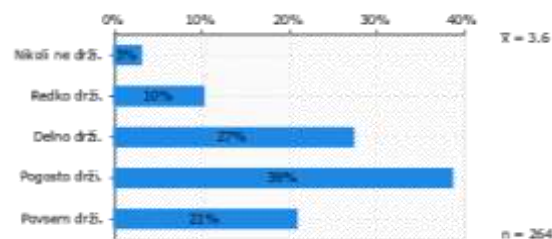
**SLIKA 5:** Šahisti imajo boljše ocene pri matematiki.



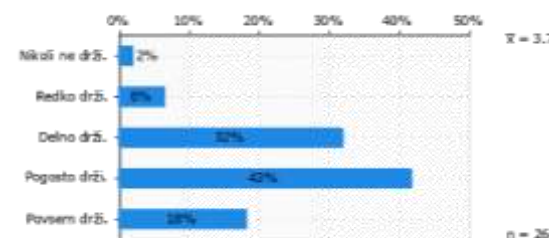
**SLIKA 6:** Šahiranje me sprosti in zabava.



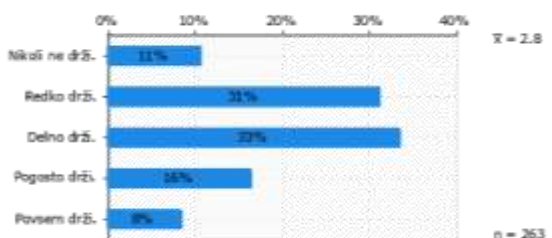
**SLIKA 7:** Šah je zabavna igra.



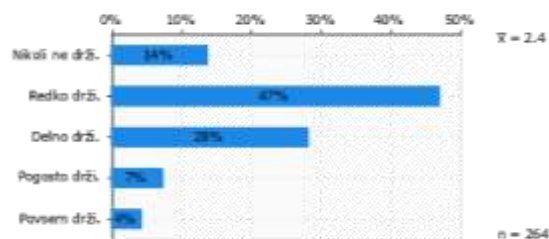
**SLIKA 8:** Ob zmagi v šahovski partiji se krepi občutek kompetentnosti in pozitivna samopodoba.



**SLIKA 9:** Šahisti čutijo pripadnost temu športu in povezanost med seboj.



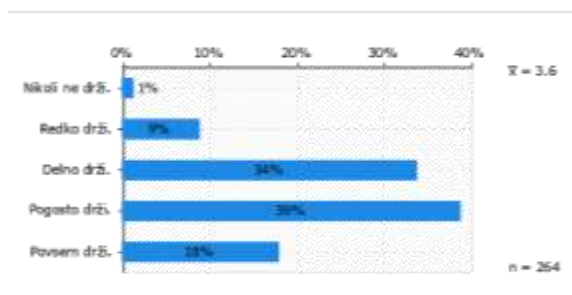
**SLIKA 10:** Šah preko računalnika povzroča odvisnost od te igre.



**SLIKA 11:** Šahiranje prinaša slabšo komunikacijo in manj stikov v živo.



**SLIKA 12:** Igranje šaha krepi prijateljstvo in sodelovanje.



**SLIKA 13:** Igranje šaha z učiteljem šahistom izboljša odnos med dijakom in tem učiteljem.

## 7. RAZPRAVA

**H1:** Šah pozitivno vpliva na osebnostni razvoj mladostnika.

Hipotezo potrdim, saj iz ankete izhaja, da mladi opažajo pozitivne vplive šaha na razvoj kombinatoričnega mišljenja, predvsem pa izpostavijo, da igranje šaha pripomore k pozitivni samopodobi in občutenju kompetentnosti pri mladostnikih. Hkrati poudarijo tudi, da igranje šaha gradi občutke pripadnosti in povezanosti med šahisti, izboljšujejo pa tudi odnose med dijaki in učitelji, ki radi igrajo šah. Tudi v literaturi je večkrat izpostavljen pozitiven vpliv šaha na osebnostni razvoj.

**H2:** Šah pripomore k spoznavnemu razvoju s spodbujanjem kombinatoričnega in simbolnega mišljenja.

Hipoteza je potrjena: z izjemno visokimi ocenami (povprečje na petstopenjski lestvici je zanašalo kar 4,2) so mladostniki opazili, da igranje šaha pripomore k razvoju kombinatoričnega in simbolnega mišljenja. Če pogledamo samo igro, hitro vidimo, da zahteva veliko refleksije o različnih taktikah in strategijah, upoštevati je potrebno razmerja med figurami in pravila igre, možne kombinacije razpoložljivih pozicij za nadaljevanje igre in tudi možnost, da se vrednost iste figure lahko med igro spreminja. To je zelo veliko spremenljivk, ki jih uspešno obdeluje le nekdo z dobro razvitim kombinatoričnim mišljenjem.

**H3:** Šah je socialna igra in izboljšuje socialne odnose med igralci.

Hipoteza za izboljševanje odnosa med igralci je potrjena. Mladi so opazili, da igranje šaha gradi občutek pripadnosti in povezanosti med igralci in da tisti, ki igrajo šah, gojijo tudi boljše odnose z učiteljem šahistom. Glede tega, da bi šah omogočal dobra prijateljstva, pa so odgovori bolj nevtralni, saj igralci pogosto ne gradijo globljih prijateljstev skozi to igro, ampak večkrat merijo moči in želijo premagati nasprotnika. Odgovori mladih tudi kažejo, da se jim zdi, da šah ne poslabšuje komunikacije s soljudmi.

**H4:** Šah omogoča sprostitev in zabavo, zato varuje duševno zdravje igralcev.

Hipotezo lahko le delno potrdim. Odgovori anketiranih dijakov zavračajo idejo, da šah sprošča in zabava. Le slaba tretjina jih meni, da to drži, mnogi, kot kaže, več zabave vidijo v bolj energičnih in konkurenčnih modernih igrinah preko računalnika ali v športnih dejavnostih. Po drugi strani pa so njihovi odgovori na vprašanje o tem, ali je šah zabavna igra,

pokazali, da se večina s tem strinja. Tudi drugi viri kažejo, da je šah lahko zelo koristen, saj kot vse igre sprosti, prinaša potrditev svojih zmožnosti ob zmagi.

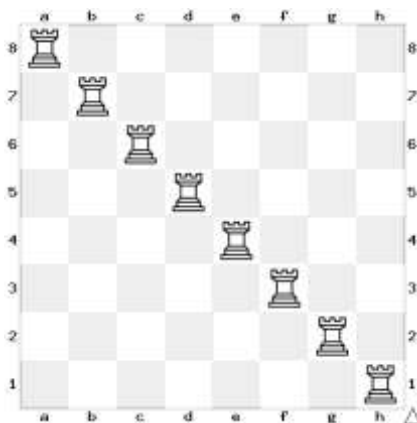
Ob zaključku razprave o zastavljenih hipotezah lahko sklenem, da šah pozitivno vpliva na razvoj kombinatoričnega mišljenja in celoten osebnostni razvoj, tako spoznavni kot tudi socialni razvoj, saj pripomore k povezanosti med igralci. Hkrati ima šah tudi druge pozitivne učinke, saj kot vsaka igra omogoča odtegnitev od problemov trenutnega časa in sprostitev skozi aktivnost, ki nekoga veseli. Ob tem bi izpostavil veliko razhajanje med odgovori tistih, ki so navdušeni nad šahom, in tistimi, ki ga zavračajo. Tako je videti, da je bilo največ raznolikih odgovorov pri postavkah o tem, ali mladi radi igrajo šah (povprečje 2.7 kaže, da jih manj kot polovica izkazuje navdušenje nad to kraljevsko igro, visoki standardni odklon 1,3 pa kaže, da je mnenje o tem med mladimi deljeno). Tudi vprašanja o tem, ali šah sprošča in zabava, imata večje razhajanje kot pri ostalih postavkah.

## 8. PRIMERA ŠAHOVSKIH PROBLEMОВ ZA URJENJE KOMBINATORIČNEGA MIŠLJENJA

Želel bi predstaviti raznolike učinke šaha na osebnostni razvoj mladostnikov, a sem časovno in prostorsko omejen pri tej predstavitvi. Zato se kot matematik osredotočam predvsem na praktični vidik uporabnosti šahovskih problemov za popestritev pouka matematike pri obravnavi kombinatoričnega mišljenja. Razmislek o pozitivnih učinkih šaha na drugih področjih, predvsem na področju socialnega razvoja in pri ohranjanju dobrega počutja in duševnega zdravja pa prepuščam bolj kompetentnim strokovnjakom z drugih, družboslovnih področij.

Za ponazoritev, kako koristen je šah pri popestitvi ur matematike in zabavnejši razlagi kombinatorike v gimnazijskem programu, predstavljam dva konkretna primera: problem trdnjav in problem osmih dam.

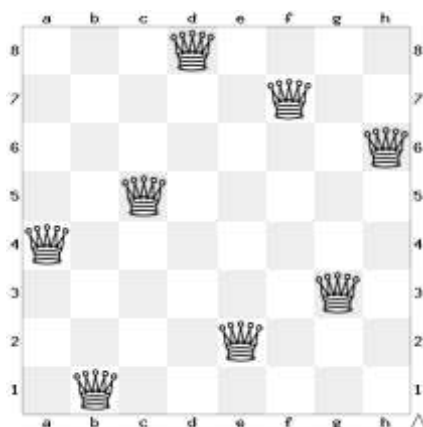
**Problem trdnjav:** Zanima nas največje število trdnjav, ki jih lahko postavimo na šahovnico, tako da ne napadajo ena druge. Dijaki hitro ugotovijo, da je ena od rešitev tista, pri kateri trdnjave postavimo na glavno diagonalo (slika 14).



SLIKA 14: Ena od rešitev problema trdnjav.

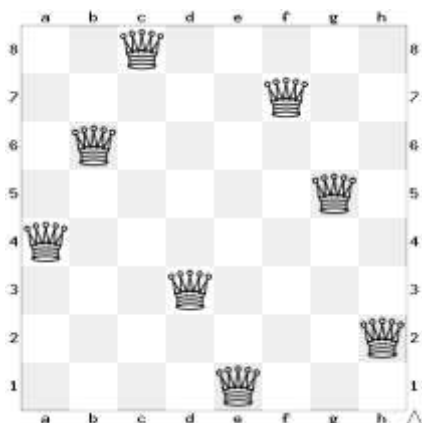
Sedaj je potrebno dokazati, da je to rešitev z največjim številom trdnjav. Vsaka trdnjava zasede eno vrstico. Če postavimo na šahovnico 9 trdnjav, morata dve nujno ležati na isti vrstici in zato taka rešitev ni pravilna. Mimogrede lahko dijakom povemo, da je to zgled uporabe Dirichletovega načela, ki pravi, da če imamo  $n + 1$  kroglic in  $n$  predalov, potem obstaja vsaj en predal, v katerem sta vsaj dve kroglici. Dijaki ugotovijo, da to ni edina rešitev, zato se naravno pojavi vprašanje, koliko je vseh možnih razporeditev. Označimo s  $T_1$  trdnjavo, ki leži na prvi vrstici. Zanj imamo 8 možnih položajev. Za trdnjavo  $T_2$ , to je tista, ki leži na drugi vrstici, imamo 7 ugodnih položajev, saj ne sme ležati v tistem stolpcu, v katerem je že trdnjava  $T_1$ . Enako lahko sklepamo, da imamo za trdnjavo  $T_3$  še 6 ugodnih položajev, in tako naprej vse do trdnjave  $T_8$ , za katero imamo le še 1 ugoden položaj. Tako dobimo, da je vseh možnih rešitev problema 8 trdnjav enako  $8 \cdot 7 \cdot 6 \cdot 5 \cdot 4 \cdot 3 \cdot 2 \cdot 1 = 8! = 4320$ .

**Problem osmih dam:** Zanima nas največje število dam, ki jih lahko postavimo na šahovnico, tako da ne napadajo ena druge. Naloga je težja od prejšnje, vendar tudi njo dijaki kar hitro rešijo. Ena od rešitev je prikazana na sliki 15.



SLIKA 15: Ena od rešitev problema osmih dam.

Če dano rešitev vrtimo (po  $90^\circ$ ), dobimo še več rešitev. Eno od rešitev vidimo na sliki 16.



SLIKA 16: Rešitev, ki smo jo dobili tako, da smo rešitev na sliki 15 zavrteli za  $90^\circ$  v pozitivni smeri (nasprotna smer vrtenja urinih kazalcev).

Dijakom pojasnim, da je iskanje števila vseh rešitev tega problema pretežko za njihovo stopnjo znanja kombinatorike. Doma seveda lahko poiščejo še kako rešitev, vseh, ki jih je 92, pa jim najbrž ne bo uspelo najti v doglednem času.

## **9. SKLEPNA MISEL**

Za zaključno misel bi pozval udeležence k razpravi o vlogi šaha, tudi o tem, ali bi ga bilo koristno vključiti v izbirne vsebine gimnazijskih programov. Mogoče tudi v vrtec? Sprašujem se, če bi bilo potrebno z resnimi analizami ugotoviti korelacijske povezave med količino igranja šaha in učno uspešnostjo pri matematiki.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] A. D. de Groot, Thought and choice in chess, Mouton Publishers, 1978.
- [2] A. M. Yaglom, I. M. Yaglom, Challenging mathematical problems with elementary solution, Volume 1, Dover Publications, 1987.
- [3] A. Srebrnič, Izbirni predmet šah v devetletni osnovni šoli, Filozofska fakulteta v Ljubljani, 2016.
- [4] J. J. Watkins, Across the board, Princeton University Press, 2004.
- [5] M. S. Petković, Famous puzzles of great mathematicians, AMS, 2009.
- [6] M. Zupančič, M. Svetin, "Spoznavni razvoj v mladostništvu", str: 666-697, V. L. Marjanovic Umek, M. Zupančič (ur), Razvojna Psihologija, Znanstveni inštitut Filozofske fakultete v Ljubljani, 2020.

## **KULINARIČNO DOŽIVETJE Z JABOLKOM LESNIKA**

### **POVZETEK**

Na Šolskem centru Velenje, na Višji strokovni šoli smer Gostinstvo in turizem, smo se s študenti pod okriljem mentorjev predavateljev ter v duhu projekta Slovenija – Evropska gastronomska regija 2021 poglobili v pripravo kulinarčnega doživetja, ki oživlja avtohtono sorto jabolk lesnika. Raziskali smo možnosti vključitve trajnostno naravnane kuhinje v ponudbo gostinskega podjetja Lesnika iz Mozirja. V lokalne jedi Savinjske doline smo vključili jabolko lesnika in vse tako pripravljene jedi poimenovali »Lesnikin meni«. Stare sorte jabolk simbolizirajo zdravo hrano in nadaljevanje gastronomske dediščine naših prednikov. Kulinarčno doživetje z lesnikinim menijem smo razširili v celovito kulinarčno izkušnjo s ponudbo ogleda sadovnjaka in predelave jabolk, kulinarčnega spominka in sproščanjem ob zvokih jablane lesnika, ki jih izvabimo iz korenin drevesa s posebno napravo, ki zaznava elektromagnetne signale in jih prevaja v zvok jablane. Kulinarčni projekt je bil predstavljen na letošnjem 18. mednarodnem festivalu Več znanja za več turizma na temo »Moj kraj moj Chef«, v organizaciji Turistične zveze Slovenije. Zanj smo prejeli zlato priznanje.

**KLJUČNE BESEDE:** jabolko lesnika, Lesnikin meni, kulinarčno doživetje, trajnostni turizem, gastronomska dediščina, selfness sproščanje.

## **CULINARY EXPERIENCE WITH A LESNIKA APPLE**

### **ABSTRACT**

At the Velenje Secondary School, at the Vocational College of Hospitality and Tourism, we delved into the preparation of a culinary experience that revives the autochthonous Lesnika apple variety. The whole project has been done with students under the auspices of mentors lecturers and in under the umbrella of the Slovenia - European Gastronomic Region 2021. We explored the possibilities of including a sustainably oriented culinary menu in the offer of a restaurant Lesnika from Mozirje. We included Lesnika apple in the local dishes of the Savinja Valley and named all the dishes prepared in this way "Lesnikin menu". All the old varieties of apples symbolize healthy food and the continuation of the gastronomic heritage of our ancestors. We expanded the culinary experience with Lesnika's menu into a comprehensive culinary experience by offering a visit to the orchard and apple processing, a culinary souvenir and relaxing to the sounds of a Lesnika tree, which is extracted from the tree roots with a special device that detects electromagnetic signals. The culinary project was presented at this year's 18th international festival Več znanja za več turizma on the topic »Moj kraj moj Chef«, organized by the Tourist Association of Slovenia. We received a gold award for it..

**KEYWORDS:** Lesnika apple, Lesnika menu, culinary experience, sustainable tourism, gastronomic heritage, selfness relaxation.

## 1. UVOD

Slovenija je bila leta 2018 odlikovana z nazivom Evropska gastronomska regija, kar pomembno vpliva na prepoznavnost njene bogate kulinarčne tradicije. Domače in tuje goste navdušujemo s ponudbo regionalnih in tradicionalnih jedi, lokalno pridelanih živil in z zavezanostjo trajnostnim načelom (Eržen 2018).

Navade gostov se v teh zahtevnih časih hitro spreminjajo, gost se danes v veliki meri odloča za t. i. petzvezdična doživetja, ki jih opredeljujejo kot kvalitetna, lokalna, avtentična in izkustvena doživetja. S skupino študentov Višje strokovne šole Šolskega centra Velenje smo v okviru letošnjega mednarodnem festivala Več znanja za več turizma na temo Moj kraj moj Chef zasnovali kulinarčno doživetje »Lesnikin meni«. Pri pregledu živil v domačem okolju nam je pozornost zbudila samorodna sorta jabolk lesnika, ki jo starejši ljudje še zelo dobro poznajo. Meni sestavljajo tradicionalne jedi Savinjske doline, ki so pripravljene iz živil lokalnih ponudnikov. Po senzorični analizi so bile za lesnikin meni izbrane naslednje jedi: bučna juha, raztrgana svinjina v krompirjevem zosu, piščanec z ješprenjem in jabolčno presenečenje. Jedem je bilo dodano jabolko lesnika bodisi v sveži obliki bodisi v obliki posušenih krhljev, kompota, čežane ali lesnikinega kisa. Namen je bil, da bi to avtohtono, a že skoraj pozabljeno sadje, zopet vključili v kulinariko lokalnega okolja in ob tem gostu ponudili celovito zgodbo o jabolku, njegovi pridelavi in »občutenju« narave. V Mozirju se z imenom Lesnika ponaša gostinsko podjetje, ki nas je podprlo pri pripravi kulinarčnega doživetja in ki bo obiskovalcem približalo izbrane tradicionalne jedi v »novi preobleki«.

## 2. JABOLKO LESNIKA

Sorta jabolk lesnika (*Malus sylvestris*) je prednica gojenih sort jablan (Cortese. 1995). Lesnika je samorodno visokodebelno drevo grmovnatih pobočij. Na podeželju so jo prenesli v sadovnjake, ki so bili nekoč ob vsaki kmetiji, tako da jo starejši ljudje še dobro poznajo. Stare sorte jabolk so sorte njihove mladosti z značilnim izrazitejšim okusom. Včasih je bila lesnika pogosto v sadovnjakih, danes pa se umika sodobnim, intenzivnim sortam jabolk. Visokodebelni travniški sadovnjaki so pomembna kulturna dediščina naših prednikov. Nekoč so zagotavljali podeželsko samooskrbo, danes pa jih povezujemo z varstvom narave, saj je za njih značilna velika vrstna pestrost.

Ljudska modrost že dolgo ve, da jabolka pomirijo prebavila, znižujejo holesterol in tveganje za sladkorno bolezen in pomagajo pri hujšanju. Jabolka vsebujejo polifenole, ki delujejo kot antioksidanti in ščitijo celice pred oksidativnim stresom, še posebej so bogata s kvercetini, ki znižujejo krvni pritisk. Jabolko vsebuje še veliko vitaminov A in C, ki vplivata na imunski sistem, ter kalija, ki zmanjšuje tveganje za srčno-žilna obolenja (Blažič, 2016). Pektini so vrsta topnih prehranskih vlaknin, ki upočasnijo praznjenje želodca in vsrkavanje hranil, kar ugodno vpliva na nivo sladkorja v krvi. Pektin deluje kot prebiotik, v debelem črevesju fermentira in postane hrana za mikrobioto. Sadne kisline, aromatične snovi pospešujejo delovanje prebavnih žlez, barvila pa spodbujajo tek.



Za Slovence je jabolko že od nekdaj simbol zdravja in vitalnosti in se v različnih oblikah tudi danes pogosto znajde na našem jedilniku ali kot pravi stari izrek »Eno jabolko na dan odžene dohtarja stran«.

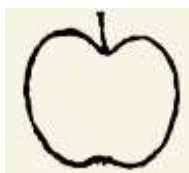
Jabolko lesnika je bolj trpkega in kislega okusa, vendar odličnega vonja in arome (Slika 1). Bogato je s pektinom in primerno za pripravo kompotov in marmelad, ki se dobro strdijo. Posušeni sadeži so okusni tudi v čaju. Jabolko je primerno za pripravo jabolčnika in zelo aromatičnega kisa.



**SLIKA 1:** Jabolka lesnika.

### 3. SNOVANJE LESNIKINEGA MENIJA

Sodobni gosti vse pogostejše povprašujejo po petzvezdični, torej butični gastronomski ponudbi, kjer preko pristne lokalne zgodbe doživijo zapomnljivo in nepozabno izkušnjo. Prav zato smo si zamislili meni jedi, s katerim smo želeli avtohtono jabolko lesnika vrniti nazaj na krožnike. K sodelovanju smo povabili restavracijo Lesnika v Mozirju, ki jo krasi tradicionalna zgodba. Prav v stavbi današnje restavracije je v začetku 19. stoletja živel podeželski zdravnik Roman Lesnika, ki je po tradicionalnih pripovedovanjih svojim vaščanom večkrat priporočal, naj v duhu varovanja zdravja slastno ugriznejo v jabolko. Verjetno tako ni naključje, da tudi današnja celostna podoba restavracije ponazarja jabolko lesnika (Slika 2).



**SLIKA 2:** Celostna podoba restavracije Lesnika.

Jabolko lesnika dozori v jeseni, zato je bila naša osnovna ideja, da se jedi z »Lesnikinega menija« ponujajo predvsem v jesenskem in zimskem času. O lesniki obstajajo pomanjkljivi pisni viri, zato smo uporabili metodo polstrukturiranega intervjuja, da bi poizvedeli o razširjenosti in uporabnosti lesnike na kmetijah v okolici Mozirja, ki še imajo travniške sadovnjake. Iz intervjuja z gospo Justino Kavčič, staro 88 let, smo izvedeli, da je veliko kmetij poleg ostalih jabolk gojilo tudi lesnike. Uporabljali so jih predvsem za predelavo v jabolčnik in kis, ob dolgih zimskih večerih pa so na mizo postregli tudi pehar suhih lesnik.

Za pripravo jedi v »Lesnikinem meniju« smo želeli vključiti živila lokalnih pridelovalcev. Lokalno pridelana živila so veliko bolj zdrava izbira, saj je njihova pot z njive do kuhinje veliko krajša in se večina hranil in zdravilnih snovi ohrani. Lokalna živila so zato bolj sveža in polnejšega okusa. Za njih je vzpostavljen sistem sledljivosti, zato so za potrošnike tudi bolj varna. Seveda pa imata kakovost in varnost svojo ceno, zato so praviloma na trgu malo dražja.

Stike smo navezali z lastniki travniških sadovnjakov, kjer še imajo nekaj jablan lesnike (kmetija Jerše iz Radegunde, kmetija Delopst iz Zavodenj pri Šoštanju, kmetija Mlinar iz Škal, g. Jelen iz Laz pri Velenju, g. Zgonjanin iz Lok pri Mozirju ...) in se dogovorili za rezervacijo pridelka jabolk, ki ga bo odkupila restavracija Lesnika. Z bio kmetijo Ržen iz Šentjanža pri Dravogradu pa smo se dogovorili za nakup bio lesnikinega kisa. Večino ostalih živil restavracija Lesnika nabavlja že sama pri lokalnih proizvajalcih in pridelovalcih.

Za potrebe menija smo uporabili sveža jabolka lesnika, kupili smo lesnikin kis in sami pripravili še suhe jabolčne krljke (Slika 3) in kompot (Slika 4).



**SLIKA 3:** Lesnikin kis in suhi jabolčni krlji.

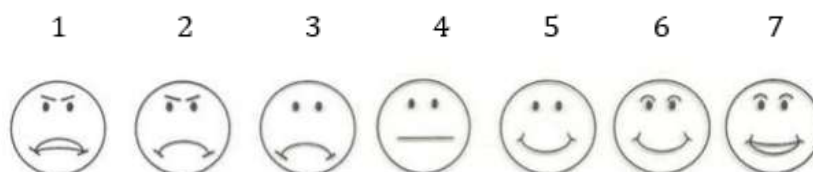


**SLIKA 4:** Kompot iz svežih jabolk lesnika.

#### **4. IZBOR JEDI ZA LESNIKIN MENI**

Najprej smo proučili nabor tradicionalnih jedi iz okolice Mozirja, katerim bi se podal dodatek jabolk lesnika. Študenti so jedi najprej pripravili sami doma, jih ponudili družinskim članom in tako pridobili prvo mnenje o njihovi senzorični ustreznosti. Zatem so se jedi pripravljale še v šolski učni kuhinji. Za ustrezen izbor jedi smo poiskali še mnenje ostalih študentov programa Gostinstvo in turizem. 17 študentov je ocenjevalo jedi na osnovi 7-stopenjskega hedonskega senzoričnega vprašalnika (prikazan je na Sliki 5), ki je primeren za nešolane

ocenjevalce. Na lestvici od 7 do 1 so ugotavljali naslednjo sprejemljivost in všečnost jedi: zelo mi ugaja (7); mi ugaja; komaj, da mi ugaja; ne vem, ali mi ugaja ali ne; skoraj mi ugaja; ne ugaja mi; prav nič mi ne ugaja (1).



**SLIKA 5:** Slikovna lestvica hedonskega senzoričnega vprašalnika (Vir: Golob s sod., 2006).

Za vsako jed smo izračunali vrednost hedonskega testa (povprečno oceno). V lesnikin meni smo vključili jedi, ki so na hedonskem testu dosegle ali presegle povprečno oceno 5,00. V Grafu 1 so prikazane vrednosti hedonskega testa za izbrane jedi, ki tvorijo lesnikin meni.



**GRAF 1:** Vrednosti hedonskega testa za izbrane jedi Lesnikinega menija.

Rezultati so nas pripeljali do izbora naslednjih najbolj ocenjenih jedi: »Pozdrav iz kuhinje«, ki vključuje lesnikin škarnicelj (Slika 6); »Juha«: bučna juha z lesnikino čežano (Slika 7); »Topla predjed«: raztrgana svinjska krača v krompirjevem zosu z lesnikinim kisom (Slika 8); »Glavna jed«: pečen piščanec z nadevom iz fižola in lesnike s prilogo: ješprenjeva rižota z jurčki in lesniko (Slika 9) in »Sladica«: lesnikino sladko presenečenje (Slika 10).



**SLIKA 6:** Lesnikini škarnicelji.



SLIKA 7: Bučna juha z lesnikino čežano.



SLIKA 8: Raztrgana svinjska krača v krompirjevem zosu z lesnikinim kisom.



SLIKA 9: Pečen piščanec z nadevom iz fižola in lesnike, priloga: ješprenjeva rižota z jurčki in lesniko.



SLIKA 10: Lesnikino sladko presenečenje.

Gostom smo želeli predstaviti lesnikine jedi in poudariti, da smo pri oblikovanju menija uporabili živila lokalne pridelave ter da so jedi pripravljene po hišni recepturi. S tem namenom smo oblikovali meni karto, ki jo gost lahko odnese s seboj kot spominek na kulinarično doživetje (Slika 11).



SLIKA 11: Meni karta.

## 5. PRIPRAVA GASTRONOMSKO-TURISTIČNEGA DOŽIVETJA

Današnji svet oblikujejo zgodbe in turizem petzvezdnega doživetja temelji na tako imenovanem pripovedovanju zgodb (Storytelling). Sodobni gost si tako želi kulinarčnega doživetja, ki vključuje zgodbo, ki se je bo še dolgo spominjal.

V ta namen smo doživetje kulinarčne izkušnje »Lesnikin meni« nadgradili z ogledom travniškega sadovnjaka lokalnega pridelovalca, kamor smo vključili še posebno selfness zvočno sprostitev v okolju jablan, ki našo zgodbo bistveno obogati in diferencira od drugih kulinarčnih doživetij. S turistično kmetijo Lesjak iz Šmihela nad Mozirjem smo se dogovorili za možnost vodenega ogleda njihovega travniškega sadovnjaka in starih sort jablan. Gosta restavracije Lesnika tako ob obisku najprej povabimo na kmetijo Lesjak, ki je le 15 minut vožnje oddaljena od restavracije. Na kmetiji mu predstavimo predelavo jabolka v jabolčnik, kis in suhe krhlje. Gost se lahko v mirnem okolju sadovnjaka sprosti ob prelepem razgledu na okolico in z osvežujočim jabolčnim napitkom. S posebno napravo Bamboo mu omogočimo, da se preda čarobnim zvokom jablane, ki jih izvajamo s pomočjo posebnih elektromagnetnih valovanj rastline. To smo poimenovali »Lesnikino selfness sproščanje«. Naprava ima dve elektrodi, ki ju namestimo na list jablane in v zemljo h koreninam. Elektromagnetno valovanje rastline naprava spremeni v glasbo. Po selfness sproščanju gosta peljemo nazaj v restavracijo Lesnika, kjer želimo, da se sproščen in z vsemi čutili preda kulinarčnemu doživetju in uživanju ob »Lesnikinem meniju«. V Sloveniji imamo o jabolkih zelo bogato izročilo pripovedk. Zato smo postrežbo »Lesnikinega menija« popestrili še s tradicionalnim zvokom citer in pripovedovanjem pripovedke o jabolku. Ob odhodu pa gostu podarimo še kulinarčni spominek: lesnikin kis, zavitek posušenih lesnikinih krhljev ali lesen USB-ključek s posnetkom glasbe jablan.

## 6. ZAKLJUČEK

Z oblikovanjem gastronomsko-turističnega doživetja z jabolkom lesnika smo tako študentje kot mentorji spoznali številne nove priložnosti s področja avtentičnega in lokalnega gastronomskega turizma. Slovenija ima ogromno priložnosti, da gostom ponudi zdravo, zeleno, edinstveno, avtohtono in zapomnljivo kulinarčno doživetje, vse to, kar pokovidni gost tudi želi in pričakuje. Spoznali smo, kako pomembno je vključiti lokalne dobavitelje uporabljenih sestavin jedi in zlasti, kaj vse je potrebno upoštevati pri zagotavljanju celostne uporabniške izkušnje gosta. V kulinarčno doživetje smo vtkali pripovedovanje zgodb, kjer smo se napajali iz tradicionalnega izročila o jabolku. Našo zgodbo smo gradili na pomembnosti prvega stika ob sprejemu gosta, ki smo ga nadgradili z aktivnim raziskovanjem avtohtonega okolja, v katerem pridelujejo jabolka. Avtohtonost naše zgodbe smo prepletli še s sodobnimi digitalnimi dosežki. Tako gostom ponujamo tudi edinstven »Lesnikin selfness«, posebno obliko sproščanja ob poslušanju vibracij jablane, kar je v današnjih razmerah stresnega življenja posebna dodana vrednost. Verjamemo, da smo postavili dobre temelje za trajnostni produkt, ki bo prispeval k večji gastronomski prepoznavnosti starih sort jabolka in vzpodbujal k iskanju kreativnih kulinarčnih idej.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Blažič, Anja. 2016. Poznavanje zdravilnih učinkov jabolka: diplomsko delo. Ljubljana. Univerza v Ljubljani – Biotehniška fakulteta, Oddelek za agronomijo.
- [2] Cortese, Dario. 1995. Divja hrana. Ljubljana: ČZD Kmečki glas.
- [3] Eržen, Jure. 2018. Slovenija: Evropska gastronomska regija 2021. Delo, Svet Kapitala, 8. oktober. <https://svetkapitala.delo.si/trendi/slovenija-evropska-gastronomska-regija-2021-131704> (27. 7. 2019).
- [4] Golob T., Bertonecelj J., Doberšek U., Jamnik M. 2006. Senzorična analiza živil. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Biotehniška fakulteta, Oddelek za živilstvo.
- [5] Jazbec Urška, Klančnik Klara, Kavčič Tinkara, Strmčnik Natalija, Zabukovnik Roki. 2021. Čutna kulinarična izkušnja z lesniko. Velenje: Šolski center Velenje - Višja strokovna šola.

## **ŠOLSKI PROJEKT USTVARJALNA ZDRAVSTVENA NEGA (PRIMER DOBRE PRAKSE)**

### **POVZETEK**

V prispevku je predstavljen šolski razvojni projekt Ustvarjalna zdravstvena nega, ki na Srednji zdravstveni šoli Ljubljana poteka od leta 2017. Izvajati smo ga začeli z namenom, da dijake in učitelje strokovnih kot tudi splošnoizobraževalnih predmetov spodbudimo k sodelovanju pri poglobljeni obravnavi zdravstvenih vsebin. Pri izvajanju projekta uporabljamo sodobne učne pristope, kot sta medpredmetno povezovanje in sodelovalno učenje. Učitelji različnih predmetov so teme, kot so koža, bolečina in možgani, predstavili vsak s svojega strokovnega vidika. Dijaki so se lahko posvetili temam, ki jih zanimajo, ter v medsebojnem sodelovanju ustvarili različne kreativne izdelke. Nekatere izdelke smo predstavili na razstavah z namenom osveščanja javnosti o pomenu skrbi za zdravje. Najbolj inovativne izdelke pa bomo uporabili pri pouku strokovnih predmetov kot učne pripomočke za učenje o posameznih organih ter vseživljenjski skrbi za njihovo zdravje. Pri raziskovanju tem in ustvarjanju izdelkov se je povečalo sodelovanje med dijaki in učitelji. Dijaki so prevzeli bolj dejavno vlogo, okrepili pa sta se tudi naša ustvarjalnost in motivacija za delo. Dijakom je bila ponujena priložnost, da s sodelovanjem pri projektu razvijajo kompetence in spretnosti, potrebne za osebni in strokovni razvoj.

**KLJUČNE BESEDE:** projekt, predmet, dijaki, sodelovanje, izdelek, zdravje.

## **“CREATIVE NURSING CARE” SCHOOL PROJECT (A GOOD PRACTICE CASE STUDY)**

### **ABSTRACT**

The paper presents Creative Nursing Care School Development Project, which has been running at the Secondary School of Nursing Ljubljana since 2017. We started implementing it with the aim of encouraging students and teachers of specialized as well as general subjects to participate in in-depth exploration of health topics. In the execution of the project, we use modern learning approaches, such as cross-curricular integration and collaborative learning. Teachers of different subjects explored topics such as skin, pain and brain, each from their own professional point of view. Students were able to focus on topics of interest and created various creative products in cooperation with each other. Some products were exhibited in order to raise public awareness of the importance of health care. The most innovative products will be used in specialized subject classes as teaching aids for learning about individual organs and lifelong care for their health. In researching topics and creating products, cooperation between students and teachers has increased. Students have taken a more active role, and our creativity and motivation to work have also strengthened. By participating in the project students were offered an opportunity to develop competences and skills necessary for personal and professional development.

**KEYWORDS:** project, subject, students, cooperation, product, health.

## 1. UVOD

Na Srednji zdravstveni šoli Ljubljana si prizadevamo dijakom kakovostno posredovati sodobno znanje ter jih izobraziti v samostojne in odgovorne zdravstvene delavce, ki so pripravljeni za poklic in nadaljnje izobraževanje. Želimo jim omogočiti, da razvijajo svojo ustvarjalnost ter sposobnosti, spretnosti in druge osebne lastnosti, potrebne za svojo razvojno pot. [1] Spodbujanje razvoja posameznikovih ključnih kompetenc ter osnovnih spretnosti podpira tudi Evropska komisija. Ključne kompetence »[...] vsakdo potrebuje za osebno izpolnitev in razvoj, zaposljivost, socialno vključenost in aktivno državljanstvo.« [2] Njihov razvoj se v Priporočilu Sveta Evrope o ključnih kompetencah za vseživljenjsko učenje spodbuja z zagotavljanjem kakovostnega izobraževanja, usposabljanja in vseživljenjskega učenja ter podpora pedagoškim delavcem pri uporabi učnih pristopov, ki spodbujajo razvoj ključnih kompetenc ter vseživljenjskega učenja. [2]

Priporočeno je torej uvajanje inovativnih oblik poučevanja ter uporaba različnih učnih pristopov, kot so na primer projektno učenje, meddisciplinarno učenje, sodelovalno učenje ter aktivna udeležba in odločanje učencev. [3] Zato smo v šolskem letu 2017/18 na šoli začeli izvajati celoletni razvojni projekt Ustvarjalna zdravstvena nega. Projekt temelji na medpredmetnem povezovanju med splošnoizobraževalnimi in strokovnimi predmeti. »Povezovanje disciplin nadgrajuje sodobne teorije poučevanja in učenja ter učenca postavi v vlogo aktivnega graditelja lastnega znanja.« [4] Prispeva pa tudi k »[...] bolj poglobljenemu in posledično trajnejšemu znanju.« [4] V našem primeru je medpredmetno povezovanje načrtovano in uresničeno na vsebinski ravni [5], saj obravnavamo strokovne učne teme v okviru različnih predmetov. Pri kakovostno izvedenem medpredmetnem povezovanju »[...] nastaja učni transfer znanj in spretnosti, ki omogoča razvijanje systemskega mišljenja in mrežo znanja za ustvarjalno reševanje učnih in življenjskih okoliščin (vseživljenjsko učenje).« [5] Dijakom naše šole pa ne skušamo približati le pomena vseživljenjskega učenja temveč s spodbujanjem dodatnega raziskovanja zdravstvenih vsebin tudi pomen vseživljenjske skrbi za zdravje.

Dijake poskušamo dodatno motivirati za učenje z uporabo še ene sodobne učne prakse, in sicer sodelovalnega učenja. Pri učenju v majhnih povezanih skupinah vsak član prevzame svojo vlogo, je odgovoren za lastno učenje, hkrati pa pomaga ostalim članom skupine, da dosegajo čim boljše učne rezultate. Sodelovalno učenje naj bi bilo učinkovito na področju globljega razumevanja obravnavane vsebine, imelo pomembne učinke na razvoj kritičnega mišljenja ter kompleksnega sklepanja, pripomoglo pa naj bi tudi k porajanju novih idej in rešitev. [6] Učenje v tesni interakciji z vrstniki je poleg tega bolj zabavno in dijakom omogoča urjenje socialnih veščin.

V okviru projekta smo dijaki in učitelji raziskovali teme, kot so koža, bolečina ter možgani. Teme so bile pod vodstvom strokovnjakov z različnih področij osvetljene s strokovnega, psihološkega, sociološkega, kulturnega, etičnega in umetnostnega vidika. Kot sad medpredmetnega raziskovanja vsebin so nastali številni kreativni izdelki, od literarnih in umetniških del do maket, plakatov in drugih učnih orodij. Izdelki so bili razstavljeni na



priložnostnih razstavah v šoli (Sliki 1 in 2), na Onkološkem inštitutu in Univerzitetnem kliničnem centru Ljubljana, v okviru projekta pa so bila organizirana tudi poučna predavanja za dijake, njihove starše ter učitelje.



**SLIKA 1:** Na šolskem hodniku smo pripravili razstavo plakatov o koži. (Foto: Matija Brumen)



**SLIKA 2:** Na temo koža so nastali tudi umetniški izdelki. (Foto: Matija Brumen)

## 2. PROJEKT MOŽGANI

### A. Vsebina projekta

V šolskem letu 2020/21 nam je bila za poglobljeno obravnavo v okviru projekta Ustvarjalna zdravstvena nega ponujena tema možgani. Učiteljem je bilo najprej posredovano vabilo k sodelovanju, ponujena pa so bila tudi možna področja raziskovanja, kot so bolezni možganov, vpliv prehrane ter telesne aktivnosti na možgane, spomin in urjenje uma itd. Idejna vodja projekta, učiteljica zdravstvene nege Patricija Valentina Raspotnik, nam je posredovala tudi seznam kvalitetne literature o tej temi. Že ob prijavi k sodelovanju je bilo potrebnega nekaj razmisleka in načrtovanja, saj učitelji nismo določili le ožjega področja raziskovanja, pač pa tudi vrsto prispevka ter sodelujoče dijake. Zaradi javnozdravstvenih razmer, ki so otežile pripravo prispevkov in predvsem njihovo predstavitev, se je projekt podaljšal na dve leti.

Obseg aktivnosti v okviru projekta se je spričo poučevanja na daljavo sicer zmanjšal, a je bilo vseeno izvedenih nekaj dogodkov. Organizirali smo nekaj predavanj, ki so učiteljem, dijakom ter njihovim staršem na dovolj poljuden način približala nekatere strokovne vsebine ter vzbudila dodatno zanimanje zanje. Septembra 2020 je tako učiteljem in dijakom o možganih mladostnikov predaval doc. dr. Blaž Koritnik, dr. med., specialist nevrolog. V mesecu decembru smo na pobudo dijakov organizirali spletno predavanje o sanjah, ki ga je pripravila mag. Zarja Žarn Štabuc, prof. soc. ped, in se ga je udeležilo več kot sto slušateljev. Zaradi velikega zanimanja smo kasneje na temo sanj izvedli tudi dve delavnici za dijake in učitelje.

Za sodelovanje pri projektu so dijake navdušili učitelji različnih strokovnih in splošnoizobraževalnih predmetov. Pod vodstvom učiteljev so ob sodelovanju dijakov v manjših skupinah tako nastali številni prispevki. Pri predmetu anatomija in fiziologija so dijaki izdelali makete možganov (Slika 3), pri umetnosti so izdelali likovna dela ter posneli fotografije na temo sprostitiv (Slika 4), pri angleščini pa so pripravili zgibanko z nasveti za preprečevanje Alzheimerjeve bolezni. Svojo ustvarjalnost so dijaki pokazali pri izdelavi

namizne igre spomin ter njene računalniške različice (Sliki 5 in 6), namenjene pomnjenju in urjenju možganov. Domislili so se tudi pripomočka, poimenovanega »skodelica spominov« (Slika 7), ki naj bi pri bolnikih z lažjo obliko demence spodbujal komunikacijo ter pomagal pri obujanju spominov. Dijaki so se lotili tudi poglobljenega raziskovanja možganske kapi ter rezultate predstavili na številnih plakatih, ki so razstavljeni na šoli (Sliki 8 in 9). Dijakinja, ki se je s to boleznijo srečala v družini, pa je o izkušnji svojega dedka posnela video.



**SLIKA 3:** Makete možganov so dijaki izdelali pri predmetu anatomija in fiziologija.



**SLIKA 4:** Fotografija, ki jo je dijak posnel na temo sprostitve, je v velikem formatu razstavljena na šoli. (Foto: Patricija Valentina Raspotnik)



**SLIKA 5 in 6:** Namizno igro spomin in e-igro spomin bodo dijaki uporabljali za ponavljanje snovi. (Foto: Patricija Valentina Raspotnik)



**SLIKA 7:** »Skodelico spominov« so ročno izdelali dijaki 1. letnika. (Foto: Patricija Valentina Raspotnik)



**SLIKA 8 in 9:** Šolsko razstavo o možganski kapi si je še vedno mogoče ogledati na šoli.

Različne vsebine s področja spoznavanja možganov ter skrbi zanje bomo raziskovali tudi v tem šolskem letu. Izdelke, ki so in bodo nastali, pa bomo uporabili kot učne pripomočke pri učenju o boleznih možganov ter vseživljenjski skrbi za njihovo zdravje.

### **B. Zgibanka s priporočili za preprečevanje Alzheimerjeve bolezni**

September, ko smo bili učitelji Srednje zdravstvene šole Ljubljana povabljeni k sodelovanju pri Projektu Možgani, je svetovni mesec Alzheimerjeve bolezni. Pri predmetu angleščina smo ravno v tistem času načrtovali obravnavo vsebinskega sklopa *Skrb za starostnike* (*»Caring for the elderly«*), v okviru katerega se učimo tudi o Alzheimerjevi bolezni, zato se mi je zdelo skoraj samoumevno, da obravnavo vsebine v učbeniku nadgradimo s sodelovanjem v raziskovalnem projektu.

Angleščina kot splošnoizobraževalni predmet z zdravstvenimi vsebinami na videz nima veliko skupnega, a na srednji zdravstveni šoli temu seveda ni tako. Pri pouku angleščine v 2., 3. in 4. letniku veliko pozornosti posvečamo obravnavi jezika stroke. Začnemo s spoznavanjem strokovnega besedišča, kot so imena poklicev v zdravstvu, oddelki v bolnišnici, medicinska oprema, deli telesa in tako dalje, ter nadaljujemo z vsebinami, kot so sprejem v bolnišnico, prva pomoč, bolečina, bolezni in simptomi, prehrana in motnje hranjenja itn. V 4. letniku skoraj polovico učnega načrta namenjamo obravnavi zdravstvenih vsebin in med drugim se pogovarjamo tudi o staranju, njegovih učinkih na telo in um ter seveda boleznih, ki pogosto prizadenejo starostnike. Med njimi se najbolj posvetimo Alzheimerjevi bolezni. Ta huda nevrološka bolezen, ki s svojim počasnim napredovanjem dramatično vpliva na zdravstveno stanje ter kvaliteto življenja bolnika, postaja vse večji javnozdravstveni problem. [7] Nekateri dijaki so se med opravljanjem praktičnega pouka in poklicnega usposabljanja z delom že поблиže seznanili s številnimi zdravstvenimi in socialnimi posledicami bolezni in so prepoznali pomen preprečevanja razvoja bolezni ter njenega zgodnjega prepoznavanja. Dijakom sem zato predlagala, da se pri poglobljeni obravnavi Alzheimerjeve bolezni osredotočimo na nasvete za njeno preprečevanje.

Za sodelovanje sem pridobila manjšo skupino treh zainteresiranih dijakinj 4. letnika. Sprva smo se dogovorile, da bomo pripravile izbor nasvetov v slovenščini in angleščini ter jih predstavile na zgibanki. Na željo dijakinj pa smo dodale še prevod v bosanščino, ki jo



govorijo in razumejo številni bolniki. Od idejne zasnove do končnega izdelka je bilo seveda potrebnega kar nekaj posvetovanja, usklajevanja in popravkov. Dijakinjam je bilo najprej treba dodeliti naloge, ki so ustrezale njihovemu znanju in spretnostim. Ena je bila odgovorna za zbiranje relevantnih informacij, druga za njihov prevod v angleščino in bosanščino, tretja pa za grafično podobo izdelka. Vsaka od dijakinj je bila torej individualno odgovorna za dokončanje svoje naloge, hkrati pa je spodbujala ostale članice skupine k uspešni in pravočasni pripravi končnega izdelka. Dijakinje je bilo poleg tega treba usmeriti k uporabi zanesljivih virov in jih opomniti na preudaren izbor relevantnih vsebin ter dosledno navajanje virov. Odločitev o končnem naboru sedmih nasvetov za preprečevanje Alzheimerjeve bolezni, ki so jih ponudile bralcu naše zgibanke, so dijakinje sprejele same. Ko je bilo strokovno besedilo v vseh treh jezikih nared, je bilo treba poskrbeti še za ustrezno grafično podobo zgibanke. Za oblikovanje končnega izdelka je bilo uporabljeno spletno orodje Canva.

Usklajevanje aktivnosti se je prilagajalo trenutnim javnozdravstvenim razmeram. Prvič se nam je še uspelo srečati v živo, kasneje pa smo se srečevale na platformi Zoom ali pa si izmenjevale elektronska sporočila. Končni izdelek so dijakinje prvič v živo predstavile svojim sošolcem maja 2020 med uro angleščine, ostalim dijakom pa smo jo v elektronski in tiskani obliki prvič predstavili ob svetovnem dnevu Alzheimerjeve bolezni, 21. septembra 2021 (Sliki 10 in 11).



**SLIKA 10 in 11:** Zgibanka Priporočila za preprečevanje Alzheimerjeve bolezni je namenjena osveščanju javnosti in učenju.

### **C. Možgani in učenje jezikov**

Dijakinje so v zgibanki nanizale v strokovnih virih najpogosteje navajana priporočila za preprečevanje Alzheimerjeve bolezni in ohranjanje zdravja možganov. Kot učiteljica tujega jezika pa sem dijake morala opozoriti na zanimiv podatek o vplivu učenja jezikov na zdravje možganov, ki ni naveden v zgibanki. Po navedbi na spletni strani ameriške Klinike Mayo, naj bi nekatere študije pokazale, da znanje dveh ali več jezikov pri ljudeh s tveganjem za razvoj Alzheimerjeve bolezni lahko pripomore k zakasnelemu pojavu simptomov bolezni. V drugih študijah jasna povezava med dvojezičnostjo in zmanjšanim tveganjem za razvoj bolezni sicer ni bila ugotovljena. [8] V prid učenju tujih jezikov pa govorijo tudi ugotovitve švedskih znanstvenikov, ki so s pomočjo MRI posnetkov opazovali, kaj se dogaja z možgani, ko se učimo tujega jezika. Ugotovili so, da so se določeni deli možganov posameznikov, ki so se učili tuje jezike, povečali, medtem ko se velikost možganov kontrolne skupine, ki se je učila druge vsebine, ni spremenila. [9] Potemtakem ni presenetljivo, da ena od slovenskih jezikovnih šol svoje storitve na spletu promovira z navedkom, da zgodnje učenje angleščine izboljša otrokov spomin, kognitivne in slušne sposobnosti ter pripomore k razvoju možganske skorje, kar stimulira splošno inteligenco. [10]

Za zdravje in vitalnost možganov lahko posameznik torej poskrbi na različne načine. Pomembno je ravnanje v skladu s priporočili za zdrav način življenja, dokazano pa blagodejno učinkujejo tudi ustvarjalne in umske aktivnosti, kot je učenje tujih jezikov. Sodelavci pri projektu si želimo, da dijaki ozavestijo pomen vseživljenjske skrbi za zdravje možganov ter ostalih organov in organskih sistemov. Upamo, da bo zgibanka uporabljena za osveščanje javnosti o preprečevanju Alzheimerjeve bolezni, dobrodošla pa bo tudi pri pouku strokovnih predmetov kot iztočnica za poglobljen razmislek o posameznih priporočilih in njihovi povezavi z zdravim življenjskim slogom.

### **3. SKLEP**

Z uporabo sodobnih učnih pristopov, ki vključujejo medpredmetno povezovanje, se omogoča bolj celostna obravnava posameznih tem, kar pripomore k bolj osmišljenemu in povezanemu znanju. Spodbujanje dijakov, da v učnem procesu tesneje sodelujejo med sabo ter da prevzamejo aktivnejšo vlogo, pripomore k razvoju njihovih socialnih veščin, krepitvi občutka za osebno odgovornost ter grajenju dobre samopodobe. Ker je dijakom ponujena možnost, da razvijajo spretnosti in veščine, v katerih se odlikujejo, oziroma tiste, ki si jih sami želijo krepiti, so za delo bolj motivirani in posledično tudi bolj kreativni.

Izkazalo se je, da je vloga učitelja, ki dijake ves čas spremlja, vodi, usmerja in spodbuja, izredno pomembna za kvalitetno izpeljavo projektne naloge. Glede na dobre odzive vseh sodelujočih pri projektu bomo z njim nadaljevali tudi v prihodnje.

## **ZAHVALA**

Zahvaljujem se vodji projekta Patriciji Valentini Raspotnik za posredovanje pomembnih podatkov o projektu ter slikovnega gradiva v zvezi z njim.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Srednja zdravstvena šola Ljubljana [Online]. Dosegljivo: <https://szslj.si/sola/poslanstvo-in-vizija/>. [Dostopano: 28.10.2021].
- [2] Evropska komisija [Online]. Dosegljivo: [https://ec.europa.eu/education/education-in-the-eu/council-recommendation-on-key-competences-for-lifelong-learning\\_sl](https://ec.europa.eu/education/education-in-the-eu/council-recommendation-on-key-competences-for-lifelong-learning_sl). [Dostopano: 28.10.2021].
- [3] Uradni list Evropske unije [Online]. Dosegljivo: [https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SL/TXT/HTML/?uri=CELEX:32018H0604\(01\)&from=SL](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SL/TXT/HTML/?uri=CELEX:32018H0604(01)&from=SL). [Dostopano: 28.10.2021].
- [4] M. Volk, T. Štemberger, A. Sila in N. Kovač, *Medpredmetno povezovanje: Pot do uresničevanja vzgojno-izobraževalnih ciljev*. Knjižnica Ludus, 25, ur. Silva Bratož. Koper: Založba Univerze na Primorskem, 2020, str. 7-8.
- [5] B. Sicherl-Kafol, «Medpredmetno povezovanje v osnovni šoli», Didakta, letnik XVIII/XIX, str. 7-9, november 2008.
- [6] «Strokovna podlaga za sodelovalno učenje», Univerza v Mariboru [Online]. Dosegljivo: [https://didakt.um.si/oprojektu/projektneaktivnosti/Documents/Osnutek%20strokovne%20podlage\\_Sodelovalno%20ucenje\\_NELE.pdf](https://didakt.um.si/oprojektu/projektneaktivnosti/Documents/Osnutek%20strokovne%20podlage_Sodelovalno%20ucenje_NELE.pdf). [Dostopano: 29.10.2021].
- [7] Nacionalni inštitut za zdravje [Online]. Dosegljivo: <https://www.nijz.si/sl/svetovni-dan-obelevitve-dneva-alzheimerjeve-bolezni-spregovorimo-o-demenci>. [Dostopano: 1.11.2021].
- [8] J. Graff-Radford. "Benefits of being bilingual: Delay Alzheimer's?" Mayo Clinic [Online]. Dosegljivo: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/alzheimers-disease/expert-answers/benefits-of-being-bilingual/faq-20058048>. [Dostopano: 5.11.2021].
- [9] A. Mackey. "What happens in the brain when you learn a language?" The Guardian. [Online]. Dosegljivo: <https://www.theguardian.com/education/2014/sep/04/what-happens-to-the-brain-language-learning>. [Dostopano: 5.11.2021].
- [10] Lingula [Online]. Dosegljivo: <https://www.anglescina.org/ucenje-otroci/trije-razlogi/>. [Dostopano: 5.11.2021].

## **VEČ GIBANJA ZA BOLJŠO POZORNOST IN POMNENJE**

### **POVZETEK**

Večina učencev, predvsem mlajših, na splošno potrebuje veliko gibanja. Po opazovanju in pogovorih z več generacijami prvošolcev, ki sem jih poučevala do sedaj, ugotavljam, da vedno več čedalje mlajših učencev v prostem času veliko časa preživi pred računalnikom, televizijo ali drugo elektronsko napravo. Hkrati opažam, da je pri pouku te učence brez uporabe informacijsko-komunikacijske tehnologije veliko težje motivirati in ohranjati njihovo koncentracijo. Tudi ko se umirijo in pripravijo na pouk, njihova pozornost velikokrat hitro popusti. V svojem oddelku poučujem matematiko, glasbeno umetnost in šport. Odločila sem se, da bom dva meseca spremljala, ali bodo kakšne razlike, če najprej izvedemo uro športa ali vsaj kratko gibalno dejavnost, preden se pri matematiki lotimo obravnave nove učne snovi ali nalog v zvezkih. Za nekatere dejavnosti sem vnaprej pripravila pripomočke, pri drugih pripomočki niso bili potrebni in sem le podala ustna navodila. Rezultat je bil viden, učenci so se po takih aktivnostih lažje skoncentrirali na nadaljnje šolsko delo, npr. zapis števil v zvezek, ki zahteva veliko zbranosti. Naloge so večinoma tudi hitreje in bolj pravilno opravili. Če gibalnih dejavnosti pred tem nismo izvajali, je bila koncentracija pri večini učencev krajša, hitro so postali nemirni in so na splošno delali več napak. S prispevkom želim spodbuditi učitelje, da bi pri svojem pouku, ne glede na naravo predmetov, ki jih poučujejo, vključevali čim več gibanja in s tem iskali različne načine motiviranja svojih učencev.

**KLJUČNE BESEDE:** pozornost, motivacija, gibalne dejavnosti, gibalna igra, razgiban pouk.

## **MORE EXERCISE FOR IMPROVED FOCUS AND MEMORY**

### **ABSTRACT**

Most pupils, especially younger ones, generally need a lot of exercise. Based on observing and talking to several generations of first-year pupils I have taught up to the present day, I find that more and more younger pupils spend a lot of time in front of a computer, television or some other digital device. I also observe that it is a lot more difficult to motivate these pupils and maintain a certain level of their concentration without using information and communication technology. Even once they settle down, get ready for the lesson to begin and focus on the teacher, their concentration is often broken soon. In my class, I teach mathematics, music and physical education. I have decided to spend two months monitoring whether first having a sports lesson or at least briefly exercising would make any difference before moving on to work on a new mathematical lesson or notebook assignments. I have pre-prepared accessories for some of the activities, whereas other activities required none and involved only verbal instructions. The result was unmistakable: after physical activities, pupils were able to concentrate on further school work much more easily, e.g. on writing numbers down in their notebooks, which is a task that requires a lot of focus. For the most part, they were able to finish assignments more quickly and correctly. When we didn't engage in physical activity beforehand, most of the pupils were less focused, they quickly became unruly, and generally made more mistakes. The aim of this paper is to encourage teachers to include more exercise in their lessons, regardless of the nature of the subjects they teach, and to look for different ways of motivating their pupils.

**KEYWORDS:** attention, motivation, exercise, movement games, dynamic lessons.



## 1. UVOD

Za uspešen učni proces in pridobivanje znanja je zelo pomembno, da so učenci motivirani in skoncentrirani na šolsko delo. Pozornost pomeni prvo, kritično stopnjo v spoznavnih procesih, saj stvari, na katere nismo pozorni, praviloma ne zaznamo in si jih tudi ne zapomnimo. Otrokova pozornost v obdobju zgodnjega otroštva je v primerjavi s pozornostjo starejših otrok relativno šibka, kar pomeni, da je manj usmerjena in nadzorovana ter krajša (Marjanovič Umek in Zupančič 2009: 310).

Pri mlajših učencih je najbolje, da uro začnemo z gibalno igro. Gibalna igra je lahko individualna ali skupinska igra z gibanjem, didaktična gibalna igra s pravili, družabna gibalna in rajalna igra idr. Vsem različicam je skupno, da vključujejo značilnosti otroške igre, psihofizično sprostitev, razgibanje in tudi zasnove plesne tehnike in plesnega ustvarjanja (Gjud in Kroflič 1992: 4).

Za razvoj novih gibalnih sposobnosti je potrebna določena raven razvitosti otrokovega mišičja, živčnega in zaznavnega sistema, pomemben pa je tudi proces učenja (Marjanovič Umek in Zupančič 2009: 180). Učitelji poskušamo na različne načine v proces učenja vključevati čim več gibanja. Eden od pomembnih dejavnikov za kakovostno izvajanje gibalnih dejavnosti so nedvomno športni pripomočki in igrala. Kako uporabiti športne pripomočke in igrala za razvoj gibalnih sposobnosti in hitrejše usvajanje različnih športnih zvrsti, je danes še vedno vprašanje z več odgovori. Pomembno vlogo ima vsekakor učiteljeva domišljija (Videmšek in Jovan 2002: 8). V prispevku se bom osredinila predvsem na gibalne dejavnosti in naloge, ki sem jih s prvošolci izvajala v šolskem letu 2021/22 na OŠ dr. Ivana Prijatelja Sodražica. Ker se matična učilnica nahaja poleg manjše telovadnice, uvodna motivacija pred glavnim delom ure ni nujno potekala v naši učilnici, ampak kar v telovadnici, kjer smo imeli bistveno več prostora za gibanje.

V našem razredu dan začnemo z jutranjim pozdravom (po navadi v krogu), pri katerem gre običajno za ponovitev zaporedja nekih gibov na telesu. "Pozdrav" pokaže učiteljica, ga prenese prvemu učencu, ta ga prenese naslednjemu in tako naprej. Že v tem primeru se morajo učenci naučiti zaporedja gibov in jih pravilno pokazati sošolcu.

## 2. UVAJANJE GIBALNIH DEJAVNOSTI PRED OBRAVNAVO NOVE UČNE SNOVI

Prvi mesec v 1. razredu je namenjen predvsem temu, da se učenci spoznajo med seboj, navadijo na šolska in razredna pravila ter potek šolskega dne. Kmalu zatem se začne glasovna analiza ter spoznavanje in zapis prvih števil, pozneje tudi črk. Nekateri učenci se v šoli prvič rokujejo z zvezki, saj jih pred tem niso še nikoli uporabljali. Potrebno se je naučiti, kako umestiti nek zapis ali prepis s table, kar nekaterim učencem, vsaj na začetku, povzroča veliko težav. Take dejavnosti zahtevajo tudi veliko zbranosti. Vemo, da šest- in sedemletniki potrebujejo veliko gibanja, zato ne moremo pričakovati, da bodo pri tem ves čas sedeli pri miru in vztrajali. Če jim pred tem omogočimo vsaj krajšo gibalno dejavnost, po navadi lažje poslušajo in sledijo navodilom ter bolje opravijo naloge.

## A. Barve

Obravnavo barv smo začeli s praktično dejavnostjo. Na tla sem postavila barvne stožce. Učenci so se postavili v kolono. Nato so eden za drugim hodili v koloni med stožci in medtem izgovarjali imena barv stožcev, mimo katerih so hodili. Pri naslednjih vajah so med stožci tekli, skakali po eni nogi, hodili vzvratno, hopsali, delali počepe, ob tem pa ves čas ponavljali imena barv. V škatli na sredini telovadnice sem pripravila veliko raznobarnih predmetov. Na barvne papirje sem natisnila motive hiš, ki so predstavljali "barvne hišice", te pa sem razporedila tako, da so bili čim bolj oddaljeni od škatle s predmeti. Učenci so v košarah na različne načine (npr. hoja, tek, preskakovanje iz obroča v obroč, plezanje, sonožni poskoki ...) prenašali po en predmet določene barve do ustrezne "barvne hišice". Pri določenih nalogah so si lahko med seboj pomagali, saj je bilo potrebno nositi košaro s predmetom "po vseh štirih".

Naslednjo uro smo sestavljali barvne vzorce. V škatli na sredini telovadnice so bile pripravljene barvne lesene ploščice. Učence sem razdelila v več skupin. Igra je potekala kot neke vrste štafetna igra. Prvi učenec je stekel do škatle, vzel eno ploščico, stekel nazaj do svoje skupine, ploščico odložil na tla in dal dogovorjeno znamenje sošolcu, ki je stekel po novo ploščico drugačne barve. Pri prvi igri je bilo navodilo, da morajo sestavljati dvobarvni vzorec. Če je učenec iz škatle vzel ploščico napačne barve, jo je moral vrniti. Zmagala je skupina, ki je v eni minuti sestavila najdaljši barvni vzorec, torej tista, ki je prinesla največ ploščic. Pri vseh skupinah smo po zaključku ene minute najprej preverili, ali je prišlo do kakšne napake v vzorcu. Naslednje igre smo otežili, tako da so morali sestavljati tri- ali štiribarvne vzorce. Učenci so bili pri igri visoko motivirani. Štafetne igre vedno spodbujajo tudi nekaj tekmovalnosti, ker ne gre samo za pravilno opravljeno nalogo, temveč tudi za čim hitreje opravljeno nalogo. Člani skupine so se med seboj spodbujali. Zastavljena cilja sta bila uresničena, učenci so utrjevali prepoznavanje, nadaljevanje in oblikovanje barvnih vzorcev ter se pri tem gibali.



SLIKA 1: Učenci ponavljajo imena barv stožcev.

## B. Levo in desno, spodaj in zgoraj, nad in pod – labirint

Izraza levo in desno sta pojma, ki nemalokrat delata preglavice tudi odraslim ljudem, saj ju pogosto zamenjujemo. Najprej smo se z učenci poskušali orientirati v prostoru. Na ozkem

hodniku sem sestavila preprost labirint. Nastavila sem različne ovire, od večjih blazin, okvirov skrinje, vrvi, pripetih na stene, stole in druge predmete. Učenci so labirint najprej eden za drugim prehodili, kakor so želeli. Nato smo dodali izraze levo, desno, nad, pod, spodaj in zgoraj, ki smo jih uporabljali v navodilih, npr. stopi 2 koraka levo, splezaj pod okvirjem skrinje, naredi 3 korake desno, usedi se na tla desno od stola, preskoči vrv na levi strani ... Na začetku so bili na desni strani zidu za pomoč prilepljeni listi s črkami D in obrisi desne roke, na levi pa listi s črkami L in obrisi leve roke, pozneje sem liste odstranila. Učenci so se med gibanjem v prostoru orientirali veliko bolje kot pozneje na listu. Besedi levo in desno so od osmih poizkusov v labirintu napačno uporabili le enkrat ali dvakrat, še to večinoma na začetku labirinta. Z uporabo ostalih izrazov niso imeli težav.

### **C. Skupine in množice**

Pri obravnavi bolj abstraktnih matematičnih pojmov, kot sta skupina in množica, kar se v 1. razredu pojavi že prav na začetku šolskega leta, sem izvedla dejavnost s kratkim, preprostim navodilom, naj učenci v dvojicah v igralnem kotičku poiščejo enake oziroma čim bolj podobne predmete ali igrače. Te so razporedili znotraj obročev. Med razporejanjem predmetov sem uvedla matematična izraza, najprej skupina, pozneje še množica. Skupine in množice smo oblikovali tudi na ta način, da so učenci tvorili neko skupino (npr. skupina učencev z dolgimi lasmi). Eden izmed učencev, ki ni sestavljal te skupine, si je izmislil čim bolj zabavno ali nenavadno nalogo za skupino (npr. po trebuhu se odplazi do svojega stola). V naslednjih urah smo snov nadgradili, pogovarjali smo se o prirejanju dveh množic. Namesto predmetov so množici predstavljali učenci. Za označitev meja množic smo uporabili kolebnici. Da je bila naloga bolj razgibana, je morala npr. skupina učencev z rumenimi ruticami stati ali poskakovati po eni nogi, čepeti, sedeti ali kaj podobnega. Ob tem smo nezavedno utrjevali tudi osnovno športno izrazoslovje.

### **D. Števila**

Pri obravnavi novega števila prvo uro namenim le konkretnemu delu. Učence razdelim v več skupin in organiziram "kroženje" s postaje na postajo, tako da vse skupine opravijo delo na vseh postajah. Najprej vadijo "zapis" števila s "pisanjem" po koruznem zdrobu na pladnju, iz kamenčkov, koruznih in fižolovih zrn ali česa drugega samostojno ali na že pripravljeni podlagi sestavijo število. Naslednje skupine število izdelajo iz slanega testa ali plastelina, uporabijo lepilni trak in na tleh izdelajo veliko število ali pa za to uporabijo kar kolebnico, nato pa v smeri zapisa hodijo po črti iz lepilnega traku ali kolebnici, da čim hitreje usvojijo pravilne poteze števila. Učenci so število poskušali sestaviti iz več barvic ali flomastrov, slamic, kosmatih žičk, nekateri najbolj iznajdljivi pa so se spomnili, da bi število lahko oblikovali kar s svojimi telesi. Izberem 4 ali 5 različnih dejavnosti in jih spreminjam glede na to, katero število obravnavamo, pa tudi zato, da se naloge ne ponavljajo in so učencem bolj zanimive. Pri takih dejavnostih učenci sedijo kratek čas ali pa sploh ne sedijo. Prilagojene so še posebej za kinestetični tip učenca, vendar so po navadi vseh večini učencev.

Za ponavljanje in utrjevanje številskih predstav velikokrat uporabim naslednjo gibalno igro v krogu. Ko utrjujemo npr. število 2, pokažem dva ista giba, npr. dvakrat plosknem pod kolenom. Učenec, ki sedi meni najbližje, ponovi ta dva giba in doda dva svoja giba, npr. se dvakrat zavrti okoli svoje osi. "Veriga" gibov se nadaljuje, učenci ponavljajo in dodajajo gibe, dokler se eden od učencev ne zmoti. Učencem občasno pomagam tako, da jim pokažem list, na katerem je sličica, ki ponazarja nov gib. Igra spodbuja tudi določeno mero tekmovalnosti, saj učenci nikakor ne želijo biti tisti, ki pozabijo določen gib v zaporedju.

Ko učenci poznajo števila do 10, ki jih znajo prikazati tudi s prsti na rokah, uvedemo še eno gibalno igro. Po navadi jo izvajamo v dvojicah, ne samo v učilnici, ampak tudi v telovadnici, kjer imamo na voljo športne pripomočke. Eden od učencev brez besed, samo s prsti, pokaže število in si izmisli nalogo za sošolca. Drugi učenec v paru izvede nalogo z določenim številom ponovitev (npr. 7 prstov za 7 sonožnih poskokov čez kolebnico), prvi učenec pa pri tem poskuša slediti (če ponovitve niso prehitre) in "skrivati" prste kot pri odštevanju. Pri tem se poskušam držati načela, ki ga poudarjata Videmškova in Jovanova, da je otroke potrebno spodbujati, naj iščejo lastne poti pri reševanju gibalnih problemov, da se igrajo in preizkušajo raznovrstne športne pripomočke na lasten oziroma izviren način. Nedvomno je ustvarjalna igra tista, ki je najpomembnejša že v vsem predšolskem obdobju in se kot rdeča nit vleče tudi skozi vse gibalne dejavnosti (Videmšek in Jovan 2002: 29).



SLIKA 2 in 3: Učenci izvajajo gibalne naloge v dvojicah.

### 3. UPORABA MEHKIH ŽOGIC

Mehke žogice niso samo uporaben pripomoček pri športu, uporabili smo jih za razgibalne vaje in masažo pred zapisom v zvezek. Uro smo začeli v telovadnici, nadaljevali pa v učilnici. Vsak učenec je dobil svojo žogico. Vaje so vključevale kroženje z rokami, kroženje z rameni, odklone, zasuke v levo in desno stran, preprijemanje žogice pred seboj in za sabo, suvanje žogice izpred prsi, predklone do žogice na tleh, dotike žogic v različnih sedečih položajih, sonožnih poskokih z žogicami, preskakovanju žogice levo in desno, naprej in nazaj, sklece z dotikom žogice, dvigovanje bokov z dotikom žogice. Možnosti za gimnastične vaje z žogicami je ogromno, učitelj naj jih sproti dodaja, odvzema, prilagaja, povečuje ali zmanjšuje težavnost vaj, glede na zmožnosti in interes učencev. Zaključili smo s sprostitveno dejavnostjo – masažo z žogicami. Učenci so sedeli, noge so imeli v prednoženju, žogice so

valjali po nogah naprej in nazaj, po rokah, čez glavo, nato še v dvojicah, tako da so eden drugemu valjali žogico po telesu. Vrnili smo se v učilnico in nadaljevali z masažo dlani. Žogico smo stiskali in gnetli med dlanmi, najprej z eno, nato z drugo roko, nazadnje še z obema dlanema. Pri naslednjih vajah smo žogico svaljkali z notranjim delom dlani, jo kotalili po mizi od ene do druge dlani, žogico poskušali dvigniti z mize z dvema prstoma (npr. s kazalcem in sredincem, pa tudi druge kombinacije prstov). Še boljša bi bila uporaba protistresnih žogic, ki so še mehkejše in bolj stisljive. Učenci so po vseh teh vajah menili, da so roke in prsti dovolj ogreti in pripravljeni za pisanje.

#### 4. "GIBALNA URICA" V KOSTANJEVEM PARKU

Prijetno jesensko vreme smo izkoristili za izvedbo ure športa v parku nasproti šole. Sestavila sem 24 različnih gibalnih nalog, jih natisnila na manjše barvne liste, jih že pred uro razporedila na tleh v parku in jih obtežila s kamni. Določene naloge so zahtevale uporabo športnih in drugih pripomočkov (žoga, stožci, kolebnica, žogica, vedro/škatla, obroči) ali predmetov v parku (klop, tobogan). Učenci so se ogreli z nekaj krogi teka po poteh v parku, nato so dobili navodila za nadaljnje delo. Morali so poiskati list z nalogo, priteči do učiteljice, ki je učencu prebrala navodilo, in nalogo izvesti z določenim številom ponovitev. Večino nalog/vaj so učenci poznali, nekatere vaje so bile za učence nove. Učencem so bile najbolj všeč naloge, ki jih pri športu v telovadnici ali na šolskem igrišču nismo mogli izvajati, npr. spuščanje po toboganu in druge naloge na igralih, ki se nahajajo v parku. Na koncu smo organizirali še igro pospravljanja. Učenci so morali poiskati in prinesiti čim več listov, kamnov in športnih rekvizitov. Tako smo združili prijetno s koristnim, prostor pa je bil hitro pospravljen. Ena od prednosti te ure je bila, da so bili učenci zelo motivirani za iskanje listov z nalogami, saj jih je vsak želel poiskati največ, druga pa, da so bili ves čas zaposleni in fizično aktivni vsi učenci.



SLIKA 4 in 5: Listi z gibalnimi nalogami in učenka, ki izvaja eno od gibalnih nalog.

#### 5. SKLEP

Opisane gibalne dejavnosti so večinoma pripomogle k temu, da so bili učenci dlje časa skoncentrirani na nadaljnje delo, ko smo prešli na samostojno, tiho, "sedeče" delo, v našem primeru zapis neke snovi v zvezek. Najbolj očitno je bilo to takrat, ko smo pred uro

matematike izvedli uro športa. Učencem so bile vseč tudi nekajminutne aktivnosti, še posebej, če so se lahko gibal v večjem prostoru, npr. oblikovanje števil s telesi ali prenašanje predmetov v telovadnici. Po pregledu zvezkov sem opazila, da so pri zapisih ali preprostih prepisih s table naredili bistveno manj napak kot takrat, kadar nismo izvajali gibalnih nalog. Pogosta napaka pri prvošolcih je zrcaljenje števil, ki se je v našem primeru pojavilo zelo poredko. Morda je k temu pripomoglo to, da smo pred zapisom na več načinov praktično utrjevali poteze določenega števila, ali pa so se učenci po razgibanem začetnem delu ure lažje skoncentrirali na zapis.

Zavedam se, da pri vsaki uri ni možno toliko časa posvetiti vsem tem gibalnim dejavnostim. Nekatere dejavnosti, npr. postavitve labirinta ali poligona, zahtevajo tudi veliko predhodne priprave. Vendar se na koncu največkrat izkaže, da je naš trud za vse predpriprave poplačan, učenci so motivirani, zadovoljni in radovedni, tudi zapomnijo si več. Tistim, ki imajo kratkotrajen spomin in hitro pozabijo naučeno, lahko pomagamo tako, da jih spomnimo na konkretno dejavnost, ki smo jo izvajali v prejšnjih urah. Tudi sama opažam, da velikokrat primanjkuje časa za več konkretnih dejavnosti, še posebej, ko se tudi v prvem razredu začne bolj kompleksna snov in se nam zazdi, da je za šest- in sedemletnike kar naenkrat preveč informacij. Menim pa, da lahko vsaj na začetku, ko imamo bolj proste roke in učne ure niso tako natrpane z zastavljenimi operativnimi cilji, več časa posvetimo gibanju, igram, vajam za fino motoriko in tudi prosti igri.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Gjud, A., Kroflič, B. (1992). *Igra z gibi: osnove izražanja z gibom 3. Gibanje postaja ples*. Radovljica: Didakta.
- [2] Marjanovič Umek, L., Zupančič, M. (2009). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete: distribucija Rokus Klett.
- [3] Videmšek, M., Jovan, N. (2002). *Čarobni svet igral in športnih pripomočkov*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

## PRVA POMOČ IN POMOČ LJUDEM V STISKI ŽE V OSNOVNI ŠOLI

### POVZETEK

Vzgajati in opozarjati otroke o pomenu prve pomoči, medsebojne pomoči, solidarnosti in preventivnem vedenju je osnovna popotnica za življenje vseh nas. Vsakdo se lahko kdaj znajde v stiski in potrebuje pomoč. Pogosto se zgodi, da imajo ljudje o teh temah premalo znanja, zato je prisoten strah, ki lahko prepreči uspešno in pravočasno ukrepanje ob različnih nezgodah ali ustrezno nudenje pomoči ljudem v stiski. Odločila sem se, da bom širila to znanje med mladimi, tako da jih bom učila osnovnih ukrepov prve pomoči, jih osveščala o preventivnem vedenju, da ne pride do nesreč, in jih spodbujala k pomoči ljudem v stiski (revščina, osamljenost, starost, bolezen, žalost). Od leta 2018 na šoli vodim interesno dejavnost Prva pomoč, ki zajema vse te vsebine. Vanjo so vključeni učenci od 3. do 5. razreda. Da vsebine še lažje približam učencem, sodelujem tudi z zdravstvenim domom in območnim združenjem rdečega križa. Za interesno dejavnost je kar nekaj zanimanja, otroci pa so motivirani in redno prisotni. Ob koncu šolskega leta preverim njihovo znanje v obliki šolskega tekmovanja, kjer se že kažejo dobri rezultati. Otroci so bolj suvereni in se znajdejo v danih situacijah. Z veseljem sodelujejo pri organiziranih oblikah pomoči ljudem v stiski. V največje veselje pa mi je, ko opazujem starejše otroke, ki marsikatero situacijo rešijo že sami. Zavedajo se, kako pomembno je znanje in obnavljanje znanja o nujenju prve pomoči in pomoči ljudem v stiski.

**KLJUČNE BESEDE:** prva pomoč, pomoč v stiski, interesna dejavnost, zdravstveni dom, območno združenje rdečega križa.

## FIRST AID AND HELP FOR PEOPLE IN NEED ALREADY IN PRIMARY SCHOOL

### ABSTRACT

Educating and reminding children of the importance of first aid, mutual aid, solidarity and preventive behavior is a basic journey for the lives of all of us. Anyone can ever find themselves in need and need help. It often happens that people do not have enough knowledge about these topics, so there is a fear that can prevent successful and timely action in the event of various accidents or the appropriate provision of assistance to people in need. I decided to spread this knowledge among young people by teaching them basic first aid measures, making them aware of preventive behavior to prevent accidents and encouraging them to help people in need (poverty, loneliness, old age, illness, grief). Since 2018, I have been running the first aid activity at the school, which covers all these contents. It includes students from 3rd to 5th grade. To make the content even easier for students, I also work with the health center and the regional association of the Red Cross. There is quite a lot of interest in this activity, and the children are motivated and regularly present. At the end of the school year, I test their knowledge in the form of a school competition, where good results are already showing. Children are more sovereign and find themselves in given situations. They are happy to participate in organized forms of assistance to people in need. It is my greatest pleasure to observe older children, who solve many situations on their own. They are aware of the importance of knowledge and the renewal of knowledge about providing first aid and helping people in need.

**KEYWORDS:** first aid, help in need, activity of interest, health center, regional association of the Red Cross.



## 1. UVOD

Ljudje so si že od pradavnine pomagali med seboj v stiskah, ob poškodbah ali drugih obolenjih. Seveda pa so se oblike in načini pomoči skozi zgodovino spreminjale, saj je znanost in medicina iz obdobja v obdobje napredovala.

Prva pomoč je takojšnja pomoč poškodovancu ali nenadno obolelemu na kraju dogodka in čim prej po dogodku. Vedno pa mora trajati, dokler oboleli ne dobi ustrezne strokovne pomoči, če je ta potrebna. Glavni namen prve pomoči je, da ohranjamo življenje, preprečujemo poslabšanje stanja in pospešujemo okrevanje poškodovanca ali nenadno obolelega. Pogosto nas že ob misli na prvo pomoč spremlja strah, da tega ne bomo zmogli. Ravno zato se izvajajo tečaji prve pomoči, da se okrepimo na tem področju in k prvi pomoči pristopimo bolj samozavestno. Vodi nas lahko tudi načelo BOLJE PREPREČEVATI KOT ZDRAVITI. V tem načelu se skrivajo preventivna dejanja, ki mnogokrat preprečijo večje poškodbe ali obolenja. Včasih pa so potrebne le lepe in mirne besede, ki človeka v stiski pomirijo. Pomembno je, da prepoznamo ali povprašamo, kakšno pomoč človek potrebuje. Pogosto je dovolj le pogovor, kdaj pa je potrebno v pomoč vključiti še koga.

## 2. ZGODOVINA PRVE POMOČI

Znano je, da je medicina in s tem tudi prva pomoč najbolj napredovala in se razvijala v obdobju vojn. Kot primer lahko vzamemo nemškega vojaškega kirurga Esmarcha, ki je v 19. stoletju uvedel prevezo za ustavljanje krvavitve na udih (t. i. Esmarchova preveza).

Švicarski poslovnež Henry Dunant velja za utemeljitelja organizirane prve pomoči ranjencem. Junija 1859 je potoval po Italiji. Prav tedaj je v bližini divjala vojna. Opazil je, da vojaške medicinske službe niso zmogle oskrbeti številnih ranjencev. Tako je organiziral bolnišnice kar po hišah, cestah in cerkvah. Pri tem so mu pomagale mnoge ženske, nekaj zdravnikov in še drugi prostovoljci. Kmalu potem je napisal knjigo Spomin na Solferino in s tem dal prvo pobudo za ustanovitev mednarodne humanitarne organizacije Rdeči križ in za sprejetje Ženevskih konvencij. Leta 1863 je v Ženevi organiziral mednarodno konferenco za pomoč ranjencem v vojni. Konferenca se je udeležilo 16 držav in realiziralo idejo o prostovoljni podpori in pomoči ranjencem med vojno in v miru (Kerec, 2019). Od takrat ta ideja deluje kot Rdeči križ, ki pa ne deluje le v vojnih razmerah, ampak v vsakdanjem življenju.

## 3. DELOVANJE RDEČEGA KRIŽA

Rdeči križ je organizacija, ki deluje po načelih humanosti, nepristranskosti, nevtralnosti, neodvisnosti, prostovoljnosti, enotnosti in univerzalnosti. Ravno tako se ukvarjajo z različnimi oblikami pomoči. Večkrat letno organizirajo krvodajalske akcije, izvajajo usposabljanje za prvo pomoč, otrokom iz socialno šibkih družin zagotavljajo brezplačne počitnice, zbirajo in razdeljujejo hrano, higienske pripomočke, oblačila in obutev, skrbijo za brezdomce, obiskujejo starejše osebe na domu, organizirajo srečanja starejših oseb, pomagajo ljudem ob naravnih in drugih nesrečah.

#### **4. KAJ JE PRVA POMOČ**

Prva pomoč je prva neposredna oskrba poškodovanca ali nenadno obolelega na kraju dogodka in čim prej po dogodku. Pri tem običajno uporabljamo preproste pripomočke in improvizacijo, dokler ne prispe strokovna pomoč zdravstvenih delavcev ali dokler z bolnikom sami ne dosežemo ustrezne strokovne pomoči. Pomagati smo dolžni vsi. To ni le naša moralna dolžnost, temveč nas k temu zavezuje tudi zakon. Seveda pomagamo v mejah svojih zmožnosti v dani situaciji. Zelo pomembno je, da zavarujemo kraj nezgode in rešimo poškodovance iz neposredne nevarnosti, da izvedemo nujne ukrepe za reševanje življenja (zaustavljanje krvavitve, stabilni bočni položaj za nezvestnega, temeljni postopki oživljanja in podobno), da lajšamo bolečino poškodovancu ali nenadno obolelemu s pravilnim položajem telesa, da nenehno nadzorujemo in spodbujamo poškodovanca ali nenadno obolelega in da pokličemo službo nujne medicinske pomoči na številko 112, če je to potrebno. Vse to lahko naredimo učinkovito, če sami ostanemo mirni, ne ravnamo brezglavo, temveč premišljeno. Največkrat se na kraju dogodka ne znajdemo sami, ampak je navzoč še kdo, ki ti lahko pomaga. Seveda pa mora biti nekdo vodja oz. pobudnik. Zelo pomembno je tudi, da znamo pomiriti prizadetega, če je potrebno, pa tudi ostale navzoče.

Vsi, ki nismo zdravstveni delavci in takega dela ne opravljamo vsakodnevno, lahko že naučeno znanje prve pomoči zelo hitro pozabimo oz. nismo dovolj suvereni pri tem. Zato je priporočljivo svoje znanje obnavljati. Še bolj pomembno pa je v tej smeri vzgajati že osnovnošolske otroke.

#### **5. UČENJE PRVE POMOČI IN SOLIDARNOSTI OSNOVNOŠOLCEV**

Tako kot odrasli imajo tudi otroci strah pred neznanim. Nudenje prve pomoči je otrokom neznanka. Po opravljenem tečaju iz prve pomoči leta 2016 sem se odločila, da svoje znanje predajam naprej otrokom. Na ta način tudi sama vsega pridobljenega znanja ne bom tako hitro pozabila. Odločila sem se, da ponudim interesno dejavnost Prva pomoč za učence od 3. do 5. razreda. Pozneje sem dejavnost ponudila tudi v višjih razredih, vendar ni bilo dovolj interesa oz. so bili zainteresirani učenci že preveč obremenjeni z obveznimi in neobveznimi izbirnimi predmeti. Prvo leto sem to izvajala izrecno kot prvo pomoč, nato pa sem jo razširila na medsebojno pomoč, solidarnost, pomoč ljudem v stiski, preventivno vedenje in delovanje Rdečega križa. Povezala sem se z bližnjim območnim združenjem Rdečega križa. Enkrat letno se na posvetu mentoric krožkov prve pomoči ali Rdečega križa srečamo s predsednico in sekretarko območnega združenja. Vsaka od mentoric predstavi svoje delo in si na ta način delimo nove ideje. Ravno tako svoje zamisli podata še predsednica in sekretarka območnega združenja. Ker mentorice prihajamo iz različnih šol, si znanje izmenjamo tudi na način, da se obiščemo po šolah. Na ravnateljevo pobudo sem enkrat letno izpeljala delavnico temeljnih postopkov oživljanja s posameznimi razredi šole (od 5. do 9. razreda). Pri tem sem opazila, da mlajši učenci k temu pristopajo bolj resno, starejši pa potrebujejo dodatne spodbude. Starejši kot so učenci, več strahu imajo pred tem. Zato je še bolj pomembno, da pridobljeno znanje utrjujejo vsakoletno.

## A. Preventivno vedenje

Na začetku šolskega leta pri interesni dejavnosti kar nekaj ur namenimo preventivi z namenom, da bi se otroci naučili preprečiti neželene dogodke ali poslabšanje zdravstvenega stanja posameznika. Vedno preverim njihovo predznanje. Bolj osveščeni otroci imajo tega znanja veliko, nekateri pa vedo le kakšno površno informacijo, ki je še ne znajo primerno uporabiti v vsakdanjih situacijah.

Ena od pomembnih tem je požarna varnost. S celo skupino otrok se sprehodimo po šoli in natančno opazujemo, kje se nahajajo gasilni aparati in koliko jih je (SLIKA 1). Pri enem se ustavimo, si ogledamo sličice postopka uporabe gasilnega aparata in preberemo, katere vrste aparati se nahajajo na šolskih hodnikih. Seznanim jih s tem, kakšne požare se gasi s posameznimi vrstami gasilnih aparatov. Poiščemo tudi omarice z gasilskimi cevmi. Otroci so na koncu vedno presenečeni, koliko teh aparatov je na šoli.



SLIKA 1: Raziskovanje otrok, kako delujejo gasilni aparati.

V mesecu oktobru se s prostovoljnimi gasilci dogovorimo za obisk v gasilskem domu (SLIKA 2). V okviru pouka se tja odpravimo vsi učenci od 1. do 5. razreda. Gasilci otrokom predstavijo gasilski dom, njihovo opremo, delo in tudi kako se izogniti nesrečam. Na koncu jim vedno pripravijo gasilski poligon (SLIKA 3) in tako poskrbimo še za gibanje. Mnogi otroci prvič izvedo, da gasilci ne gasijo le požarov, ampak pomagajo tudi ob drugih nesrečah.



SLIKA 2: Otroci v gasilskem domu.



SLIKA 3: Gasilski poligon.

## B. Pristop k poškodovancu ali nenadno obolelemu

Vsak, ki je kdaj zbolel ali se poškodoval, ve, kako pomemben je občutek varnosti, ki ti ga dajo tisti, ki skrbijo zate. Z otroki na izmišljenih konkretnih primerih nezgod vadimo, kako čimbolj mirno, nežno, vendar odločno pristopiti k poškodovancu. Ob prvih primerih je vedno veliko smeha, ki pa z vajo preide v resno delo. Zgodilo se je, da je učenec na travi pred šolo pri igri lovljenja padel in si poškodoval nogo, prisotni učenci pa so mu znali pomagati s svojo umirjenostjo, ga spodbujali, mu nogo namestili v pravilen položaj, me poiskali, mi povedali, kakšno pomoč potrebujejo, jaz pa sem mu nogo le dokončno oskrbela in poklicala starše.

Prisotna učiteljica je njihovo angažirano delo nadzorovala in bila presenečena, kako dobro so bili organizirani in kako so si razdelili delo. Dva sta skrbela za poškodovanca in ga bodrila, dva pa sta poiskala mene in mi predala vse napotke. Na tem primeru se je resnično izkazalo, da otroci zmorejo marsikaj, le naučiti in spodbujati jih je potrebno, da izgubijo predvsem strah.

Ob koncu šolskega leta v okviru interesne dejavnosti Prva pomoč učencem pripravim »izpit« oz. naloge s konkretnimi primeri. Na voljo imajo bogat izbor materiala za nudenje prve pomoči, saj ga imamo v razredu kar nekaj. Otroci na mojo spodbudo že na začetku šolskega leta od doma prinesejo pretečene škatle prve pomoči iz avtomobilov. V skupinah po trije ali v parih prikažejo pomoč za konkretne primere, ki jih nato skupaj ocenimo (SLIKA 4). Vsi skupaj iščemo pravilnosti in tudi napačne ali pomanjkljive postopke.



**SLIKA 4:** Otroci pri uporabi trikotne rute.

### **C. Sodelovanje z zdravstvenim domom**

Interesna dejavnost Prva pomoč ni zabavne narave, kot sta na primer ples ali ustvarjanje. Zato sem ure popestrila s povabilom dveh medicinskih sester iz bližnjega zdravstvenega doma (21. 2. 2020). Odziv je bil takojšen. Z otroki sta izpeljali delavnico temeljnih postopkov oživljanja (SLIKA 5 in 6) in pravilnim položajem za nezvestnega (SLIKA 7). Predvideni smo imeli še delavnici povijanja in ogled reševalnega vozila, vendar nam je šolanje na daljavo to preprečilo. Obe medicinski sestri sta bili presenečeni, da otroci o tej temi že veliko vedo, da jih ni strah ter da jim gre že tako dobro.



**SLIKA 5:** Prikaz TPO medicinskih sester.



**SLIKA 6:** Otroci izvajajo TPO na lutki.



**SLIKA 7:** Otroci preizkušajo pravilen položaj za nezvestnega.

#### **D. Naravoslovni dan**

Vsebine prve pomoči in zdravja sem vključila tudi v delavnico naravoslovnega dne, ki je potekal na ravni od 1. do 5. razreda. Delavnico sem ponudila učencem od 3. do 5. razreda. Ker so se prijavili učenci, ki jih ta vsebina zanima in niso bili že vključeni v interesno dejavnost Prva pomoč, je bil dan za vse zelo zanimiv. Eno uro smo posvetili različnim vsakodnevnim poškodbam in njihovi oskrbi, eno uro temeljnim postopkom oživljanja in pravilnemu položaju za nezvestnega, dve uri raziskovanju posameznih zdravilnih rastlin ob pomoči knjig in eno uro izdelavi zdravilnega mazila za ustnice. V razred sem prinesla nekaj primerov zdravilnih rastlin, za katere so v skupinah izdelali miselne vzorce in jih pustili nekaj dni na razstavi, da so jih lahko videli še drugi učenci šole. Nekaj tretješolcev je v naslednjih dneh napisalo članek za šolsko glasilo.

V soboto, 13. 4. 2019, smo imeli eko dan. Sodelovali smo na delavnici prve pomoči, ki jo je vodila naša učiteljica Suzana Jefim. Pogovarjali smo se o različnih poškodbah, pripomočkih in raziskovali zdravilne rastline. Delali smo z lutko za oživljanje, nosili, se naučili položaj za nezvestnega in izdelali mazilo iz aloje vere. Najbolj všeč nam je bilo delati z lutko.

#### **E. Projekt Nisi sam**

Na pobudo območnega združenja Rdečega križa smo v šolskem letu 2020/2021 na ravni cele šole sodelovali v projektu »Nisi sam«. Ker smo se v mesecu novembru in decembru leta 2020 šolali na daljavo, sem se odločila, da k projektu oz. pisanju pisem drobne pozornosti za starejše občane občine, povabim vse učitelje in učence šole. Učenci so po navodilih in spodbudah učiteljev slovenščine in učiteljic razrednega pouka doma napisali svoja pisma. Nekateri so jih posredovali po elektronski pošti, drugi pa so jih dostavili v škatlo, ki jih je čakala pred šolo. Na koncu se je nabralo kar sto pisem (SLIKA 8 in 9), ki sem jih posredovala na območno združenje Rdečega križa. Pisma so priložili k darilom za starostnike v občini. Odziv je bil zelo pozitiven, saj se je na usta prejemnikov pisem prikradel marsikateri nasmeh.



SLIKA 8: Primer pisma šestošolke.



SLIKA 9: Primer pisma sedmošolke.

## F. Sodelovanje z območnim združenjem Rdečega križa

V sklopu interesne dejavnosti sodelujem tudi z bližnjim območnim združenjem Rdečega križa. V mesecu oktobru leta 2021 smo organizirali delavnico, kjer je sekretarka območnega združenja otrokom predstavila glavne naloge te organizacije. Poleg nje pa smo v goste povabili še gospoda, ki so mu pred nekaj leti presadili srce. Namen njegovega obiska je bil, da je lahko delil svojo zgodbo na primeren način za mlajše otroke in poskusil razbiti tabuje teme o opredelitvi in darovanju organov. Začeli smo na čisto preprost način. Otroci so ugibali, v čem je lahko gost tako poseben. Njihovi odgovori so bili popolnoma običajni. Odgovarjali so, da nosi rdečo masko, očala in ima že malo sive lase. Nato pa smo jim povedali, da na pogled nikoli ne bi ugotovili, kaj je na njem tako posebnega. Otroci takih tem v domačem okolju niso vajeni, zato so zelo pozorno poslušali, nekaj časa razmišljali in šele nato veliko spraševali. Zanimale so jih vse podrobnosti (npr. kako veliko srce je dobil, od koga ga je dobil, koliko je bila ta oseba stara ...).

Otroke sem spodbudila, da so mi po koncu delavnice napisali svoja mnenja o njej. Najbolj pogost zapis je bil, da so prvič slišali, da se lahko darujejo organi in da ti lahko zamenjajo srce. Presenetilo jih je, da so se lahko pogovarjali s človekom z zamenjanim srcem. Zanimiva jim je bila njegova celotna zgodba. Zpomnili so si tudi, da je življenje po transplantaciji lahko skoraj tako, kot je bilo prej. Ena učenka je zapisala, kako srečni smo lahko, da smo zdravi. Včasih tarnamo za malenkosti, medtem ko drugi v bolnišnici trepetajo, da jim bodo rešili življenje.

## 6. SKLEP

Poznavanje nujne pomoči je v vsakdanjem življenju izredno pomembno, saj le tako lahko pomagamo s pomembnejšimi ukrepi pred prihodom nujne medicinske pomoči in človeku s tem morda rešimo življenje. Pri tem je potrebno ostati čim bolj miren in

poškodovancu vlivati zaupanje. Vsi nesrečni dogodki so zelo stresni in povzročajo strah. V primeru, da nimamo dovolj znanja, je ta stres in strah še večji. S stalnim obnavljanjem znanja že pri osnovnošolcih bomo na dobri poti, da bo skoraj vsak znal in si upal pomagati ob morebitnih nesrečah. Pomemben pa je tudi čut za sočloveka, ki je v kakršni koli stiski (revščina, bolezen, starost in onemoglost, žalost, osamljenost). Zelo pomembno je, da smo odrasli otrokom zgled, da ne pogledamo stran, ko opazimo človeka v stiski, in mu po naših najboljših močeh pomagamo. Vse to bo pozitivno vplivalo na družbo kot tako. Vsak se lahko znajde v nezgodi ali kakšni drugi stiski. Šele takrat se resnično zavemo pomena pomoči drugim. Ravno zato je potrebno že osnovnošolce vzgajati v duhu, da je potrebno ljudem pomagati, in jim razlagati, zakaj je to tako pomembno.

Otroci, ki obiskujejo interesno dejavnost Prva pomoč so odgovorili na dve vprašanji. Na vprašanje, zakaj so se prijavi k tej dejavnosti, so vsi odgovorili, da se želijo naučiti, kako komu pomagati ob morebitni nezgodi. Nekateri so dodali še, da jih zanima poklic reševalca, da radi pomagajo drugim ljudem v stiski in da se bodo naučili pomagati tudi sebi. Na vprašanje, kaj njim pomeni beseda pomoč, so se opredelili, da je to prva pomoč, pomoč pri delanju domačih nalog in učenju, pomoč pri delu in pomoč osamljenim.

V prihodnje načrtujem obisk strokovnega delavca s področja krvodajalstva in nekoga, ki je že več kot stokrat daroval kri. Gospod, ki nam je odprl temo o darovanju organov, pa nam bo skupaj s svojim terapevtskim psom predstavil še temo o uporabi in pomembnosti psa v terapevtske namene. Zagotovo se bo našla še kakšna zanimiva tema, ki jo bom z veseljem predstavila in omogočila otrokom. Vso znanje in veščine, ki ga bodo otroci na ta način pridobili, bo delček mozaika k boljši družbi.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Kerec, D. (2019). Človek - naša prva skrb: Rdeči križ na Slovenskem od začetkov do danes. Ljubljana: Rdeči križ Slovenije.
- [2] Ahčan, U., Slabe, M., Šutanovac, R. (2008). Prva pomoč: priročnik za bolničarje. Ljubljana: Rdeči križ Slovenije.
- [3] Keggenhoff, F. (2006). Prva pomoč – pomagam prvi. Ljubljana: Prešernova družba.
- [4] Krebs, A. (2012). Prva pomoč za dojenčke in otroke. Maribor: Forum Media.
- [5] Spletna stran »Njena.si« Pridobljeno s  
<https://njena.svet24.si/clanek/modalepota/56fe6e0c39741/lepotni-recepti-z-alojo-vero> (12. 4. 2019)



## **PROMOCIJA ZDRAVEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA NA OSNOVNI ŠOLI MARIJE VERE KAMNIK**

### **POVZETEK**

Športna aktivnost blagodejno vpliva na naše počutje, zato jo moramo uvrstiti tudi na urnik šolskih delavcev. Predpostavljam, da gibanje, ustrezna prehrana in splošni zdrav življenjski slog bistveno prispevajo k izboljšani psiho-fizični kondiciji, hkrati pa kolektivna vadba pripomore k boljšemu medsebojnemu razumevanju. V prispevku predstavljam različne dejavnosti, s katerimi na naši osnovni šoli v sklopu tima Verini aktivčki skrbimo za vsesplošno boljše počutje vseh zaposlenih; aktivne konference - prekinjanje daljših popoldanskih konferenc in izvedba razteznih vaj, aktivni mesec in vsakodnevno javljanje o opravljeni dejavnosti, vodeno vadbo v živo, organiziran planinski pohod, spodbujanje k zdravi prehrani, kotiček v zbornici - plakat vaj na delovnem mestu in spodbudne misli ter delavnice sproščanja. Tim Verinih aktivčkov je bil ustanovljen predvsem z namenom, da bi zaposlenim priljubili športne dejavnosti, se med seboj še bolj povezali, imeli več energije in volje do dela ter konec koncev zmanjšali odsotnost z dela in posledično preobremenjenost zdravih zaposlenih. Po več tedenskem izvajanju tabat in gibalnih abeced lahko trdim, da smo v timu zaposlenim približali športne aktivnosti in se kot aktiv med seboj še bolj povezali. S prispevkom želim spodbuditi k podobnim akcijam ne le učitelje drugih šol, temveč vse zaposlene v javnem kot zasebnem sektorju, kjer je le to izvedljivo.

**KLJUČNE BESEDE:** zdravje zaposlenih, kolektivna vadba, motivacija, psiho-fizična kondicija.

## **THE PROMOTION OF A HEALTHY LIFESTYLE AT PRIMARY SCHOOL MARIJE VERE KAMNIK**

### **ABSTRACT**

Any type of sport activity has a positive impact on our well being. This means that students are not the only people in school that need it. All school workers should have it in their timetable. I am assuming that physical activity, a balanced diet and an overall healthy lifestyle significantly contribute towards overall health fitness and that group exercising contributes towards better interpersonal relationships. In this article I present different activities that have been implemented at my school to promote employee health and overall well-being. Our school set up a team of teachers whose task it is to prepare activities for all the employees. We called them Vera's activators. They prepared activities like active teacher conferences - implementing a physical activity every 20 minutes as a break, stretching, active months which included monitoring (the teachers had to report to the team every day), live group exercise via Zoom, organizing a hiking trip, healthy eating tips, they set up a little corner in the teachers lounge with breathing techniques and organized mindfulness sessions. The team Vera's activators was founded with the intention of making sport more popular among our employees, create stronger interpersonal bonds, boost energy levels and the motivation for work and last but not least to lower the amount of sick leaves in our midst and thus relieve employees of constant substituting. After many weeks of tabata and sports alphabets I can say with certainty that we managed to get more and more people involved in the project, achieved a more positive atmosphere and a stronger sense of belonging to a team. With this article I would like to encourage other teachers, schools and public service employees to start their own at work programme encouraging a healthy lifestyle.

**KEYWORDS:** employee health, group exercise, motivation, overall health fitness.

## 1. UVOD

Nezdrava prehrana, (pre)malo gibanja ter stres v službi in doma so posledica modernega in hitrega tempa življenja. Prevečkrat postavljamo delo, kariero ter skrb za druge v ospredje, hkrati pa pozabljamo na lastno počutje in zanemarjamo svoje telo. V našem šolskem kolektivu se zavedamo negativnih posledic, ki jih prinaša psiho-fizična neaktivnost, zato spodbujamo gibanje in uravnoteženo prehrano v vsakem delovnem okolju. Počutje vsakega posameznika namreč pozitivno vpliva na vse zaposlene, saj v zdravem kolektivu delovni proces deluje nemoteno. Učitelji tako lahko vso svojo pozornost usmerimo v poučevanje otrok, zaradi odsotnosti bolezni v šolskih prostorih pa hkrati pripomoremo k manjši odsotnosti učiteljev z dela. Posledično je že tako obremenjenim učiteljem prizaneseno dodatno nadomeščanje, kar vsekakor rezultira v boljšem psihičnem počutju.

## 2. TELESNA AKTIVNOST

Za telesno dejavnost je pogosto uporabljen termin gibalna dejavnost. S pojmom telesna dejavnost tako zajamemo veliko širši spekter človekovih dejavnosti kot s pojmom športna aktivnost. Poleg športnih tako zajamemo še mnogo drugih dejavnosti, ki pa jih ne moremo poimenovati kot športne (planinarjenje, kolesarjenje v službo, delo na polju ... ) [3]. Telesna aktivnost ima v vseh življenjskih obdobjih človeka nenadomestljivo vlogo. Nujno je potrebna za normalen biološki, socialni in mentalni razvoj ter za zdravje mladih ljudi. V zrelih letih pa mora biti redna aktivnost primerno izbrana, saj ohranja vitalnost človeka in ga varuje pred različnimi boleznimi [3]. Veliko ljudi telesno aktivnost povezuje tudi s športom. Le-tega vsaka kultura dojema drugače, zato obstajajo številne in med seboj različne definicije športa. Kristan pravi, da je šport prostovoljna prostočasna tekmovalna in netekmovalna dejavnost, ki se je človek udeležuje iz igralnih nagibov in katere glavni namen je razvedriti se in hkrati povečati ali ohranjati telesne zmogljivosti [2].

V timu za gibanje stremimo k čim bolj raznolikim ter obširnim dejavnostim – športnim in nešportnim. Želimo, da te dejavnosti pokrivajo obseg tako fizičnega kot tudi psihičnega počutja. Fizična aktivnost ima veliko psiholoških koristi za zaposlene. Predvsem govorimo o povišani delovni vnemi, motivaciji za delo ter o lažjem obvladovanju stresa. Navsezadnje pa pozitivno vpliva tudi na kakovost in dolžino spanca, ki je v hitrem tempu življenja še kako pomemben.

Predstavila vam bom različne dejavnosti, ki smo jih v timu za gibanje izvajali, da bi zaposleni na naši šoli lahko poskrbeli za čim bolj zdrav življenjski slog. Vsak mesec so zaposleni dobili različne naloge, kjer so bile napisane dejavnosti za vsak dan posebej (raztezne vaje, krepilne vaje, dihalne vaje, druženje z bližnjimi, dan brez elektronskih naprav, tabata, vadbena abeceda ...). Vsak posameznik si je sam določil, kdaj v mesecu bo izvajal izziv. Vsako opravljeno nalogo so vpisali v preglednico. Da so športne aktivnosti izvajali pravilno, so dobili tudi posnetke, da ne bi po nepotrebnem prihajalo do poškodb. Vedno pa smo bili vsi člani aktiva

za gibanje pripravljeni na kakršna koli vprašanja, tudi v času odmorov. Najbolj dosledni in zavzeti so ob koncu izzivov prejeli tudi praktična darila.

V tednu mobilnosti smo tudi za zaposlene uvedli dan brez avtomobila. Zaposleni so lahko prihajali na delo peš, s kolesom, z rolerji ali s skirojem. Tisti, ki se vozijo od daleč, pa so lahko na delo prišli z avtobusom ali vlakom. V tem tednu se je zelo veliko zaposlenih odzvalo in sodelovalo.

V času šolanja na daljavo smo preko ZOOM-a organizirali enourno vadbo, kjer smo pod vodstvom osebne trenerke izvajali dejavnost. V šolskem letu smo izvedli tri delavnice sproščanja, kjer smo se posvetili čuječnosti, dihalnim vajam, vizualizaciji ter spodbudnim mislim sebi in sodelavcem.

## A. 14-dnevni izziv

V tabeli so prikazane različne dejavnosti. V mesecu oktobru so bile naloge lažje, kar v praksi pomeni manj ponovitev. Vsaka dva meseca se je stopnja težavnosti povečevala.

**TABELA 1:** Razpored dejavnosti po dnevih, vir: avtorica članka.

|    | Dan        | Aktivnost                                                                                                                                                                               |
|----|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | PONEDELJEK | <ul style="list-style-type: none"> <li>TELOVADIM</li> <li>➤ Dvigovanje bokov 10*</li> <li>➤ Superman 10*</li> <li>➤ Počepi 10*</li> <li>➤ Sklece 10*</li> <li>➤ Plank 20 sek</li> </ul> |
| 2. | TOREK      | <ul style="list-style-type: none"> <li>VIZUALIZACIJA</li> </ul> <p>Poišči si svoj najljubši prostor in poslušaj vizualizacijo.</p>                                                      |
| 3. | SREDA      | <ul style="list-style-type: none"> <li>POHVALIMO DRUGE</li> </ul> <p>Izkoristi ta dan, da osebo po lastnem izboru objameš in jo pohvališ.</p>                                           |
| 4. | ČETRTEK    | <ul style="list-style-type: none"> <li>TELOVADIM</li> <li>➤ Dvigovanje bokov 14*</li> <li>➤ Superman 12*</li> <li>➤ Počepi 14*</li> <li>➤ Sklece 12*</li> <li>➤ Plank 22 sek</li> </ul> |
| 5. | PETEK      | <ul style="list-style-type: none"> <li>DIHALNE VAJE</li> <li>Poišči svoj najljubši in miren kotiček. Vsako dihalno vajo ponovi vsaj 3-krat.</li> </ul>                                  |
| 6. | SOBOTA     | <ul style="list-style-type: none"> <li>TELOVADIM</li> </ul> <p>Tabata.</p>                                                                                                              |
| 7. | NEDELJA    | <ul style="list-style-type: none"> <li>PAVZA</li> </ul> <p>Zdravo kosilo v družbi najbližjih.</p>                                                                                       |

|     | Dan        | aktivnost                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8.  | PONEDELJEK | <ul style="list-style-type: none"> <li>DAN BREZ TELEFONA</li> </ul> <p>Naj te ta dan ne motijo socialna omrežja. Naj ta dan fotografije posnamejo le tvoje oči, naj se spomini shranjujejo le v tvoje možgančke in ne na spominsko kartico. Naj spomini ostanejo za vedno le v tebi in ne na telefonu.</p> |
| 9.  | TOREK      | <ul style="list-style-type: none"> <li>ČAS ZASE</li> </ul> <p>Vzemi si eno uro samo zase, obišči gozd ali svoj najljubši kotiček, se nadihaj svežega zraka in umiri svoj um.</p>                                                                                                                           |
| 10. | SREDA      | <ul style="list-style-type: none"> <li>TELOVADIM v družbi prijatelja</li> </ul> <p>Tek 2 min in 2 min hoje. (kombinacijo ponovi 10 x)</p>                                                                                                                                                                  |
| 11. | ČETRTEK    | <ul style="list-style-type: none"> <li>TELOVADIM</li> <li>➤ Dvigovanje bokov 16*</li> <li>➤ Superman 14*</li> <li>➤ Počepi 16*</li> <li>➤ Sklece 14*</li> <li>➤ Plank 24 sek</li> </ul>                                                                                                                    |
| 12. | PETEK      | <ul style="list-style-type: none"> <li>DRUŽABNA IGRA</li> </ul> <p>Izberi svojo najljubšo družabno igro in jo odigraj s prijatelji/znanci/družino.</p>                                                                                                                                                     |
| 13. | SOBOTA     | <ul style="list-style-type: none"> <li>TELOVADIM</li> </ul> <p>Tabata.</p>                                                                                                                                                                                                                                 |
| 14. | NEDELJA    | <ul style="list-style-type: none"> <li>ČAS ZA RAZMISLEK</li> </ul> <p>Vzemi si 5 min časa in razmisli, kako si preživel zadnja dva tedna. Ponovi aktivnost, v kateri si najbolj užival.</p>                                                                                                                |

## B. Vadbena abeceda

Vadbena abeceda je sestavljena iz 25 različnih vaj – krepilnih in razteznih. Vsaka vaja se začne na določeno črko v abecedi. Pri sestavljanju vaj smo bili pozorni, da je vaja primerna za zaposlene ter da je povsod napisano število ponovitev. Navodilo za delo je bilo, da vsak zaposleni izvaja vaje tako, da najprej črkuje svoje ime ter priimek, nato si izbere ime in priimek svojih bližnjih, sodelavcev, sosedov itd. Vsi sodelujoči so bili opozorjeni na pomembnost ogrevanja pred kakršno koli vadbo. Te vrste trening je potekal 14 dni, 2 dneva treninga, 1 dan počitka.



SLIKA 1: Gibalna abeceda, vir: avtorica članka

## C. Tabata

Kaj pravzaprav je tabata? To je visoko intenzivni intervalni trening, ki ga sestavljata dva intervala. 20 sekund vadbe in 10 sekund premora. Ta cikel se ponovi 8-krat, zato celotna vadba traja 4 minute.



SLIKA 2: Tabata, vir: avtorica članka.

## D. Sproščanje

Meta Zagorc (1997) pravi, da je sprostitelj odsotnost psihične in fizične napetosti. Resnična sprostitelj mora biti trojna: telesna, čustvena in duhovna. Ko sprostim celotno telo in dihamo počasi in globoko, nastanejo nekatere fiziološke spremembe: telo porablja manj kisika in izloča manj ogljikovega dioksida, mišična napetost popusti. Dihanje postane poglobljeno, počasnejše, enakomernejše, srčni utrip se upočasni. Telo zajame občutek miru. [4]

V času pedagoških konferenc in med predavanji smo v času odmora uporabljali različne dihalne tehnike. Te tehnike so bile med zaposlenimi zelo dobro sprejete, saj so vsi sodelovali.

### DIHANJE S TREBUŠNO PREPONO

Udobno se namestimo na stol. Levo roko si položimo na abdomen, desno roko na zgornji del prsnega koša. Vdihnemo skozi nos, za trenutek zadržimo dih in počasi izdihnemo skozi nos, zopet za trenutek zadržimo dih. Naslednjič ponovimo tako, da zamenjamo roki. Vajo ponovimo 4-krat.

### DIHANJE S PODALJŠANIM IZDIHOM

Izboljšuje srčno kondicijo, učinkovito je pri povišanem krvnem pritisku, anksioznosti in paničnih napadih. Vdihnemo skozi nos in podaljšano izdihujemo skozi usta. Izdihnemo skozi rahlo zaokrožene ustnice, polglasno in kontrolirano. Dolžina izdiha je individualna in jo določi vsak zase. Dihamo s trebušno prepono. Vajo ponovimo 4-krat [1].

### 3. SKLEP

Gibanje je izrednega pomena v vseh obdobjih našega življenja. Športno aktivnost prilagajamo starosti in telesni zmogljivosti vsakega posameznika. Fizična aktivnost krepi našo moč in vitalnost, večja odpornost proti boleznim, predvsem pa blagodejno vpliva na naše psihično počutje. Zadosten počitek, dober spanec in pravilne dihalne tehnike poskrbijo za boljšo duhovno kondicijo. Gibanja ne smemo zanemariti niti v delovnem okolju, saj dandanes veliko časa preživimo v fizično manj napornih službah. Mnogokrat si za to žal ne vzamemo časa, zato je v kolektivu bistvena motivacija. To lahko dosežemo s pohvalami in z nagradami, predvsem pa s skupinsko športno aktivnostjo, med katero se poleg individualnega boljšega počutja krepijo tudi vezi med zaposlenimi. Različne vadbne nam pri tem ne smejo predstavljati prehudega napora ali dolgočasje, zato jih popestrimo z zabavnimi vajami, kot sta npr. gibalna abeceda ali tabata. Pri telovadbi je vsekakor pomembna tudi pravilna izvedba posameznih gibalnih elementov, zato se predhodno o tem poučimo, svoje rezultate si sproti beležimo, napredek pa tako ne bo izostal.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Kos Berlak, R. (2016). *Tehnike sproščanja-način obvladovanja stresa*. Pridobljeno 24. 10. 2021, s <https://www.gzs.si/Portals/gradniki-zdravja/Tehnike%20spro%C5%A1%C4%8Danja-na%C4%8Din%20obvladovanja%20stresa.pdf>
- [2] Kristan, S. (2010). *Pogled na šport 2, predšolski športnovzgojni program Zlati sonček, šola v naravi, aktualni odzivi*. Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.
- [3] Škof, B. (2010). *Spravimo se v gibanje – za zdravje in srečo gre*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- [4] Zagorc, M. (1997). *Sprostimo se*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

## MOTNJE HRANJENJA IN SREDNJEŠOLCI

### POVZETEK

Vse motnje hranjenja so znak raznih čustvenih stisk in se kažejo kot spremenjen odnos do telesa, hrane in telovadbe. Predstavljajo navidezno kontrolo ali način soočanja s problemi, ki se osebi morda zdijo nerešljivi. Med najpogostejše vrste motenj uvrščamo anoreksijo nervozo, bulimijo nervozo in kompulzivno prenažanje. Velikokrat so restriktivni vzorci prehranjevanja in motnje hranjenja predstavljeni kot predvsem ženski problem. V sklopu prispevka, in z izvedbo raziskave med mariborskimi dijaki, sem želela izpostaviti, da tukaj ne gre le za žensko vprašanje. Glavne ugotovitve raziskave so pokazale, da so punce v povprečju manj zadovoljne s svojim videzom in težo ter imajo nižjo telesno samopodobo, medtem ko so fantje v povprečju večkrat namerno omejili vnos količine hrane ali izključili skupino hrane z namenom preoblikovanja telesa. Raziskava je prav tako pokazala, da je 32% dijakov vsaj enkrat v življenju (za najmanj en teden) že bilo na kakršni koli restriktivni dieti, pri čemer je zanimivo izpostaviti, da je tukaj procent ženskega in moškega spola skoraj enak. Ugotovitve raziskave so potrdile moja opažanja, da pri tej temi ne gre samo za ženski problem, kar pa se po mojem mnenju v literaturi in praksi ne izpostavlja dovolj pogosto. Menim tudi, da se o temah, ki se nanašajo na področje motenj hranjenja, nasploh govori premalo, kar prispeva k temu, da veliko mladostnikov na začetku ne prepozna problema, ali o tem ne želi govoriti. Na šoli bi rada uvedla predavanja na to temo, tako za dijake kot za učitelje.

**KLJUČNE BESEDE:** motnje hranjenja, diete, samopodoba, adolescence.

## EATING DISORDERS AND HIGH SCHOOL STUDENTS

### ABSTRACT

All eating disorders are a sign of various emotional distresses and can show themselves as a changed attitude towards the body, food and exercise. They represent a control or a way of dealing with problems that a person may find unsolvable. The most common types of disorders include anorexia nervosa, bulimia nervosa and compulsive overeating. Restrictive eating patterns and eating disorders are often presented as primarily a female problem. As part of the article and the implementation of the research, among Maribor students, I wanted to point out that this is not just a women's issue. The main findings of the study showed that girls were on average less satisfied with their appearance and weight and had lower body self-esteem, while boys on average repeatedly deliberately limited their food intake or excluded a food group in order to reshape their bodies. The survey also showed that 32% of students had already been on a restrictive diet at least once in their lives (for at least a week), and it is interesting to note that the percentage of females and males here was almost the same. The findings of the research confirmed my observations that the topic is not just a women's problem, which in my opinion is not highlighted often enough in the literature and practice. I also think that there is not enough talk about topics related to eating disorders in general, which contributes to the fact that many young people do not recognize the problem at the first or do not want to talk about it. I would like to introduce lectures on this topic at the school, both for students and teachers.

**KEYWORDS:** eating disorders, diets, self-esteem, adolescence.



## 1. TEORETIČNO IZHODIŠČE

### A. Motnje hranjenja

Motnje hranjenja so vedenjska stanja, za katera so značilne hude in vztrajne motnje v prehranjevalnem vedenju ter s tem povezanimi motečimi mislimi in čustvi. Lahko so zelo resna stanja, ki vplivajo na fizično, psihično in socialno funkcijo. Vrste motenj hranjenja vključujejo anoreksijo nervozo, bulimijo nervozo, motnjo prenajedanja, izogibanje restriktivnim vnosom hrane in druge določene motnje hranjenja. (Guarda, 2021)

Skupaj motnje hranjenja prizadenejo do 5 % populacije, najpogosteje se razvijejo v adolescenci. Anoreksija nervosa in bulimija nervosa sta pogostejši pri ženskah, vendar se lahko pojavijo v kateri koli starosti in prizadenejo kateri koli spol. Motnje hranjenja so pogosto povezane s preobremenjenostjo s hrano, težo ali tesnobo glede prehranjevanja in s posledicami uživanja določene hrane. Obnašanje, povezano z motnjami hranjenja, vključno z omejevalnim prehranjevanjem ali izogibanjem določeni hrani, prenajedanje, očiščevanje z bruhanjem ali s kompulzivno vadbo. (Guarda, 2021)

Motnje hranjenja nekaterim ljudem pomenijo edin način, s katerim lahko izražajo notranjo stisko. Ljudje, ki trpijo za katero koli od motenj hranjenja, osredotočajo notranje težave na svoj videz in na to, kar jedo. Pomembno je poudariti, da veliko ljudi včasih nadzoruje količino zaužite hrane, ali skrbijo, kaj in koliko pojejo, vendar to še ne pomeni, da imajo motnjo hranjenja. (Goršič, 2004)

Motnje hranjenja se pogosto pojavljajo sočasno z drugimi psihiatričnimi motnjami, najpogosteje z motnjami razpoloženja in animoznostjo, obsesivno kompulzivno motnjo ter s težavami z zlorabo alkohola in drog. Dokazi kažejo, da geni in dednost igrajo vlogo pri tem, zakaj so nekateri ljudje izpostavljeni večjemu tveganju za motnjo hranjenja, vendar lahko te motnje prizadenejo tudi tiste, ki nimajo družinske bolezni. (Guarda, 2021)

#### ANOREKSIJA NERVOZA

Anoreksija nervosa, pogosto preprosto imenovana anoreksija, je motnja hranjenja, za katero so značilni nenormalno nizka telesna teža, intenziven strah pred pridobivanjem teže in izkrivljeno zaznavanje teže. Ljudje z anoreksijo zelo cenijo nadzor nad svojo težo in obliko, pri čemer uporabljajo ekstremne napore, ki običajno močno ovirajo njihovo življenje. (Mayo clinic, 2018) Da bi preprečili pridobivanje telesne teže, ali da bi še naprej izgubljali težo, ljudje z anoreksijo običajno močno omejijo količino hrane, ki jo zaužijejo. Lahko nadzorujejo vnos kalorij z bruhanjem po jedi ali z zlorabo odvajal in prehranskih pripomočkov. Prav tako lahko poskušajo shujšati s prekomerno vadbo. Ne glede na to, koliko teže je izgubljena, se oseba še naprej boji povečanja telesne teže. (Guarda, 2021) Pomembno je poudariti, da anoreksija pravzaprav ni povezana s hrano. To je izjemno nezdrav in včasih smrtno nevaren način, da se ljudje poskusijo spoprijeti s čustvenimi težavami. Ljudje, ki imajo anoreksijo, pogosto enačijo vitkost s samopodobo. (Mayo clinic, 2018)

## BULIMIJA NERVOZA

Bulimija nervoza je motnja hranjenja, ki jo običajno imenujemo preprosto bulimija. To je resno stanje, ki je lahko tudi smrtno nevarno. Na splošno je za bulimijo značilno prenašanje, ki mu sledi očiščevanje. Očiščenje se lahko pojavi zaradi prisilnega bruhanja, prekomerne vadbe ali jemanja odvajal. Obnašanje čiščenja vključuje tudi druge stroge metode za vzdrževanje telesne teže, kot so post, vadba ali ekstremna dieta. (Healhtline, 2016) Ljudje z bulimijo imajo pogosto nerealno podobo telesa. Obsedeni so s svojo težo in so močno samokritični. Veliko ljudi z bulimijo ima normalno ali celo prekomerno telesno težo. Zaradi tega je bulimijo težko opaziti. Raziskave kažejo, da bo približno 1,5 odstotka žensk in 0,5 odstotka moških kdaj v življenju doživelo bulimijo. Najpogostejša je pri ženskah, še posebej pogosto v najstniških in zgodnjih odraslih letih. (Healhtline, 2016)

## KRONIČNO PRENAJEDANJE

Ljudje, ki kronično prenašajo, imajo lahko običajno motnjo hranjenja, imenovano kompulzivno prenašanje. To motnjo hranjenja zaznamujejo:

- Uživanje velikih količin hrane
- Hitro prehranjevanje (pogosto do točke nelagodja)
- Prehranjevanje po točki sitosti (University of Rochester Medical Center, 2021)

Mnogi ljudje občasno prenašajo, toda kompulzivni prenašalec v povprečju prenaša 2-krat na teden vsaj 6 mesecev. Kompulzivno prenašanje se lahko začne počasi. Otrok se lahko na primer obrne na hrano, ko je razburjen. Sčasoma se otrok nauči, da hrana pomaga pomiriti vznemirjene občutke. Motnja se lahko pojavi, ko drugi večkrat negativno komentirajo telesno težo. Lahko se pojavi po travmatičnem dogodku v otroštvu ali po omejevalni dieti. Svojo vlogo lahko igra tudi človekovo domače okolje. Človek morda ni imel dobrih vzornikov pri prehranjevanju. Obsesije pogosto sledijo kompulzije, ki zmanjšujejo tesnobo. Tako lahko obsesivne misli o nizki lastni vrednosti, prekomerni telesni teži ali dieti sprožijo prisilo k prenašanju. (University of Rochester Medical Center, 2021)

## **B. Razlogi za nastanek motenj**

Razlogov za nastanek motenj v prehranjevanju je seveda več. Vendar je pomembni poudariti, da so primeri motenj hranjenja v zadnjih desetletjih močno porasli. Do tega porasta so med drugim pripeljali spremenjen odnos do hrane in prehranjevalnih navad, najrazličnejše diete za hujšanje, fitnesi, solariji, lepotne operacije itd. (Sternad, 2001)

Strokovnjaki vse bolj povezujejo motnje hranjenja z družbeno kulturnimi dejavniki. V zahodnih kulturah je vedno večji poudarek na vitkosti ženskega telesa. V medijih narašča število prispevkov o različnih dietah, načinih telesne vadbe, podobe žensk pa postajajo vedno bolj suhe. Hkrati je debelost postajala vse bolj negativna, ter enačena s pomanjkanjem volje in nezmožnostjo samoobvladovanja. (Kompore, 2013)

Motnje hranjenja se lahko razvijejo tudi kot poskus za vzdrževanja nadzora nad lastnim življenjem. Pri razlogih za motnje hranjenja pa ne gre zanemariti niti bioloških dejavnikov. Raziskave družin (še posebej pri enojajčnih dvojčkih) so na primer pokazale, da obstaja v primeru, ko je bila motnja hranjenja diagnosticirana pri enem članu družine, je večja verjetnost, da bo nastopila še pri kakšnem. (Kompore, 2013)

Če strnemo literaturo, lahko naštejemo naslednje najpogostejše vzroke za nastanek motenj:

- **Genetski dejavniki** - Raziskave kažejo, da lahko genetski dejavniki povečajo verjetnost, da bo posameznik razvil motnjo hranjenja. Posamezniki s sorodnikom prve stopnje, ki imajo v preteklosti motnjo hranjenja, imajo večjo verjetnost, da bodo razvili motnjo hranjenja kot posamezniki brez takega sorodnika.
- **Zunanji vplivi** - Obstoječe raziskave o vlogi družine pri sprožitvi motnje hranjenja so v veliki meri presečne, retrospektivne in neutemeljene. Vendar pa se domneva, da lahko vedenje staršev vpliva na prehranjevalne navade njihovih otrok. Na primer, matere, ki se držijo diete, ali pretirano skrbijo za svojo težo, lahko povzročijo, da njihov otrok razvije nenormalen odnos do hrane, kot oče ali brat in sestra, ki posameznika draži zaradi njegove teže ali oblike.
- **Osebnost** - Ljudje z motnjami hranjenja imajo običajno podobne osebnostne in vedenjske lastnosti, kot so nizko samopodoba, perfekcionizem, iskanje odobritve, odvisnost in težave s samousmerjanjem.
- **Psihološki dejavniki** - Psihološka stanja, kot so posttravmatska stresna motnja (PTSD), panična motnja, fobije in depresija, so bila povezana z nenormalnimi prehranjevalnimi navadami. Stresne ali vznemirljive situacije, kot so kratki roki v službi, šoli ali na univerzi, pa tudi doživljanje smrti ljubljene osebe, so vsi primeri dejavnikov, ki lahko prispevajo k razvoju motnje hranjenja.
- **Motnje telesne podobe** - Motnje telesne podobe, pri kateri ima posameznik popačen pogled na svoje telo, so pogosto povezane z anoreksijo ali bulimijo.
- **Kulturni pritiski** - V medijih se vitkost pogosto enači z uspehom in priljubljenostjo, kar lahko goji in spodbuja idejo o suhosti, zlasti med mladimi dekleti.
- **Biološki dejavniki** - Telesni sistem, imenovan hipotalamus-hipofizno-nadledvična os (HPA), lahko igra pomembno vlogo pri motnjah hranjenja. HPA sprošča regulatorje apetita, stresa in razpoloženja, kot so serotonin, norepinefrin in dopamin. Nenormalnosti teh kemičnih prenašalcev lahko imajo pomembno vlogo pri motnjah hranjenja. (Robertson, 2021)

### C. Motnje hranjenja – žensko vprašanje?

Zakaj za motnjami hranjenja trpi nesorazmerno večje število žensk, je mogoče iskati v sociokulturni realnosti. V naši zahodni kulturi je s telesom in z zunanjim videzom povezana vrsta zahtevnih norm. Vitko telo obljublja avtonomijo, samospoštovanje, uspeh in nadzor. Preko medijev se vse bolj utrjuje vrednost zunanje podobe, ki se povezuje z vprašanji lastne vrednosti in možnostmi samopotrditve. Tako je ženska predstava o lastni vrednosti in

samospoštovanje pogostejše povezano z zunanjo podobo. Negotovost o svojem mestu v svetu se tako izraža v negotovosti glede ustreznosti telesa. (Sternad, 2001)

Kljub stereotipu, da se motnje hranjenja pojavljajo samo pri ženskah, je približno ena od treh ljudi, ki se spopadajo z motnjo hranjenja, moški. Samo v Združenih državah Amerike bodo motnje hranjenja kdaj v življenju prizadele 10 milijonov moških. Toda v veliki meri, zaradi kulturne pristranskosti, je veliko manj verjetno, da bodo poiskali zdravljenje za svojo motnjo hranjenja. (NEDA, 2021)

Veliko moških bi radi bili vitki in mišičasti, kar običajno predstavlja »idealno« moško telo. Izpostavljenost nedosegljivim slikam v medijih vodi v nezadovoljstvo moškega telesa. Spolna objektivacija moških in ponotranjenje medijskih podob napovedujeta željo po mišičnosti. 25 % moških z normalno telesno težo meni, da imajo premajhno telesno težo, 90 % najstnikov pa vadi z namenom povečanja telesne mase. Mišična dismorfija, podvrsta telesne dismorfne motnje, je nastajajoče stanje, ki prizadene predvsem moške »bodybuilderje«. Takšni posamezniki so obsedeni s tem, da so ustrezno mišičasti. Kompulzije vključujejo veliko ur v telovadnici, zapravljanje prevelikih količin denarja za dodatke, nenormalne vzorce prehranjevanja ali celo uporabo steroidov. (NEDA, 2021)

## 2. RAZISKAVA

Cilj raziskave je bil v ospredje postaviti vprašanja, če so dekleta res bolj nagnjena k restriktivnim prehranskim vzorcem, nižji telesni samopodobi ter povezovanjem svojega zunanjega videza s svojo celotno vrednostjo. Zanimalo me je, kakšne so razlike med spoloma, ter kakšno mnenje imajo o svoje zunanjem videzu, dietah ter hrani, saj lahko negativen odnos do le teh pripelje do motenj hranjenja.

**Metoda:** Kot raziskovalno metodo sem uporabila spletno anketo, ki sem jo sestavila s pomočjo spletnega portala 1ka. Anketo sestavljajo vprašanja zaprtega tipa ter vprašanja na pet stopenjski Likertovi lestvici.

**Opis vzorca:** Spletna anketa je bila poslana dijakom Tehniškega šolskega centra Maribor. Na anketo je v celoti odgovorilo 85 dijakov, med katerimi je 71% fantov, ter 29% deklet. Do razlik v procentih med spoloma je prišlo zaradi tega, ker omenjeno srednjo šolo obiskujejo skoraj samo fantje.

### Raziskovalna vprašanja:

RV1: Kateri spol je v času adolescence bolj kritičen do svojega videza?

RV2: Kateri spol je v času adolescence bolj restriktiven pri prehrani?

RV3: Koliko procentov dijakov je že bilo na kakršnikoli restriktivni dieti?

RV4: Kateri spol ima bolj pozitivno samopodobo?

### Hipoteze :

H1: Dekleta so v času adolescence bolj kritična do svojega zunanjega videza, kakor fantje

H2: Dekleta so v času adolescence bolj restriktivna pri svoji prehrani, kakor fantje.

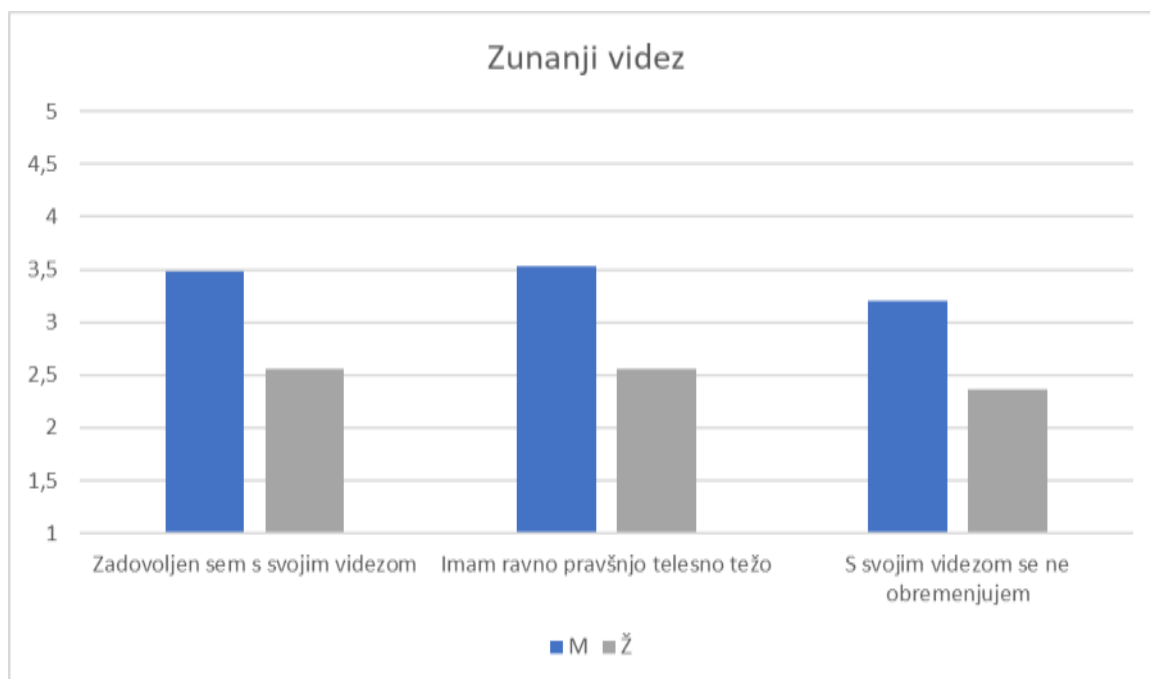
H3: Do 30% dijakov je že bilo na restriktivni dieti.

H4: Fantje imajo v povprečju bolj pozitivno samopodobo v primerjavi z dekleti.

#### A. RV1: Kateri spol je v času adolescence bolj kritičen do svojega videza?

Odgovor na to raziskovalno vprašanje sem iskala s pomočjo treh vprašanj v obliki Likertove lestvice. Dijaki so označevali stopnjo strinjanja (1 - sploh ne drži, 5 - povsem drži) na naslednje trditve: zadovoljen sem s svojim videzom, imam ravno pravšnjo telesno težo, s svojim videzom se ne obremenjujem.

Primerjala sem aritmetične sredine stopenj strinjanja glede na spol.



GRAF 1: Kateri spol je v času adolescence bolj kritičen do svojega videza?

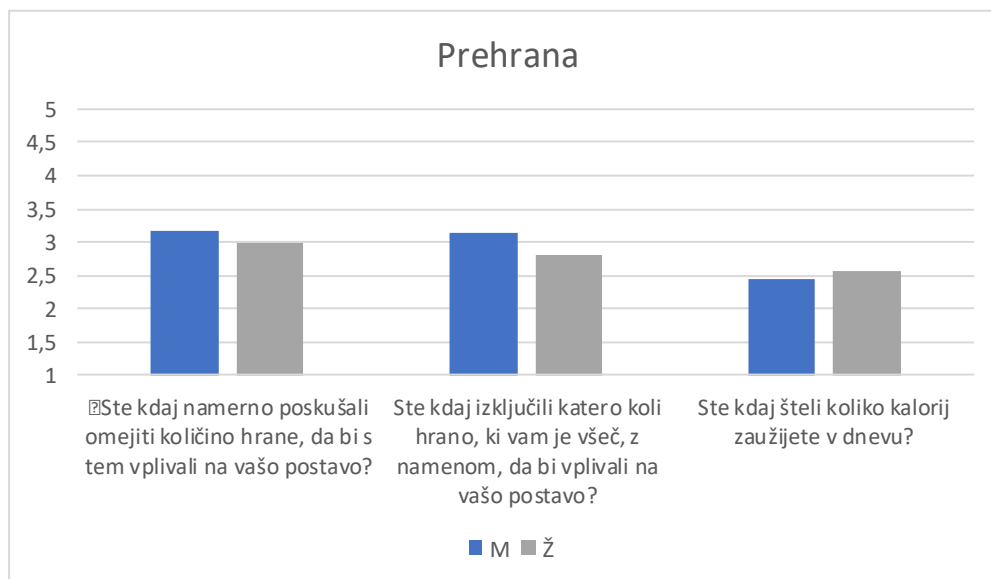
Pri vseh treh trditvah imajo fantje v povprečju večjo stopnjo strinjanja s trditvami, kakor dekleta, kar nakazuje na to, da so dekleta v povprečju bolj kritična do svojega videza. Hipoteza 1 je tako na podlagi teh podatkov potrjena.

#### B. RV2: Kateri spol je v času adolescence bolj restriktiven pri prehrani?

Odgovor na to raziskovalno vprašanje sem iskala s pomočjo treh vprašanj – Ste kdaj namerno poskušali omejiti količino hrane, da bi s tem vplivali na vašo postavo? Ste kdaj izključili katero koli hrano, ki vam je všeč, z namenom, da bi vplivali na vašo postavo? Ste kdaj, šteli koliko kalorij zaužijete v dnevu? Za vsako vprašanje so označili enega izmed naslednjih odgovorov

- Nikoli (1)
- Ne, vendar sem o tem že razmišljal (2)
- Da, za 1 - 3 dni (3)

- Da, za najmanj en teden (4)
- Da, za več kot en teden (5)



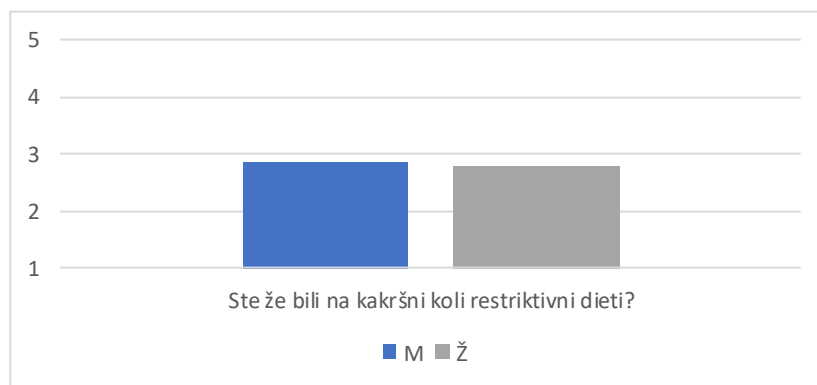
**GRAF 2:** Kateri spol je v času adolescence bolj restriktiven pri prehrani?

Primerjala sem povprečne aritmetične sredine fantov in deklet pri vsakem vprašanju. Višja povprečna aritmetična sredina pomeni višjo restriktivnost pri prehrani. V povprečju so anketirani fantje večkrat poskusili omejiti količino hrane ali pa so izključili katero hrano, da bi vplivali na njihovo postavo, medtem ko so anketirana dekleta v povprečju večkrat štela, koliko kalorij zaužijejo v dnevu. Hipoteza 2: Dekleta so v času adolescence bolj restriktivna pri svoji prehrani, kakor fantje, je na podlagi teh podatkov ovržena.

### **C. RV3: Koliko procentov dijakov je že bilo na kakršnikoli restriktivni dieti?**

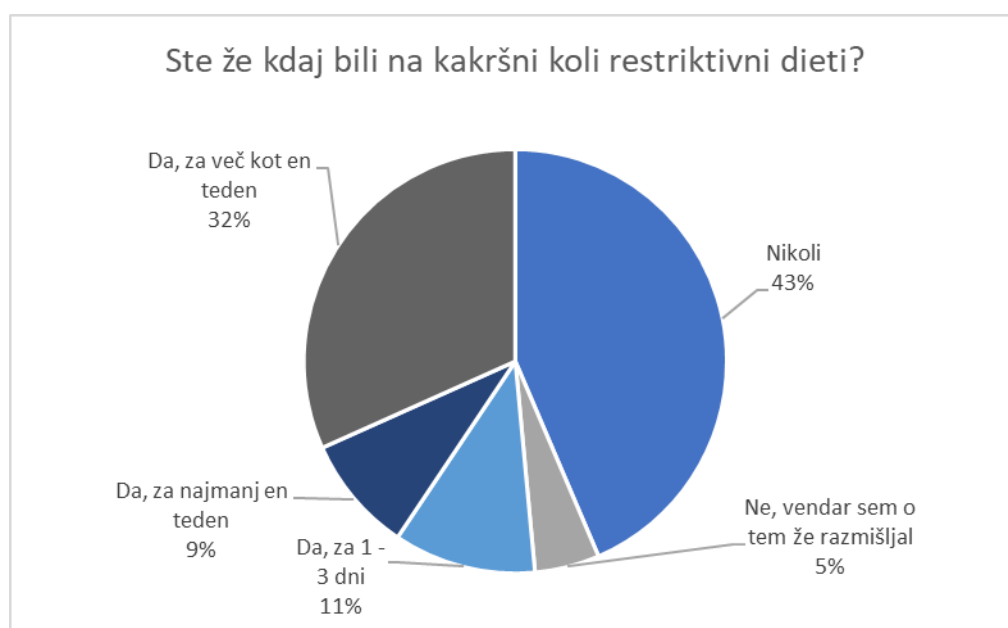
Dijakom sem postavila vprašanje – Ste že kdaj bili na kakršni koli restriktivni dieti? Označili so lahko enega izmed naslednjih odgovorov:

- Nikoli (1)
- Ne, vendar sem o tem že razmišljal (2)
- Da, za 1 - 3 dni (3)
- Da, za najmanj en teden (4)
- Da, za več kot en teden (5)



**GRAF 3:** Primerjava med spoloma.

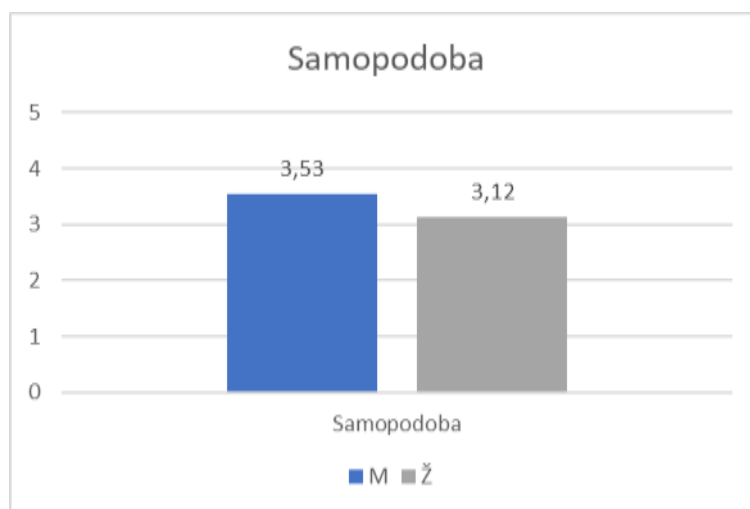
Iz zgornjega grafa je razvidno, da so aritmetične sredine fantov in deklet na to vprašanje skoraj enake. Presenetljivo imajo fantje nekoliko višjo aritmetično sredino, kar pomeni, da so v povprečju večkrat označili, da so že bili na restriktivni dieti.



**GRAF 4:** Koliko procentov dijakov je že bilo na kakršnikoli restriktivni dieti?

Iz zgornjega grafa je razvidno, da je 42% dijakov že kdaj bilo na restriktivni dieti, od tega 32% za več kot en teden. Hipoteza 3: Do 30% dijakov je že bilo na restriktivni dieti, je tako na podlagi teh podatkov zavržena, saj jih je bilo na dieti več kot 30%.

#### D. RV4: Kateri spol ima bolj pozitivno samopodobo?



GRAF 5: Kateri spol ima bolj pozitivno samopodobo?

Tudi ta sklop vprašanj je bil zastavljen v obliki Likertove lestvice, pri čemer 1 pomeni: sploh ne drži, 5 pa pomeni: povsem drži. Dijaki so ocenjevali stopnjo strinjanja z naslednjimi trditvi: zelo zaupam sam vase, ne primanjkuje mi samozavesti, imam dobro mnenje o sebi, menim, da imam veliko dobrih lastnosti in dovolj se cenim. Rezultate sem merila glede na primerjavo aritmetičnih sredin danih podatkov. Podatki kažejo na to, da se moški v povprečju bolj strinjajo s sklopom teh trditev, kar nakazuje na to, da imajo o sebi nekoliko bolj pozitivno mnenje, kakor predstavnice nasprotnega spola. Hipoteza 4: Fantje imajo v povprečju bolj pozitivno samopodobo v primerjavi z dekleti, je tako potrjena, saj je aritmetična sredina v sklopu teh trditev višja pri fantih (3,35), kakor pri dekletih (3,12).

### 3. SKLEP

Motnje hranjenja so po številnih virih v močnem porastu. Mlade nenehno bombardirajo slike in komentarji na družbenih omrežjih, kaj je in kaj ni zaželeno glede videza in oblike telesa. Še pred desetletji je bil Photoshop uporabljen v namene retuširanja zvezdnikov na platnicah revij, sedaj pa lahko z le nekaj potezami vsakdo spremeni obliko svojega telesa, zglati svojo kožo in na vse skupaj doda nerealen filter, samo preko svojega telefona. Standard je vedno bolj nerealen, a mu mladostniki kljub temu podležejo in pogosto gredo v skrajnosti, da bi a dosegli.

Prav nizka samopodoba je lahko velikokrat povezana z nastankom motenj hranjenja. Obsesija s hrano, pretirana telovadba in restriktivne diete so v večini primerov le načini, s katerimi se posameznik zamoti od drugih problemov. Velikokrat se o problematiki motenj hranjenja govori kot o problemu, ki zaznamuje predvsem ženski spol, vendar so razne raziskave že pokazale, da temu ni tako. Veliko fantov sledi standardom mišičastih medijskih podob. Nekateri od njih postanejo skoraj obseden s tem, da so ustrezno mišičasti. Motnje se lahko vidijo tudi v tem, da takšni posameznik veliko ur preživijo v telovadnici, opravljajo velike količine denarja za prehranske dodatke, sledijo zelo restriktivnim vzorcem prehranjevanja (»le riž in piščanec«) in v skrajnih primerih uporabijo steroide.



Raziskava v sklopu tega prispevka je prav tako pokazala, da samokritičnost do svojega telesa in s tem povezani omejevalni vzorci prehranjevanja, niso samo ženski problem. Analiza je pokazala, da so dekleta v povprečju manj zadovoljna s svojim videzom in težo, fantje pa so v povprečju večkrat omejili količino hrane ali izključili skupino hrane v namene preoblikovanja telesa. V povprečju je bilo vsaj enkrat v življenju (za več kot en teden) na dieti 32% anketiranih dijakov. Pomembno je poudariti, da dejstva, da posameznik omejuje število zaužitih kalorij, kratkotrajno šteje kalorije, ni povsem zadovoljen s svojo obliko telesa, ali želi izgubiti nekaj odvečnih kilogramov, še ne pomenijo, da ima razvito motnjo hranjenja. Je pa res, da se nizka samopodoba skupaj z drugimi faktorji, šteje za enega od glavnih dejavnikov tveganja za razvoj tovrstnih motenj.

Motnje hranjenja se lahko razvijejo v zelo resno bolezen, ki osebo prizadene tako na fizični, kot mentalni ravni. So odraz negotovega odnosa do sebe in do sveta. Vzrokov za nastanek tovrstnih motenj je veliko, v večini primerov pa gre za skrajnosti zaostren reševanja problemov. Kot je zapisal Sternad v svoji knjigi: »Motnje hranjenja govorijo o marsičem. Govorijo o zavednih in nezavednih sporočilih. Govorijo o preživetem otroštvu in navadah hranjenja, govorijo o vsem drugem, samo o hrani ne.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Goršič. (2004). Moj otrok odrašča. Ljubljana: Mladinska knjiga. Pridobljeno 2021
- [2] Guarda, A. (3 2021). American psychiatric association. Pridobljeno 3. 11. 2021 iz What Are Eating Disorders?: <https://www.psychiatry.org/patients-families/eating-disorders/what-are-eating-disorders>
- [3] Healhtline. (26. 6. 2016). Pridobljeno 2. 11. 2021 iz Bulimia Nervosa: <https://www.healthline.com/health/bulimia-nervosa>
- [4] Kompare, S. D. (2013). Psihologija spoznavanja in dileme. Ljubljana : DZS.
- [5] Mayo clinic. (20. 2. 2018). Pridobljeno 2. 11. 2021 iz Anorexia nervosa: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/anorexia-nervosa/symptoms-causes/syc-20353591>
- [6] NEDA. (2021). Pridobljeno 1. 11. 2021 iz Eating disorders in men and boys: <https://www.nationaleatingdisorders.org/learn/general-information/research-on-males>
- [7] Robertson, S. (29. 4. 2021). News-Medical.Net. Pridobljeno 2. 11. 2021 iz What Causes Eating Disorders?: <https://www.news-medical.net/health/What-Causes-Eating-Disorders.aspx>
- [8] Sternad. (2001). Motnje hranjenja. Ljubljana: samozaložba. Pridobljeno 2021
- [9] University of Rochester Medical Center. (2021). Pridobljeno 3. 11. 2021 iz Understanding Compulsive Overeating: <https://www.urmc.rochester.edu/encyclopedia/content.aspx?contenttypeid=56&contentid=4132>

## GIBANJE, VEŠČINE, PROSTOVOLJSTVO IN ODPRAVA PRI INTERESNI DEJAVNOSTI MALI POTEPUHI

### POVZETEK

Kolesarjenje, ogled filmov, izdelovanje okraskov, klepet s prijatelji, igranje nogometa in družabnih iger, postavljanje bivakov, hoja v hribe, ... vse to so dejavnosti v prostem času, ki so zelo pomembne za razvoj otrokove osebnosti ter njegovih spretnosti in sposobnosti. S temi dejavnostmi si razvija samostojnost, kritično mišljenje, odgovornost, medsebojno pomoč, sodelovanje, reševanje konfliktov, spoštovanje, komunikacijo, se zabava, sprosti in pride do cilja, ki si ga je zastavil. Z interesno dejavnostjo Mali potepuhi sem želela vplivati na razvoj otrokovih veščin in kompetenc, nadgraditi njihovo znanje ter jih spodbuditi, da svoj prosti čas preživijo kar se da kvalitetno. V strokovnem prispevku je predstavljena interesna dejavnost Mali potepuhi, ki sledi filozofiji programa Mednarodno priznanje za mlade in ima nanje zelo pozitivne učinke. Učencem razredne stopnje sem želela dati priložnost, da razvijajo svoja močna področja, vzdržljivost, da sodelujejo v skupini, vodijo, prepoznavajo svoje zmogljivosti, dopolnjujejo svoje znanje in veščine ter občutijo zadovoljstvo ob doseganju ciljev. Po konceptu MEPI-ja sem dejavnost izvajala z učenci in učenkami 4. in 5. razreda podružnične šole Mavčiče. V programu interesne dejavnosti sem pripravila in uresničila cilje za razvoj individualnih sposobnosti, cilje za razvoj veščin za delo v skupini ter cilje, ki so pomembni za končno odpravo, orientacijo in kartografijo. Celotno delo z učenci je pokazalo, da so tovrstne dejavnosti dobrodošle za tiste, ki trenirajo katerikoli šport, za tiste učence, ki gibanja ne marajo, nadarjene in malo manj nadarjene učence ter za učence s posebnimi potrebami, saj znanja in izkušnje pridobivajo pri sodelovanju drug z drugim.

**KLJUČNE BESEDE:** prosti čas, veščine, prostovoljstvo, razredna stopnja, odprava, cilj.

## PHYSICAL ACTIVITIES, SKILLS, VOLUNTEERISM AND EXPEDITION IN THE EXTRA-CURRICULAR ACTIVITY *LITTLE VAGABOND*

### ABSTRACT

Cycling, movie watching, decoration making, chatting with friends, playing football and board games, bivouac building, mountain hiking etc., all these pastime activities scientifically influence the child's personal development, their skills and abilities. All these abilities help pupils to develop their independence, critical thinking, responsibility, mutual help, cooperation, conflict solving, respect and communication. All these activities make pupils have fun, relax and reach the goal that has already been set. The extra-curricular activity *Little Vagabond (Mali Potepuh)* was performed to develop pupils' skills and competences, to upgrade their knowledge and to encourage them to spend some quality free time as much as possible. The extra-curricular activity *Little Vagabond* that is presented in my scientific paper follows the philosophy of *The International Award for Young People (MEPI)* programme and has positive effects on the youth. The Cycle 1 and 2 pupils were given the opportunity to develop their strong areas and persistence, to develop their team work, to be the leaders, to recognize their abilities, to complement their knowledge and skills, and to feel the satisfaction when reaching their given goals. By following *The International Award for Young People (MEPI)* concept, all the activities were performed with pupils of Grades 4 and 5 in the Subsidiary School in Mavčiče. The preparation and goals that helped to develop individual competences and team work skills, which are important for the final expedition, orienteering and cartography were all included in my the extra-curricular activity's plan. As pupils obtain their knowledge and experiences through mutual cooperation, the whole work with them has proven that all these types of activities are welcome for trained athletes, not that physically active, children with special needs, talented or a bit less talented ones.

**KEYWORD:** free time, skills, volunteerism, 1st and 2nd educational cycle, expedition, goal.

## 1. UVOD

Osnovna potreba vsakega mladostnika je tudi gibanje. Omogoči mu kakovostno življenje in razvijanje motoričnih spretnosti, ohranja in izboljšuje zdravje, preprečuje depresijo, pripomore k hitremu absorbiranju informacij iz okolice. Za kvaliteten življenjski slog in celosten otrokov razvoj pa ni pomembno samo gibanje, pač pa tudi to, da se nauči odgovornosti, kritičnega razmišljanja, samostojnosti, sočutja, solidarnosti, sodelovanja v skupini, zastavljanja ciljev in vztrajnosti za dosego le teh.

Več let že spremljam program MEPI, Mednarodno priznanje za mlade. MEPI je leta 1956 ustanovil princ Philip, vojvoda Edinburški, mož britanske kraljice Elizabete in pri tem sodeloval s Kurtom Hahnom, nemškim zagovornikom izkustvenega učenja in lordom Huntom, vodjem prve odprave na Mont Everest. Program mladim med štirinajstim in petindvajsetim letom omogoča, da v svojem prostem času aktivno sodelujejo na področnih prostovoljstva, rekreativnega športa, veščine in pustolovske odprave ter pri tem odkrivajo, uresničujejo in razvijajo svoje zmožnosti. Program ni naravnán tako, da bi udeleženci tekmovali med seboj, ampak tekmujejo sami s seboj. Kdor se vključi v program MEPI, si po svojih zmožnostih določi cilje in aktivnosti za dosego ciljev ter si oblikuje svoj osebni program napredka. Pri tem mu pomaga in svetuje mentor. V program MEPI je vključenih več kot 140 držav, v njem pa je sodelovalo že 8 milijonov mladih. Program se od leta 1997 izvaja po osnovnih in srednjih šolah tudi v Sloveniji, med njimi je tudi naša šola. [1]

Učencem sem poleg znanja, ki ga pridobijo pri rednem pouku, želele dati nekaj več. Omogočiti sem jim želela, da pridobijo znanje, izkušnje in veščine iz področij, ki jih zanimajo in so v njih dobri, da prepoznajo svoje pomanjkljivosti in zmogljivosti, da krepijo zavest o pomenu zdravega načina življenja in ohranjanja okolja ter da se znajo samoiniciativno in aktivno vključiti v družbo in gibanje. Interesna dejavnosti Mali potepuhi jim je ponudila prav to.

Poučujem peti razred in moji učenci se še ne morejo vključiti v program Mednarodno priznanje za mlade. Dolgo časa je v meni zorela ideja, da bi oblikovala podoben program kot je MEPI, ampak bi bil prilagojen za učence stare 10 in 11 let. K sodelovanju sem povabila učiteljico, ki že dolga leta kot mentorica devetošolcem sodeluje v programu. Z veseljem se je odzvala mojemu povabilu, saj tudi njej tovrstni projekti predstavljajo velik izziv. Naredili sva plan za 25 ur aktivnosti in o dejavnostih seznanili učence četrtega in petega razreda podružnične šole Mavčiče. Za sodelovanje se je odločilo pet učenk četrtega in dvanajst učenk in učencev petega razreda.

## 2. NAČRT VSEBIN IN DEJAVNOSTI

Pri načrtovanju enoletnega programa sva si s sodelavko pomagali z učnim načrtom za družbo in športno vzgojo. Pri predmetu družba je v učnem načrtu zapisano, da naj bi učenci emocionalna in socialna znanja, kot je obvladanje čustev, reševanje različnih vprašanj, odločanje, medsebojno pomoč in veščine komunikacije, pridobivali predvsem z izkustvenim

učenjem, znanja prostorske orientacije pa z učenjem na terenu. Prav tako pa naj bi na terenu dosegli cilje športne vzgoje. Z vsebinami pohodništva se učenci seznanijo z različnimi športi v naravi, orientacijo, preživetjem v naravi, ekološkimi vprašanji, naravno in kulturno dediščino ter programom prve pomoči.

S sodelavko sva se odločili, da naj bi učenci do zaključne odprave v mesecu juniju vsi opravili osem ur prostovoljnega dela in deset ur športa ali veščine. Posamezno dejavnost naj bi izvajali enkrat tedensko, eno šolsko uro. Za obe izbrani področji so si morali zastaviti cilj in kasneje v preglednico beležiti čas in dejavnost, ki so jo opravljali. Z rednim delom so si prizadevali doseči zastavljen cilj.

Imeli pa smo tudi skupna srečanja, na katerih so se učenci pripravljali na končno odpravo v mesecu juniju. Ker sva se s sodelavko zavedali, da imajo vključeni učenci različne fizične sposobnosti in da je odprava kar zahtevna, sva učence ves čas spodbujali, da se vsaj enkrat na tri tedne odpravijo v hribe na daljši pohod. Da je interesna dejavnost Mali potepuhi potekala brez večjih težav, sva sledili načrtovanemu časovnemu okviru. V času od oktobra do junija sva izvedli 25 ur dejavnosti. Ena ura je trajala 60 minut ali več.

**TABELA 1:** Časovni okvir aktivnosti.

| DEJAVNOST                       | ŠTEVILO UR | TERMIN          |
|---------------------------------|------------|-----------------|
| Osnovna navodila, cilji         | 2          | oktober         |
| Prva pomoč                      | 2          | november        |
| Orientacija                     | 4          | januar, februar |
| Evalvacija izvajanja dejavnosti | 1          | marec           |
| Hrana, kuhanje                  | 1          | april           |
| Oprema                          | 2          | maj             |
| Načrtovanje odprave             | 3          | junij           |
| Odprava                         | 10         | junij           |
| Podelitev priznanj              |            | junij           |

### 3. POTEK IZVEDBE INTERESNE DEJAVNOSTI MALI POTEPUHI

Pustolovska odprava je bila za udeležence interesne dejavnosti Mali potepuhi najbolj mikavna in težko pričakovana dejavnost, vendar se je bilo potrebno do odhoda še marsikaj naučiti. Znanje smo 15 ur pridobivali na delavnicah v šoli, na šolskem igrišču in širši okolici šole. Pridobljeno znanje nam je koristilo na dvodnevni pustolovski odpravi iz Škofje Loke, mimo Križne gore na Planico, vzpon na Sv. Jošta in sestop v Stražišče.

#### A. Osnovna navodila in cilji

Za začetek interesne dejavnosti smo se dobili v gozdičku blizu šole, kjer sva z učiteljico predstavili pomen programa, poudarili sva, da izziv, ki jih čaka ni le odprava, ampak bodo do takrat še veliko delali na sebi. Vsak udeleženec je prejel dnevnik Malih potepuhov za zapis ciljev in vodenje dejavnosti. Seveda pa smo se šli tudi igre povezovanja, sodelovanja v skupini in medsebojne pomoči. Ob teh igrah so učenci že razmišljali o svojih potrebah, željah,

sposobnostih in ciljih, ki jih z večino ali športom želijo doseči. Na naslednjem srečanju so sporočili za kateri dve področji so se odločili, da jih bodo razvijali. Večina se je odločila za prostovoljstvo in šport. V manjših skupinah smo se pogovorili o njihovih ciljih, katere so zapisali v dnevnik.

**TABELA 2:** Primer oblikovanih ciljev za področje prostovoljstva, športa in veščine

| DEJAVNOST      | CILJ                                                                                 |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Prostovoljstvo | Drugošolcem bom pomagal pri domači nalogi in si izboljšal komunikacijske spretnosti. |
|                | Pri kosilu vrtčevskih otrok bom krepil potrpežljivost in strpnost do mlajših.        |
|                | Pri branju prvošolcev bom razvijal potrpežljivost.                                   |
|                | Pri glasnem branju pravljic pred učenci in učitelj bom razvijala samozavest.         |
| Šport          | Do konca maja bom odplesala koreografijo za končno predstavo brez napak.             |
|                | Do tekme učitelj učenci bom od 15 zgornjih servisov uspešen vsaj pri 17-ih.          |
|                | Do konca aprila bom 20-krat odbil žogo z nogo, ne da bi mi žoga padla na tla.        |
| Veščina        | Do slovenskega kulturnega praznika napišem scenarij za kratko igro.                  |
|                | V predstavi za kulturni praznik nastopim v dveh različnih vlogah.                    |
|                | Do maja se bom naučila speči pet vrst slaščic.                                       |
|                | Na bas flavti odigrati celotno sonato na koncertu.                                   |
|                | Do maja si bom sešila toaletno torbico.                                              |



**SLIKA 1:** Šivanje toaletne torbice.



**SLIKA 2:** pomoč pri obnovi lesene ograje.

## B. Prva pomoč

Nevarnosti na nas prežijo na vsakem koraku, saj nesreča nikoli ne počiva. Že najmanjši žulj je lahko zelo nadležen. Na dvourni delavnici prve pomoči smo se tabornikoma pogovarjali o najpogostejših nesrečah pri otrocih in o prvi pomoči ob njih. Za vsako nesrečo smo predvideli kako ukrepati in kaj za prvo pomoč potrebujemo. Izdelali smo mini priročnik prve pomoči, vadili čiščenje in povijanje odrgnin ter ukrepanje ob piku ose. Znanje smo utrdili s kvizom v CŠOD misiji – Prva pomoč.

## C. Orientacija

V naravi se lahko orientiramo na različne načine, najbolj zanesljiva pa je orientacija s kompasom in zemljevidom. Orientacija zemljevida je bila kar zabavna. Pri urah so učenci s pomočjo CŠOD misije spoznali osnove orientacije po naselju Mavčiče in vmes reševali zastavljene izzive, na igrišču so se igrali orientacijsko gibalno igro Gremo mi na pico in s pomočjo načrta Mavčič iskali skriti zaklad.



**SLIKA 3:** Reševanje nalog med iskanjem skritega zaklada.

## **D. Hrana, kuhanje**

Na odpravi je zelo pomembna tudi prehrana. Čas smo namenili pogovoru o tem, kaj je smiselno in priporočljivo vzeti s seboj na odpravo in kaj ne, katera hrana bo hitro kuhana in katere pripomočke potrebujejo za pripravo. Na odpravi namreč morajo učenci pripraviti topli obrok.

## **E. Oprema za odpravo**

Dober pohodni čevlji, ustrezen nahrbtnik, topla oblačila, spalna vreča in šotor, to so za učence najpomembnejša oprema za na odpravo. Naučili smo se, kako najpomembnejše stvari zložiti v nahrbtnik, kakšna spalna vreča in podloga za v šotor nam bosta omogočila dober spanec v šotoru. V izogib težavam na odpravi s postavljanjem šotorov so učenci v parih ali trojkah postavili vsak svoj šotor kar na igrišči šole.

## **F. Načrtovanje odprave**

Najtežje delo pred odpravo pa je bilo načrtovanje poti celotne odprave. Učenci so se razdelili v štiri skupine, takšne kot so bili kasneje na odpravi. Vsaka skupina je dobila zemljevid in tabeli v kateri so vpisali točke na poti, razdalje med točkama, nadmorsko in relativno višino in predviden čas hoje od ene do druge točke. S tem so izračunali, kdaj je najprimernejši čas za štart odprave in ob kateri uri bomo prispeli do cilja v Stražišču. Z najino pomočjo in veliko potrpežljivosti jih je to tudi uspelo. Za zaključek pripravljalnega obdobja so učenci opravili še CŠOD misijo z naslovom Mali potepuhi, kjer so utrdili svoje pridobljeno znanje.

## **G. Odprava**

S hitrim pregledom opreme, poudarek je bil na ustrezni obutvi, količini pijače ter pripomočkih za orientacijo, se je 17 potepuhov v petek popoldan odpravilo na pot. Razdeljeni v skupine so z zamikom odšli proti prvim kontrolnim točkam. Pot iz Škofje Loke do Planice, kjer je bil cilj prvega dne, je dolga, na nekaterih delih tudi strma. Hojo jim je oteževal še težek nahrbtnik, v katerem so imeli oblačila, hrano, 2 litra vode, pribor za obroke, spalno vrečo in podlogo za spanje. Kuhalnik, veliko posodo za kuhanje in šotore sva z učiteljico na Planico pripeljali že prej.

Po dveh urah in pol hoje smo prispeli do cerkve na Planici. Učenci so postavili šotore, si skuhali večerjo, po večerji pomili posodo in pribor, se igrali družabne in gibalne igre, raziskovali gozd ali pa le klepetali in pozno zaspali. Naslednje jutro so si pripravili zajtrk, pospravili šotore in vse zložili nazaj v nahrbtnik. Z nekoliko lažjimi nahrbtniki smo se odpravili s Planice proti Sv. Joštu. Ker jim je zmanjkalo vode, so si jo morali priskrbeti pri domačinih. Čez čas so se pokazale posledice neprespane noči. Bolele so jih noge, ramena, pojavili so se žulji. Oskrbeti so jih morali drug drugemu. Ko smo prispeli na Sv. Jošta, so imeli čas, da so se malo spočili in sprostili. Najtežji del poti pa je bil sestop iz Jošta do Stražišča, kjer se je naša odprava zaključila. Ob doseženem cilju, smo vsi doživeli trenutek zmagoslavja. S člani Malih potepuhov smo si kasneje ogledali fotografije in ob njih naredili evalvacijo odprave, podoživljali dogodivščine. Vsak je povedal, kaj je z udeležbo v Malih potepuhih pridobil, kaj so pogrešali in kaj bi spremenili.



**SLIKA 4:** Odšli smo na pot.



**SLIKA 5:** Orientacija z zemljevidom.



**SLIKA 6:** postavljanje šotora.



**SLIKA 7:** Priprava toplega obroka.





**SLIKA 8:** Veselje ob koncu odprave.

## **H. Podelitev priznanj**

Nekaj udeležencev interesne dejavnosti Mali potepuhi je za zaključno prireditev ob koncu šolskega leta v sodelovanju z mentorico pripravilo glasbene, plesne in dramske točke, nekaj učencev pa je pokazalo krajši film s fotografijami z utrinki z odprave. Na prireditvi so bili zbrani vsi učenci in učitelji šole, člani odprave pa so slavnostno prejeli zaslužena priznanja.

## **4. SKLEP**

Dejstvo je, da učenci veliko preveč časa preživijo v zaprtih prostorih, pred računalnikom in televizorjem. Prav zato je še bolj priporočljivo, da šole še bolj načrtno organizirajo pouk in izvenšolske dejavnosti na prostem. Raziskave kažejo, in to je dokazala tudi interesna dejavnost Mali potepuhi, da z izkustvenim učenjem in učenjem v gibanju na prostem, dosegamo pri učencih visoko stopnjo osredotočenosti, notranje motivacije za učenje in visoko stopnjo koncentracije. Učenci so z učna strategija FIT pedagogika, strategijo, ki temelji na učenju med gibanjem in CŠOD misijo, mobilnim vodičem za samostojno učenje, pri kateri se učenci podajo na lov za znanjem, pridobili veliko veščin za delo v skupini in na neznanem terenu. Obenem pa so med opravljanjem izzivov pridobili novo znanje ali pa utrdili že pridobljenega.

Tisto kar pa je najbolj pomembno pa je to, da so učenci s pripravo na odpravo in odpravo pridobili nepozabne in neprecenljive izkušnje, kar pa jih pri rednem pouku zagotovo ne bi. Pridobljeno znanje, samozavest, željo po sodelovanju, empatičnost, vztrajnost, komunikacijske veščine, zastavljanje dosegljivih ciljev in druge kompetence, jim bodo zagotovo zelo prav prišle v vsakdanjem življenju. Odprava je bila za teh 17 nadobudnežev zelo velika in prijetna izkušnja, pri nekaterih se je pojavilo pa tudi nekaj strahu. Prespati v šotoru stran od staršev, je bil za nekatere kar velik zalogaj, za nekatere pa skuhati večerjo za štiri na majhnem kuhalniku. V celotni odpravi se je pokazalo, kako so otroci pripravljeni pomagati drug drugemu, kako se vživijo v težave drugega, so sočutni. Med opazovanjem zadovoljnih, veselih, objokanih, potolaženih otrok pomisliš samo še na to, da so tovrstne aktivnosti pozitivne za učence in da je takšne in podobne dejavnosti ponoviti še kdaj. Z interesno dejavnostjo Mali potepuhi niso rasli le učenci, ampak tudi midve z učiteljico.

## **LITERATURA IN VIRI**

- [1] MEPI – Mednarodno priznanje za mlade. Pridobljeno na: <https://mepi.si/o-programu/predstavitev-programa/> [9. 11. 2021]

## **Z GLASBO H GIBANJU PRI PEVSKEM ZBORU (PRIMER DOBRE PRAKSE, POSEBEJ PRI UČENCIH Z ADHD-SINDROMOM)**

### **POVZETEK**

V prispevku opisujem interesno dejavnost pevski zbor z vidika gibanja. Pri izbiri pesmi namreč stremim k temu, da vse omogočajo gibanje, s čimer se učenci po večurnem sedenju sprostijo in razgibajo, prav tako pa so zaradi gibanja in zanimive koreografije zelo motivirani za petje. V uvodu pričujočega prispevka predstavim interesno dejavnost pevski zbor, ki je del razširjenega programa osnovne šole. Pri pevskem zboru potekajo tri vrste dejavnosti: izvajanje, ustvarjanje in poslušanje, medpredmetno pa se povezuje s številnimi predmeti. V največji meri to interesno dejavnost sama najraje povezujem s športno vzgojo. V osrednjem delu tako natančno opišem pesem Slikar avtorice Tadeje Vulc in predstavim koreografijo k tej pesmi, ki je primerna za petje na odru oziroma nastopanje na šolskih prireditvah, ter primerjam izvajanje pesmi z gibanjem in brez gibanja. Učenci so pri petju, pri katerem se gibajo, bolj motivirani, manj je odklonskega vedenja, še posebej se je izkazalo uspešno pri motiviranju učenca z ADHD-sindromom. Natančno opišem doživljanje čustev pri izvajanju pesmi in predstavim, kako vpliva doživljanje občutka ponosa na učenca z ADHD-sindromom in kako na ostale učence. Ugotovila sem, da so učenci zaradi petja z gibanjem bolj motivirani, dlje časa in bolj zbrani, ob nastopanju na odru pa tudi ponosni nase in komaj čakajo na učenje nove pesmi z gibanjem. Za konec naštejem še nekaj pesmi, ki so primerne za opisano petje z gibanjem.

**KLJUČNE BESEDE:** petje z gibanjem, pevski zbor, ADHD-sindrom.

## **WITH MUSIC TO MOVEMENT IN THE CHOIR (AN EXAMPLE OF GOOD PRACTICE, ESPECIALLY IN STUDENTS WITH ADHD SYNDROME)**

### **ABSTRACT**

In this paper, I describe the choir as an activity of interest from the point of view of the movement which is also included in the extended primary school programme. There are three activities in choir rehearsal: singing, creating and listening and it can be integrated within different school subjects. I usually integrate this activity with physical education. When choosing a song, namely, I strive to make movement possible. That allows students to relax and get active after several hours of sitting. They are also very motivated to sing due to the movement and interesting choreography. In the introduction to the current article, I present the choir as an activity of interest. In the central part, I describe the song Slikar by Tadeja Vulc thoroughly and present the choreography for this song which is suitable for singing on stage or performing at school performances. I compare the performance of songs with movement and without movement. Pupils are more motivated in singing in the process of which they move. There is less deviant behaviour. Especially, singing with movement has been successful in motivating a pupil with ADHD syndrome. In the following pages feelings which are expressed while making music are thoroughly valued and I also present how the sense of pride influences the pupils with ADHD syndrome and all the other pupils. According to my research, pupils are more motivated while singing with movement, they are also more focused for a longer period of time and while performing on stage they are very proud and can't wait for learning new songs with movement.

**KEYWORDS:** singing with movement, choir, ADHD syndrome.

## **1. UVOD**

Pevski zbor kot interesna dejavnost je del razširjenega programa osnovne šole. Skladno z učnim načrtom lahko šola organizira enoglasni otroški zbor s starostjo pevcev od šest do devet let in dvo- ali triglasni otroški zbor s starostjo pevcev od deset do petnajst let. V osnovni šoli otroški zbori zajemajo pevce od šestega do petnajstega leta starosti.

Učni načrt določa, da mora pesemski program zadovoljiti interese in potrebe pevcev ter splošne glasbene kulture, za pevce mora biti spodbuden in mora kazati pot do specifičnih vzgojnih ciljev, nalog ter namenov otroškega petja. Zborovodja mora ob izbiranju pesemskega programa upoštevati razvojno stopnjo melodičnih, ritmičnih in govornih sposobnosti. Hkrati mora tudi razmišljati o besednih vsebinah (izbirati besedila, ki otroka osrečujejo in dvigujejo) in o glasbenih vsebinah, s katerimi razvija glasovne ter glasbene sposobnosti. [3]

## **2. GLASBENE DEJAVNOSTI V OKVIRU PEVSKEGA ZBORA**

Pri interesni dejavnosti pevski zbor potekajo tri vrste dejavnosti: izvajanje, ustvarjanje in poslušanje.

### **A. Izvajanje**

Glasbeno izvajanje vključuje predvsem petje po različnih metodah. Petje je v okviru razvoja izvajalskih sposobnosti elementarna glasbena dejavnost, ki zadovoljuje pevčevo potrebo po individualnem pevskem izražanju ali po skupinskem vokalnem muziciranju. Pevcem omogoča, da se skozi lastna doživljanja globlje zavedanje glasbenih vsebin, ki jih svojstveno izražajo in poustvarjajo. Poustvarjanje pa zahteva kakovostno pevsko vzgojo, ki omogoča doživljajsko in estetsko nadgradnjo in s tem preseganje stereotipne reprodukcije, saj poustvarjati pomeni čustvovati, razmišljati in iskati izvajalske načine. [3]

### ČUSTVOVANJE

V okviru izvajanja pri pevskem zboru v veliki meri poteka čustvovanje. Čustva imajo na splošno naslednje funkcije [1]:

- čustva pri živalih in ljudeh glede na različne izraze, ki jih povzročajo v njih (evolucijska funkcija);
- čustva govorijo, koga ali kaj vrednotimo ali cenimo in koliko (evalvacijska ali vrednostna funkcija);
- čustva imajo spoznavno dimenzijo in so povezana z razumevanjem in prepričanjem (kognitivno ali spoznavno);
- čustva se vedno nanašajo na nekoga ali nekaj, zaradi njih smo vedno povezani z drugimi bitji, ki pa jih ne moremo nikoli popolnoma nadzorovati, zato smo od njih soodvisni (intencionalna funkcija);

- čustva skozi umetnost izražajo ustvarjalno, moralno in tudi akcijsko motivacijo (kreativna in akcijska motivacija); ta funkcija je pri pevskem zboru tudi najizrazitejša, posebej s petjem in gibanjem hkrati;
- čustva, kot so sočutje, empatija, usmiljenje in identifikacijska ljubezen, so osnova za to, da pomagamo trpečim) (moralna funkcija);
- za to, da zrastemo v aktivnega sočutnega, tolerantnega in demokratičnega državljana, je pomembna zlasti pravilna vzgoja čustev sramu, gnusa, jeze, ljubosumja, zavisti itd. (vzgojna funkcija);
- čustva lahko pripomorejo k boljšemu osebnemu počutju po dolgem obdobju trpljenja in krivic ipd., če jih pravilno ozavešimo in če v skladu s pravilnimi prepričanji o povzročiteljih tega trpljenja in krivic te osebe soočimo z njihovimi razdiralnimi učinki na naše življenje ter od njih zahtevamo opravičilo in odškodnino (svetovno-terapevtska funkcija). [1]

## **B. Ustvarjanje**

Razvoj ustvarjalnosti ozavešča pomen ustvarjalnosti, v največji meri aktivira pevca in omogoča povezavo petja z drugimi umetnostmi po naravni poti. To področje se deli na ustvarjalnost v glasbi (oblikovanje pesemskih vsebin, ritmov in spremljav) in ustvarjalnost ob petju (gibno in plesno sporočanje ob petju). Namen tega področja je, da pevcem spontana ustvarjalna hotenja ohranjamo, spodbujamo in razvijamo, torej, da jih usmerjamo v ustvarjalnost v glasbi.

V vzgojno-izobraževalnem procesu pomeni ustvarjalnost obliko učenja, ki je opredeljena z glasbeno produkcijo, poustvarjalnostjo in ustvarjalnim izražanjem glasbenih predstav v drugih medijih. To je oblika dejavnosti, s katero pevci v umetniškem jeziku komunicirajo, po svojem namenu pa je raziskovalni proces. Tako skozi lastno glasbeno produkcijo, ki poteka v obliki izvajanja, učenci odkrivajo glasbeno izrazne in oblikovne zakonitosti, skozi poustvarjanje pa glasbeno vsebino doživljajsko izražajo in estetsko oblikujejo. [3]

## **C. Poslušanje**

Razvoj dejavnosti poslušanja glasbe pri pevskem zboru je še posebej pomemben, saj je poslušanje temelj zvočnega zaznavanja tonskih odnosov in tonske stabilnosti — čiste intonacije. Zveza med zvokom in notranjim slišanjem omogoča glasbo, petje, pevec v sebi sliši, kaj je bilo, kaj je in kaj bo, in to zaporedje je osnova za tonsko stabilnost. [3]

### **3. MEDPREDMETNE POVEZAVE**

Zborovsko petje se povezuje z drugimi predmetnimi področji in vsebinami [3]:

- pesemski program približuje zakladnico mladinske poezije in utrjuje njene pojme (slovenščina);
- petje ob primerni izvajalski tehniki in estetskem oblikovanju vpliva na kakovost izreke (slovenščina);
- aktivna glasbena zaznava vpliva na kakovost splošnega poslušanja in zbranosti (vsi predmeti);
- glasbena zaznava in doživljanje spodbujata kreativno mišljenje pri vseh predmetih;
- vokalne vsebine odkrivajo jezikovno podobo slovenskih ljudskih pesmi in pesmi slovenskih pesnikov (slovenščina, družba);
- program zajema tuje pesmi, kar spodbuja povezavo s tujimi jeziki in geografijo;
- posamezne vsebine pesmi so povezane z naravo, družbenimi okolji, običaji, različnimi izseki iz življenja (geografija, zgodovina);
- petje je spremljano z gibanjem in plesom (športna vzgoja, plesna vzgoja).

V okviru pevskega zbora v največji stremim k temu, da je petje spremljano z gibanjem, saj menim, da otroci preveč sedijo in da je gibanja v okviru rednega pouka premalo. Menim, da sta gibanje in petje hkrati odlična sprostitev.

### **4. PRIMER PETJA Z GIBANJEM**

V nadaljevanju bom predstavila pesem Slikar Nika Grafenauerja, ki jo je uglasbila Tadeja Vulc. Poleg besedila so zapisani gibi, ki jih učenci izvajajo med petjem. Na določenih mestih so gibi poljubni (denimo, koga slikar »popacka«).

**TABELA 1:** Besedilo pesmi Slikar in navodila za gibe.

| BESEDILO                                                                                                   | GIBI                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Danes je pri nas razstava cele zbirke pedenslik.<br>Vrata, stene in oprava – vse je polno pack in pik.     | Zibanje iz ene na drugo nogo z začetkom z zibom v levo stran.                                                                                                                                                                                                                                               |
| Pack in pik, pack in pik! Pack in pik! Pack in pik!                                                        | Učenci gledajo okoli sebe, kot bi gledali packe po stenah in stropu. Zraven rahlo skomigajo z rameni.                                                                                                                                                                                                       |
| Pedenjped je po kosilu kar brez platna in palete, s prstom, zmočenim v črnilu,                             | Z levo roko s prsti skupaj oblikujejo krog in uprizorijo lonček z barvo, z drugo roko navidezno namočijo prste v lonček barve.                                                                                                                                                                              |
| upodobil tri portrete:                                                                                     | Pokažejo tri prste.                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| pedenjočka,                                                                                                | Pokažejo prvi prst. Palec. Kot da štejejo portrete.                                                                                                                                                                                                                                                         |
| pedenjmemo,                                                                                                | Dodajo drugi prst, kazalec.                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| zraven njiju pa, seveda,                                                                                   | Pokažejo (dodajo) še tretji prst – sredinec.                                                                                                                                                                                                                                                                |
| višjega za celo ramo,                                                                                      | Z desno roko se kaže višino – začne se pri pasu, potem pa se postopoma vedno višje (do glave) – kot da se kaže, kako Pedpenjped raste.                                                                                                                                                                      |
| tudi sebe, Pedenjpeda.                                                                                     | S kazalcem pokažejo nase – na ramena (na straneh); roke ostanejo v takem položaju do konca 19. takta. Rahlo gibanje v ritmu – z zgornjim delom telesa; D – desno; L – levo. Gibanje naj bo v četrtnkah ali osminkah (če pevci zmorejo).                                                                     |
| Vrata, stene in oprava – vse je polno pack in pik.                                                         | Pri besedici pack se s kazalcem dotaknejo sebe, pri besedici pik pa svojega soseda na levi ali desni – individualno, vsak po svojem občutku – kot bi risali pike in packe (do takta 28).                                                                                                                    |
| Vendar je hudo minljiva takšnale slikarska slava.<br>Očka mnenja ne prikriva: nič kaj všeč mu ni razstava. | Ko začnejo peti verz »očka mnenja ...« zraven zmajujejo z glavo (z začetkom v levo stran).                                                                                                                                                                                                                  |
| Prav veliko ne preudarja, kratek je in jednat.<br>Samozvanega slikarja pri tej priči pošlje spat.          | Zbor razdelim na dve polovici in pri besedni zvezi »pošlje spat« se s prekrižanimi rokami v predelu prsi (dlan se drži nasprotnega komolca) obrne ena polovica proti drugi. V tem položaju ostaneta, dokler klavir ne odigra zadnjega akorda in dirigent ne spusti svoji rok in s tem nakaže konec skladbe. |

## **5. POZITIVNI VPLIVI GIBANJA IN PETJA HKRATI**

### **A. Primer dečka z ADHD-sindromom**

Motnja pozornosti s hiperaktivnostjo (ADHD) je kronična nevrobiološka motnja, ki vpliva na reguliranje ravni aktivnosti (hiperaktivnost), inhibicijo vedenja (impulzivnost) in lotevanje nalog (nepozornost). Po ocenah strokovnjakov jo ima približno osem–deset odstotkov šoloobveznih otrok, kar trikrat pogosteje pa se pojavlja pri dečkih kot pri deklicah. [2]

Otroci z motnjo ADHD se odzovejo brez razmisleka, imajo težave s sledenjem navodilom, težko sedijo pri miru, težko usmerjajo pozornost in se s težavo osredotočajo na podrobnosti. Posledično ADHD ovira otrokovo družabno življenje, prav tako pa vpliva nanj na akademskem področju.

Motnja se lahko kaže v treh oblikah [2]:

- kot motnja pomanjkljive pozornosti,
- kot motnja hiperaktivnosti,
- kot motnja pomanjkljive pozornosti in hiperaktivnosti.

ID pevski zbor je obiskoval deček z motnjo pomanjkljive pozornosti in hiperaktivnostjo. Deček je izredno glasbeno nadarjen, zato se je z navdušenjem vključil v pevski zbor. Dečku pa sta težavo predstavljala monotono petje in učenje pesmi brez gibanja: imel je težave s sledenjem navodilom, težko je stal/sedel pri miru, čeprav se je trudil. Ko smo se začeli učiti pesem Slikar in sem učencem pokazala koreografijo, je bil deček zelo vesel in je navdušen čakal, da bo tudi sam lahko pel in hkrati izvajal določene gibe. Koreografijo je že po dveh ponovitvah obvladal in pri vsaki uri je čakal, da bomo čim prej zapeli to pesem.

Zato sem v nadaljevanju uvedla še več pesmi z gibanjem, saj pri takšnem petju:

- tako deček ni imel nobene težave z vzdrževanjem pozornosti,
- ni imel težav s sledenjem navodilom,
- pri osredotočanju na podrobnosti ni potreboval dodatnih navodil, ampak je vse gibe takoj usvojil.

Takšno petje pa je bilo všeč tudi ostalim učencem.

### **B. Vpliv na ostale učence**

Pri izvajanju pesmi z gibanjem so bili učenci navdušeni. Poleg tega sem ugotovila:

- učenci so bolj motivirani,
- pozornost traja dlje časa,
- učenci so bolj sproščeni,



- pri izvajanju pesmi na odru učenci občutijo izjemen ponos.

Ponos je opredeljen kot čustvo zadovoljstva in užitka zaradi določenega (nadpovprečnega, izjemnega) dejanja, ki smo ga storili, ali prejema nečesa, na kar smo lahko ponosni (nagrade za požrtvovalnost ali izjemne dosežke). Ponos je čustvo lastne vrednosti in samospoštovanja, je občutek večvrednosti v primerjavi z drugimi. Skratka, o ponosu govorimo, ko naredimo nekaj odličnega in izjemnega, kar od nas zahteva odlično znanje, številne izkušnje, talente in dejanja. Ko učenci nastopajo na odru, občutijo izredno zadovoljstvo in ponos. [1]

Učenci kažejo:

- Zunanje znake ponosa: odločen pogled, bližina, naklonjenost, osredotočenost nase in na druge.
- Fiziološke znake ponosa: povišana raven serotonina, endorfina in dopamina. Ti povečujejo zadovoljstvo nad samim seboj in s tem tudi nad okolico (sošolci, učiteljem, starši, prijatelji).
- Sociološke znake ponosa: osredotočenost, samozavest, odločenost, vztrajnost, potrpežljivost, samoiniciativnost, samopreseganje, pogum, naklonjenost, spoštljivost, solidarnost, dobrohotnost, zaupanje, odgovornost in požrtvovalnost. [1]

Kar se mi zdi najpomembnejše, je to, da je ponos kot čustvo in lastnost pogosto trajen. Učenci so bili po vsaki proslavi navdušeni, srečni, ponosni in na naslednji vaji so že prosili, da bi se naučili še kakšne pesmi z gibanjem. Povedali so, da so jih pohvalili bližnji, da so bili nad videnim navdušeni in da je marsikdo od bližnjih takšno izvajanje pesmi videl prvič.

Za petje z gibanjem so primerne še naslednje pesmi (uglasbila Tadeja Vuc):

- Šla je botrica lisica,
- Burja,
- Drem drem, dremala,
- Jaz bi rad cigajnar bil,
- Strah,
- Sonce.

Primerne pa so tudi:

- Vse do neba (Martin Jost),
- Peace to the world,
- Bolhe (Tina Bec)

## 6. ZAKLJUČEK

Način življenja od nas zahteva čedalje več učenja; na žalost predvsem sedečega. Interesna dejavnost Pevski zbor učencem omogoča, da se po tem, ko so več ur presedeli – športna vzgoja niti ni na urniku vsak dan –, razgibajo in sprostijo s pomočjo glasbe.

Petje s koreografijo je primerno za vsako uro pevskega zbora, posebej pa požanje uspehe na šolskih in drugih proslavah. Učenci so pri vajah petja z gibanjem motivirani, bolj zbrani in boljše volje, kot če bi peli in se ne bi gibali.

Pozitiven učinek ni bil viden le pri učencu z ADHD-sindromom, ki se sicer težje zbere, ampak tudi pri vseh ostalih učencih. Ti so bili po vsaki proslavi ponosni in za pesmi z gibanjem vsakič bolj navdušeni, kar je vplivalo na njihovo zdravje oziroma zaradi doživljanja ponosa povečano raven serotonina, endorfina in dopamina, ki povečujejo zadovoljstvo nad samim seboj in s tem tudi nad okolico.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] K. Majerhold, »Čustveni izzivi«, Ljubljana, Rokus Klett, 2017.
- [2] C. Peklaj, »Učenci z učnimi težavami v šoli in kaj lahko stori učitelj«, Ljubljana, Filozofska fakulteta, 2016.
- [3] D. Žvar, »Učni načrt, izbirni predmet Pevski zbor«. Ljubljana, Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport, 2002.

## **SPODBUJANJE GIBALNIH AKTIVNOSTI VEČJE SKUPINE OTROK S STRATEŠKIMI IGRAMI**

### **POVZETEK**

Z igro se učimo, vendar preko nje ne zapolnujemo le izobraževalne, temveč tudi čustvene, socialne in vrednostne izkušnje. Igra pomeni otroku ob vseh teh še veselje. Ta teoretična vedenja o igri so bila uporabljena pri načrtovanju velikih iger, ki bodo opisane v prispevku. Namen načrtovanja velikih iger je bil spodbujanje otrok, da bi se čim več gibal. V zadnjih letih namreč učitelji pri pouku športne vzgoje opažamo porast otrok, ki so gibalno manj spretni. Velike igre motivirajo otroke k izvajanju najrazličnejših elementarnih, štafetnih ali moštvenih iger. Igre se igrajo pod pretvezo okvirne zgodbe in zahtevajo od vsake posamezne heterogene igralne skupine otrok, da skupaj načrtujejo in čim spretnjeje izvajajo vsako ponujeno aktivnost. Okvirne zgodbe jih motivirajo, da opravijo čim več ponujenih nalog, se ob njihovi izvedbi spodbujajo, si pomagajo in izbirajo skupno strategijo skupine. Velike igre vključujejo veliko število otrok, ob previdnem načrtovanju jih lahko igrajo tudi vsi učenci šole hkrati. Po izvedbi iger smo opazili, da so otroci nad njimi navdušeni, se med seboj povezujejo, predvsem pa opažamo, da postajajo pogumnejši in spretnjši v različnih športnih aktivnostih. Izvedba gibalnih aktivnosti na takšen način je doprinos k stroki.

**KLJUČNE BESEDE:** gibanje, elementarne igre, motivacija, skupina, igra, strategija.

## **ENCOURAGING PHYSICAL ACTIVITIES OF A LARGER GROUP OF CHILDREN WITH STRATEGIC GAMES**

### **ABSTRACT**

We learn through play and through the play we fulfill not only the educational, but also the emotional, social and value experience. In addition to all these, the play means joy to the child. This theoretical knowledge about the game was used in planning of big games that will be described in the article. The purpose of planning the big games was to encourage children to get as much exercise as possible. In recent years, we teachers in physical education classes have noticed the growth of children who are less physically able. Big games motivate children to perform a variety of elementary, relay or team games. The games are played under the pretence of a framework story and require of each individual heterogeneous play group of children to plan together and perform each offered activity as skillful as possible. The framework stories motivate them to perform as many tasks offered as possible, encourage each other, help each other and choose a common group strategy. Big games involve a large number of children and with careful planning they can be played by all the pupils of the school at the same time. After the performed games, we noticed that the children are enthusiastic about them, they connect with each other, and above all, we notice that they are becoming braver and more skilled in various sports activities. Performing physical activities in such a way is a contribution to the profession.

**KEYWORDS:** physical activity, elementary games, motivation, group, play, strategy.

## 1. UVOD

V zadnjih letih učitelji pouka športa opažamo, da so generacije otrok, ki se vpisujejo v šolo, vedno manj spretni. Ne opažamo le porast finomotoričnih težav, temveč se pojavljajo težave splošnih gibalnih spretnosti. Pokažejo se že v vseh najenostavnejših naravnih oblikah gibanja: plazenje, lazenje, valjanje, nošenje, kotaljenje, potiskanje, poskakovanje na vse načine. Ob vsem tem se pojavljajo v razredih otroci, ki so do športnih vsebin zadržani. Vidimo, da se nekateri otroci v igrah zadržujejo bolj zadaj in se športnim nalogam izmikajo. To so otroci, ki jih vrstniki kot zadnje izbirajo v raznih moštvenih igrah, v njih ne uživajo, stojijo ob robu igrišča, se ne borijo za zmago, temveč celo upajo, da bodo čimprej izločeni iz igre. Nenazadnje se do raznih športnih pripomočkov pojavlja tudi strah. Otrok dvomi, če bo lahko preplezal stopničke, zlezel na predpisano višino, preskočil domnevni potok. Strah ga hromi in že tako manj spreten otrok postane še bolj nespreten in s tem dovzetnejši za morebitne nezgode.

Otroci povedo, da v domačih okoljih vedno manj posegajo po kolebnici, plezajo na drevesa, se igrajo z žogami. Pri pouku se to pokaže v nespretnem rokovanju s športnimi pripomočki, lovljenju, podajanju, izmikanju ... Otroci imajo tako primanjkljaje v koordinaciji gibanja, moči, hitrosti in natančnosti. Pomanjkanje gibalnih izzivov se kaže na različne načine. Športne aktivnosti ne spremlja več le veselje in radost, temveč pri nekaterih otrocih tudi dvom. Tako je nastala ideja, kako spodbuditi otroke, da bi se gibali čim več, da bi postali spretnjši, se z veseljem vključevali v športne aktivnosti ter izgubljali odpor pred njimi. Velike igre so v svojem bistvu motivacijske igre, ki otroke spodbuja k izvajanju različnih dodatnih gibalnih aktivnosti, ki se ponudijo otrokom. Dogajajo pod okriljem neke zgodbe, nekega okvirja. Otroci sami načrtujejo, katere gibalne naloge bodo opravljali ter kakšno strategijo bodo v tej zgodbi izbrali in se dogovarjajo, kako bodo reševali težave, ko bodo naleteli nanje. S tem, ko so otroci podvrženi k temu, da sodelujejo v skupini, se socializirajo, raste pa tudi njihov občutek samozavesti in lastne vrednosti (Toličič, 1979).

Okvir iger v opisanem primeru je motivacijsko sredstvo za izvajanje gibalnih aktivnosti. Je motivacija, da člani skupine uspešno opravijo gibalno aktivnost, ki si jo izberejo, da lažje načrtujejo potek iger. Skupina je motivirana, da deluje strpno in se člani skupine med seboj spodbujajo in pomagajo, saj igre takoj pokažejo, da so tako uspešnejši. Prav tako pa spodbuja tudi k odgovornemu določanju skupinske strategije in k smiselnosti njenega spreminjanja.

Velike igre so igre za večjo skupino učencev. Ob skrbno načrtovanem razmerju med opravljanjem gibalnih nalog in pridobivanjem surovin jih lahko igrajo tudi učenci cele šole. Pomembno je, da so zadane naloge primerno izbrane, da jih lahko opravijo vsi člani heterogene skupine, ter zadostno število nadzornikov v skupinah z nalogami ter izvajalcev pomočnikov. Velike igre spodbujajo razvoj osnovnih gibalnih sposobnosti, kot so koordinacija gibanja, moč, hitrost, gibljivost in z njimi otroci pridobivajo raznovrstne gibalne izkušnje (Cankar et al., 1998, Vallence et al., 2019). Hkrati daje otrokom zadovoljstvo po opravljenih športnih aktivnostih. Nagrada, ki jo ob zaključku prejme skupina, je le še dodana vrednost.

## **2. IGRA ALI ŠPORT**

### **A. Igra**

O igri so razmišljali že stari Grki, ko so o igri razmišljali kot o »pogoju za zdravo življenje«. Aristotel piše, da mora biti igra taka, da »spodbudi aktivnosti, ki jih bo otrok kasneje potreboval v življenju«. J. J. Rousseau pa je trdil, da ima igra pedagoški učinek, da se »otrok v igri uči«.

Želja po igri nam je položena že v zibel. Otrok se igra, ko dela in se dela, da se igra, z igro zadostuje svoje funkcionalne, gibalne, spoznavne, socialne in čustvene sposobnosti. Med igro otrok pozabi celo, da je lačen. Igra je za vsa višje razvita bitja, sploh pa za človeka, nekaj nujno potrebnega (Šugman, 2004). V preteklosti so bile človeške aktivnosti usmerjene v aktivnosti za preživetje. Ko je človek izpopolnil svoje delovno orodje, ni več porabil svoje energije za vsakodnevno pridobivanje hrane, temveč je pričel pridobivati prosti čas. Tako se je oblikovala človekova potreba po igri.

Igra je odvisna od načina proizvodnje materialnega življenja in ravni proizvodnih odnosov, ki vladajo v določeni družbi ter od njene pravne in politične nadstavbe (prav tam). To se kaže v spreminjanju pravil iger z razvojem. Ljudje so na različnih stopnjah razvoja igrarstva predpisovali različne oblike, meje, prostor in čas. Navedeno velja za igre v vseh zgodovinskih obdobjih, od prazgodovine do moderne dobe.

### **B. Gibalne dejavnosti in šport**

Gibalne dejavnosti so izredno pomembne v otrokovem razvoju. Otrok z izvajanjem različnih gibalnih aktivnosti pridobiva zaupanje v svoje telo in njegove zmogljivosti. Tako si gradi o sebi predstavo, se potrjuje in se umešča v svoje okolje. Potreba po gibanju je otrokova primarna potreba in ko obvladuje svoje telo, občuti veselje, ugodje, varnost in pridobi občutek samozavesti ter samozaupanja (Videmšek in Visinski, 2001).

Učenci se hkrati, ko se učijo gibanja, tudi učijo z gibanjem (Tancig, 1987). Gibalna dejavnost omogoča otrokom pridobivanje številnih senzoričnih podatkov o delovanju lastnega telesa in o okolju. Povezovanje senzoričnih in gibalnih informacij je zelo pomembno. Čim več raznovrstnih gibalnih in senzoričnih izkušenj pridobi otrok, tem bolj so pridobljene informacije usklajene in bolj plastične so dejavnosti v različnih situacijah (Cankar et al., 1998).

Šport bi moral biti v svojem bistvu igra, čeprav ni zmeraj tako. Sploh v primerih, ko je šport profesionaliziran, je funkcija igrivosti izgubila svoj prvoten namen. Vrhunski šport je postal delo (Šugman, 2004).

Čeprav športa ni mogoče enačiti z igro, je šport brez igrivosti osiromašen, največkrat tudi deformiran. Za današnji šport je značilna tudi tekmovalnost, težnja po napredku. Lahko je zmaga, izboljšanje rezultata, preseganje meje, tekmovalnost. Vse to je del športa,

zanemarjanje teh učinkov zanemari integriteto posameznega športa. Zato so učinki posameznih športnih dejavnosti večstranski, čeprav so lahko posamezni smotri pri posameznem športu bolj ali manj poudarjeni.

### **C. Elementarne in moštvene igre**

Igre, ki vključujejo elementarne oblike človekovega gibanja in v katerih imamo možnost prilagajanja pravil trenutnim situacijam in potrebam, imenujemo elementarne igre (Pistotnik, 2004). Elementarne igre so nadgradnja naravnih oblik gibanja. Po vsebini in zahtevnosti so zelo enostavne igre. Z njimi utrjujemo in izpopolnjujemo gibalno–taktične spretnosti in znanja ter razvijamo specialne gibalne in psihične sposobnosti ter lastnosti. Zanje so značilne igrivost, nepredvidljivost in sproščenost v gibanju. Pravila lahko spreminjamo in prilagajamo glede na okoliščine, raven osvojenih spretnosti, znanja in sposobnosti učencev (Dežman, 2004).

Moštvene igre so elementarne igre, za izvedbo katerih je običajno potrebna vključitev celotnega spleta gibalnih sposobnosti, pri čemer se s pravili poudari pomembnost sposobnosti, na katero se želi vplivati v večji meri (npr. natančno zadevanje koša), ali pa se ob njihovem aktiviranju omogoči osvajanje izbranih gibalnih spretnosti. V moštvenih igrah navadno igrata dve moštvi, lahko pa tudi več, v katerih naj bi vadeči sodelovali za dosego cilja, zato so te igre predvsem pri mlajših starostnih skupinah zelo uporabno socializacijsko sredstvo. Cilj v moštvenih igrah je v neposrednem tekmovanju z nasprotnim moštvom (Pistotnik, 2011).

### **D. Teorija iger**

Različne oblike iger so sestavni del kultur vseh civilizacij, na vseh stopnjah razvoja, na vseh straneh in celinah sveta. V svojem obstoju se je igra prepletala s kultom, magijo, umetnostjo, vojaškimi veščinami. Zato je igra trajni predmet preučevanj različnih znanstvenih disciplin in posledično obstaja več teorij o igri. Z vidika športa nas zanimajo igre, ki se nanašajo na tekmovanje, rivalstvo med posamezniki, skupinami, kjer je borba v umetno ustvarjenih razmerah, v katerih imata dva igralca ali skupini enake možnosti za zmago brez pomoči od zunaj (Šugman, 2004). Torej se med sabo merijo enakovredni tekmeci, kar daje tekmi smisel, užitek in lepoto.

### **E. Strateške igre**

Strateških iger ni veliko, ampak z domišljijo jih lahko ustvarimo mnogo. Cilj velikih iger je, da se otroci čim več gibajo skupaj, se spoznajo med seboj, spodbujajo v aktivnosti ter se zraven zabavajo. Navadno je potrebno preiti določene postaje, premagati razne preizkušnje vse do končnega cilja. Postaje so navadno med seboj povezane, ni pa nujno. Ime igre je tem boljše, čim bolj visokozveneče je. Lahko je tudi v tujem jeziku, pri čemer si lahko pomagamo tudi s preimenovanji (Catan = Tauran).

V pričetku je lahko uvodna zgodba, ki igralce uvede v igro. Cilj igre je odkriti zaklad, skrivnost. Uvodi ne smejo biti predolgi, smisel je v izvajanju aktivnosti v igri sami. Pomembno je, da je bistvo igre razumljivo in sporočilo jasno. Poudarimo ključne besede. Po uvodnem delu se igra lahko razvija na različne načine: listki, vstopnicami, obveznimi potmi, labirinti, zemljevidom. Prehajanje z ene delovne točke na drugo lahko poteka s pomočjo učiteljice, ki kroži ali daje informacije ali pa z razvozlavanjem napisov. Otroci na posameznih postajah zbirajo puzzle, razbitine, ki sestavljajo vazo, šampiljke učiteljev, predmeti, ki jih je potrebno najti, list, na katerem se označujejo odgovori, ki sestavijo končno sporočilo/geslo. Zaklad je najuspešnejši, če je otipljiv: vrečka bonbonov, zaboj zlatih predmetov, antični pergament, ugrabljen oseba, je stvar domišljije. Za dobro se je izkazalo, da je tematsko povezano z vsebino igre. Tekmovalne skupine določijo svojo identiteto, se poimenujejo ali določijo svoj simbol.

### **3. VELIKA IGRA – TAURAN**

Vsa zgoraj omenjena znanja (igra, šport, elementarne igre, teorije iger ter strateške igre) so potrebna, da lahko načrtujemo velike igre. Velike igre so igre, ki vključujejo elemente različnih gibalnih iger in se vsebinsko medpredmetno povezujejo. Pravilo v takšnih igrah je, da vedno izvajajo naloge na postajah vsi člani skupine. V načrtovanju sem posegla v štafetne, elementarne in moštvene igre, čeravno koncept ponuja najraznovrstnejše možnosti.

Predstavila bom koncept igre Tauran, ki smo jo izvedli. Igra Tauran se dogaja v preteklosti, pred davnimi časi, ko so v vaseh in mestih živeli in delovali posamezni obrtniki. Cilj igre je bil naseliti naselje Tauran in zapolniti njegov zemljevid s sličicami obrtniških hiš. Skupina, ki je uspela zemljevid napolniti v celoti, je osvojila nagrado. V Tauranu je bil to mošnjiček z dobrotami za vsakega člana skupine.

#### **A. Potek igre**

Otroke smo razdelili v heterogene skupine, v vsako približno 15–20 otrok. Vsaka skupina je dobila prazen zemljevid mesta Tauran ter cenik storitev, nato so izbrali svojega vodjo. Vodje skupin so na zadnjo stran zapisali imena članov skupine. Člani posamezne skupine so si ogledali cenik storitev in se posvetovali, katero surovino bodo poskusili osvojiti. Skupine so lahko opravljale nalogo na posamezni postaji, kadar je prišla na postajo celotna skupina. Posamezne surovine je skupina učencev osvojila, če so na postaji z danim znakom uspešno opravili gibalno nalogo. Osvojene surovine je lahko skupina v menjalnici zamenjala za sličico posamezne hiše in z njo dopolnila zemljevid mesta Tauran. Kadar skupina željene surovine ni zmogla osvojiti, se je lahko dogovarjala z menjalnico za menjavo drugih surovin v razmerju 2:1.





**SLIKA 1:** Otroci so izpolnjevali zemljevid mesta Tauran.



**SLIKA 2:** Blagajno so uporabljali učitelji v menjalnici.

**MENJALNICA:** je menjavala surovine za hiše po danem ceniku.

**NALOGA UČITELJEV:** učitelji na posameznih postajah so najprej pregledali, če so na postajo prišli vsi učenci, ki so člani skupine. Nato so učencem razložili, kakšna bo njihova naloga in kako lahko osvojijo surovino. Po potrebi so učencem pokazali, kako pravilno izvajati nalogo na njegovi postaji. Učitelji so učence pri opravljanju gibalnih nalog spodbujali. Pozorni so bili na natančno odmerjen čas za opravljanje gibalne naloge. Kadar je skupina uspešno opravila nalogo, je učitelj vodji skupine izročil listič s surovino.

**ORGANI PREGONA:** so skrbeli za red na igrišču. Če so opazili, da posamezni član skupine ni hodil skupaj z ostalimi člani skupine, so ga strpali v zapor. Skupina je morala zapornika rešiti, drugače ni mogla opravljati nalog na postajah. Za rešitev svojega člana so plačali z dodatno gibalno nalogo, ki jim jo je zadal redar.



**SLIKA 3:** Na ceniku je bilo označeno, katere surovine morajo otroci osvojiti, da prodobijo posamezno hišico.



**SLIKA 4:** S simboli smo označili posamezne skupine, na katerih je bilo potrebno opraviti naloge.

**TABELA 1:** Opis nalog za pridobitev posameznih surovin.

| SLIČICA                                                                                      | OPIS NALOGE                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br>OPEKA   | <p>Skupina zadeva tarčo, ki visi z drevesa.</p> <p>KAKO ZASLUŽITI SUROVINO? Otroci so morali doseči določeno število zadetkov tarče v določenem času.</p>                                                                                                              |
| <br>ŽITO    | <p>Otroci vodijo žogo okoli ovir s hokejsko palico.</p> <p>KAKO ZASLUŽITI SUROVINO? Otroci so vodili žogo okoli ovir s hokejsko palico. Skupina je morala opraviti nalogo v predvidenem času.</p>                                                                      |
| <br>KOVINA  | <p>Otroci z žvižgačem ciljajo v obroče. Obroči so točkovan. Najbolj oddaljen obroč je točkovan z najvišjim številom točk.</p> <p>KAKO ZASLUŽITI SUROVINO? Otroci so morali z meti žvižgača doseči zadostno število točk.</p>                                           |
| <br>TKANINA | <p>Otroci obešajo perilo.</p> <p>KAKO ZASLUŽITI SUROVINO? Skupina otrok je morala v določenem času obesiti določeno število kosov perila.</p>                                                                                                                          |
| <br>USNJE   | <p>Zbijanje kegljev. Vsak zbit keglj se točkuje.</p> <p>KAKO ZASLUŽITI SUROVINO? Otroci so morali zbiti dovolj kegljev in zbrati zadostno število točk.</p>                                                                                                            |
| <br>PAPIR  | <p>Skakanje v vrečah na predpisani razdalji.</p> <p>KAKO ZASLUŽITI SUROVINO? Skupina otrok je morala preskočiti v vreči predpisano razdaljo v določenem času.</p>                                                                                                      |
| <br>VINO  | <p>Zadevanje obroča, ki je na tleh ob steni. Otroci mečejo kovanec v steno. Kovanec je potrebno v steno zalučati tako, da se odbije v obroč.</p> <p>KAKO ZASLUŽITI SUROVINO? Otroci so morali z meti zbrati predpisano število kovancev v obroču v določenem času.</p> |
| <br>LES   | <p>Tek dveh učencev z zvezanimi nogami okoli ovire.</p> <p>KAKO ZASLUŽITI SUROVINO? Po dva učenca v skupini sta morala z zvezanima nogama preskočiti predpisano razdaljo v določenem času.</p>                                                                         |
| <br>VODA  | <p>Nošenje vode s kozarcem. Skupina mora v določenem času prenesti določeno količino vode v plastičnem kozarcu.</p> <p>KAKO ZASLUŽITI SUROVINO? Otroci so morali v časovnem okvirju prenesti zadostno količino vode.</p>                                               |
| <br>KAMEN | <p>Učenci hodijo s hoduljami. Na drugi strani vzamejo žogico za namizni tenis in jo prinesejo v pehar.</p> <p>KAKO ZASLUŽITI SUROVINO? Skupina otrok je morala zbrati zadostno število žogic v predpisanem času.</p>                                                   |
| <br>MESO  | <p>Tek na starih smučkah.</p> <p>KAKO ZASLUŽITI SUROVINO? Po dva učenca iz skupine hkrati sta morala prehoditi s starimi smučkami predpisano razdaljo. Cela skupina otrok je morala to opraviti v predpisanem času.</p>                                                |
| <br>MLEKO | <p>Prenašanje ovir. Dva učenca prekrizata roki in preneseta enega učenca iz skupine okoli ovire. Pri igri morajo sodelovati vsi člani skupine.</p> <p>KAKO ZASLUŽITI SUROVINO? Otroci so morali uspešno prenesti tovor celotne skupine.</p>                            |



**SLIKA 5:** Skupina otrok na postaji.



**SLIKA 6:** Otroci so načrtovali, katere naloge bodo izbrali.



**SLIKA 7:** Otroci so se pri opravljanju nalog spodbujali.



**SLIKA 8:** Za skupine, ki so napolnile zemljevid Taurana, smo pripravili nagrade.

#### 4. SKLEP

Po izvedbi velikih iger opazamo, da jih otroci zelo radi igrajo, njihovih izvedb se iskreno veselijo in po njih sprašujejo. Veliko jim pomeni, da se med seboj spodbujajo in nalogo na postajah uspešno opravijo. Vsak posameznik v skupini se trudi nalogo izvesti kar najbolj možno. V svoji želji izgubljajo nelagodje ali celo odpor do opravljanja posameznih gibalnih aktivnosti. Ko opazujejo svoje vrstnike, kako gibalno nalogo uspešno opravijo, si jo želijo enako dobro opraviti tudi sami. Otroci vedo, da jim neuspešno opravljanje naloge ne prinaša ničesar slabega, saj lahko spremenijo strategijo cele skupine in drugače načrtujejo, kakšne naloge bodo opravljali.

Opažamo, da lahko po domišljeni izbiri gibalnih nalog načrtno odpravljamo vrzeli na posameznih segmentih športnih področij. Pri načrtovanju smo izbirali aktivnosti za spodbujanje finomotorike, vaj ravnotežja, uporabe različnih športnih pripomočkov, navsezadnje področja, kjer smo opazali največ primanjkljajev. Otroci opazno postajajo spretnější, pogumnejši in bolj suvereni pri izvajanju gibalnih nalog, predvsem pa izgubljajo odpor ali celo strah pred izvajanjem le-teh.

Presežna vrednost v izvajanju velikih iger je v veliki motivaciji otrok, da si želijo gibanja, opravljanja njim zanimivih, čeravno nelahkih nalog, kvalitetno izvedbo in osebni prispevek slehernega člana k uspehu skupine. Okvirna zgodba velikih iger povede otroke, da ne razmišljajo o svojem nelagodju pred opravljanjem posamezne naloge, temveč bolj o načinu, kako osvojiti cilj. Trditev podkrepim z neosamljenim primerom, da otroci še v času odmora

iščejo člane svoje tekmovalne skupine in načrtujejo aktivnosti. Opažamo, da postajajo otroci veliko pogumnejši in spretnejši pri uporabi športnih pripomočkov in v tem pogledu so velike igre kot motivacijsko sredstvo doprinos k stroki.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Cankar, A., Flisek M., Pleteršek, K., Kolar, M. (1998). Z igro se učimo. Ljubljana: ZRSŠ.
- [2] Cheng, J., East, P., Blanco, E., Kang, E., Castillo, M., Lozoff, B., Gahagan, S. (2016). Obesity leads to declines in motor skills across childhood. *Care, Health and Development*, 42: 343– 350.
- [3] Dežman, C. in B. (2004). Igre z žogo v prvem triletju osnovne šole. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- [4] Strel, J., (1996a). Športnovzgojni karton. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.
- [5] Šugman, R. (2004). Hura, igrjmo se v prostem času. Ljubljana: Zavod za šport Slovenije.
- [6] Pistotnik, B. (2004). Vedno z igro: elementarne in družabne igre za delo in prosti čas. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- [7] Pistotnik, B. (2011). Osnove gibanja v športu. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- [8] Tancig, S. (1987). Izbrana poglavja iz psihologije telesne vzgoje in športa. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- [9] Toličič, I., (1979). Razvojna psihologija. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- [10] Trstenjak, A. (1979). Psihologija dela in organizacije. Ljubljana: Univerzum.
- [11] Vallence, A., Hebert, J., Jespersen, E., Klakk, H., Rexen, Ch., Wedderkopp, N. (2019). Childhood motor performance is increased by participation in organized sport: the CHAMPS Study-DK. *Sci Rep* 9, 18920
- [12] Videmšek, M. in Visinski, M. (2001). Športne dejavnosti predšolskih otrok. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

## PRIDOBIVANJE VSEŽIVLJENSKIH IZKUŠENJ V PROGRAMU ZA MLADE

### POVZETEK

V svetu je dobro poznan koncept poučevanja, ki ga je razvijal pedagog nemških korenin, Kurt Hahn. Njen glavni namen je oblikovati samostojno, odgovorno, strpno in sočutno osebo, ki bo na podlagi individualno zastavljenih ciljev izluščila iz sebe le najboljše. Na osnovi Hahnove filozofije se je razvil svetovno priznani program MEPI ali Mednarodno priznanje za mlade. V prispevku avtorica predstavlja, kako lahko skozi program MEPI na neformalen način izobraževanja mlade spodbujamo, da izoblikujejo željo po vseživljenskem učenju in boljšem vključevanju v družbo. Poleg znanj in veščin, ki jih mladi osvojijo med šolanjem, je zelo pomembno, da pridobijo tudi praktične spretnosti, osebne lastnosti, motive, prepričanja in vrednote. Način, kako preživijo prosti čas, ob vseh ostalih dejavnikih močno vpliva na to, kako si bodo mladostniki oblikovali svoj socialno – psihološki profil. S pridobljenimi kompetencami se mladi lažje prilagajajo različnim življenjskim situacijam, razvijajo svoje osebne interese in talente, uspešneši so tudi pri šolskem delu.

**KLJUČNE BESEDE:** kompetence, Kurt Hahn, MEPI- Mednarodno priznanje za mlade, neformalno učenje, vseživljensko učenje.

## GAINING LIFELONG EXPERIENCE IN THE YOUTH PROGRAM

### ABSTRACT

The concept of teaching, developed by a pedagogue of German roots, Kurt Hahn, is well known in the world. Its main purpose is to create an independent, responsible, tolerant and compassionate person who will extract only the best from himself on the basis of individually set goals. Based on Hahn's philosophy, the world-renowned MEPI program, or International Youth Recognition, was developed. In this article, the author presents how, through the MEPI program, we can encourage young people in an informal way to form a desire for lifelong learning and better integration into society. In addition to the knowledge and skills that young people acquire during school, it is very important that they also acquire practical skills, personal qualities, motives, beliefs and values. The way they spend their free time, among all other factors, has a strong influence on how young people will form their social and psychological profile. With the acquired competencies, young people find it easier to adapt to different life situations, develop their personal interests and talents, and are also more successful in school work.

**KEYWORDS:** competencies, Kurt Hahn, MEPI- International Youth Recognition, non-formal learning, lifelong learning.

## 1. UVOD

Mladi so naša moč, dajmo jim priložnost, da pokažejo, kaj zmorejo, ponudimo jim izzive, da razvijejo svoje potenciale, ustvarimo pogoje, da postanejo sočutni, pripravimo jih na sodelovanje v skupnosti, pripravimo jih na življenje.

»Kako poučevati, katera znanja podati, katere veščine in na kakšen način pridobiti, da bodo mladostniki dobro opremljeni s kompetencami za soočanje z izzivi v življenju in kvalitetno pridobili znanja in veščine za prihodnost?«

Veliko je govora o tem, kako vzgajati mlade, kako jim omogočiti, da bodo intelektualno napredovali, se razvijali v razmišljujočo in samostojno osebnost. Knjižnice so bogate s knjigami in priročniki, ki nam ponujajo odgovore na ta in številna druga vprašanja, a na koncu smo tu pedagoški delavci, starši, vzgojitelji, ki s svojimi izkušnjami, osebnostjo, znanji, prepričanji in okoljem ponudimo tisto, za kar menimo, da bo mladostnikom v pomoč pri celostnem razvoju.

Obdobje mladostništva je ključnega pomena za osebno razvijanje, oblikovanje in pridobivanje ne samo znanja, temveč tudi vrednot in izkušenj. To je obdobje, kjer imajo mladi čas za oblikovanje svoje samopodobe, svojih interesov in potreb. Podoba samega sebe zajema tako privatna, lastna sporočila in zahteve, kakor tudi ponotranjene in zunanje zahteve okolja. Sposobni moramo biti, da ne sledimo slepo le notranjim, niti socialnim ciljem, ampak da jih kritično presodimo in se zavestno odločimo med njimi. (Musek, 1993)

Vsak mlad človek ima osebne talente in interese. Le nekateri od teh se razvijajo preko običajnega formalnega izobraževanja, drugi pa v večini primerov za vedno ostajajo zanemarjeni. Življenjskih veščin in izkušenj se ne moremo naučiti samo iz knjig. Samomotivacije, samo-pomoči, empatije, pomoči drugim, spoštovanja, vztrajnosti, timskega dela, organiziranosti, uspešnega reševanja konfliktnih situacij in nenazadnje stanovitnosti, si je predvsem potrebno pridobiti preko izkušenj in praktičnih dejavnosti. Slednje pa poleg vzgoje, v glavnem omogoča neformalno izobraževanje skozi raznovrstne izven šolske oziroma prostočasne dejavnosti.

Šole se na različne načine trudijo, da bi poleg rednega pouka mladim omogočile pridobivanje znanj, veščin in izkušenj z različnih področij, ki zanimajo učence in so v njih močni. Za to so zaslužni predani učitelji ter zunanji strokovni delavci, ki s svojimi specifičnimi znanji in sposobnostmi doprinesejo kakovost. Na drugi strani imamo številne podpornike različnih projektov, ki s svetovanjem, mentorstvom in nudenjem dodatnih izobraževanj opremijo učitelje z novimi idejami, predlogi in koncepti programov. Eden izmed takšnih projektov je program MEPI ali Mednarodno priznanje za mlade. Vključuje filozofijo pedagogike, ki jo je v prvi polovici dvajsetetega stoletja razvijal Kurt Hahn. Ob pomoči somišljenika, nekdanjega učenca Hahnove šole Gordonstoun na Škotskem, princa Filipa oz. vojvode Edinburškega, je razvil svetovno priznan, v tujini poznan pod imenom The Duke of Edinburgh« Award, ki je danes razširjen že v več kot 140 državah.

Kurt Hahn je bil pedagog, čigar želja je bila, da bi izobraževanje in vzgoja omogočili posamezniku postati vsestransko razvita oseba, pripravljena na vseživljensko učenje, z močnim čutom za soljudi. Vseživljenjsko učenje je dejavnost in proces, ki obsega vse oblike učenja bodisi formalno, bodisi neformalno ter naključno ali priložnostno. (Jelenc, 2007: 10)

## **2. MEPI – MEDNARODNO PRIZNANJE ZA MLADE**

Koncept programa MEPI je individualen izziv. Mladim predstavlja uravnotežen, netekmovalen program prostovoljnih aktivnosti, ki spodbujajo osebno odkrivanje in rast, samozaupanje, vztrajnost, odgovornost do samega sebe. MEPI ponuja mladim priložnost, da si zastavijo osebni cilj in ga tudi dosežejo. Istočasno spoznavajo sebe in se učijo vrednotiti kvalitete kot so: odgovornost, zaupanje in zmožnost načrtovanja ter organiziranja. Vsakdo med 14. in 25. letom starosti se programa lahko udeleži. Edina pogoja sta želja po osebni rasti in želja po dobrem počutju.

Vse ovire in izzivi, s katerimi se mladi soočijo v času aktivne udeležbe v programu, pripomorejo k pridobitvi novih veščin in prepoznavanju lastnih zmogljivosti. Posamezen udeleženec lahko na cilj pride le z odločnostjo in vztrajnostjo. Nagrada zanj – občutek osebne zmage in zadovoljstva ob doseganju ali celo preseganju zastavljenih ciljev in pričakovanj – pa udeležencu programa ostane za vse življenje.

Sodelovanje v programu MEPI daje mladim možnost, da pridobijo znanja, veščine in osebnostno-socialne kvalitete, ki so visoko vrednotene v 21. stoletju (komunikacija, sodelovanje, vodenje, odgovornost, reševanje problemov, kreativnost, kritično mišljenje, pravičnost, spoštovanje, pripadnost skupnosti, solidarnost idr.).

### **A. Deset temeljnih načel programa MEPI**

- netekmovalnost — vsak tekmuje sam s seboj,
- splošna dostopnost – za vse, ki si želijo
- prostovoljnost – mladi sami odločajo o prostem času
- uravnoteženost – udeleženci so dejavni na štirih področjih
- individualnost – vsak si oblikuje svoj program, ki ga je mogoče prilagoditi glede na lastne potrebe, okoliščine in lokalne možnosti
- razvojnost – sodelovanje v programu razvija osebni in socialni razvoj
- napredovanje – hitrost napredovanja je odvisna od vsakega posameznika
- vztrajnost – potrebna je več kot trenutna navdušenost
- inspirativnost – MEPI prebuja posameznikovo iniciativnost, entuziazem, energijo
- zabava – mladi se najučinkovitejše učijo, kadar jim je prijetno oziroma, ko se zabavajo

### **B. Sestava programa MEPI**

Obstajajo tri stopnje: bronasta, srebrna in zlata (tabela 1). Vsaka zahteva drugačno stopnjo predanosti in truda. Udeleženci se skozi program srečajo z izzivi na 4 različnih področjih –



prostovoljno delo, veščine, rekreativni šport in pustolovske odprave. Na zlati stopnji je dodano področje Projekt neznani prijatelj (PNP).

Prostovoljstvo: To področje temelji na prepričanju, da imajo člani skupnosti odgovornost drug do drugega in da je prostovoljstvo potrebno za ustvarjanje skrbne in srečne skupnosti. Izbrana dejavnost prostovoljstva mora ustrezati sposobnostim vsakega udeleženca in dostopnosti sredstev ter tako postati osebni izziv, ki bo zanimiv in koristen. Prav tako naj bo v skladu s potrebami skupnosti.

Šport: Namen tega področja je vzpodbuditi sodelovanje in napredek v rekreativnih športih. Osnovano je na izboljšanju učinka glede na zmožnosti posameznika. Udeleženci naj stremijo k osebnim fizičnim ciljem, kar naredi to področje bolj izzivalno za vsakega posameznika. To področje spodbuja samodisciplino, vztrajnost in samomotivacijo posameznika.

Veščine: Namen tega področja je vzpodbuditi razvoj praktičnih in socialnih veščin ter osebnih interesov. Poudarek je na trudu in vztrajanju glede na zmožnosti mladostnika in ne na doseganju zastavljene stopnje dosežka. Udeleženci morajo znotraj izbrane dejavnosti v določenem časovnem obdobju pokazati predanost in vztrajnost in napredek ter se soočati z osebnimi izzivi.

Pustolovske odprave: Namen področja je spodbujanje pustolovskega duha in želje po odkrivanju novega ter razvoj zavedanja o okolju in pomembnosti zaščite le-tega. Udeležencem predstavlja izziv, da se je lotijo z določenim namenom in to v nepoznanem okolju. Organizacija, načrtovanje, priprave in zaključek (kvalifikacijske) odprave zahtevajo skupinsko delo, samozaupanje, odločnost in sodelovanje. Odprava mora obsegati samostojno popotovanje po deželi ali na vodi s točno določenim namenom, udeleženec pa uporablja zgolj svojo fizično moč brez pomoči motornih vozil. Fizična moč se nanaša na hojo, vožnjo s kanujem, jahanje, kolesarjenje ali jadranje.

PNP – Projekt neznani prijatelj: PNP je dodatno področje, ki se izvaja le na zlati stopnji. Namen je omogočiti udeležencu, da skozi izkušnje delovanja in bivanja z nepoznanimi ljudmi, razvije zrelost in občutek odgovornosti za svoja dejanja. Kot udeleženec stremi k samopodobi in samozaupanju, kar naredi to področje bolj izzivalno.

**TABELA 1:** Stopnje programa MEPI.

| Stopnja                                                  | bronasta                                                                     | srebrna                                                                                                     | zlata                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Minimalna starost                                        | 14 let                                                                       | 15 let                                                                                                      | 16 let                                                                                                      |
| Prostovoljstvo                                           | 3 mesece                                                                     | 6 mesecev                                                                                                   | 12 mesecev                                                                                                  |
| Rekreativni šport                                        | 3 mesece                                                                     | 6 mesecev                                                                                                   | 12 mesecev                                                                                                  |
| Veščine                                                  | 3 mesece                                                                     | 6 mesecev                                                                                                   | 12 mesecev                                                                                                  |
| Pustolovska odprava                                      | 2 dni, 1 noč                                                                 | 3 dni, 2 noči                                                                                               | 4 dni, 2 noči                                                                                               |
| Projekt neznani prijatelj<br>PNP (samo na zlati stopnji) |                                                                              |                                                                                                             | 5 dni, 4 noči                                                                                               |
| Opombe                                                   | Dodatne 3 mesece aktivnosti na področju prostovoljstva ali veščin ali športa | Direktni vstopniki morajo opraviti še 6 mesecev aktivnosti na področju prostovoljstva ali veščin ali športa | Direktni vstopniki morajo opraviti še 6 mesecev aktivnosti na področju prostovoljstva ali veščin ali športa |

### C. Učinki programa MEPI

Raziskave so pokazale, da ravno zaradi naštetih koristi program pozitivno vpliva na šolski uspeh mladih, izoblikuje željo po vseživljenjskem učenju, poveča možnosti zaposlitve, spodbuja vključevanje v družbo in strpnost. Krepi zavedanje mladih o pomenu varstva okolja in spodbuja k vključevanju v tovrstne pobude. Veča participacijo mladih v civilni družbi (večja vpetost v prostovoljno delo ter socialno in politično življenje skupnosti). S svojo pozitivno in aktivno usmerjenostjo program beleži pozitivne učinke tudi na področju preprečevanja deviantnega vedenja in lažje reintegracije v družbo ter deluje preventivno in vpliva na manjšanje tako nasilja kot uživanja prepovedanih in škodljivih substanc.

### 3. MEPI V PRAKSI

Na I. gimnaziji v Celju spoznavamo MEPI kot edinstven program, ki mladim omogoča razvoj kompetenc, pomembnih za prilagajanje različnim življenjskim situacijam. Program nudi možnost tudi učiteljem za delo z mladimi v neformalnem okolju, spodbuja in krepi naše organizacijske in strokovne veščine ... Udeleženci se lahko vključijo v program na vseh treh stopnjah. Na naših prvih srečanjih MEPI mentorji udeležencem pomagamo pri izbiri aktivnosti in postavljanju ciljev na posameznih področjih. Postavljanju ciljev posvečamo veliko pozornost. Kako si postaviti cilj, da bo specifičen, merljiv, realen, atraktiven in časovno dosegljiv, je veščina, ki omogoča uspeh, zadovoljstvo in napredek. Z metodo SMART se udeleženci naučijo zastavljati »pametne cilje«, ki jih z vztrajnim delom tudi dosežejo.

#### A. Kaj je tisto, kar opažamo, da je koristno za mlade na posameznih področjih delovanja?

- Prostovoljstvo – udeleženci spoznajo, kako koristno je svoj prosti čas posvetiti družbeno koristnemu delu, spoštujejo potrebe drugih, spoznajo svoje prednosti in

slabosti, premagujejo predsodke in strahove, sprejemajo odgovornost, zaupajo drugim in si pridobijo zaupanje drugih, postanejo samozavestnejši.

- Primeri aktivnosti naših udeležencev: učna pomoč – tutorstvo, obiski v domu za ostarele, pomoč otrokom, sodelovanje pri vodenju programa, sodelovanje z gasilci,
- Šport – udeleženci uživajo v ohranjanju kondicije, krepijo samopodobo, stremijo k višjim ciljem, postavljajo si izzive in se z njimi spopadejo, odkrivajo nove možnosti rekreacije.
- Primeri aktivnosti so: pohodništvo, lokostrelstvo, vzdržljivostni tek, badminton, športno plezanje, jezenje.
- Veščine – udeleženci v okviru tega področja razvijejo praktične sposobnosti in socialne veščine, pridobijo poklicne spretnosti, odkrivajo svoje talente, vzpostavljajo stik z novimi ljudmi, naučijo se poiskati informacije, organizirajo in obvladujejo svoj čas.
- Primeri aktivnosti so: izdelava spletne strani, programiranje, kuhanje, igranje glasbenega instrumenta, ročna dela, kreativno razmišljanje, učenje tujih jezikov.
- Pustolovske odprave – udeleženci se odzivajo na izzive, načrtujejo in izpolnjujejo naloge, prepoznajo potrebe in sposobnosti drugih, uživajo ob bivanju v naravi, se naučijo zanašati nase, zavedajo se tveganja, razvijajo vodstvene sposobnosti in odločnost, da dokončajo zastavljene cilje, sodelujejo z vsemi člani odprave.
- Projekt neznani prijatelj (PNP) – na tem področju mladi pridobijo priložnost spoznati nove ljudi, sprejemajo odgovornost zase in druge, razvijajo sposobnosti komuniciranja, uživajo v bivanju in delu z drugimi, širijo svoje interese, pridobijo bogate izkušnje.
- Primeri izbire PNP so: udeležba mednarodne odprave na Mauritiusu, sodelovanje in pomoč na odpravah, kjer ne poznajo udeležencev v skupini, mladinski tabori.

#### **4. PUSTOLOVSKE ODPRAVE**

Bogastvo pustolovske odprave je priložnost, da mladostniki pustijo vsakodnevne probleme in stres doma, ter posvetijo vso svojo pozornost malenkostim, ki so sestavni del potovanja in so izjemnega pomena za zagotavljanje lastnega preživetja in preživetja ostalih članov skupine, da dosežejo cilj, ki so si ga zastavili. V takem okolju lažje spoznajo, kako drobne malenkosti v vsakodnevnom življenju olajšajo marsikatero situacijo in razveselijo marsikaterega bližnjega. Ta kontrast med osnovnimi malenkostmi na popotovanju in med kompleksnostjo vsakodnevnega življenja je ena največjih nagrad in izkušenj, ki jih lahko mladi doživijo. Na odpravah MEPI mentorji in voditelji odprav opazamo željo mladih, da stopijo iz cone udobja.

Vsak izmed nas si želi notranje pomirjenosti, sreče in zadovoljstva. Toda brez delovanja v smeri preseganja ovir, ki nas držijo v primežu udobja, lahko prizadevanja za občutke sreče in zadovoljstva ostanejo neizkoriščena. (<https://www.brstpsihologija.si/cona-ali-cena-udobja/>). Mladi hrepenijo po tem, da stopijo iz udobnega in mehkega balončka (cone udobja), želijo si izzivov, izkušenj in priložnosti. Želijo odkrivati skrita znanja, vrline in potenciale. Želijo biti prilagodljivi, odporni na stres in tesnobo. Želijo rasti in se razvijati. Želijo premagati notranje ovire, nezaupanja vase, omejujoča prepričanja in miselne napake. Na kvalifikacijskih

pustolovskih odpravah opazamo ravno to. Skupina se s pomočjo pripravljalnih treningov pripravlja za odpravo, saj je kasneje 2 – 4 dni na terenu, popolnoma neodvisna od tretjih oseb, v različnih vremenski pogojih in brez mobilnih telefonov. Biti brez mobilnega telefona ni velik izziv le za udeležence, ampak tudi za nekatere starše. Opažamo, da nekateri starši želijo ves čas biti v stiku z otrokom, ga kontrolirati in učkati. Zanimivo je, da se nekateri udeleženci na odpravah prav »oddahnejo od svojih staršev«.

Dogodivščina in odkrivanje vedno predstavlja določeno stopnjo tveganja. Zaupanje med člani skupine se lahko vzpostavi samo preko skupnih dogodivščin in izpostavljanja posameznikov v kritičnih situacijah. Tako se gradijo medosebni odnosi članov skupine. Na odpravah so mladi postavljeni v ekstremne situacije, ki jih lahko rešijo v tesnem sodelovanju z ostalimi člani skupine. Udeležence pripravljamo na odprave vse leto. Spoznajo in naučijo se osnove orientacije v naravi in s pomočjo kompasa, uporabljati zemljevide, načrtovati poti, postavljati šotore, načrtovati obroke in pripravljati hrano, spoznajo tudi osnove prve pomoči. Veliko pozornost namenimo skupinski dinamiki, ki je ključna, da skupina uspešno opravi odpravo. Udeleženci pridobijo in krepijo mehke veščine: odgovornost, empatijo, vztrajnost, strpnost, potrpežljivost, odločnost, organiziranost, iniciativnost, sočutje. Mehke veščine precej težko merimo, imajo pa veliko težo – tudi, ko gre za iskanje službe, razvijanje dobrih odnosov in dokazovanje svojih sposobnosti.

Program MEPI na področju odprav omogoča raziskovanje in spoznavanje pomena narave kot enega najpomembnejših elementov človekovega obstoja, kot vrednoto. Dejavnosti na poskusni in kvalifikacijski odpravi krepijo čut za odgovornost in spoštovanje naravne dediščine. Udeleženci spoznajo pomen varovanja okolja, soočijo se z svetlobno in zvočno onesnaženostjo.

V okviru pripravljalnega treninga smo v sodelovanju z biološkim krožkom izvedli prostovoljno akcijo ob Slivniškem jezeru »Pomagajmo žabicam pri prečkanju ceste«. Akcija je bila zelo uspešna. Rešili smo veliko žabic (SLIKA 1); med seboj smo odgovorno in vzajemno sodelovali, saj je bilo potrebno poskrbeti za osebno varnost na cesti. To je bila naša skupna bogata izkušnja in dragocena dodana vrednost vsakemu izmed nas (SLIKA 2).



**SLIKA 1:** Pomagajmo žabicam pri prečkanju ceste.



**SLIKA 2:** Dragocena izkušnja.

Spremljati udeležence od bronaste do zlate stopnje (SLIKA 3) je priložnost za vzajemno sodelovanje med udeleženci in MEPI mentorji. Na tej poti šteje vsak korak, ki pomaga mladostniku, da se oblikuje v pogumno, odgovorno in zadovoljno odraslo osebo (SLIKA 4).



**SLIKA 3:** Poskusna zlata odprava 2019.



**SLIKA 4:** Kvalifikacijska zlata odprava Madeira, 2019.

## 5. SKLEP

Ljudje potrebujemo izzive, ki iz nas potegnejo na videz nemogoče, potrebujemo dokaz, da nam lahko uspe. S tem rastemo in se razvijamo. Življenje je učenje, ki traja. Če želimo iz njega iztisniti največ, je dobro, da si dovolimo malce tvegati – stopiti iz cone udobja. Mednarodno priznanje za mlade- MEPI mladim ponuja drugačen pristop k pridobivanju znanj in izkušenj. Uspeh na tej poti je individualen, vse ovire in izzivi, s katerimi se mladi soočijo v času aktivne udeležbe v programu, pripomorejo k pridobitvi novih veščin in prepoznavanju lastnih zmogljivosti. Sodelovanje v programu mladim omogoča, da bogatijo svoje izkušnje, razvijajo dodatne veščine, raziskujejo neznano okolje, pokažejo vztrajnost in ne odstopajo od zastavljenih ciljev, si pridobijo samozaupanje za samostojno sprejemanje odločitev, se izražajo samozavestnejše in pridobijo ugled pri potencialnih delodajalcih ali vlogah za nadalnje ali višje šolanje.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Predstavitev programa MEPI, dostopno na naslovu <https://mepi.si/o-programu/predstavitev-programa/>
- [2] Področja in stopnje, dostopno na naslovu <https://mepi.si/o-programu/podrocja-in-stopnje/>.
- [3] Teorija postavljanja ciljev, dostopno na naslovu: [https://sl.wikipedia.org/wiki/Teorija\\_postavljanja\\_ciljev](https://sl.wikipedia.org/wiki/Teorija_postavljanja_ciljev)
- [4] Harvard Yale Written Goals Study – fact or fiction?, dostopno na naslovu <https://rapidbi.com/harvard-yale-written-goals-study-fact-or-fiction/>
- [5] Navodila za inštruktorje na področju športa, dostopno na naslovu [https://mepi.si/wp-content/uploads/2017/09/MEPI\\_Navodila-za-instruktorje\\_sport\\_net.pdf](https://mepi.si/wp-content/uploads/2017/09/MEPI_Navodila-za-instruktorje_sport_net.pdf)
- [6] Pomen za mlade, dostopno na naslovu <https://mepi.si/o-programu/pomen-za-mlade/>.
- [7] N. Krumpačnik »Motivacija: znanstveni vodič, kako se motivirati in kako ostati motiviran.« , junij 2017. Pridobljeno s <https://motiviran.si/motivacija-kako-se-motivirati/>.
- [8] Musek, J. (1993). Osebnost in vrednote. Ljubljana: Educy d.o.o.
- [9] Ustanovitev društva GAHA. Pridobljeno s <http://mepi.si/mladi/drustvo-gaha-slovenija/>.
- [10] <https://www.brstpsihologija.si/cona-ali-cena-udobja/>(pridobljeno 10.11.2021)
- [11] Jamnik, M. (2017). Koncept mednarodnega priznanja za mlade - MEPI v petem razredu kot program za interesno dejavnost:. Magistrsko delo. <http://pefprints.pef.uni-lj.si/4574/> (pridobljeno 8.11.2021)

## **PREHRANJEVALNE NAVADE OB EKRANIH**

### **POVZETEK**

V današnji dobi, ko je ritem življenja pri večini vseh nas res divji, se brez samodiscipline sploh ne zavedamo, kako na nas vplivajo telekomunikacijski pripomočki, kot so pametni telefoni in televizija, kako nas zapeljejo in kako lahko ob njihovi uporabi nezavedno v svoje telo vnesemo izredno velike količine hrane z visoko kalorijsko vrednostjo, ki je naše telo dejansko sploh ne potrebuje, ampak je le stvar navade. Eden izmed teh ljudi sem bil tudi sam, zato sem se odločil, da se teh slabih navad čimprej odrešim. Odločil sem se, da bom čimbolj natančno izmeril hranilno vrednost arašidov, saj so ti moja šibka točka. V želji, da bi bili tudi sami osveščeni o slabosti takega načina življenja, sem v ta projekt vključil tudi svoje dijake. Po teorijah o delovanju možganov naj bi se to, kar človek počne v obdobju adolescence, zapisalo v možgane oziroma človekovo podzavest in to naj bi človek v življenju kasneje stalno ponavljal – sam sem prav gotovo potrditev te teze. Z dijaki sem izpeljal dva eksperimenta. V prvem eksperimentu smo izmerili energijsko vrednost enega arašidovega zrna, kar bom v seminarju tudi podrobno opisal in nadgradil s fotografijami. V drugem eksperimentu smo z dijaki izračunali, koliko kalorij človek porabi, ko prehodi 100 stopnic. Porabljene kalorije s hojo po stopnicah in pridobljene kalorije pri prehranjevanju ob tv sprejemnikih in pametnih telefonih smo ob koncu primerjali med seboj ter sprejeli določene ugotovitve. Obenem smo si zadali tudi načrt in cilj za naslednje leto: vključiti v projekt še ostale člane družine in jih s tem ozavestiti o škodljivosti prehranjevalnih navad.

**KLJUČNE BESEDE:** telekomunikacijski pripomočki, prehrana, arašidovo zrno, kalorije, eksperiment, hoja.

## **EATING HABITS BY THE SCREENS**

### **ABSTRACT**

In today's age, when the rhythm of life is really wild for the majority of people, we are unaware of how much telecommunication devices such as smart phones and television affect us. They seduce us to the point that we unconsciously consume out of habit extremely large amounts of caloric foods that our body doesn't need. I was one of those people myself and decided to get rid of these bad habits as soon as possible. I measured the nutritional value of peanuts as accurately as possible as they are my weak spot. I included my students in this project in order to make them aware of the disadvantages of such a way of life. According to theories of brain function, what a person does during adolescence is supposed to be written in the brain or human subconscious and repeated constantly later in life – my condition certainly supports this thesis. I conducted two experiments with my students. In the first experiment we measured the energy value of one peanut grain, which will be described in detail and supported with photographs in the seminar. In another experiment, we calculated with students how many calories a person burns when walking up 100 stairs. At the end, we compared the calories burned by walking up the stairs and the calories gained from eating while watching TV or using smart phones and found certain conclusions. At the end we set a plan for the next year: to include other family members in the project and make them aware of harmful eating habits.

**KEYWORDS:** telecommunication devices, eating, peanut grain, calories, experiment, walk.

## 1. UVOD

V današnji dobi je ritem življenj za večino ljudi res divji. Kot učitelju se delovnik začne z jutranjim zbujanjem otrok, pripravo zajtrka, razvozom otrok v šolo in nato hitenjem v službo, v kateri je zaradi razgibanega šolskega urnika uživanje rednih obrokov posledično nemogoče. Po koncu izvajanja službenih obveznosti sledi ponovno hitenje domov in spet razvažanje otrok po obšolskih aktivnostih in krožkih, po tem pa še drugi del službene obveznosti, pisanje učnih priprav za pouk naslednjega dne.

Navadno sem po končanem dnevu, ko je ura že odbila devet zvečer, utrujen sedel na kavč in se ob gledanju televizije ali brskanju po pametnem telefonu prepustil stari navadi, potešitvi lakote s prigrizki, na primer z meni najljubšimi arašidi.

Po nastopu korone, pred dvema letoma, je nastopilo tudi obdobje strahu, obenem pa tudi nekega pričakovanja, kaj nam bo ta virus prinesel in ali nam bo obrnil življenje na glavo. In res se nam je, vsaj navidezno, življenje za trenutek umirilo. Ni bilo več hitenja iz enega konca na drugega, prevažanja otrok, obveznosti, sestankov ... Nastal je občutek, da imam celo nekaj časa zase. Prav tedaj pa sem se sam pri sebi začel zavedati, kako nezdravo pravzaprav živim in kako nespametno preživljam svoj prosti čas. Ob tem nisem mogel mimo vprašanja, koliko nezdrave in odvečne hrane vnašam v svoje telo ob gledanju televizije ali brskanju po pametnem telefonu. Misli pa so me ponesle tudi drugam, k mojim učencem. Kot profesor fizike na Šolskem centru Nova Gorica in na Srednji šoli Veno Pilon Ajdovščina ter kot razrednik sem se z dijaki velikokrat pogovarjal, kako potekajo njihovi večeri, in ugotovil, da so pri večini enaki kot moji, torej nezdravi. Ob tem sem pomislil, da se večina izmed njih, tudi mogoče zato, ker se njihovo telo šele razvija in sprememb na svojem telesu sploh še ni opaziti, ne zaveda posledic slabih prehranjevalnih navad, predvsem če so te izrazite ob večernih urah. Res je, da lahko že z minimalnim vložkom gibanja telo s pomočjo dobre presnove vse kar slabega zaužije, predela, in tako posameznik svojega telesa s tem ne zastruplja, žal pa velja, da se prav v obdobju adolescence vsako početje oziroma navada, pa naj bo zdrava ali nezdrava, zasidra v možgane in jo kasneje kot odrasli stalno ponavljamo. Ob tem želim ponovno poudariti na besedo NAVADA in na dejstvo, da je torej dobro, da dijake opozarjamo na napake ter jim priučimo čim več dobrih navad, saj je ustaljene navade zelo težko odpraviti.

## 2. NAČRT DELA IN IZVAJANJA EKSPERIMENTOV

Odločil sem se, da učence usmerim k zavedanju o pomenu zdravega načina življenja s pomočjo posebnega projekta, ki ga izpeljem skupaj z njimi. Projekt je bil sestavljen iz dveh delov. V prvem delu smo ugotavljali, kako škodljivo je prehranjevanje z visoko kaloričnimi živili, predvsem v večernih urah, v drugem delu pa prikazali izračun, pridobljen z eksperimentom, iz katerega je bilo razvidno, koliko energije oziroma kalorij porabimo pri večkratni hoji po stopnicah navzgor. Projekt je zajemal analizo in meritev kalorične vrednosti tipičnih prigrizkov, ki jih po večini ljudje jemo. To so: arašidi, čokolada, čips in smoki.



Poizkuse sem najprej opravil sam, nato so bili za različno prehrano večkrat ponovljeni še s strani dijakov.

Ideja je bila primerjati nezdravo in zdravo živilo po kalorični vrednosti, in sicer med izbirano jedjo: arašidi, čokolada, čips in sadje (jabolka, banane). Ob tem velja vsekakor izpostaviti, da bi bilo seveda idealno, da se v večernih urah sploh ne bi ničesar zaužilo, a ko govorimo o tem, da se moramo nečesa odvaditi, je seveda primernejše, da ta prehod ni drastičen in je torej izveden postopoma. Primerjavo smo opravili na dva načina, in sicer analitično in eksperimentalno. V prvem, analitičnem primeru, so dijaki za nalogo v trgovinah poiskali zgoraj navedeno prehrano (te ni bilo potrebno kupovati) in si kar v trgovini zapisati kalorično vrednost slednje, ki je označena na deklaraciji.

Kasneje smo skupaj preračunali vrednosti v odvisnosti od iste mase, saj smo jih le tako lahko kasneje primerjali. Eksperimentalni del je izhajal iz poglavja kalorimetrije, dela poglavja termodinamike, izpeljave enačbe in izpeljave eksperimentov, s katerimi smo lahko določili kalorične vrednosti hrane. Seveda so bili naši eksperimenti izpeljani večkrat in je pri določenih ponovitvah prihajalo do rahlega razhajanja, ki pa je bilo v primernem razredu velikosti napake (slednja je bila vnaprej določena na 5 %).

### 3. POTEK PREISKUSA MERJENJA KALORIČNE VREDNOSTI HRANE

Kako je potekal poizkus merjenja kalorične vrednosti hrane? V tem poglavju so prikazani podatki, ki so jih o kalorični vrednosti določene hrane pridobili dijaki. Dijaki so imeli nalogo, da vsak za določeno vrsto prehrane (arašidi, čokolada, čokolada v prahu, jabolka, banana, čips) v različnih nakupovalnih centrih poišče različne proizvode ter na masno enoto 100g določi energijsko vrednost hrane. V nadaljevanju sledi še analiza oziroma primerjava med tako imenovano »lahko« in zdravo hrano in nezdravo hrano. V spodnji tabeli 1 so podane energijske in kalorične vrednosti za posamezno hrano na masno enoto 100 g.

**TABELA 1:** Energijska vrednost.

| Ime/vrsta hrane  | Energijska vrednost v [kJ] | Energijska vrednost v [kCal] |
|------------------|----------------------------|------------------------------|
| Čokolada         | 2099                       | 502                          |
| Čokolada v prahu | 1824                       | 433                          |
| Jabolko          | 250                        | 59                           |
| Banana           | 1193                       | 281                          |
| Arašidi          | 2417                       | 583                          |
| Čips             | 1323                       | 316                          |

Kot je iz zgornje tabele razvidno, bi lahko razdelili hrano v dve skupini, in sicer na visoko kalorično: čokolada, arašidi in čips, in nizko kalorično: jabolka in banana. Če primerjamo obe

»mejni« hrani, ugotovimo, da so to arašidi in jabolka. Razlika v energijski vrednosti med njima znaša 2167 [J] in 524 [kCal] in je res velika.

#### 4. POTEK EKSPERIMENTA KALORIČNE VREDNOSTI HRANE

Poglavje nam ponuja razlago, kaj dejansko je energija, zakaj jo potrebujemo in v katerih enotah jo izražamo, obenem pa prikazuje tudi, kako je eksperiment potekal in kako smo z njegovo pomočjo prišli do željenih vrednosti. Ob tem velja omeniti, da smo se ob ponazoritvi odločili le za razlago in izpeljavo dobljene vrednosti za en tip prehrane, in sicer arašidovega zrna. Ostale vrednosti tu ne bodo prikazane, saj menim, da niso temeljni del/izhodišče projektne naloge.

Energija je skalarna fizikalna količina, ki nam pove sposobnost opravljanja dela in toplote. Človek potrebuje energijo za vse procese, ki potekajo v telesu, in za njegovo gibanje, ki je vezano na okolico. Količina energije v hrani in pijači je izražena v kilojoulih [kJ] ali v kilokalorijah [kcal]. Pri tem velja: 1kcal = 4200J.

RAZLAGA ENOTE: 1 [cal] (kalorija) predstavlja energijo, ki je potrebna za to, da 1[g] vode segrejemo (sprememba temperature) za 1[K].

V nadaljevanju torej prikazujemo potek merjenja oziroma opravljanja eksperimentalne vaje: Pri gorenju živila nastaja toplota, ki jo lahko izmerimo. Omeniti velja dva načina za določanje energijske vsebnosti živil. Prvi način je takšen, da ga lahko sami izvedemo brez nikakršnih specifičnih orodij. Slednjega smo izvedli tudi z dijaki, ob čemer je pomembno poudariti, da je dolgotrajnejši, za razliko od drugega, ki je veliko hitrejši in se ga poslužujejo znanstveniki.

Za izvedbo 1. načina (torej načina, ki smo ga uporabili mi) velja:

- Izmerimo količino vode – prostornino [m<sup>3</sup>] in njeno temperaturo [K].
- Med gorilnik in čašo vode vstavimo živilo.
- Gorilnik prižgemo in počakamo, da živilo popolnoma izgori.
- Izmerimo končno temperaturo vode [K].
- Iz enačbe izračunamo dovedeno toploto [J].
- Pretvorimo iz enote [J] v enoto kilokalorije [kcal].

##### A. Primer izračuna pri razlagi (e)

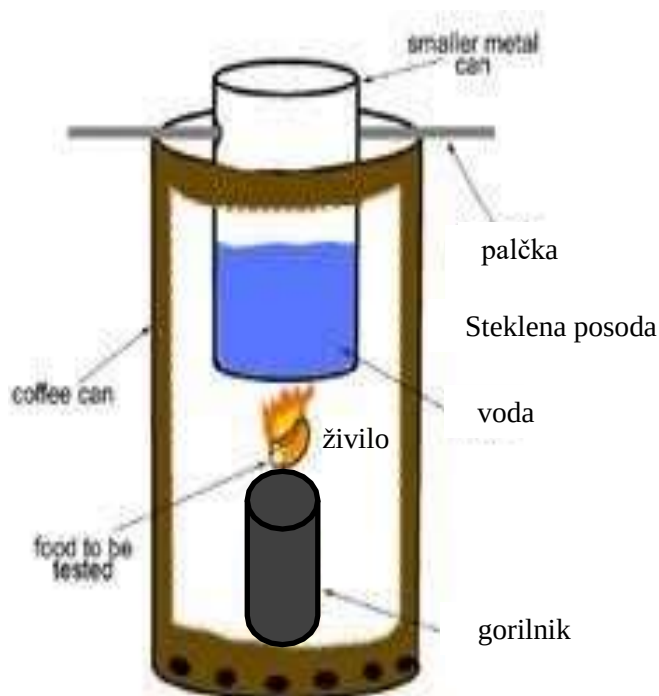
$$Q = mc\Delta T \quad [1]$$

Iz te enačbe izrazimo (c) – specifično toploto snovi.

Končna enačba bi tako izgledala:

$$c = \frac{Q}{m\Delta T} \quad [2]$$

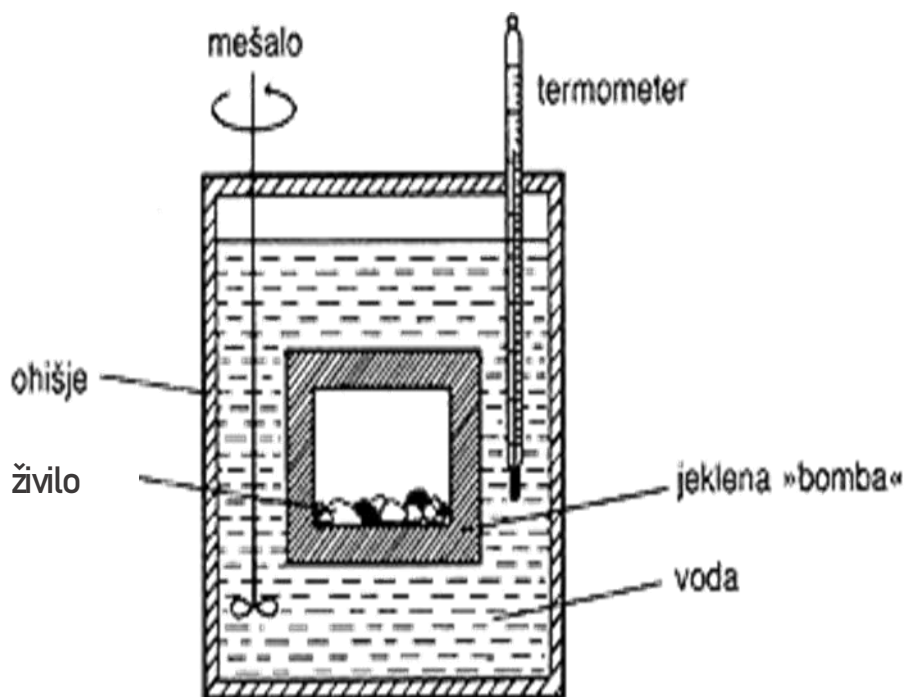
Končen rezultat, ki smo ga mi dobili za arašidovo zrno, preračunamo masno, kot da bi popolnoma izgorelo 100 g zrn - izračunamo vrednost, ki jo dobimo za eno zrno in iz mase enega zrna preračunamo v vrednost 100 g zrn) Ta vrednost je: 2290 [kJ]. Pri tem nismo upoštevali izgub toplote pri gorenju v okolico, slabega tesnjenja vodne posode, vlage v prostoru ..., je pa eksperimentalna vrednost v prej določeni mejni vrednosti napake in primerljiva z zapisanimi vrednostmi 1. dela, ko so dijaki podatke iskali na zapakiranih embalažah prehrane. SLIKA 1 prikazuje potek ter opis kalorimetrične posode.



**SLIKA 1:** Prikaz kalorimetrične posode in izvedbe eksperimenta.

Ob predstavljenem načinu določanja energijske vrednosti ne moremo mimo nekaterih slabosti. Veliko toplote uhaja v okoliški zrak - toplota ne gre zgolj v segrevanje vode, ampak tudi v segrevanje okolice, zato meritve niso povsem natančne, merjenje poteka veliko časa.

Veliko bolj natančen je drugi način merjenja energijske vrednosti hrane – znanstveni način. Sam žal potrebnega eksperimentalnega orodja na moji šoli nimam, zato je bila izvedba slednjega nemogoča. Drugi – znanstveni način je prikazan na spodnji sliki 2.



SLIKA 2: Prikazuje 2. način uporabe in sestavo bombnega kalorimetra.

Drugi način eksperimenta:

- Živilo posušimo in zmeljemo v prah.
- Živilo vstavimo v bombni kalorimeter (ojačena jeklena posoda, obdana z vodno kopeljo - glej sliko 2).
- Sproščena toplota pri gorenju segreje okoliško vodo. Iz razlike med začetno in končno temperaturo izračunamo, koliko energije se dejansko sprosti.

## 5. POTEK EKSPERIMENTA IN IZRAČUN POTENCIALNE ENERGIJE, KI JO PORABIMO PRI PREMAGOVANJU HOJE PO STOPNICAH NAVZGOR

Kot je bilo že uvodoma povedano, smo se z dijaki pogovarjali tudi, na katere vse možne načine lahko porabimo energijo, ki jo pridobimo s hrano, nato pa razmišljali, kako bi lahko to na preprost način brez nobene aplikacije ali pametnega telefona izračunali. Dijaki so sami prišli do ideje, da bi nam to uspelo z gibanjem oziroma najlažje s premagovanjem višine, kar bi podkrepili z uporabo enačbe za potencialne energije. Predlagali so hojo v hribe, a smo se zaradi lažje izvedbe eksperimenta na koncu odločili, da bomo premagovali višinsko razliko kar s hojo po stopnicah. Na šoli imamo 3 nadstropja in iz pritličja do zadnjega vodi 51 stopnic. Vsaka stopnica ima višino cca 17 cm. Izračun smo torej želeli narediti za 2x dvig iz pritličja na predzadnjo stopnico, tako da bi imeli natančno 100 stopnic. Na koncu smo ugotovili, da je to nesmiselno. Izbrali smo maso povprečnega dijaka, ki je tehtal 70 kg in uporabili enačbo:

$$W = mgh, \quad [3]$$

ter na koncu izračunali vrednost 5,9 [kJ].

## 6. UGOTOVITVE IN RAZPRAVA Z DIJAKI

Če vse skupaj preanaliziramo in med seboj primerjamo eksperimenta, ugotovimo, da pri prehranjevanju z arašidi nam le polovica malega paketa arašidov – to je 100 g predstavlja 2290 [kJ] energije, za en prehod v šoli iz pritličja v 3. nadstropje pa porabimo 5,9 [kJ] energije. Na hitro lahko torej še izračunamo, koliko krat bi se morali povzpeti iz pritličja v 3. nadstropje šole, da bi porabili energijo, ki jo dejansko zaužijemo med časom gledanja televizije ali uporabe pametnega telefona in to v zelo kratkem času. Število dvigov v 3. nadstropje je enako 388.

Dijakom sem predlagal, naj to dejansko tudi poskusijo, in sicer naj en večer spremljajo, kaj so pojedli in naj naslednji dan preračunajo pridobljene kalorije ter jih poizkusijo tudi porabiti. Menim, da je tale eksperiment idealen pokazatelj in vzgojni pristop, saj z njim res praktično zaznamo, kako enostavno vase ne zavedajoče se mečemo nezdravo hrano in koliko časa in energije porabimo posebej mi, v zrelih letih, da to nato porabimo. Po večini so se dijaki z menoj strinjali. Seveda so se med njimi našli tudi taki, ki jih to sploh ni zanimalo in so trdili, da takih primerjav sami ne potrebujejo, zato lahko le upam, da mi bodo čez 20 let, ko se bom kje srečal z njimi, to tudi dokazali. Sicer ne trdim, da je pri večini tako, mislim pa, da je dober profesor tisti, ki se zna veliko naučit iz svojih napak in to predati naslednjim generacijam, te pa se lahko največ zagotovo naučijo tako, da same preizkusijo. Z dijaki smo si ob koncu zadali, po mojem mnenju, še en težji cilj, in sicer ta, da v prihodnjem letu najprej nagovorijo še vse ostale družinske člane k zdravemu načinu prehranjevanja in jim pomagajo k spoznanju o škodljivost slabih prehranjevalnih navad.

## **ZAHVALA**

Moja iskrena zahvala gre predvsem mojemu laborantu, ki mi je pri opravljanju, vodenju in izvedbi eksperimentalne vaje veliko pomagal. Zahvaljujem se tudi svojim dijakom za sledenje in sodelovanje pri tem projektu.

## **VEŠ, KOLIKO SLADKORJA POJEŠ?**

### **POVZETEK**

V zadnjem desetletju so vse pogostejša opozorila zdravstvene stroke o negativnih učinkih prekomernega uživanja sladkorja na naše zdravje. Posledice se kažejo v porastu debelosti, zobne gnilobe, presnovnega sindroma, inzulinske rezistence, sladkorne bolezni tipa 2 in srčno-žilnih obolenj. Omenjene zdravstvene težave niso omejene le na starejšo populacijo prebivalstva. Zelo intenzivno se širijo tudi med otroki in mladostniki. Splošno sprejeta prehranska priporočila nas usmerjajo k izogibanju prekomernega vnosa prostih sladkorjev v živilih. Smo kot potrošniki dovolj ozaveščeni o vsebnosti »skritih« sladkorjev v živilih? Se zavedamo, koliko sladkorja nevede zaužijemo z vsakodnevnimi obroki? Znamo poiskati zdrave, primernejše izbire živil in jih vključiti v vsakodnevno prehrano? Tovrstni izzivi predstavljajo dobra izhodišča za oblikovanje tematskih vzgojno-izobraževalnih vsebin, namenjenih otrokom in mladostnikom. Dolgoletna praksa je pokazala, da imajo zanimive, zabavne učne vsebine velik doprinos k oblikovanju zdravih prehranjevalnih navad učencev. S prispevkom želim predstaviti primere večletnega projektnega dela, katerega glavni namen je ozaveščanje učencev o prekomernem vnosu sladkorja z živil in njegovih negativnih učinkih na zdravje. V projektno delo so vključeni učenci od 1. do 9. razreda. Trajno usmerjen cilj so mladi potrošniki, ki bodo znali izbirati zdrava živila in odgovorno skrbeti za svoje zdravje.

**KLJUČNE BESEDE:** sladkor, vzgojno-izobraževalne dejavnosti, odgovoren odnos do zdravja.

## **DO YOU KNOW HOW MUCH SUGAR YOU EAT?**

### **ABSTRACT**

Over the last decade, there have been increasing warnings from the health profession about the negative effects of excessive sugar consumption on our health. The consequences are an increase in obesity, tooth decay, metabolic syndrome, insulin resistance, type 2 diabetes, and cardiovascular disease. These health problems are not limited only to the elderly population. They also spread very intensively among children and adolescents. Generally accepted nutritional recommendations lead us to avoid excessive intake of free sugars in foods. As consumers, are we sufficiently aware of the content of "hidden" sugars in foods? Are we aware of how much sugar we unknowingly consume with our daily meals? Do we know how to find healthy, more appropriate food choices and incorporate them into our daily diet? Such challenges represent good starting points for the thematic educational content intended for children and adolescents. Many years of practice have shown that interesting, fun learning content makes a great contribution to teaching students healthy eating habits. With this article, I would like to present examples of multi-year project work. Its main purpose is to make students aware of excessive sugar intake from foods and its negative effects on health. Students in grades 1 to 9 are involved in the project work. A permanent goal is young consumers who will know how to make healthy food choices and responsibly take care of their health.

**KEYWORDS:** sugar, educational activities, responsible attitude towards health.

## 1. UVOD

Sladkor je v današnjem času tesno povezan s prehrano sodobnega človeka in je za ljudi v sodobnih družbah tako domač, vsakdanji in vsepovsod navzoč, da si življenje brez njega težko predstavljamo (Mintz, 2010). Njegova prisotnost, pogosto »skrita« nepozornemu potrošniku, se je razširila v skorajda vsa industrijsko predelana živila. Z mislijo, da se prehranjujemo zdravo, kupujemo izdelke, za katere niti ne pomislimo, da jim je dodan sladkor.

Prehranska priporočila, ki nas usmerjajo k izogibanju prekomernega vnosa prostih sladkorjev, poznamo že več kot desetletje. Tudi naši učenci, vključno z najmlajšimi, hitro povedo, da naj tortice in ostale sladkarije uživamo občasno. Pravila torej zelo dobro poznamo. Kako to, da kljub poznavanju priporočil, trend debelosti pri otrocih in mladostnikih še vedno narašča? Rezultati državnega raziskovalnega projekta »Sladkor v prehrani« navajajo, da ima kar 87% mladostnikov višji dnevni vnos prostih sladkorjev od priporočenih vrednosti, določenih s strani Svetovne zdravstvene organizacije (SZO). Se kot potrošniki zavedajo, koliko t.i. skritega sladkorja nevede zaužijejo z živili? Znajo poiskati zdrave, primernejše izbire živil in jih vključiti v svojo vsakodnevno prehrano?

Pri tovrstni problematiki so nam lahko v šolskem okolju v pomoč različne dejavnosti ter vzgojno-izobraževalne vsebine s področja prehrane, s katerimi poskušamo vplivati na oblikovanje otrokovih stališč ter njegovega odnosa do zdravih izbir. Zanimive in zabavne učne vsebine imajo velik doprinos k oblikovanju zdravih prehranjevalnih navad učencev, za katere upamo, da jih bodo prenesli tudi v odraslo obdobje.

## 2. »SKRITI« SLADKOR V PREHRANI

Sladkor sodi med enostavne ogljikove hidrate, ki telesu predstavlja vir energije. V vsakodnevni prehrani telesu ni potreben. Glukoza, kot enostavni ogljikov hidrat, je sicer esencialno hranilo, ki ga mora telo nujno dobiti s hrano, vendar ne z uživanjem sladkih živil, temveč s polnovrednimi žitnimi izdelki.

Naravni oz. intrinzični sladkorji so sestavni del nepoškodovane rastlinske celične stene v sadju in zelenjavi ter kot laktoza, ki je naravno prisotna v mleku in mlečnih izdelkih. Težavo v naši prehrani predstavljajo sladkorji, ki jih dodajamo v pijače in jedi med proizvodnjo, kuhanjem in pri mizi, z namenom izboljšanja okusa živila ter podaljšanja trajnosti izdelka.

Med, sadni sokovi in sadni koncentрати sicer vsebujejo naravno prisoten sladkor, ki se med obdelavo sadja sprosti iz celičnih struktur, hkrati pa so med procesom iz sadja odstranjene prehranske vlaknine, ki upočasnjujejo presnovo in absorpcijo sladkorja v kri. Zato sladkor v sadnih sokovih, sladkornih sirupih, koncentratih sadnih sokov in medu deluje podobno kot sladkor, dodan v obliki saharoze ali fruktoze. Njegova absorpcija je hitra, kar ima za posledico hiter dvig glukoze ter inzulina v krvi.



Po opredelitvi Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) so prosti sladkorji vsi monosaharidi in disaharidi, ki jih proizvajalec, kuhar ali potrošnik doda hrani in pijači ter sladkorji, ki so naravno prisotni v medu, sirupih, sadnih sokovih in koncentriranih sadnih sokovih. Izraz skupni sladkor vključuje naravno prisotne ter proste sladkorje. Pri tem je pomembno dejstvo, da imajo lahko prosti sladkorji povsem drugačne fiziološke posledice kot intrinzični (naravni) sladkorji. Prosti sladkorji se v živilih nahajajo pod številnimi različnimi imeni sestavin, ki jih potrošnik na prvi pogled niti ne prepozna kot proste sladkorje in jih pogosto obravnava kot bolj zdravo različico običajnega sladkorja (npr. agavin sirup, pesni sladkor, nerafiniran trsni sladkor, med, ječmenov slad, kokosov sladkor).

Proizvajalci različne vrste sladkorja dodajajo tudi v živila, kjer ga ne pričakujemo. Skrit je v mlečnih in mesnih izdelkih, otroški hrani za dojenčke in malčke, omakah, solatnih prelivih, kruhu, juhah, žitaricah za zajtrk, konzerviranih izdelkih in pijačah (športni napitki, vode z okusom). Zaradi vsesplošne prisotnosti, ga lahko zaužijemo tudi 2-3x več od dovoljenih dnevnih količin. Le-ta po najnovejših priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) znaša 15-23 g za otroke, 24-37 g za mladostnike ter 28-35 g za odraslo osebo, (odvisno od starosti, spola, intenzivnosti telesne aktivnosti). Nenehno prekoračenje količin sladkorja lahko privede do debelosti in številnih zdravstvenih zapletov (sladkorna bolezen, srčno žilna obolenja).

### **3. VNOS SLADKORJA PRI OTROCIH IN MLADOSTNIKI**

Sladke pijače, voda z okusom, mlečni izdelki z dodanim sladkorjem, žitarice za zajtrk so živila, ki so med otroci in mladostniki zelo priljubljena. Ob tem je posebej zaskrbljujoča poceni in obilna ponudba izdelkov, ki nagovarjajo mlade potrošnike k stalnemu, naraščajočemu uživanju sladkorja, saj so izdelki pogosto predstavljeni kot zdrave izbire, bogate z vitamini in minerali.

Agresivni marketinški prijemi proizvajalcev, ki oglašujejo sladke in slane prigrizke ter pijače z visoko vsebnostjo sladkorja, so v zadnjih letih eden glavnih razlogov za poslabšanje prehranjevalnih navad otrok in mladostnikov. Neustrezno prehranjevanje v otroški dobi predstavlja velik prispevek k tveganju za nastanek kroničnih nenalezljivih bolezni v kasnejšem življenjskem obdobju. Zdravstvena stroka opozarja na vse večji porast debelosti ter pojav sladkorne bolezni tipa 2 tudi med otroki in mladostniki. Kot glavne »krivce« navajajo prekomerne vnose sladkorja in maščob v prehrani ter premalo telesne aktivnosti. Prekomeren vnos sladkorja vpliva tudi na kognitivne procese v možganih in učenje. Z raziskavami so ugotovili, da fruktoza, ki je sestavni del saharoze, vpliva na slabšo komunikacijo med možganskimi celicami in škoduje nevronske povezave, ki nam omogočajo učenje.

Poseben problem predstavljajo sladke pijače (sadni sokovi, pijače z dodanimi sladkorji), ki so med otroki in mladostniki zelo priljubljene. Za žejo so neprimerne, saj se z njimi ne odžejamo, temveč nas vodijo k nadaljnjemu, še večjemu uživanju. Poleg tega nimajo nobenega vpliva na občutek sitosti, v telo vnašamo le kalorije. Prekomerno uživanje sladkih pijač vodi v zmanjšan vnos drugih, koristnih hranil in uživanje manj raznovrstne hrane, kar

lahko predstavlja za otroka oz. mladostnika v obdobju rasti in razvoja še dodaten zdravstveni problem.

#### **4. VKLJUČEVANJE VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNIH VSEBIN S PODROČJA PREHRANE V DELO Z UČENCI**

Vzgojno-izobraževalne vsebine s področja prehrane predstavljajo enega od pomembnejših virov informiranja otrok in mladostnikov. Primeren pristop in izbira vsebin lahko posledično zmanjšata možnosti vplivanja neprimernih virov informacij, ki so jim učenci izpostavljeni že od zgodnjega otroštva (npr. mediji, oglaševanje izdelkov ...).

Vzgojno-izobraževalne dejavnosti, ki jih, kot organizatorka šolske prehrane, izvajam v okviru ur pouka, dni dejavnosti, projektnega dela, razrednih ur ter interesne dejavnosti se povezujejo in nadgrajujejo s temami zdrave prehrane, opredeljenimi v učnem načrtu od 1. do 9. razreda. Načrtovane so na osnovi namena in ciljev, ki jih želimo doseči pri posamezni starosti otrok, in pogosto sovpadajo z aktualno problematiko, ki jo zaznamo pri določeni skupini učencev (npr. uživanje energijskih napitkov, pojav anoreksije, sladkor v prehrani, prehrana športnika ...).

Zaradi dobrih rezultatov, ki jih opažamo pri prehranjevalnih navadah učencev ter njihovega pozitivnega odziva, so postale tovrstne dejavnosti sestavni del življenja in dela na šoli. V nadaljevanju bom predstavila primere dobrih praks, ki se nanašajo na tematiko prispevka.

##### **A. Veš, koliko sladkorja poješ?**

Zastavljeni učni cilji so:

- spoznavanje živil, ki vsebujejo naravni sladkor (sadje, mleko, mlečni izdelki);
- spoznavanje živil, ki jim dodajajo sladkor (žitarice za zajtrk, voda z okusom, sadni jogurti in deserti, gazirane in energijske pijače ...);
- razvrščanje živil, glede na različne vsebnosti sladkorja – prehranski semafor;
- razumevanje informacij, napisanih na deklaraciji;
- spoznavanje posledic prekomernega uživanja sladkorja (debelost, težave s kožo, zobna gniloba, utrujenost, slabši učni uspeh ...);
- poznavanje priporočil o dovoljeni dnevni količini zaužitega sladkorja.

Delavnica je primerna za učence od 3. do 9. razreda. Vsebino prilagodimo glede na starost in predznanje učencev ter obseg same delavnice (učna ura, projektno delo).

##### **PRIMER DEJAVNOSTI ZA UČENCE OD 6. DO 9. RAZREDA**

V uvodu smo si z učenci ogledali kratek dokumentarni film, ki predstavlja problem prekomerne količine sladkorja v prehrani ter njegove posledice na naše zdravje. Po ogledu dokumentarnega filma sem učence spodbudila k razpravi o predstavljenem problemu. Zanimalo me je, koliko že poznajo problematiko o prekomerni količini sladkorja v različnih živilih. Njihovi odgovori so bili pričakovani, saj je bila večina učencev presenečena nad

informacijo, da je sladkor dodan tudi omakam, paradižnikovi mezgi, vodi z okusom, konzervirani zelenjavi, čipsu, solatnim prelivom, suhemu sadju, kruhu ... Skupaj z učenci smo opredelili skupine živil, ki vsebujejo naravni sladkor ter živila z dodanim sladkorjem. Na osnovi informacij, ki smo jih razbrali z deklaracij različnih živil, smo ugotovili, da sladkor v izdelku predstavlja tudi glukozno-fruktozni sirup, ječmenov slad, glukoza, glukozni sirup, dekstroza... Učence sem razdelila v štiri skupine. Vsaki skupini sem razdelila pet izdelkov živil z različno vsebnostjo sladkorja. Učenci so na priložene delovne liste zapisali podatke o vsebnosti sladkorja v izdelku, ki so jih poiskali na embalaži. Glede na zapisane vrednosti so v steklene čaše odtehtali kuhinjski sladkor in tako dobili jasen prikaz količine sladkorja v posameznih izdelkih. Nato so po skupinah pripravili poročilo o svojih ugotovitvah, o katerih so poročali drugim učencem v razredu.

### PRIMER DEJAVNOSTI ZA UČENCE OD 3. DO 5. RAZREDA

Mlajši učenci se z enotami za merjenje mase šele spoznavajo, zato sem za prikaz vsebnosti sladkorjev v živilih namesto tehtanja izbrala preštevanje kock sladkorja. Za učence sem pripravila delovne liste z računskimi nalogami, povezanimi z izdelki, ki jih otroci zelo dobro poznajo preko reklamnih sporočil. Izbrala sem izdelke, ki so med otroki zelo priljubljeni in jih pogosto vključujejo v svojo prehrano. Razdeljeni v skupine, so učenci s pomočjo računskih nalog določali količino sladkorja v izdelku. Za lažjo predstavbo so imeli na razpolago kocke sladkorja, ki so jim bile v pomoč pri seštevanju, deljenju in množenju. Tako smo, poleg novih spoznanj o vsebnosti sladkorja v posameznih izdelkih, ponovili ter utrdili tudi znanja iz matematike. Za zaključek smo oblikovali in strnili skupne ugotovitve, opažanja ter nova usvojena znanja.



**SLIKA 1:** Koliko kock sladkorja vsebuje priljubljena čokolada?

### **B. Prehranski semafor**

Pri razvrščanju živil glede na vsebnosti maščob, sladkorjev, soli in prehranskih vlaknin, nam je lahko v veliko pomoč prehranski semafor, s katerim vrednotimo prehransko vrednost predpripravljenih živil (npr. pica, mesni in mlečni izdelki, žita za zajtrk...). Omogoča nam

medsebojno primerjavo industrijsko pripravljenih živil glede na njihovo hranilno vrednost ter nas opozarja na prekomerne vnose maščob, sladkorja in soli.

Učencem je zelo zanimiva aplikacija, dostopna na spletni strani:

[https://veskajjes.si/index.php?option=com\\_content&view=article&id=71:semafor-kaj-nam-pove&catid=32:semafor&Itemid=23](https://veskajjes.si/index.php?option=com_content&view=article&id=71:semafor-kaj-nam-pove&catid=32:semafor&Itemid=23), v katero lahko vnašajo podatke o hranilni vrednosti izdelka, odčitani z deklaracije. Ob posameznem vnosu vsebnosti maščob, sladkorja ali soli nam zasveti zelena, rumena ali rdeča luč. Na ta način dobimo informacijo o primernosti izdelka glede na njegovo pogostost vključevanja v našo prehrano.



SLIKA 2: Prehranski profil izdelka koruzni kosmiči brez sladkorjev.

Učencem je aplikacija zelo všeč in jo radi uporabljajo tudi v domačem okolju. Vključimo jo lahko tudi pri delu z mlajšimi učenci. Predstavlja zanimiv didaktični pripomoček, ki spodbuja učence k branju deklaracij ter spremljanju informacij, zapisanih na embalaži izdelka.

### C. Igriva trgovina

Igriva trgovina je primer dejavnosti, kjer učenci preko igre pridobivajo osnovna znanja ter informacije o zdravih izbira živil. Igro smo izvajali v učilnici na prostem, ki učencem omogoča sproščen potek učne ure.

Učence sem razdelila v skupine. Vsaka skupina je imela svoj »dom« z rumenim in rdečim obročem. Na mizice, ki so bile nekoliko oddaljene od »domov« skupin, sem razvrstila kartončke z različnimi živil (npr. sadje, kosmiči, zelenjava, sladki prigrizki, voda z okusom, sadni sokovi...). Mizice s kartončki živil so predstavljale trgovino, v kateri so otroci nakupovali posamezna živila. Vsak otrok je lahko iz trgovine odnesel le eno živilo. Ob prihodu »domov« je živilo pospravil v ustrezen obroč in se vrnil v trgovino po drugo živilo. Živila, ki predstavljajo zdrave izbire (npr. voda iz pipe, zelenjava, sadje) so shranili v rumeni obroč. Živila, ki vsebujejo veliko sladkorja, maščob, so shranili v rdeči obroč.

Da je bila igra bolj zanimiva, sem pot med trgovino in domovi skupin speljala po manjšem poligonu. S preskakovanjem ovir, hojo po stopničasti gredi ter tekanjem so urili svoje

gibalno-motorične sposobnosti ter se neizmerno zabavali. Ob koncu igre, ko so bili vsi izdelki lepo razporejeni v obročih, smo se skupaj pogovorili o izbirah učencev ter njihovih odločitvah glede razvrščanja posameznih živil.



SLIKA 3 in 4: Igriva trgovina.

#### D. Interesne dejavnosti

Lep primer dobre prakse, s katero učence ozaveščamo o pomenu zdravega življenjskega sloga, predvsem pa o posledicah neustreznih prehranjevalnih navad ter premalo gibanja, je interesna dejavnost Diabetes. Izvajam jo v okviru priprav učencev na tekmovanje iz znanja o sladkorni bolezni, ki ga vsako leto organizira Zveza društev diabetikov Slovenije. V interesno dejavnost so vključeni učenci 8. in 9. razredov. Seznanijo se z osnovami sladkorne bolezni (tip 1, tip 2), njenimi zapleti, pomenom pravilne, uravnotežene prehrane ter redne telesne aktivnosti pri vsakodnevni skrbi za svoje zdravje, preventivi in zmanjšanju vpliva dejavnikov tveganja.

Učenci zelo radi kuhajo, zato je pomembno, da znamo njihovo navdušenje ob pripravah različnih jedi usmeriti tudi v oblikovanje zdravih prehranjevalnih navad. Na šoli učencem ponujamo kar lepo število dejavnosti, v katerih lahko preizkusijo svoje kuharske spretnosti. Najmlajši v okviru razširjenega programa obiskujejo interesno dejavnost Mini Masterchef, medtem ko starejši učenci svoje kuharske spretnosti preizkušajo pri izbirnih predmetih Sodobna priprava hrane in Načini prehranjevanja. Seveda si občasno pripravimo tudi sladico. Ob tem se vedno pogovorimo o možnostih zdrave izbire. Bomo dodali raje sadje namesto sladkorja? Znamo pripraviti domači sladoled? Kaj pa presne čokoladne kroglice s temno čokolado, lešniki in suhim sadjem? Možnosti je veliko, še posebej, če nam ne zmanjka radovednosti in kreativnosti.



**SLIKA 5:** Jabolčne rožice.



**SLIKA 6:** Mali kuharski mojstri.

## 5. SKLEP

Izobraževanje in tudi prehransko znanje nimata vedno neposrednega učinka na prehransko vedenje otrok/mladostnikov, lahko pa imata pomemben vpliv na stališča, namere in nekatere druge psihosocialne dejavnike, ki na vedenje vplivajo neposredno. Navade, ki jih posameznik pridobi in oblikuje v obdobju otroštva/odraščanja, ga bodo najverjetneje spremljale tudi v odraslem obdobju. Zato je še kako pomembno, da današnje generacije otrok in mladostnikov ozaveščamo, vzgajamo in izobražujemo o zdravih prehranjevalnih navadah. Pri tem smo otrokom in mladostnikom lahko pomemben vzor učitelji, vzgojitelji ter drugi strokovni delavci in osebe. In nenazadnje, zakaj se ne bi tudi odrasli česa naučili od otrok.

Predstavljene dejavnosti so pripomogle, da skupaj z učenci vedno znova odkrivamo nekaj novega, se učimo drug od drugega, predvsem pa dolgoročno pozitivno vplivajo na naše navade in razvade v vsakdanjem tempu življenja.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Lavriša, Ž., Pravst, I. Marketing of foods to children through food packaging is almost exclusively linked to unhealthy foods. *Nutrients* 2019, vol. 11, iss. 5, str. 1-11. Pridobljeno 12. 11. 2021, s spletne strani: <https://www.mdpi.com/2072-6643/11/5/1128>
- [2] Mintz, S. W. Sladkost in moč: mesto sladkorja v moderni zgodovini. Ljubljana: Rdeča zbirka, 2010.
- [3] Zupanič, N., Hristov, H., Gregorič, M., Blaznik, U., Delfar, N., Koroušič Seljak, B., Ding, E. L., Fidler Mis, N., Pravst, I. Total and free sugars consumption in a Slovenian population representative sample. *Nutrients* 2020, vol. 12, iss. 6, str. 1-18. Pridobljeno 12. 11. 2021, s spletne strani: <https://www.mdpi.com/2072-6643/12/6/1729/htm>
- [4] Prehranski semafor. Pridobljeno 12. 11. 2021, s spletne strani: [https://veskajjes.si/index.php?option=com\\_content&view=article&id=71:semafor-kaj-nam-pove&catid=32:semafor&Itemid=23](https://veskajjes.si/index.php?option=com_content&view=article&id=71:semafor-kaj-nam-pove&catid=32:semafor&Itemid=23)

## GREMO VEN!

### POVZETEK

Če danes takoj po končani tretji uri pridem v razred in glasno rečem: »Gremo ven!« večina učencev steče v garderobo, se preobuje in že hiti na točno določeno mesto. Približno tri leta nazaj še ni bilo tako. Ideja je, da so učenci čim več zunaj, ne samo razredna stopnja, tudi predmetna. Toda od ideje do realizacije je preteklo kar precej časa. Zakaj ven? Razlogov je več. Najbrž vsak od nas ve vsaj kakšnega. V teoretičnem delu bom predstavila pomembne razloge za otrokov razvoj in zdravje, ki se nanašajo na gibanje na svežem zraku. Nato pa bom predstavila primer dobre prakse. Kako smo se na naši precej veliki šoli lotili tega projekta. Kaj je potrebno, da deluje. Na kaj je potrebno biti pozoren. Dejansko je to pravi mali šolski projekt. Z leti se razvija in tako pripomore k dosegu največjega cilja, ki smo si ga kot šola zadali: z malimi koraki v šoli do pomembnih korakov v otrokovem življenju. Z nabranimi izkušnjami bomo ideje o gibanju še nadgradili, predvsem upoštevali mnenja učencev v izvedeni anketi. Ne morem pa tudi mimo dejstva, da sem pri prebiranju literature naletela na res dobre ideje za igre na prostem. Komaj čakam, da kakšno tudi preizkusim. Če ne v šoli, pa doma.

**KLJUČNE BESEDE:** otrokov razvoj, gibanje, dobra praksa, šolski projekt, anketa, igre.

## LET'S GO OUTSIDE!

### ABSTRACT

When I come into class today, right after the third period and say, "Let's go outside!", most of the pupils run to their lockers, put on their shoes and are already rushing to a determined location outside. However, this was not the case three years ago. The idea is for the pupils to be outside as much as possible, not just the elementary level but also the upper-level pupils. It took a long time from idea to realization. Why outside? There are several reasons. Probably each one of us knows at least a few. In the theoretical part, I am going to present important reasons for children's development and health in relation to movement in the fresh air. Furthermore, I am going to present an example of good practice by demonstrating how we organized this project at our rather large school. What does it need to be successful and what aspects you need to pay attention to. It is a real school project, which is being developed over the years and thus helps to achieve the greatest goal that has been set by our school: small steps in school lead to important steps in children live. The gained experience will serve as a further improvement of the ideas regarding movement, especially by considering the pupils' opinions based on a survey. Additionally, I cannot move past the fact that while reading the literature, I came across some very interesting ideas for outdoor games. I cannot wait to try some. If not at school, then at home.

**KEYWORDS:** children's development, movement, good practice example, school project, survey, games.



## 1. UVOD

Vsi vemo, da je gibanje pomembno. Da je zdrav življenjski slog, kamor spadata gibanje in bivanje zunaj, v naravi, eden ključnih dejavnikov zagotavljanja zdravja in kakovostnega življenja. Zadnje čase ima veliko odraslih pametne ure za štetje korakov in veliko jih ima cilj vsak dan narediti 10.000 korakov. Ker vemo, da je gibanje pomembno, za zdravje, za dobro počutje. Po gibanju se počutimo dobro. Se razbremenimo, pozabimo na stres. Še posebej, če prosti čas preživimo v naravi.

Kaj pa naši otroci? Učenci? Če je že pri nas velikokrat vse to teorija, kot nasvet, kot obljuba samemu sebi. Kako je pri otrocih, ki so v samem razvoju? Kot starši in učitelji izkoristimo naravo in njeno pozitivnost? Smo preprosto zunaj? Kolikokrat gremo peš v šolo, v trgovino? Kolikokrat učence peljemo ven?

Danes večino časa preživimo v sedečem položaju. Smo gibalno pasivni, tako odrasli kot žal vse več tudi otroci in mladostniki. Poleg vsega je zelo povečan vnos energije z nezdravo hrano in pijačo. Zdravo razmerje vnosa in porabe energije je v večini porušeno. To vodi v bolezni. Vsakodnevna telesna aktivnost ni več naravna potreba, obstaja bolj kot nekaj, kar bomo počeli, ko bomo imeli čas. Odrasli pa žal tak način razmišljanja in življenja prenašamo na otroke in tiste, ki so nam zaupani v vzgojno-izobraževalnih ustanovah. To pa ni dobro za prihodnost naših otrok. Toda še obstaja upanje! Zaradi nas učiteljev in staršev, ki nam ni vseeno.

Gibanje je skoraj neločljivo povezano z naravo. Predvsem za otroke sta gibanje in igra v naravi zelo pomembna iz več razlogov: večji izkoristek kisika v telesu, veliko več možnosti za gibalne aktivnosti, v otroku se vzbuja pustolovski duh, narava otroka že sama po sebi spodbudi h gibanju ... [1].

## 2. OTROCI POTREBUJEJO GIBANJE

Življenjski slog vsakega posameznika se razvija vse življenje. Na začetku se ta slog oblikuje v ožjem družinskem krogu, pozneje pa predvsem v okolju, v katerem otrok odrasča. Pri otrocih in mladostnikih imajo najpomembnejšo vlogo vsekakor starši. Oni so tisti, ki otroka usmerjajo, vodijo, vzgajajo in učijo. Ključno vlogo pri vzgoji predstavlja način učenja; ali je to zgolj pasivno učenje, pri katerem otrok samo opazuje in posluša, ali gre za aktivno učenje, kjer je otrok tisti, ki odkriva, razume in ga starši zgolj usmerjajo [6].

Strokovnjaki predvidevajo, da se bo trend upadanja gibalne aktivnosti ter posledično gibalnih sposobnosti in hkrati vse večje prevalence prekomerne telesne mase in debelosti nadaljeval še v prihodnje, zato je treba čim prej ukrepati. Pomembno vlogo pri tem lahko imajo vrtci in šole, saj otroci tu preživijo precejšen del dneva. Športna vzgoja pa pomembno vpliva na otrokov interes za vključevanje v gibalne aktivnosti. Smiselno je v šolske odmore vključiti čim več gibanja, ki bi imelo predvsem sprostitevno in rekreativno funkcijo. Otroku bi morali ponuditi kakovostne programe gibalnih aktivnosti, zlasti na prostem in seveda omogočiti

ustrezne možnosti za to [6].

### **A. Vpliv gibanja zunaj na zdravje otrok**

Aktivni življenjski slog ne pomeni le za polovico manjše možnosti za obolevnost in umrljivost za mnogimi boleznimi, pač pa pomembno pripomore k splošni kakovosti življenja. Že večkrat dokazano dejstvo, da je varovalni dejavnik za zdravje le redna gibalna/športna aktivnost in da le redno gibanje ali športno udejstvovanje varuje zdravje ljudi v vseh starostnih skupinah, je torej ključnega pomena za vzpostavljanje in ohranjanje človekovega zdravja. Pri razvijajočem se otroku pomeni temelj za celosten razvoj psihosomatskega statusa, ki se spremlja v odraslost in omogoča vzdrževanje in ohranjanje z zdravjem povezane kakovosti življenja. Gibalna/športna aktivnost varuje pred večino kronično nalezljivih bolezni in ima številne pozitivne učinke na zdravje ljudi – krepi kosti in mišice, vzdržuje psihofizične in funkcionalne sposobnosti telesa, pripomore k zmanjševanju stresa, pomaga pri povečevanju samozavesti ter posredno vpliva na splošno družbeno blaginjo posameznika, družin in celotnega naroda [7].

### **B. Vpliv gibanja zunaj na rast in razvoj**

V zgodnjem otroštvu je razvoj zelo dinamičen in celosten, zato ima ravno v tem obdobju gibalna aktivnost izjemen pomen. Je namreč pomembno sredstvo za pridobivanje različnih informacij, nabiranje novih izkušenj ter razvijanje gibalnih in funkcionalnih sposobnosti. V tem starostnem obdobju se lahko v največji meri oblikujejo različne dimenzije psihosomatskega statusa, usvajajo se trajne telesnokulturne navade in najučinkoviteje se razvijejo gibalne sposobnosti [3].

Pri razvoju otroka ima izreden pomen spoznavanje in usvajanje različnih načinov gibanja, ki so v večini filogenetsko pogojeni (značilni za človeka kot vrsto: hoja, tek, lazenje, plezanje ...). Gibanja, ki so pogojena z razvojem posameznika (ontogenetska: plavanje, smučanje, drsanje ...), so specifična, vendar so prav tako pomembna, saj se ne razvijejo sama po sebi, predstavljajo pa življenjsko pomemben prispevek otrokovi motorični učinkovitosti [2].

Na telesno rast vplivajo genski in okoljski dejavniki. Čeprav genski dejavniki določajo mejo rasti, pa igrajo okoljski dejavniki pomembno vlogo pri tem, v kolikšni meri bodo te meje dejansko dosežene. Med okoljskimi dejavniki ima gibalna dejavnost največji vpliv, pri čemer imajo gibalno dejavnejši otroci v povprečju večji delež mišičevja in manjši delež telesnih maščob. Gibalna nedejavnost, ki traja dalj časa, pa lahko škodljivo vpliva na rast kosti in na splošno zaostajanje v rasti [3].

### **C. Vpliv gibanja zunaj na srce in ožilje**

Poleg preprečevanja srčno-žilnih bolezni imajo redne gibalne/športne dejavnosti, predvsem tek v naravi, velik pomen za razvoj srčno-žilnega sistema. Netrenirani zdravi otroci imajo pri

daljših počasnih tekah nad pet minut, ko ne tekmujejo, povprečni pulz  $\pm$  180 udarcev/minuto, zdravi netrenirani odrasli pa 130. Takšna razlika nastaja zato, ker organizem otroka reagira pri daljših zmernih obremenitvah z dvigom frekvence pulza, organizem odraslega pa s povečanjem volumna srčnega utripa. Ko srce otroka še nima moči za povečanje volumna, to nadomesti s frekvenco, ta pa je hkrati tudi v funkciji razvoja same srčne mišice [4].

#### **D. Vpliv gibanja zunaj na preprečevanje debelosti**

Otroci na svoje zdravje gledajo drugače kot odrasli, saj so večinoma zdravi. Kljub temu pa danes otroci in mladostniki zbolevajo vedno pogosteje in ena najpomembnejših otroških bolezni današnjega časa je ravno debelost. Čeprav športna neaktivnost sama po sebi ne povzroča debelosti, pa obstaja znanstveno utemeljena povezanost med sedečim načinom življenja, prekomernim in nezdravim prehranjevanjem in debelostjo. Ta stalna in vztrajna debelost v otroštvu pa lahko poveča ogroženost za nastanek in razvoj številnih bolezni v odraslosti. Zato redna gibalna dejavnost in ustrezne prehranjevalne navade najbolj učinkujejo na preprečevanje in zdravljenje debelosti [7].

Debelost je, poenostavljeno, rezultat presežka energijskega vnosa (hrane) glede na porabo. Čeprav pogosto slišimo, da je debelost preprosto rezultat prekomernega uživanja hrane in/ali premajhne gibalne/športne aktivnosti, pa na nastanek debelosti vplivajo še drugi medsebojno povezani dejavniki. Energijski vnos, porabo ter homeostatsko regulacijo shranjevanja energije (omogoča, da kljub velikim nihanjem v vnosu in porabi energije ohranja energijsko ravnovesje in posledično telesno težo) določajo različni kulturni, vedenjski in biološki dejavniki, ki so odvisni tudi od individualne občutljivosti. Pomemben učinek na energijsko bilanco bomo dosegli z vsakodnevno gibalno/športno aktivnostjo, pri kateri bo energijska poraba dosegla vsaj od 190 do 240 kcal. Smiselno je, da premalo dejavne otroke in mladostnike s preveliko telesno težo usmerjamo v vsakodnevno vsaj uro trajajočo zmerno intenzivno gibalno aktivnost. Ob tem pa je zelo pomembno, da se v take procese vključujejo različne institucije, predvsem vzgojno-izobraževalne ustanove in družine, hkrati pa se zmanjšajo ovire, ki omejujejo vključevanje v gibalne aktivnosti [7].

#### **E. Vpliv gibanja na duševno zdravje otrok**

Otrok v gibanju uživa in vsaka nova gibalna spretnost mu odpre nove priložnosti ter ga čutno in čustveno zadovoljuje, hkrati pa mu omogoča, da se ob druženju in sodelovanju približa drugim. Veliko otroških iger temelji na gibanju, usklajevanju gibanja z drugimi, s spretnostmi pa se otrok približa vrstniku, kar mu omogoča, da nekaj doživi, se trudi, uri, preizkuša in si povečuje željo po novih korakih. Z ustrezno spodbudo gibanja in aktivacije telesa pri otroku je mogoče vplivati na njegov kasnejši življenjski slog ter ga opremiti za vsa obvladovanja preizkušenj, obremenitev in stresov, ki mu jih bo prinašalo življenje. Sistematična telesna dejavnost otroka uči, da je do ciljev mogoče priti postopoma, s trudom in ne kar čez noč, naenkrat in brez prizadevanja. Občutek, da nekaj zmore in da je do tega prišel z lastnim prizadevanjem, daje otroku najbolj zdravo obliko samozavesti in zaupanja v svoje moči.

Redna telesna dejavnost vzdržuje v pripravljenosti tako telo kot duševnost posameznika, mu rahlja duševne napetosti, skrbi in bojazni ter mu pomaga vzpostaviti notranje ravnovesje na najbolj naraven način. Znano pa je, da telesna sproščenost olajšuje usmerjanje pozornosti in osredotočanje misli pri intelektualnem delu [5].

### **3. KORISTNOST IGER NA PROSTEM**

Vpeljava iger bo prinesla velikanske koristi. Otroci se v prostem času večkrat dolgočasijo in dolgčas pogosto rodi prepir. Igre pomagajo pri razbremenitvi napetosti po učnih urah. Le petnajst minut teka in lovljenja, kričanja in vriskanja in otroci se bodo v razred vrnili polni energije. Igre spodbujajo tudi sodelovanje med otroki. Poudarjajo potrebo po pravilih in sprejemanju odgovornosti. Posameznim otrokom lahko skozi igro pomagamo razvijati in ohraniti prijateljstvo. Otroci, ki poznajo veliko iger, so vedno priljubljeni in otroci, ki se jim pridružijo, to občutijo kot veliko srečo in zabavo [8].

Naj povem smo nekaj naslovov iger, za katere nisem še nikoli slišala in jih bom zagotovo preizkusila. Sicer naj bi bile igre namenjene otrokom od 4. do 11. leta, toda zagotovo jih je veliko namenjenih tudi malo starejšim. To so:

- vstani, mrtvec,
- tornado,
- želva,
- hudičev brlog,
- babičina očala,
- marljivi Robi,
- kokoši naprodaj,
- pi-bip,
- klobase,
- sadna solata,
- zavrti pajka ...

### **4. PROJEKT GREMO VEN NA NAŠI OSNOVNI ŠOLI**

Tri leta nazaj smo preko dela v delavnicah pripravili in sprejeli smernice in usmeritve za izvajanje rekreativnega odmora na prostem. Članice tima smo bile mnenja, da je današnji način življenja otrok in mladostnikov pretežno sedeč. Veliko so tudi v zaprtih prostorih. Radi sedijo pred televizijo in računalniki. Tudi starši jih v šolo pripeljejo z avtomobilom ali pa se pripeljejo s šolskim avtobusom. Poleg tega so željo po gibanju izrazili tudi sami učenci na šolskem parlamentu leta 2018.

Zato smo v šolskem letu 2019 za vse učence začeli uvajati rekreativni odmor zunaj. Poimenovali smo ga Gremo ven! Imamo odlične pogoje v parku za šolo in bližnji okolici. Nekaj gibanja med odmori je bilo organizirano že do sedaj, vendar pa je potekalo v športni dvorani. Kar je seveda tudi zelo dobro.

## **A. Cilji rekreativnega odmora na naši šoli**

Določili smo naslednje cilje:

- izboljšanje splošnega počutja,
- izboljšanje koncentracije pri naslednjih šolskih urah,
- z igrami do boljše socializacije učencev,
- ustvarjanje sproščenega vzdušja,
- zmanjševanje utrujenosti in negativnih posledic sedenja,
- zmanjševanje stresnih situacij v šoli in krepitev odpornosti proti stresu,
- povečati učinkovitost dela,
- obnoviti energijo, vplivati na boljšo motivacijo za delo,
- pospešiti prekrvavitve celotnega organizma in s tem obogatiti živčne celice z energijo in kisikom,
- pripraviti učenca, da bo znal pozneje v življenju uporabiti koristne vplive aktivnega preživljanja prostega časa.

## **B. Izvajanje rekreativnega odmora na prostem**

Za razredno stopnjo je cilj, da vsak razred vsaj trikrat na teden preživi odmor zunaj. Lahko izberejo katerokoli uro, zaželeno je le, da to ni ob 11.00, ko imajo glavni odmor učenci predmetne stopnje.

Na začetku, ko smo začeli uvajati odmor zunaj, so menjaje hodili ven učenci 6. in 7. razreda. Ker je bil z leti cilj, da ven hodijo vsi učenci, danes lahko s ponosom povemo, da res hodijo ven vsi učenci. Sicer ne vsak dan vsi, toda menjaje. Težava je organizacija. Smo velika šola. Potrebno je zadostno število dežurnih učiteljev, potrebna sta red in urnik. Toda gre. Članice tima poskrbijo za redno obveščanje učencev, tudi učiteljev. Nemalokrat se zgodi, da dežurni učitelj kakšen dan manjka. Kaj takrat? Učenci ne smejo sami ven. Hitro je treba poiskati rešitev. Problem je kdaj tudi slabo vreme. Še vedno se da poiskati alternativo. Že samo če se gremo nadihat svežega zraka pod nadstrešek šole, pa je zmaga že zagotovljena. Učenci so se navadili. Po nekaj letih jim je to postalo navada. Vsi z veseljem v učilnici pogledujejo na pripravljen urnik. Ali gredo danes na odmor v športno dvorano? Ali gredo ven? Vse jim je všeč. Samo da niso ves čas zaprti v učilnice. Današnji časi so sploh posebni. Otroci morajo ostati v »mehurčkih«. Zato je organizacija še toliko pomembnejša.

## **C. Izvedena anketa**

Po enem letu izvajanja smo na šoli izvedli anketo med učenci predmetne stopnje. Vprašanja so bila:

- Ali obiskuješ rekreativni odmor v telovadnici?
- Zapiši, zakaj ga oziroma zakaj ga ne obiskuješ.
- Ali se udeležiš odmora zunaj?

- Kolikokrat tedensko?
- Kakšno je tvoje mnenje o preživljanju odmorov zunaj?

Mogoče se sprašujete, zakaj takšna vprašanja. Mar niso odmori obvezni za vse? Da, naj bi bili. Ven naj bi šel cel razred. Toda vsaj na začetku žal ni bilo tako. Učenci so se skrivali po straniščih, ostajali so v učilnicah. Dežurni učitelj ni mogel poskrbeti za vse – varno odpeljati učence v park in poskrbeti, da so šli ven res vsi. Sčasoma smo prišli do tega, da živimo s projektom Gremo ven vsi. Tako da so učitelji učence, ki so prišli na vrsto za odmor zunaj, napotili ven. Sedaj tudi to ni več potrebno. Res večina, velika večina učencev gre ven brez težav. Tudi garderobne omarice smo organizirali tako, da se ne srečuje v garderobi istočasno preveč učencev. Da imajo dovolj prostora. Vse to so izkušnje.

Anketa nam je dala kar nekaj predlogov v razmislek.

- Večini učencev je odmor prekratek. S tem se strinjamo vsi, tudi mi učitelji. Poskusili smo že marsikaj, da bi odmor podaljšali, vendar so v ozadju prevozi, kosila, cel kup druge organizacije.
- Večini učencev je odmor na prostem všeč. Radi bi več rekvizitov.
- Še vedno moramo proučiti, ali lahko odmor podaljšamo, uskladimo urnike z razredno stopnjo, kosila, prevoze ...
- Na tovrstne dejavnosti je treba navajati učence že v prvem razredu. Da res zaživi cela šola.

## 5. ZAKLJUČEK

Narava ponuja tisoč in eno možnost za gibanje. Izkoristimo to vsi! Bodimo zgled svojim otrokom doma in učencem v šoli. Ne obupajmo. Nobena stvar se ne zgodi čez noč. Da, res je. Velikokrat je težko. In tudi kdaj kaj ne uspe. Toda se poberemo. Še posebej, če vemo, da gre za dobrobit otrok.

Res mi je v največje zadovoljstvo, da nam je na šoli uspelo to, kar je. Res je, da bi bili lahko učenci še več zunaj. Žal je tako, da vsak razred pride ven le enkrat. V ponedeljek 6. razred, v torek 7., sredo 8. in četrtek 9. razred. Ob petkih se menjavata 6. in 7. razred, saj se nam zdi, da ti odmor najbolj potrebujejo. So najbolj živahni. Toda res zanimivo, ni se nam treba več prerekati z devetošolci. Preobujejo se in gredo.

In da, z vidika zdravja je gibanje pomembno. Ogromno sem se že naučila. Veliko prebrala. Vsi so enakega mnenja. Ne gre samo za fizično zdravje. Vse bolj je pomembno predvsem psihično. Poskrbimo zase, za naše učence. Omogočimo jim, če se le da, čim več svežega zraka. Glejmo na to, da bo šola za učence čim manj stresna. Stresa je že tako preveč. Povsod. Bodimo optimisti. Uspelo nam bo!

## LITERATURA IN VIRI

- [1] M. Gale in A. Skubic, »Gibanje v naravi skozi letne čase,« v *Gibanje in predšolski otrok*, M. Željeznov Seničar, ur. Ljubljana, MiB d.o.o., 2015, str. 267–277.
- [2] R. Pišot, *Vsebine gibalne/športne vzgoje v predšolskem obdobju*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče Koper – Inštitut za kineziološke raziskave, Založba Annales, 2012.
- [3] R. Pišot in J. Planinšec, *Struktura motorike v zgodnjem otroštvu: motorične sposobnosti v zgodnjem otroštvu v interakciji z ostalimi dimenzijami psihosomatičnega statusa otrok*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče Koper – Inštitut za kineziološke raziskave, Založba Annales, 2005.
- [4] D. Rajtmajer, *Metodika telesne vzgoje*, knjiga 1, *Predšolska vzgoja* (druga izd.). Maribor: Pedagoška fakulteta, 1990.
- [5] B. Škof, *Spravimo se v gibanje, za zdravje in srečo gre*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2010.
- [6] B. Šimunič, T. Volmut, in R. Pišot, R, *Otroci potrebujemo gibanje*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče Koper – Inštitut za kineziološke raziskave, Založba Annales, 2010.
- [7] J. Završnik, in R. Pišot, *Gibalna/športna aktivnost za zdravje otrok in mladostnikov*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče Koper – Inštitut za kineziološke raziskave, Založba Annales, 2005.
- [8] C. Weatherill, *Igre na igrišču*. Radovljica: Didakta, 2005.

## **Z LOKALNIM OKOLJEM DO ZDRAVJA**

### **POVZETEK**

Živimo v času, ko življenje teče neizmerno hitro. Včasih tako hitro, da se niti ne ozremo naokrog, da bi videli, kaj se dogaja okrog nas. V vrtcu Manka Golarja Gornja Radgona, v enoti Črešnjevc, smo se ozrli naokrog po naših prelepih gričih in poljih ter dobili idejo, kako izkoristiti lokalno okolje za zdrav razvoj in učenje predšolskih otrok. Tako smo sedaj že tri leta sodelovali z lokalnimi kmetijami in spoznavali značilnosti naše pokrajine. V raziskovalnem delu nas je zanimalo naše lokalno okolje in tradicija, ki ga spremlja. Želeli smo izvedeti, ali otroci poznajo značilne pridelke v domačem okolju, lokalno pridelavo hrane, če poznajo končne produkte in njihov postopek predelave. Vse skupaj smo želeli povezati še z gibanjem in otrokom skozi raziskovanje okolja omogočiti čim več gibalnih izzivov. Posebne trenutke in situacije pri raziskovanju okolice smo beležili s kratkimi anekdotskimi zapisi, fotografiranjem ali krajšimi videi. Ugotovili smo, da smo s takšnim načinom dela otrokom omogočili veliko situacij izkustvenega učenja, ki so bile za vsakega posameznika povsem drugačna izkušnja. Lahko rečemo, da je tudi za nas strokovne delavce vrtca bila to neka nova metoda dela, ki se je izkazala kot dobra, z veliko izzivi, zato jo bomo izvajali in nadgrajevali tudi v prihodnje.

**KLJUČNE BESEDE:** vrtec, gibanje, zdravje, tradicija, lokalno okolje, otroci.

## **TO HEALTH WITH THE LOCAL ENVIRONMENT**

### **ABSTRACT**

Nowadays, life moves so immeasurably fast that we do not have time to observe what is happening around us. In the Manka Golar Kindergarten in Gornja Radgona, Črešnjevc unit, we admired our beautiful hills and fields and got an idea of how the local environment can contribute to the healthy development and learning of preschool children. Over the last three years, we have been working with local farms and getting to know the characteristics of our landscape. In our thesis research, we explored our local environment and the traditions that accompany it. We sought to find out if children are familiar with the crops typical of their environment, local food production, if they know the final products and their processing procedure. By exploring the environment, we wanted to connect everything with movement and create as many movement challenges as possible for children. During the exploration of the surroundings, special moments and situations were recorded on anecdotal notes, photographs, or short videos. We found that this method of working allowed children to encounter many different situations of experiential learning, which were unique experiences for each child. The professional staff of the kindergarten can also state that it was a new working method for us, which proved to be effective, with many challenges, and we will continue to implement it and upgrade it in the future as well.

**KEYWORDS:** kindergarten, movement, health, tradition, local environment, children.



## **1. UVOD**

Sodelovanje vrtca z lokalnim okoljem se najpogosteje kaže v primerjanju kulture nekoč in danes, na spoznavanju kulturne dediščine in tradicije, ki veleva v okolju ter prenašanju le te med generacijami. Otroke moramo naučiti življenja v družbi in medsebojne soodvisnosti (Devjak, Berčnik in Ivančič Fajfar, 2011).

Vrtec mora otrokom nuditi čim več izkušenj in zmožnosti, ki se nanašajo na družbeno okolje. Otroke lahko vključuje v lokalno okolje na veliko različnih načinov. Obiskujejo lahko znamenitosti in pomembne ustanove v okolju, spremljajo gradnje novih objektov, sodelujejo z lokalnimi kmetijami itd. Strokovni delavci naj izhajajo iz otrok, tistega, kar je njim blizu, iz njihovih izkušenj doma in v lokalnem okolju. Otroci naj spoznajo svoj domači kraj oz. kraj, v katerega je postavljen vrtec in se seznanijo tudi z njegovo preteklostjo (Dolar Bahovec in Bregar Golobič, 2004).

Sodelovanje vrtca z lokalno skupnostjo omogoča spoznavanje okolja, s tem pa tudi raziskovanje nečesa novega in razvija občutek domačnosti. Nekateri otroci v vrtcu prvič spoznajo lokalno skupnost in posledično na tak način prvič vzpostavijo stik z njo. Pomembno je, da otrok ne prikrajšamo za tovrstne izkušnje, saj poznavanje svojega kraja vodi do zavedanja okolice in sebe v odnosu do sveta. Vrtec si mora prizadevati za uresničevanje načela sodelovanja z okoljem in bogatitev otrokovih izkušenj skozi razne projekte, ki povezujejo vrtec z lokalnim okoljem (Kolenc, 2011).

V današnjem času je priporočeno sezonsko uživanje sadja in zelenjave iz lokalnega okolja. Tukaj ne gre samo za boljšo zrelost pridelkov in višjo biološko vrednost, temveč tudi za širši družbeni pomen. S tem namreč lokalnim ponudnikom omogočamo razvoj, pa tudi ohranjanje in razvoj podeželja. Vredno je omeniti tudi to, da z lokalnimi proizvodi ne onesnažujemo okolja (uvožena hrana) in nam ni treba skrbeti glede dodanih konzervansov, saj jih domači izvori ne potrebujejo (Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano).

Gibalne dejavnosti v predšolskem obdobju predstavljajo osnovo in temelje za področje gibalnega razvoja, saj je otrok v tem času izredno odprt na vplive iz okolja. Gibalne dejavnosti hkrati omogočajo razvoj na telesnem, kognitivnem, socialnem in čustvenem področju. Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) priporoča, da se otroci gibljejo vsaj 60 minut na dan. Gibalne aktivnosti namreč omogočajo zdravo rast, razvoj motoričnih sposobnosti in spretnosti, hitrejše vključevanje v socialne skupine in skupnosti, oblikovanje pozitivne samopodobe in samozavesti itn. (Videmšek in Visinski, 2001).

## **2. PRIMERI DOBRE PRAKSE**

V našem vrtcu se zavedamo, da ima gibanje v predšolskem obdobju pomembno vlogo za nadaljnje aktivno življenje posameznika. Zraven gibanja je pomembna tudi hrana, ki jo uživamo. Ciljamo predvsem na to, da je hrana lokalna in ima posledično zaradi krajšega transportnega časa višjo biološko in hranilno vrednost. V našem vrtcu smo ta dva pomembna

vidika želeli združiti in prišli smo na idejo, da se bomo z gibalnimi dejavnostmi odpravili do lokalnih ponudnikov. Na ta način že tri leta dobro koristimo lokacijo vrtca in sodelujemo z lokalnimi ponudniki.

### **A. Sodelovanje z lokalnim vinogradništvom**

Naš vrtec leži v osrčju Slovenskih goric, katerih ekološka značilnost pokrajine je vinska trta. Za naš kraj je pomembna predvsem zato, ker se kar velik odstotek prebivalcev ukvarja s pridelavo in predelavo grozdja. Lahko bi rekli, da je za naš kraj to tradicija, ki je veliki večini prebivalcev nekoč bila glavni vir dohodka. In prav to tradicijo, ki se počasi opušča, smo želeli otrokom približati kot zanimivo izkušnjo, kmetijsko panogo ali kot lokalno hrano.

#### **ORIENTACIJSKI POHOD DO VINOGRADA**

Vzgojiteljice v naprej pripravimo smerokaze, ki nas vodijo po poti. Vsak smerokaz ima zapisano nalogo, ki jo morajo otroci rešiti, da lahko nadaljujejo. Ob koncu sledi presenečenje – obiranje grozdja v vinogradu. Smerokazi nas vodijo po različnih površinah (asfaltirani cesti, makadamu, hribu, travniku, gozdu ...), ki otrokom omogočajo, da rešujejo različne gibalne probleme.



**SLIKA 1:** Pot do vinograda.

#### **OBIRANJE GROZDJA**

Vinograd, ki smo ga obiskali, je na kar velikem naklonu. Otroci so ob obiranju grozdja urili in krepili gibalne spretnosti (moč, ravnotežje, koordinacijo, vzdržljivost). Pri obiranju grozdja so si otroci lahko pomagali s škarjami, s čimer so krepili fino motoriko.



SLIKA 2: Obiranje grozdja.

### 3. SMUKANJE GROZDJA

Z otroki smo se sprva posvetovali, kaj bi iz nabranega grozdja lahko pripravili. Izmed predlogov smo potem izbrali tistega, ki je prejel največ glasov. Za pridelavo marmelade smo morali grozdne jagode najprej očistiti s pecljev. Tukaj smo ponovno krepili fino motoriko in vzdržljivost, saj je bilo treba posmukati veliko grozdnih jagod.



SLIKA 3: Smukanje grozdja.

### 4. NAŠI PRODUKTI IZ LOKALNIH PRIDELKOV

Prvi produkt, ki smo ga sami pripravili, je bila marmelada. Pri kuhanju marmelade nam je pomagala naša kuharica Jasna. Otroci so spremljali ves postopek kuhanja in skladiščenja marmelade. Naš prvi produkt, marmelado, smo skladiščili v 0,5 dl kozarčke. Vsak od otrok je dobil dva. Z njima je obdaril dedke in babice ob družinskem srečanju. V letošnjem letu smo

postopek ponovili, le da smo pridelek uporabili za nekoliko drugačen produkt. Odločili smo se za izdelavo grozdnega sirupa, ki smo ga skladiščili v 0,25 l stekleničke. Vsak otrok je podaril enega svojim staršem ob družinskem srečanju. Sirup, ki je ostal, nam bo služil za žejo v vročih poletnih mesecih.



SLIKA 4: Kuhanje marmelade.



SLIKA 5: Kuhanje sirupa.

Naši produkti pa niso posebni samo zato, ker so v celoten postopek aktivno vključeni otroci, ampak jih posebne naredi tudi to, da končnemu produktu izberejo ime. Našo marmelado smo poimenovali "Zdravolada", grozdni sirup pa "Jurkof sirup". Da je vse tako, kot mora biti, produktom pripravimo tudi etiketo, ki jo narišejo/naslikajo otroci, ki obiskujejo obogatitveno dejavnost Mali umetniki.



SLIKA 6: Zdravolada.



SLIKA 7: Jurkof sirup.

#### A. Sodelovanje z lokalno kmetijo (buče in bučni izdelki)

V naši okolici je kar nekaj večjih kmetij in eno od teh smo tudi obiskali. Tam so otroci lahko videli in hranili živali. Imeli smo priložnost videti čebelnjak in pa postopek, kako pridobivamo med. Sprehodili smo se tudi po bližnjih poljih in spremljali, kaj so kmetje posadili.



### AKTIVNI SPREHOD DO KMETIJE

Do omenjene kmetije smo izvedli aktivni pohod. Na poti smo se nekajkrat ustavili in kjer smo imeli dovolj (varnega) prostora, smo izvedli nekaj gibalnih nalog. Sprva smo gibalne naloge zastavile vzgojiteljice, nato pa smo izzvali otroke, da so še sami predlagali kakšno nalogo.



**SLIKA 8:** Sprehod do kmetije.

### DEGUSTACIJA BUČNEGA OLJA

Ob prihodu na kmetijo nas je na dvorišču pričakala obložena miza. Otroci so lahko s koščki kruha okušali bučno olje in bučna semena.



**SLIKA 9:** Degustacija bučnega olja.

### OGLED KMETIJE

Lastnica kmetije nas je peljala po kmetiji, kjer so otroci lahko videli krave, prašiče, kokoši, muce ... Ogledali smo si tudi čebelnjak, kjer so nam predstavili postopek pridelave medu. Sprehodili smo se do bližnjih njiv in ugotavljali, kaj vse so kmetje posadili.



**SLIKA 10:** Spoznavanje živali na kmetiji.

### DELAVNICA ZDRAVIH PALAČINK

Ko smo se sprehajali po polju, smo ugotovili, da kmetija, ki smo jo obiskali, v glavnem prideluje ajdo in buče. Iz teh njihovih osnovnih sestavin so nam pripravili zdrave palačinke. Otroci so si jih lahko po želji nadevali z domačimi marmeladami, bučnim oljem, medom, praženimi bučnimi semeni in še in še. V zahvalo za obisk kmetije pa smo vsi dobili majhen kozarček medu z bučnimi semeni, s katerim smo se sladkali doma.



**SLIKA 11:** Zdrave palačinke.

### **3. ZAKLJUČEK**

Naše sodelovanje z lokalnim okoljem se je izkazalo kot dobra praksa izkustvenega učenja, ki so ga pohvalili tudi starši, ki so bili posredno vključeni. Sami so nam povedali, da so otroci prihajali domov polni zgodb, izkušenj in idej, kaj vse bi lahko doma delali. Menimo, da je prav to velika motivacija za tovrsten način dela in povezovanja z okoljem še za v naprej.

## **ZAHVALA**

Zahvaljujem se vodstvu Vrtca Manka Golarja Gornja Radgona, ki mi je omogočilo sodelovanje na XII. mednarodni strokovno-znanstveni konferenci »PREHRANA, GIBANJE IN ZDRAVJE«.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Devjak T., Berčnik, S. in Ivančič Fajfar, M. (ur.). (2011). *Vrtec in lokalno okolje*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- [2] Dolar Bahovec, E. in Bregar Golobič K. (2004). *Šola in vrtec skozi ogledalo*. Ljubljana: DZS.
- [3] Kolenc, N. (2011). Projekt: Moj kraj. *Vzgojiteljica* 13(3),15–17. Pridobljeno s [http://assets.cdn.vzgojiteljica.si/assets/issues/64/document/original\\_MonFeb492456CET2013maj-junij\\_2011.pdf?1362287951&fbclid=IwAR3M9afZHy3iKsE90SzV2TXkke6fv8pCMA92BfOHEex7zN8gjLYpWRH8eM0](http://assets.cdn.vzgojiteljica.si/assets/issues/64/document/original_MonFeb492456CET2013maj-junij_2011.pdf?1362287951&fbclid=IwAR3M9afZHy3iKsE90SzV2TXkke6fv8pCMA92BfOHEex7zN8gjLYpWRH8eM0), dne 9. 10. 2021.
- [4] Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano (2021). *Pomen lokalne hrane in načelo kratkih verig v dobavi živil*. Pridobljeno s [https://www.gov.si teme/pomen-lokalne-hrane-in-nacelo-kratkih-verig-v-dobavi-zivil/?fbclid=IwAR1JpifeWAKA8j1Y\\_m9cYPFCIX62Y6a3\\_cAfhrjPAJaHcWxC6vTIEyCMA-k](https://www.gov.si teme/pomen-lokalne-hrane-in-nacelo-kratkih-verig-v-dobavi-zivil/?fbclid=IwAR1JpifeWAKA8j1Y_m9cYPFCIX62Y6a3_cAfhrjPAJaHcWxC6vTIEyCMA-k), dne 10. 10. 2021.
- [5] Videmšek, M., in Visinski, M. (2001). *Športne dejavnosti predšolskih otrok*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.



## KO CELIAKIJA VSTOPI V RAZRED

### POVZETEK

Celiakija je avtoimuna, kronična bolezen, ki najpogosteje prizadene tanko črevo. Resice v steni tankega črevesa so močno zmanjšane, približno za faktor 7, posledično pa telo ni več sposobno vsrkavati dovolj hranil. V prvem delu bom predstavil imunopatologijo te bolezni s štirih vidikov: genomike, proteomike, interaktomike in sopojevnosti bolezni. Pri genomiki se bomo dotaknili genske predispozicije v povezavi s skupinama HLA in ne-HLA geni. Pri proteomiki si bomo pogledali uporabo tekočinske kromatografije in masne sprektometrije, s pomočjo česar lahko opazimo izražanje proteinov pred in po izločitvi glutena iz prehrane. Pri sopojevnosti si bomo aredili povezavo s preostalimi boleznimi, v kombinaciji s katerimi se ta bolezen pogosto pojavlja. Edino do zdaj znani način v izogib hujšim posledicam bolezni je 100% brezglutenska dieta. Imeti v razredu dijaka s celiakijo pa je velik izziv tudi za sošolce. Kakršen koli stik s hrano, je od tega trenutka zelo delikaten, saj je potrebno biti pazljiv tako pri nakupu, kot odlaganju in rokovanju z živili. Predstavil bom konkreten primer življenja dijaka s celiakijo v dijaškem domu in prilagoditve, ki smo jih morali ostali sprejeti.

**KLJUČNE BESEDE:** celiakija, genomika, HLA, interaktomika, protomika, sopojevnost bolezni, brezglutenska dieta.

## WHEN CELIAC DISEASE ENTERS THE CLASSROOM

### ABSTRACT

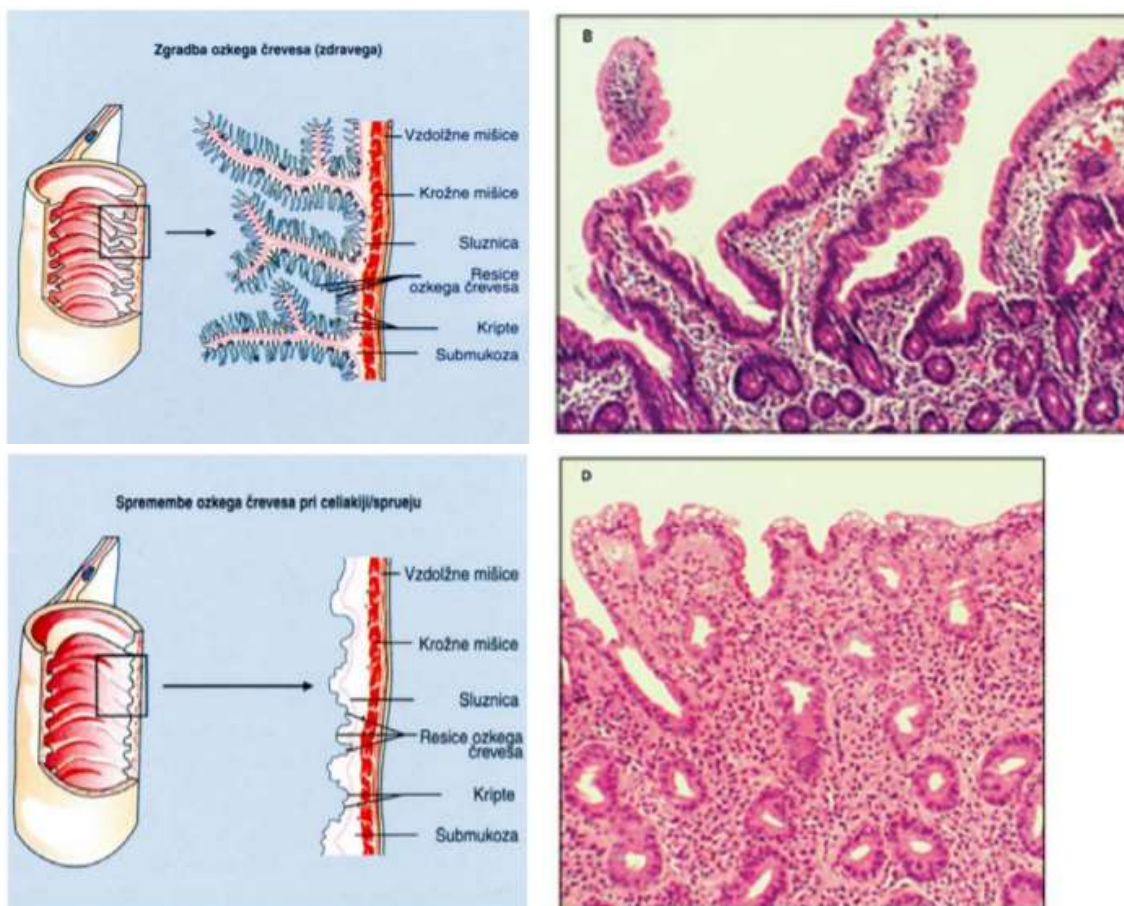
Celiac disease is a autoimmune, chronic systemic disease that most commonly affects the small intestine. The villi in the wall of the small intestine are greatly reduced, by about a factor of 7, and as a result the body is no longer able to absorb enough nutrients. We will first look at the immunopathology of the disease itself, from four aspects: genomics, proteomics, interactomics, and co-occurrence of the disease. In genomics, we will touch on genetic predispositions in relation to HLA groups and non-HLA genes. In proteomics, we will look at the use of liquid chromatography and mass spectrometry, which allows us to observe the expression of proteins before and after the elimination of gluten from the diet. In case of co-occurrence, we will establish a connection with other diseases, in combination with which this disease often occurs. The only way known so far to avoid the more serious consequences of the disease is a 100% gluten-free diet. Having a student with celiac disease in the classroom is also a big challenge for classmates. Any contact with food is very delicate from this moment on, as care must be taken when buying as well as storing and handling food. I will present an example of a student's life with celiac disease in a student dormitory and the adjustments we others had to accept.

**KEYWORDS:** celiac disease, genomics, HLA, interactomics, proteomics, comorbidity, gluten-free diet.

## 1. UVOD

Celiakija je kronična avtoimuna bolezen. Gensko zasnovano zanjo ima kar 30% ljudi, a se bolezen izrazi pri le od 1 do 2 odstotka ljudi. Je ena najpogostejših bolezni prebavnega trakta. Zakaj se pri nekaterih ta bolezen izrazi že v otroštvu, pri drugih v pozni starosti, nekaterim pa nikoli, še ne moremo zares odgovoriti, a dejstvo je, da je v vzgojno izobraževalnih zavodih kar veliko otrok, ki to bolezen imajo. Vprašanje je koliko smo tudi ostali pripravljeni vstopiti v svet celiakaša in mu olajšati varno bivanje med nami. Zato sem se odločil, da se nekoliko bolje poglobim v problematiko te bolezni, ki se nikoli ne ozdravi.

Najprej naj razjasnim, da to ni alergija, ampak gre za avtoimuno obolenje tankega črevesa, ki se, v primeru stika z glutenom, začne razgrajevati. Posledično je prizadet tudi preostali organizem in so posledice lahko vidne na mnogih področjih. Resice v steni tankega črevesa se zmanjšajo do te mere, da telo ni več sposobno vsrkavati dovolj hranilnih snovi iz črevesja. Če ima zdrav človek površino tankega črevesa, ki povprečno meri med 6 in 7 metrov, zaradi velike nagubanosti resic veliko za kar 7 nogometnih igrišč, je površina pri obolevalnikih velika le za eno nogometno igrišče (Slika 1). Bolezenski odziv uničevanja resic sproži že majhna drobtina glutena in nekaterih sorodnih beljakovin, ki jih najdemo v nekaterih žitih (rž, ječme, pšenica). Bolezen se tako pogosteje pojavlja v deželah, kjer so žita, ki vsebujejo gluten, redno na jedilnem seznamu. (povzeto po [1])



**SLIKA 1:** Normalna in zaradi celiakije vneta sluznica tankega črevesa. ([9])

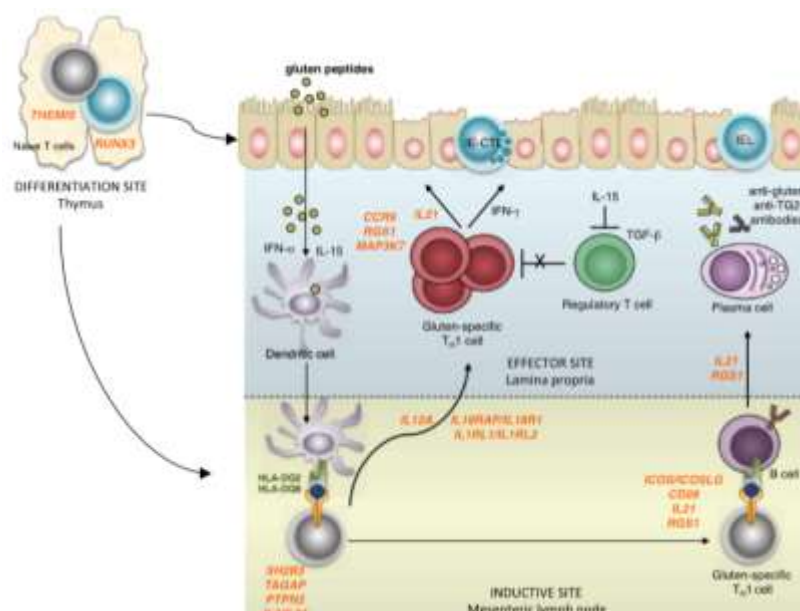
Simptomi niso enotni, a so največkrat povezani z izgubo telesne mase, diarejo, slabokrvnost, pri mlajših je lahko posledica tudi zastoj rasti, pri odraslih pa tudi manjša plodnost. Zdravimo jo s 100% brezglutensko dieto. Le v tem primeru se vnetje sluznice umiri in se počasi tanko črevo normalizira. Žal je poudarek pri besedi počasi, saj klinični znaki izginejo po treh mesecih, a do popolne obnovitve pride šele po dveh letih. Ob vsakem prekršku torej zaužitju glutena pa telo odreagira z uničevanjem svojega tankega črevesja. (povzeto po [1])

Omenil sem že, da je bolezen genetsko porojena, a med sprožilci je najbližje potrditvi psihični stres. Ločimo simptomatsko in asimptomatsko celiakijo. Prvo delimo na tipično in atipično, zadnjo pa na tiho, kjer so navzoče spremembe črevesne sluznice, a bolnik ne izraža drugih simptomov; ter latentno, kjer ima bolnik pozitivna protitelesa a brez posledic. (povzeto po [1]) Diagnosticiranje največkrat poteka z dokazovanjem protiteles (tkivni transglutaminazi tipa 2 (t-TG), IgA, antigliadinska protitelesa AGA, antiendomizijska protitelesa EMA), ki so značilna za celiakijo, ter z genetskim testiranjem. Če je potrebno pa izvedejo tudi histološko analizo tankega črevesa. (povzeto po [2], [3])

## **A. Imunopatologija in vsebnost glutena**

Gluten je prolamin, beljakovinska snov sestavljena iz gliadina in glutelina, ki se nahaja v endospermu žit. To je največji del semena, kjer se nahaja škrob. Vsebujejo ga naslednja žita: pšenica, ječmen, rž, pira, kamut, tritikala in nekatera druga žita. Škodljivi del je beljakovina gliadin, pa tudi avenin, ki ga najdemo v ovsu, lahko v redkih primerih povzroča vnetje čreva. V rastlinah veže vodo in skrbi za povezanost, elastičnost testa, ko mesimo testo z moko, pridobljeno s teh žit. V pekarski industriji se tako uporablja kot odlično vezivo. (povzeto po [1])

Preko epiteljske bariere tankega črevesa vstopajo peptidi glutena v lamino proprio kjer so deamidirani s tkivno transglutaminazo 2 (tTG2) in prepoznane z antigen predstavitvenimi celicami (antigen-presenting cells, APC) kjer se na površini vežejo predvsem na MHC tipa II HLA-DQ2 in HLA-DQ8 (Human Leukocyte Antigens, HLA, major histocompatibility complex, MHC, poglavitni histokompatibilnostni genski kompleks pri človeku) in so na voljo za predstavitev CD4<sup>+</sup> celicam T. To se T celice pomagalk, ki aktivirajo B limfocite in makrofage. Celice CD4<sup>+</sup> se lahko diferencirajo v različne subpopulacije, ki proizvajajo različne citokine, ki usmerjajo različne poti imunskega odziva. Celice T pomagalk tipa 1 izločajo IFN $\gamma$ , ki vplivajo na epiteljske celice in aktivirajo intraepiteljske CD8<sup>+</sup> limfocite T, katere sprožijo lizo epiteljskih celic kar vodi do atrofije (Slika 2). Druga subpopulacija so celice T pomagalk tipa 2. Pri tem je ključen IL21, saj zagotavlja aktivacijo in proliferacijo celic B, ki začnejo producirati specifična protitelesa. To so protitelesa IgA proti tkivni transglutaminazi (tTG), antigliadinska protitelesa (AGA) razreda IgA in antiendomizijska protitelesa (EMA) razreda IgA. (povzeto po [2], [4], [6], [7])



SLIKA 2: Imunopatologija celiakije. ([4])

Gluten se ne da uničiti na načine, ki bi bili uporabnikom dosegljivi in nato tudi užitni. Edini način zdravljenja obolenja je zato doživiljska dieta. Za brezglutenska živila veljajo tista, ki vsebujejo manj kot 20 delcev glutena na milijon vseh delcev, kar po imunoencimski metodi preverjajo v laboratorijih. Živila, ki sodijo v to kategorijo, običajno na embalaži vsebujejo prečrtan žitin klas in je zapisano »brezglutena« ali »gluten free«, ali kaj podobnega, ne pa tudi »gluten friendly«. Živila s slednjo oznako so primerna za osebe z alergijo na gluten, ne pa za celiakaše. Taka živila so: vode, nesladkan čaj, večin gaziranih pijač, kruh brez glutena, kosmiči brez glutena, riž, koruza, ajda, proso, kvinoja, krompir, brezglutenske testenine, zelenjava in sadje, lanena, bučna, sezamova in sončnična semena; mleko in mlečni izdelki brez glutena, vse vrste mesa, pri izdelkih pa moramo biti zopet pazljivi, da ni gluten v primeseh, ribe, jajca... Toda zavedati se moramo problematike celotne verige, ki je potrebna da živilo dobimo na krožnik. Ajda je žito, ki ne vsebuje glutena, a če je kombajn, ki jo je požel pred tem kadarkoli žel tudi pšenico, potem ta ajda ni brez glutena. Posebej previden je potrebno biti v celotnem proizvodnem procesu. Lahko si delavec, ki meša čokolado, ki sama po sebi ne vsebuje glutena, po malici ne umije rok in posledično kontaminira maso. Standard HACCP preprečuje take malomarnosti, a dejstvo je, da se morajo predelovalne tovarne za pridobitev oznake »brezglutena« potruditi še veliko bolj in pogosto delovati v nadtladni atmosferi. (povzeto po [1])

Pazljivi moramo biti pri začimbah (pogosto dodane hidrolizirane pšenične beljakovine), sladkor v prahu (lahko je dodana moka proti nastajanju grudic), škrob (če je pšenični), gotova živila kot so paštete, salame, hrenovke, suho sadje, čokolade; zobne paste, šamponi... Gluten je zelo priročen aditiv v juhah, sladoledih, zamrznjenih živilih, živilih, ki ne želijo, da se spoprimejo (sir v lističih). V spodnji tabeli (Tabela 1) je seznam aditivov, ki vsebujejo gluten. (povzeto po [1])

**TABELA 1:** Seznam aditivov, ki vsebujejo gluten. [1]

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Umetna barvila</b>            | E 150a karamel (navadni)<br>E 150b alkalno-sulfitni karamel<br>E 150c amoniakalni karamel<br>E 150d amonikalni-sulfitni karamel                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Antioksidanti</b>             | E 575 glukonodelta-lakton                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Ojačevalci okusa in arome</b> | E 620 glutaminska kislina<br>E 621 mononatrijev glutaminat<br>E 622 mononatrijev glutaminat<br>E 623 kalcijev diglutaminat<br>E 624 monoamonijev glutaminat<br>E 625 magnezijev diglutaminat                                                                                                                                                      |
| <b>Sladila</b>                   | E 965 maltitol: i) malititol ii) malititolni sirup                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Modificirani škrobi</b>       | E 1404 oksidiran škrob<br>E 1410 monoškrobni fosfat<br>E 1412 diškrobni fosfat<br>E 1413 fosforiliran diškrobni fosfat<br>E 1414 acetiliran diškrobni fosfat<br>E1420 acetiliran škrob<br>E 1423 acetiliran diškrobni adipat<br>E 1440 dihidroksipropil škrob<br>E 1442 hidroksipropil diškrobni fosfat<br>E 1450 natrijev oktenilsukcinat škroba |

## B. Genomika

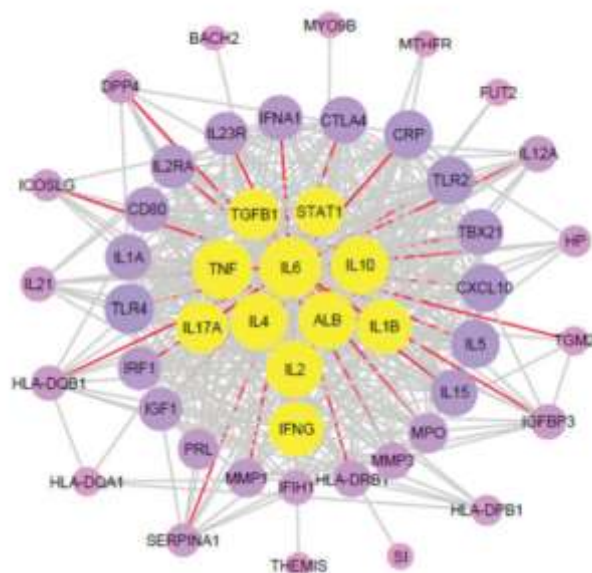
Gene, ki povzročajo to bolezen delimo v skupini HLA in ne-HLA. Če genski zapis osebe vsebuje alele, ki kodirajo heterodimer HLA-DQ2 ali HLA-DQ(, je verjetnost za razvoj bolezni velika. Kar 90% bolnikov nosi alela HLA-DQ2.5: DQA1\*05 in DQB1\*02, ki kodirata HLA-DQ2. Med ostalimi ne-HLA geni so našli 42 lokusov značilnih za celiakaše, večinoma pa so ti povezani z drugimi avtoimunskimi boleznimi. (povzeto po [2], [6], [7])

## C. Proteomika

Proteomika se ukvarja s proučevanjem celotnih sistemov proteinov. Raziskovalci so pri bolnikih s celiakijo vzeli vzorce tkiva in sicer pred zdravljenjem in leta po začetku strogega držanja brezglutenske diete. Proteom so določili s tekočinsko kromatografijo-masno spektroskopijo (*liquid chromatography-mass spectrometry*, LC-MS/MS). Ugotovili so, da se pri večini bolnikov spremeni izražanje kanoničnih proteinov, ki izvirajo iz nevtrofilcev. Npr. zmanjšalo se je izražanje gena IGHV5-51, ki je povezan z epitopom 1 anti TG2 protitelesi. Prav tako so raziskovalci spremljali bolnike, ki so jim delali glutenske teste. Kot najboljši pokazatelj genske zasnove, se niso pokazale mRNA osnove, ki niso nujno povezane s končnim izražanjem proteinov, ampak ocena citokinov, s pomočjo proteinov, ki jih znižujejo. (povzeto po [2], [7])

## D. Interktomika

Z analizami celotnega genoma so izdelali seznam 54 genov povezanih s celiakijo. Lahko pogledamo (Slika 3), da je večina teh genov med seboj v interakciji in jih le 5 ni povezanih s preostalimi, pri 25ih pa so zaznali pomembno interakcijo. (povzeto po [2], [5])



SLIKA 3: Povezave med geni za CD, prikazane z uporabo orodja Cytoscape ([5]).

## E. Sopojevnost bolezni

Nekateri genomi se pojavijo sočasno pri celiakiji, kot pri sladkorni bolezni tipa 1. To pomeni, da se ob celiakiji pogosto pojavi tudi ta bolezen ali obratno. Na spodnji sliki (Slika 4) je narejen pregled bolezni, ki se lahko pojavljajo skupaj s celiakijo. Imunske bolezni so označene z zeleno barvo, rakava obolenja z vijolično, metabolne bolezni z modro, hematološke bolezni z rdečo, nevrološke z rumeno in z oranžno druge bolezni. (povzeto po [2])



SLIKA 4: Sopojavnost bolezni pri celiakiji ([10]).

## F. Celiakija pri sošolcu

Če je v razredu celikaš, to pomeni, da je potrebna pozornost tudi preostalih sošolcev, da ne pride do nepotrebnega stika z glutenom. Na šolskih mizah tako ni več sprejemljivo jesti sendvičev, če se miz nato ne pobriše. Kljub ozaveščenju pa običajno na težave naletimo pri postrežbah. Za primer si vzemimo slaščičarno, ki ima med slaščicami tudi brezglutenske. Če jih naložijo z isto lopatko, s katero so pred tem naložili druge slaščice, je brezglutenska sladica postala kontaminirana in za celiakaša ni več varna za zaužitje. Ljudje, ki take bolezni nimajo pa se hitro spozabijo in nehote ogrozijo trud celiakaša, ki se drži brezglutenske diete. V dijaškem domu Dom Janeza Boska, smo imeli dijaka s celiakijo. Sprva smo na stvar gledali z oči stroge diete, a je bilo nam vsem težko razumeti, da gre ta dieta na nivo, da očistiš desko, ki jo je pred tem uporabljal kdo drug, ki je bil lahko takrat ali pa prej v stiku z glutenom. V večernem času so se ga morali sošolci navaditi, da morajo za sošolca poskrbeti tudi s tem, da so v sobi pozorni, da ne raztresejo in po nepotrebnem puščajo izpostavljena živila z glutenom.



## LITERATURA IN VIRI

- [1] Benedik E., »Navodila pacientom, prehrana pri celiakiji – Brezglutenska (brezgljadinska) dieta« za UKC Ljubljana, Klinični oddelek za gastroenterologijo, hepatologijo in nutricionistiko, septembra 2015.
- [2] Kastelic A. in Kunej T., »Genomika celiakije« za Biotehniško fakulteto: Ljubljana, februar 2020.
- [3] »Celiakija - glutenska enteropatija«. Slovensko društvo za celiakijo. Ljubljana, 2020. Dostopno na: <https://www.drustvo-celiakija.si/celiakija> (12. 11. 2021).
- [4] Jabri B. in Sollid L. M., »T Cells in Celiac Disease« v The Journal of Immunology, 2017.
- [5] Noori E., Kazemi B., Bandehpour M., Zali H., Khalesi B. in Khalili S., »Deciphering crucial genes in coeliac disease by bioinformatics analysis« v Autoimmunity, 2019, 12 str.
- [6] Trynka G., Wijmenga C. in van Heel D. A., »A genetic perspective on coeliac disease« v Trends in Molecular Medicine, 2010, pp.: 537-550.
- [7] Tuttunen A. E. V., Dorum S., Clancy T., Reims H. M., Christophersen A., Lundin K. E. A., Sollid L. M., de Souza G. A. in Stamaes J., »Characterization of the small intestinal lesion in celiac disease by label-free quantitative mass spectrometry«, v The American Journal of Pathology, 2018, pp.: 1563-1579.
- [8] Withoff S., Li Y., Jonkers I. in Wijmenga C., »Understanding celiac disease by genomics«, v Trends in Genetics, 2016, pp.: 295-308.
- [9] Gaber A., »Oblikovanje in evalvacija prehranskega profila brezglutenskih živil«, Magistrsko delo, Biotehniška fakulteta Ljubljana, 2016, str. 14.
- [10] Krajnc M. in Kunej T., »Razumevanje celiakije s pomočjo omskih pristopov« v Zbirki seminarjev pri predmetu Genomika. 2017/2018 pp.: 84-89.



## **GIBAJ SE, IZKUSI IN SE VELIKO NAUČI**

### **POVZETEK**

Pomanjkanje gibanja pri otrocih je problem današnjega časa. Otroci veliko časa preživijo v šolskih klopeh, v popoldanskem času pa pred različnimi ekrani med štirimi stenami. To se opaža pri njihovi slabi motoriki, vzdržljivosti, moči, pomanjkanju koncentracije, nemirnosti, težko sledijo pouku, manj je sodelovanja med učenci. Nekaterim otrokom je gibanje v času, ki ga preživijo v šoli, edino gibanje v dnevu. V pouk vnašam gibalne dejavnosti povezane z učno snovjo kot uvod v učno uro, ponavljanje, utrjevanje snovi ali pa kot sprostitev med učnim delom. Izvajamo jih v razredu ali na prostem. V času epidemije nas ves čas tudi spodbujajo, da bi pouk izvajali na prostem, na svežem zraku. Ure pouka na prostem kot medpredmetno povezovanje poteka v okolici šole, v bližnjem gozdu in travniku. Učenci so gibalno in miselno ves čas aktivni, motivirani so za delo, med seboj sodelujejo, uporabljajo vsa čutila, so odgovornejši in krepijo samozavest. Ugotavljam, da učenci gibalno napredujejo. So bolj spretni, vzdržljivi, znajdejo se v različnih situacijah, so sproščeni, motivirani in umirjeni. Veliko več sodelujejo med seboj, si pomagajo, krepijo se prijateljske vezi. Imajo boljšo koncentracijo, so bolj potrpežljivi, snov hitreje usvojijo in si jo lažje zapomnijo. Naloge opravljajo bolj zavzeto in odgovorno. Pri vsem tem je bila potrebna velika mera motivacije otrok, doslednosti, upoštevanje pravil. Tudi učenčevi odzivi so zelo spodbudni in pozitivni, meni pa je to potrditev, da je način dela usmerjen v pravo smer.

**KLJUČNE BESEDE:** gibanje, učenje izkušnje, dejavnost, motivacija.

## **MOVE, EXPERIENCE AND LEARN**

### **ABSTRACT**

The lack of movement with children is a problem of this era. Children spend the majority of their time in school sitting down, and their afternoons in front of different screens between four walls. This is clearly seen from their poorly developed motor skills, strength, lack of concentration, restlessness, difficulty following lessons, there is also less student cooperation. For some children, movement in school is the only movement in their day. I try to include activities with movement connected to subject matter as a lesson introduction, revision, repetition or just as relaxation during school work. We carry them out in or outside the classroom. At this challenging time of the Covid19 epidemics, we are constantly encouraged to carry out as many lessons as possible outside school, in fresh air. Interdisciplinary connected lessons are carried out in the school surroundings, in the nearby forest or meadow. Students are mentally active all the time. They are motivated for work, they cooperate, use all their senses, they become more responsible and develop their self-confidence. I have realised that students are making progress with their motor skills. They are becoming more skilful, persistent, they do well in different situations, they are more relaxed, motivated, also they bond better. Their concentration is improving, they are becoming more patient, grasp subject matter quicker and remember it better. They are more engaged and responsible at their work. It took a great deal of children's motivation, consistency, following rules. The students' responses are encouraging and positive, for me this is a confirmation of my work.

**KEYWORDS:** movement, experiential learning, activity, motivation.

## 1. UVOD

Gibanje je osnovna človekova potreba. Z gibalnimi dejavnostmi učenec razvija svoje motorične sposobnosti (giblјivost, koordinacijo, moč, ravnotežje, natančnost), samozavedanje (zavedanje telesa, pridobivanje samopodobe, orientacija na lastnem telesu,...), zavedanje prostora in časa, govor, zavedanje dogajanja v fizičnem in socialnem okolju, višje spoznavne funkcije (pomnjenje, predstavljanje, domišljija, mišljenje), ustvarjalnost in vpliva na čustveno ter socialno prilagojenost. Gibanje vpliva na sposobnost učenja, ker deluje na počutje in na temeljne sposobnosti, ki so podlaga učenja (Frostig, 1989). Gibanje ima v vseh obdobjih človekovega življenja nenadomestljivo vlogo in predstavlja osnovno človekovo potrebo, ne glede na posameznikov spol, starost, socialni, demografski ali finančni položaj, zato ga je pomembno spodbujati pri vsakem posamezniku (Zurc, 2008). Že krajša gibalna prekinitev sedenja pripomore k temu, da učenci postanejo miselno pripravljeni za nadaljnji pouk (Štemberger in Krpač, 2006). Z učenci izvajam veliko gibalnih dejavnosti v razredu in na prostem, dnevi dejavnosti so vedno povezani z gibanjem, saj ne sedijo v šolskih klopih in so izvedeni v povezavi z orientacijo, z elementi skrivnostnosti, s terenskim delom z raziskovanjem. Z vpletanjem gibalnih dejavnosti v pouk je ta bolj raznolik, zanimiv, učenci se učijo preko gibanja in izkušenj. Učencem pomenijo take dejavnosti sprostitvev, zabavo, bolj učinkovito učenje, snov lažje usvajajo in si jo zapomnijo, hkrati pa gibalne dejavnosti pozitivno vplivajo na njihovo psihično in fizično zdravje.

## 2. GIBALNE DEJAVNOSTI V UČILNICI IN NA PROSTEM

Gibalne dejavnosti spodbujajo motorični, socialni, duševni in čustveni razvoj otroka. Ko za učenje uporabljajo svoje telo z vsemi čutili se učijo z večjim navdušenjem, bolj so vztrajni, organizirani, več si zapomnijo. Učne ure zaradi gibanja postanejo zanimivejše, otroci bolj sproščeni, bolj motivirani za delo in dobro se počutijo. Krepijo se tudi socialni odnosi med učenci. Gibalne dejavnosti v okviru učne ure ne vzamejo veliko časa. Lahko so kot uvod v novo učno snov, kot kratek premor med učno uro ali kot popestritev pouka. Učencem je to zabavna igra, pa vendar je učenje, ponavljanje ali utrjevanje snovi in predvsem razgibavanje samega sebe. Učenci z večjim veseljem sprejemajo šolske obveznosti, so bolj umirjeni, strpni in pozitivno naravnani. V učilnici zaradi velikega števila učencev ravno ni veliko prostora za gibanje, ga je pa vedno dovolj toliko, da lahko izvajamo določene gibalne dejavnosti, naj bo to ob učenčevih klopih ali pa se odmaknejo mize, da je za gibanje po prostoru vseeno dovolj prostora, da ne bi prihajalo do poškodb. V nadaljevanju bom opisala gibalne dejavnosti, ki jih lahko izvajamo v učilnici, telovadnici ali na prostem.

### A. Kratke gibalne dejavnosti- primeri dobre prakse

#### URJENJE SEŠTEVANJA IN ODŠTEVANJA DO 100

Učitelj pove račun, učenci ga na pamet izračunajo. Rezultat izrazijo tako, da desetice izrazijo s počepi, enice pa s ploskanjem. Primer  $36-20=16$ , 1 počep, 6 ploskov.

### UTRJEVANJE VEČKRATNIKOV POŠTEVANK

Učitelj pripoveduje števila. Če je število, ki ga pove večkratnik določene poštevanka, potem poskočijo. Namesto poskoka lahko tudi počepnejo, plosknejo, dvignejo obe roki, odvisno kakšno pravilo učitelj postavi na začetku dejavnosti.

### UTRJEVANJE KONČNIH LOČIL- VPRAŠAJ, KLICAJ PIKA

Učitelj bere vprašalne, vzklične in pripovedne povedi ali pripoveduje zgodbo. Za vsako končno ločilo določimo gib. Za klicaj poskočijo, za vprašaj se zibajo in za piko počepnejo. Če menijo, da je poved vzklična poskočijo, pri vprašalni povedi se zibajo, če je poved pripovedna, potem počepnejo. Učenci morajo zbrano poslušati besedilo in biti pozorni na ton glasu ob koncu povedi.

### UTRJEVANJE VELIKE ZAČETNICE

Učenci stojijo. Učitelj govori besede. Ko slišijo besedo, ki se zapiše z veliko začetnico poskočijo ali počepnejo. Dejavnost otežimo, da pripovedujemo zgodbo.

### PODAJANJE ŽOGE V KROGU

Učenci stojijo v krogu. Učitelj postavi vprašanje, nato nekemu vrže žogo. Kdor žogo ujame, mora povedati odgovor na zastavljeno vprašanje. Dejavnost je namenjena za utrjevanje snovi pri matematiki (poštevanka, večkratniki, seštevanje in odštevanje do 100), ponavljanju snovi pri spoznavanju okolja (promet in prometna pravila, življenjska okolja, človeško telo). Igro lahko vodijo tudi učenci.

### IZ BESED SESTAVI POVED

Učitelj ima žogo in pove prvo besedo. Žogo poda učencu, ki ponovi prvo besedo in doda novo besedo. Žogo nato poda naslednjemu, ki ponovi besede v pravilnem vrstnem redu in doda novo besedo. Učenec, ki se zmoti ali ne ujame žoge mora narediti pet počepov, poskokov,...Učencem je dejavnost zelo zabavna.

### POSLUŠAJ IN PONOVI

Učitelj ustvari različen ritem s ploskanjem, topotanjem, tleskanjem, udarjanjem z rokami po nogi. Učenci pozorno poslušajo in ritem natančno ponovijo. To dejavnost uporabljamo predvsem takrat, ko so učenci preglasni, zaznamuje pa tudi konec odmora in začetek ure ali prehod in iz ene v drugo dejavnost.

### GIBAJ SE PO PROSTORU IN PRISLUHNI

Učitelj igra na instrument (boba, blokflavta, lesene palčke, triangel), učenci pa se odvisno od tempa igranja na instrumenta gibajo po prostoru. Pri počasnem tempu se gibajo počasi, pri hitrem pa so gibi hitrejši. Pri tem uporabljajo dogovorjene gibe (hodijo po vseh štirih, sonožno skačejo, skačejo po eni nogi, tečejo, hodijo po prstih).

### PANTOMIMA

Pantomima je gibalna igra, ki je vsestranska. Z različnimi gibi telesa prikažemo lahko poklic, poved, črko, število, počutje,...

### UTRJEVANJE POŠTEVANKE

Učenci so razdeljeni v skupine po štiri. Vsaka skupina dobi kartončke, kjer je na eni strani zapisan večkratnik, na drugi pa gibalna naloga. Položijo jih na tla tako, da so vidni večkratniki. V ovojnici pa so kartončki z računi. Učence iz ovojnice izvleče račun, učenci ga izračunajo, poiščejo rezultat ter skupaj opravijo gibalno nalogo. Vloge menjavajo. Igro se lahko igrajo tudi v parih.

### DELO PO POSTAJAH

Po razredu, na primernih mestu so določimo postaje. Na vsaki postaji so naloge za reševanje. Učenci zamenjajo postajo, ko rešijo nalogo. Ob koncu vseh rešenih nalog tudi preverijo rezultate. Predvsem so tukaj zajete naloge za utrjevanje in ponavljanje. Pri spoznavanju okolja na podoben način raziskujemo temo o čutilih, mesto in vas. Pri tej dejavnosti učenci nisem zelo gibalno aktivni, a vsekakor ne sedijo v šolski klopi, ker menjajo postajo.

### UTRJEVANJE VELIKE ZAČETNICE, POMANJŠEVALNICE, BESEDE NA DOLOČENO ČRKO NA ZAČETKU ALI NA KONCU, NADPOMENKE, PODPOMENKE, UTRJEVANJE ŠTEVIL, VEČKRATNIKI

Učitelj pripoveduje besede. Če se beseda piše z veliko začetnico, potem učence počepne, drugače stoji. Pri matematiki lahko utrjujemo večkratnike. Učitelj govori števila. Če so večkratniki števila 2, potem počepnejo. To je dejavnost, ki jo poznamo kot dan- noč. Seveda lahko menjamo tudi gibe, da npr. poskočijo, dvignejo roke, stojijo na eni nogi, plosknejo,...

### **3. GIBALNI ODMOR NA IGRIŠČU ALI V OKOLICI ŠOLE**

Gibalni odmor je dejavnost, ki jo vpletam v vsakodnevni pouk. Učenci odmor izkoristijo za igro na igrišču. Čas, ki ga preživijo na igrišču je omejen na 15 minut. Igrajo nogomet, košarko, med dvema ognjema, se lovijo, igrajo na igralih, skačejo elastiko, tečejo po atletski stezi, ristanč. Čas, ki ga učenci preživijo na igrišču je sicer kratek, vendar za učence zelo aktiven. Po kratkem odmoru so učenci bolj motivirani za nadaljnje delo, veseli, sproščeni, polni energije. V primeru slabega vremena, se pogosto odpravimo na kratek sprehod v okolici šole.

### **4. UČENJE NA PROSTEM IZ IZKUŠENJ**

Izkušensko učenje v naravi ima veliko prednosti pred učenjem v učilnici. Najširša definicija opredeljuje pouk na prostem kot organizirano učenje, ki poteka zunaj šolskih stavb. (Skribe Dimec, 2014). Izvaja se lahko na območjih, v katerih učenci raziskujejo znane in neznane pojave onstran normalnih omejitev v učilnici in so medtem ves čas tudi gibalno aktivni. Izkušensko učenje vodi učence k doživljanju prostora, narave, učenja ali vsebine posameznih predmetov kot celote. Pouk zunaj je lahko le uvodna motivacija, lahko pa traja tudi celo šolsko uro ali več. Glavna naloga učitelja je, da učence usmerja, jim svetuje, pomaga in skrbi za varnost učencev. Pomemben vidik izkušenskega dela je tudi komunikacija. Učenci pa se učijo tudi sodelovanja v skupini (medsebojna pomoč, delitev dela, komunikacija med učenci),

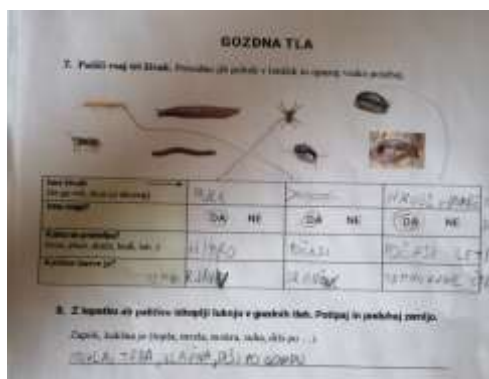
prav tako pa predstavlja priložnost za drugačno, bolj sproščeno komunikacijo med učenci in učiteljem.

## A. Naravoslovni dan- gozd

Učence predhodno pripravim na potek dela v gozdu. Dobijo učne liste, povečevalna stekla, ogledala, metre, voščenke, barvice. V gozdu določimo obseg prostora, kjer se lahko prosto gibljejo in raziskujejo. Svoje ugotovitve vpisujejo na učne liste. Ne samo, da učenci raziskujejo in opazujejo, ter rešujejo naloge, so tudi gibalno aktivni, ker ves čas po gozdu hodijo, tekajo, skačejo, se sprehodijo do sošolcev in so na svežem zraku. Seveda je za to potrebna skrbna priprava učnih listov, poiskati je potrebno primerno mesto v gozdu in pripraviti pripomočke, ki jih učenci potrebujejo.

Naloge, ki so jim dodeljene:

- raziskujejo gozdna tla in opazujejo drobne živali,
- ugotavljajo vlažnost zemlje,
- z lupo opazujejo živali (Slika 1),
- izmerijo obseg dreves,
- poiščejo različne liste in poimenujejo, poiščejo plodove dreves,
- opazujejo krošnje dreves s pomočjo ogledal,
- z voščenko na list papirja naredijo odtis lubja (Slika 2).



SLIKA 1: Naloge za opazovanje gozdnih tal, živali.



SLIKA 2: Odtis debela.

## B. Športna dan: Pohod na Šmarno Goro ob poslušanju zgodbe o velikanu Hrustu

Ker smo zaradi Covida- 19 omejeni s prevozom javnega prometa, so športni dnevi organizirani v okolici šole, kjer sta blizu Šmarna gora in Rašica. Za učence je Šmarna gora, ker jo obiskujejo zelo pogosto nezanimiva. Učenci hitro tarnajo, da so utrujeni, da ne zmorejo več, da je vrh predaletč. Da bi se izognila temu, ker vem, da učenci preko zabave zmorejo marsikaj, sem uvedla športni dan z elementi skrivnostnosti. Učence preko zgodbe, podkrepjene z nalogami popeljem na vrh. Med potjo berem zgodbo z naslovom Šmarna gora in velikan Hrust po odlomkih. Učenci hodijo po poti proti vrhu in iščejo omenjene predmete, ki so v zgodbi omenjeni. Ti omenjeni predmeti so izstopajoča skala, dobro vidna duplina, razpotje, deblo, zelo razvejane korenine, slikovna oznaka,... (Slika 3). Ves čas morajo zgodbo

pozorno poslušati in opazovati okolico okoli sebe, da prepoznajo izstopajoče omenjene predmete. Za vsak del poti sproti določamo drugega vodjo, ki skupino vodi. Ko najdejo ali opazijo omenjeni predmet, se skupina ustavi, zbere in posluša nadaljevanje zgodbe. Učenci so motivirani z zgodbo in vrh usvojijo brez težav. Na vrhu pa sledi zaslužena nagrada, malica iz nahrbtnika.



**SLIKA 3:** Del poti proti vrhu.

### **C. Pouk na prostem**

Glavno prednost pouka na prostem vidim v tem je, da so učenci ves čas v gibanju, na svežem zraku, so sproščeni sodelujejo med seboj in so bolj doumljivi in dovzetni za pridobivanje novih znanj. Pogosto je medpredmetno povezovanje, vsaj dveh predmetov že zaradi časa. V nadaljevanju so na kratko opisani primeri, ki jih izvajamo lahko tudi na prostem pri posameznih predmetih.

#### MEDPREDMETNO POVEZOVANJE PREDMETA SPOZNAVANJA OKOLJA IN LIKOVNE VZGOJE V GOZDU

Spoznavanje okolja: prepozna listavce, iglavce, njihove plodove ter jih poimenuje.

Likovna vzgoja: oblikuje sliko iz naravnega materiala, ki ga najde v gozdu (palčke, lubje, listi, storži, kamenčki...).

Z učenci se opravimo v gozd. V gozdu določimo območje, kjer se lahko prosto gibajo in kjer je območje za reševanje nalog. Prepoznavajo različne vrste listavcev in iglavcev ter jih poimenujejo, poiščejo njihove plodove, ugotavljajo značilnost lubja posameznih drevesnih vrst. Nato ustvarjajo iz naravnega materiala, ki ga najdejo na gozdni tleh in oblikujejo talno sliko (Slika 4).



**SLIKA 4:** Talna slika iz naravnih materialov.

## MATEMATIKA

Pri predmetu matematike lahko utrjujemo številske predstave, štejemo različne predmete, jih razvrščamo po barvi, obliki, ocenjujemo njihovo množino (več, manj je enako), prirejamo, merimo dolžino. Učenci najdejo materiale in predmete iz neposredne okolice.

## LIKOVNA VZGOJA

Pogosto se odpravimo v okolico šole, kjer rišejo ali slikajo pokrajino, kozolec, staro Ježarjevo domačijo, vodnjak, prometne znake, ki jih opazijo na opazovalnem sprehodu. Izdelajo talno sliko, kjer učence spodbudim, da naberejo različne materiale (lubje, liste, palice, veje, plodove, kamenčke,...), iz katerih potem ustvarjajo sliko na tleh. Učenci lahko ustvarjajo tudi v paru ali manjših skupinah.

## SPOZNAVANJE OKOLJA

Pri predmetu spoznavanje okolja lahko veliko snovi usvojijo zunaj z opazovanjem, raziskovanjem, kjer uporabljajo vsa svoja čutila. Predvsem so to vsebine promet in prometni znaki, ko se sprehodimo v našem okolju in opazujemo ter ugotavljamo pomen prometnih znakov, različna življenjska okolja (gozd, travnik, vrt sadovnjak, polja, njive), opazujejo spreminjanje narave v naši okolici v vseh letnih časih, naš kraj včasih in danes, ustanove v našem kraju. Še posebej je zanimiva stara Ježarjeva domačija. Urejamo šolski vrt in se spoznavamo z opravili v različnih letnih časih.

## ŠPORT

Veliko ur športa lahko izvajamo zunaj v jesenskem in spomladanskem času na igrišču. Tek, gimnastične vaje, različne gibalne igre izvajamo lahko tudi na travnatih površinah oz. poljskih poteh. Učenci spoznavajo različne terene, s tem krepijo moč, gibljivost, vztrajnost.

## SLOVENSKI JEZIK

Tudi slovenski jezik lahko izvajamo na prostem. Poleg kratkih gibalnih dejavnosti tudi beremo pod krošnjami, se igrajo igro vlog, pišejo zgodbe.

## **5. POVZETEK**

Gibalne dejavnosti pri pouku so kar stalnica pri mojem poučevanju. Prav tako 15-minutni gibalni odmori. Več gibanja v pouk in izkušenskega učenja sem vpeljala lansko šolsko leto, ko so nas nenehno spodbujali, naj čim več pouka izvajamo na prostem. Po nekaj mesečnem spremljanju učencev sem opazila, da so bolj motivirani za delo, da jim gibanje v naravi in hkrati izkušensko učenje prinaša zadovoljstvo. Raziskovanje v naravi jih pritegne in hkrati se učijo. Učenci so bolj vztrajni pri svojem delu, željni znanja, veseli, sproščeni, okrepile so se tudi prijateljske vezi, več si med seboj pomagajo in so manj nemirni. Vpeljevanje gibalnih dejavnosti in učenja na prostem je pozitivno vplivalo na vse učence v razredu. Z učenjem izven učilnic učenci znanje aktivno pridobivajo, doživljajo pristen stik z okoljem oz. naravo. Njihovo pridobljeno znanje na tak način je trajnejše, večja je tudi notranja motivacija in želja po učenju. Smotno je tudi medpredmetno povezovanje. Tak način poučevanja seveda prinaša

drugačne organizacijske priprave, priprave je potrebno skrbno načrtovati, vendar se trud poplača, ko vidiš otroke zadovoljne, nasmejane in napredek v njihovem znanju.



## LITERATURA IN VIRI

- [1] Frostig, M. (1989). Gibalna vzgoja. Ljubljana: Svetovalni center
- [2] Kavčič, R. A. (2005). Učenje z gibanjem pri matematiki: priročnik gibalnih aktivnosti za učenje in poučevanje matematike v 2. razredu devetletke. Ljubljana: Društvo Bravo.
- [3] Skribe Dimec, D. (2014). Pouk na prostem. V Mršnik, S., Novak, L. Posodobitve pouka v osnovnošolski praksi. Spoznavanje okolja: naravoslovje in tehnika, 79–83. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.
- [4] Štemberger, V. in Krpač, F. (2006) Pomen in vrsta počitka z vidika obnove energije otrok. Zbornik, 3. strokovni posvet Didaktika v šoli v naravi. Ljubljana. Center šolskih in obšolskih dejavnosti.
- [5] Zurc, J. (2008). Biti najboljši. Pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost. Radovljica. Didakta.

## **PSIHOSOCIALNO ZDRAVJE DIJAKOV S POSEBNIMI POTREBAMI – KAKO LAHKO POMAGA RAZREDNIK?**

### **POVZETEK**

Psihosocialno zdravje otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami je že v osnovi vedno aktualna tematika/problematika. Večina omenjene populacije se mora tako ali drugače ukvarjati s (ne)sprejemanjem svoje okolice. Na srednji šoli Zavoda za gluhe in naglušne Ljubljana prepoznavamo, da je poleg učne uspešnosti in pridobljenega spričevala o zaključenem srednješolskem izobraževanju eden naših glavnih ciljev tudi izboljšanje oz. izoblikovanje (pozitivne) samopodobe naših dijakov oz. njihovo splošno psihosocialno zdravje. Brez le-tega bodo kljub doseženi izobrazbi težko zaposljivi in zadovoljni posamezniki. V zadnjih dveh letih pa pri naših dijakih zaznavamo tudi povišano anksioznost, (negativen) stres in pa strah pred prihodnostjo (posledice t. i. korona obdobja). Po navadi se od razrednika glede dijakov pričakuje predvsem administrativno, včasih tudi vzgojno delo, ko pa pride do notranjih stisk posameznikov, se zadeva prepusti svetovalni službi. Zadnjih pet let kot razredničarka spremljam dijake z različnimi posebnimi potrebami – naglušne, z govorno-jezikovnimi motnjami, avtizmom oz. več motnjami. Ugotavljam, da če bi predvidevala, da bo za vse njihove notranje stiske poskrbela naša svetovalna služba, bi se njihove stiske razraščale, tako pa nam jih uspeva reševati sproti. Poleg dobrega sodelovanja s svetovalno službo sem se kot razredničarka močno trudila za sproščeno/varno vzdušje v razredu, dober odnos z vsakim posameznikom (upoštevajoč njegove posebne potrebe in značaj), iskala njihova močna področja in jih čim več vključevala v kulturne dejavnosti na šoli. Dijaki se počutijo slišani, dobivajo realno samopodobo in vedo, da se je v težavah vedno potrebno obrniti po pomoč – ne nujno k strokovnjaku, ampak k nekemu, ki mu je mar zanje.

**KLJUČNE BESEDE:** psihosocialno zdravje, posebne potrebe, razredna klima, samopodoba.

## **PSYCHOSOCIAL HEALTH OF STUDENTS WITH SPECIAL NEEDS - WHAT CAN A CLASS TEACHER DO ABOUT IT?**

### **ABSTRACT**

The psychosocial health of children and adolescents with special needs is always a topical issue. Most of this population must deal with the (non) acceptance of their surroundings. At the secondary school of the Ljubljana School for the Deaf, we recognize that in addition to academic performance, one of our main goals is also students' general psychosocial health. In the last years, our students have experienced increased anxiety, (negative) stress and fear of the future (the consequences of the so-called corona period). Usually, the class teacher is expected to do mainly administrative and sometimes educational work, but when some mental issues come up, the matter should be left to the student counselor. For the last five years, as a class teacher, I have been following students with various special needs - hard of hearing, speech-language difficulties, autism. When noticing some internal distress, I would address it immediately and not just leave it to the student counselor. In addition to good cooperation with the counseling service, as a class teacher I have worked very hard for a relaxed / safe class atmosphere, a good relationship with each individual (taking into account his special needs and character), looking for their strengths and involving them in school cultural activities. The students are feeling being heard, gaining a realistic self-image, and they know that in times of difficulty it is always necessary to turn for help - not necessarily to an expert, but to someone who cares.

**KEYWORDS:** psychosocial health, special needs education, classroom atmosphere, self-image.

## 1. UVOD

Otroci in mladostniki s posebnimi potrebami so v svojem okolju zaradi svoje motnje oz. drugačnosti velikokrat deležni nesprejemanja in/ali nerazumevanja. Večkrat doživljajo stres zaradi socialnih stikov, pa najsi bo z vrstniki, učitelji, (ne)znanci.

Skoraj vsi dijaki v oddelku, v katerem sem razredničarka že peto leto, so bili v (redni) osnovni šoli tarča posmehovanja, zbadanja, celo fizičnega nasilja s strani sošolcev, nekateri tudi s strani odraslih (učiteljev). V večji ali manjši meri so doživeli tudi socialno osamitev, izločitev iz oddelčne ali šolske skupnosti. »Takšne izkušnje lahko vodijo do povečane tesnobe, izogibanja vrstnikom in druženju, zapiranja v svoj svet, zavračanja socialnih dejavnosti« [1]. S prihodom na srednjo šolo v naš zavod ti dijaki doživijo takojšnje olajšanje že zato, ker pouk poteka v številčno manjših oddelkih (5 do 10 dijakov). Pokaže pa se nov izziv, v sicer majhnem oddelku se na kupu znajdejo dijaki z več različnimi motnjami, v konkretnem primeru štirje dijaki z avtizmom oz. govorno-jezikovno motnjo in pa dva naglušna dijaka.

Da bi delovali kot povezana oddelčna skupnost, je potrebno sodelovanje vseh strokovnih delavcev (učiteljev, svetovalne službe, logopeda ...), največjo odgovornost za to pa nosita razrednik in dodeljeni svetovalni delavec. Zadnji dve leti je obdobje novega koronavirusa dijakom prineslo povečane občutke stresa, anksioznosti in pa strahu pred prihodnostjo. Zato je (ne)posredno delo razrednika na področju duševnega zdravja še toliko bolj pomembno.

## 2. PSIHOSOCIALNO ZDRAVJE IN POSEBNE POTREBE

Svetovna zdravstvena organizacija duševno zdravje opredeljuje kot »stanje dobrega počutja, v katerem vsak posameznik oz. posameznica prepozna njegov/njen lastni potencial, se lahko sooča z običajnim stresom vsakdanjega življenja, produktivno in plodno dela ter je sposoben/a prispevati k svoji skupnosti« [2].

Anica Mikuš Kos [3] prepoznava sedem med seboj povezanih ter vplivnih komponent duševnega zdravja:

- notranje psihično stanje – čustvena komponenta,
- delovanje oz. funkcioniranje – komponenta učinkovitosti,
- obvladovanje težav – odpornostna komponenta,
- kakovost medčloveških odnosov – socialna komponenta,
- doseganje normativnih mejnikov v določenem času – razvojna komponenta,
- odsotnost simptomov bolezni – zdravstveno-bolezenska komponenta,
- aktivna udeležnost v družbenih dogajanjih – družbenoparticipativna komponenta.

Če se podamo na področje posebnih potreb, M. Kavkler [4] pravi, da so »v mnogo večji meri kot vrstniki brez posebnih potreb otroci s posebnimi potrebami diskriminirani in odrinjeni na družbeno obrobje v vseh državah, v družbenih, ekonomskih in kulturnih okoljih ter politikah.« Nekateri slovenske raziskave [5] po rednih osnovnih šolah kažejo na to, da se učenci s posebnimi potrebami sicer »dobro počutijo v razredu, vendar nimajo tesnih in pristnih odnosov z vrstniki«, kar vpliva na njihovo (slabo) samopodobo. Že v uvodu sem omenila, da

so skoraj vsi dijaki v dotičnem oddelku v večji ali manjši meri doživljali nesprejemanje okolice (posmehovanje, zbadanje, fizično nasilje, socialna osamitev).

### **A. Psihosocialni dejavniki tveganja**

T. Erzar [6] psihosocialne dejavnike deli na psihološke in socialne. Med prve uvršča razpoloženje, značaj, spol, osebnost ter tudi stres. Med socialne dejavnike pa uvršča vpliv staršev, medosebnih odnosov, socioekonomskega statusa in rasne pripadnosti. Pri svojem delu se v resnici srečujem z vsemi naštetimi, razen rasne pripadnosti. Seveda pa nanje v zelo veliki meri vpliva njihova motnja oz. občutek (ne)sprejetja v družbi.

### **B. Varovalni dejavniki**

A. Mikuš Kos [7] meni, da je za večino otrok vključenost v šolo pomemben varovalni dejavnik, saj ima številne vire pozitivnih vplivanj, naj si bo z aktiviranjem lastnih ali skupnostnih virov pomoči, s programi varovanja in krepitev duševnega zdravja, z aktiviranjem prostovoljstva ter z oblikovanjem psihosocialnega vzdušja in šolskega etosa, torej pozitivne razredne in šolske klime.

Raziskave kažejo [8], da je za učenca zelo pomembna prisotnost take ali drugačne socialne opore s strani skupine sošolcev, vrstnikov, učiteljev, staršev, šolske svetovalne službe ter pričakovanje pomoči v stresni situaciji. To močno omili negativen vpliv stresnih dogajanj ter poveča možnost, da se posameznik konstruktivno spoprije z ogrožajočo situacijo.

Varovalni dejavniki znotraj šolskega procesa so torej naslednji [7]: šolski uspeh oz. uspeh pri vsaj enem izmed predmetov/področij, dobri odnosi z učitelji (dovolj je že en sam pozitiven odnos), s sošolci in vrstniki ter podporna klima znotraj razreda. Pomemben varovalni dejavnik so tudi interesne dejavnosti, kjer se lahko otrok izkaže s svojimi močnimi področji, dosega uspehe in tako krepi svojo pozitivno samopodobo. Poleg splošnih varovalnih dejavnikov [3] je pomembno poznati tudi tiste, ki so individualno pomembni za točno določenega posameznika. Pri tem mu lahko pomagamo bodisi s podporo njihove aktivacije ali pa na poti iskanja tistih dejavnosti, ki mu osebno osmišljajo in vedrijo življenje. Razrednik, ki se trudi za pozitivno, sproščeno razredno klimo ter dober individualni odnos s posamezniki v oddelku, tako lahko predstavlja enega izmed pomembnejših varovalnih dejavnikov.

## **3. VPLIV RAZREDNIKA – KONKRETNI PRIMERI**

Seveda je na prvem mestu pri skrbi za psihosocialno zdravje dijakov sodelovanje s svetovalno službo oz. z dodeljeno svetovalno delavko. To v mojem primeru zajema tedenske pogovore o dijakih, razredni problematiki, saj se z dijaki srečujem v različnih okoliščinah, jaz pri pouku in razredni uri, ona pa z nekaterimi posamezniki (ki sami izrazijo željo) v obliki individualnih tedenskih pogovorov izven pouka. To nama omogoča, da primerjava vtise, kaj se z določenim dijakom dogaja, in po potrebi hitro skličeva timski sestanek s starši oz. vodstvom. Določeno tematiko (npr. čustva, evalvacija šolskega uspeha) obravnavava tudi pri skupni razredni uri, ki jo izpeljeva enkrat do dvakrat letno.

Predstavila bom klasičen primer sodelovanja s svetovalno službo pri netipični težavi dijaka z govorno-jezikovno motnjo. Dijak, ki sam zase pravi, da je večkrat depresiven, vase zaprt, se v resnici težje izraža. Potrebuje več časa za premislek in izoblikovanje misli v govor. Po 18. rojstnem dnevu se je dotični dijak zelo očitno dokaj zaprl vase, popustil je tudi na učnem področju. Po pogovoru z razredničarko in svetovalno delavko (sicer psihologinjo) je prosil, da bi organizirali timski sestanek z njim in njegovo mamo. Po več kot pol ure sestanka se je izkazalo, da je po dosegu polnoletnosti dijak mami zaprl vrata, dobesedno in v prenesenem pomenu. Mama je to vzela na znanje in ga pustila pri miru. Toda uradna polnoletnost še ne pomeni, da staršev ne potrebujemo več, in to se je izkazalo tudi pri tem mladostniku. Tega pa mami ni znal skomunicirati sam. Po eni uri sestanka sta mama in sin znova vzpostavila pristen stik, dogovorila sta se, da jo lahko še vedno prosi za pomoč, kadar jo potrebuje, mama pa mu bo uredila tudi določene terapije za boljše počutje (akupunktura). Po tem sestanku je bilo, kot da je dijaku z ramen odpadla skala, zopet je bil nasmejan, lažje je sledil pouku, njegov učni uspeh se je popravil.

Naslednje dejavnosti se tičejo mojega dela kot razredničarke. Najpomembnejša stvar se mi zdi skrb za sproščeno in prijateljsko vzdušje v oddelku (pozitivna razredna klima). V prvem letniku je bilo vpisanih devet dijakov, v petem, zaključnem letniku pa je sedaj šest dijakov. Ena dijakinja in trije dijaki (vsi dijaki z avtizmom) so se po prvih dveh letnikih izpisali/prepisali ali negativno zaključili letnik. Pomembno se mi zdi poudariti, da so se vsi v oddelku počutili zelo dobro in da so njihovemu neuspehu botrovali večinoma neurejeni družinski odnosi oz. različna bolezenska stanja. V tretjem letniku pa se nam je priključil dijak-ponavljalec, ki ga je bilo izredno sram svojega neuspeha in bi zaradi tega skoraj opustil šolanje. Toda sošolci so ga sprejeli zelo pozitivno. Ponudili so mu svoje prijateljstvo in, tudi ko mu v šoli zopet ni šlo, mu niso obrnili hrbta, ampak so mu nudili vso pomoč, tako moralno kot fizično (učenje, zapiski). Dijak je šele po dveh letih v tem oddelku zares dojel, da ga imajo sošolci radi in da si o njem zaradi njegovih neuspehov in težav (predvsem družinskih) ne mislijo ničesar slabega.

Kako do prijateljskega vzdušja v oddelku? Odlične temelje smo postavili takoj v prvem letniku (na polovici šolskega leta), ko je bila na razredni uri izvedena delavnica socialnih veščin, na kateri so dijaki evaluirali svoje počutje v oddelku, s sošolci podelili kakšno osebno stvar in podali predloge, katere teme bi želeli obravnavati na razrednih urah. V naslednjih urah, ki so sledile tej, so dijaki drug drugemu in meni dali vedeti, da bi se v šoli s sošolci zelo radi pogovarjali tudi o svojih zasebnih stvareh, ne samo o šolski tematiki, pa jim zaradi natrpanega urnika in kratkih odmorov, v katerih se morajo premikati v naslednji razred, to nekako ne uspeva. Posledica te razredne ure ni bila samo ugodnejša razredna klima, ampak tudi to, da so se dijaki začeli dogovarjati za skupen obisk kinopredstav v popoldanskem času, začeli so si medsebojno pomagati pri težjih predmetih, bolj so se sprostili. Pri naslednjih razrednih urah, včasih tudi pri kakšni uri slovenščine, smo začeli igrati tudi igro **vse, kar ste želeli vedeti o ...** [9]. Vsak je napisal tri vprašanja za sošolce na listke, potem pa smo jih dali v skupen lonček. Vsak dijak je potem izžrebal enega in prebral vprašanje ter komu je namenjeno. Velikokrat je bilo namenjeno kar vsem. Če kdo ni želel odgovarjati, je lahko uporabil veto. Ta igra je v naslednjih treh letih postala kar naša stalnica.

Od prvega letnika dalje praznujemo tudi rojstne dneve, in sicer vse, od dijakov in razredničarke. Slavljenču podarimo voščilnico, v katero se vsi podpišemo oz. mu lahko vsak napiše še svoje individualno voščilo. Ob tem mu še zapojemo, včasih se tudi malce posladkamo. Na razrednih urah si večkrat povemo, kako smo se imeli ob koncu tedna, med počitnicami ..., toda na nikogar se ne pritiska, da sploh mora kaj povedati. Nekateri rečejo 'v redu' oz. 'nič se ni dogajalo' in s tem zaključimo. Na koncu šolskega leta gremo tudi skupaj na sladoled ali na pijačo. Včasih je dijakom ob tem tudi malce nerodno, a prevaga dejstvo, da si vzamem čas in da meni ni nerodno iti ven s svojimi dijaki.

V zadnjih dveh letih (verjetno vpliv korona obdobja) dijaki še pogosteje oz. močneje izražajo stisko pred ocenjevanji znanja, še posebej pred matematiko. Kadar je možno, med odmorom (med dvema zaporednima urama slovenščine) poslušamo glasbo za učenje (npr. Mozarta) ali za sproščanje. Pojavlja se tudi strah pred opravljanjem poklicne mature in na splošno strah pred prihodnostjo. Pogovarjamo se, da je potrebno najprej poskrbeti zase, se sproščati v naravi, skrbeti za fizično kondicijo, zdravo jesti, dovolj spati, med učenjem pa delati krajše odmore. Na ta način bodo na poklicni maturi gotovo uspešni, verjetno pa tudi kasneje v življenju.

Kadar je z dijaki vzpostavljen dober odnos, je tudi mnogo lažje odkrivati njihova močna področja. Kot učiteljica slovenščine dijake poskušam vključevati v različne kulturne dejavnosti, ki se odvijajo na šoli. Dva dijaka sta tako že od prvega letnika dalje stalna člana t. i. dramske skupine, ki jo aktiviramo, kadar je potrebno pripraviti šolsko proslavo ali tekmovati na Državnem tekmovanju iz poznavanja življenja in dela Josipa Jurčiča. Sodelujeta kot (so)voditelja, igralca, eden od njiju tudi kot pevec. V tretjem letniku se je šolski proslavi na svojo željo priključil tudi naglušen dijak, ki ima zelo veliko željo po vključevanju v različne dejavnosti/dogodke, pa ga po navadi premaga njegova trema oz. slaba samopodoba. Takrat pa je uspešno sodeloval pri interpretaciji Prešernove Glose. Vsi dijaki so že napisali kak prispevek za šolski časopis ali publikacijo, eden med njimi pa se je pri literarnem pisanju še posebej izkazal. V zadnjih dveh letih je sodeloval na Tekmovanju iz slovenščine za Cankarjevo priznanje. Obakrat je prejel bronasto priznanje in se uvrstil v naslednji del tekmovanja, v lanskem letu pa je na državnem tekmovanju postal še dobitnik srebrnega Cankarjevega priznanja.

#### **4. SKLEP**

Za konec naj citiram Marentič Požarnikovo [8], ki pravi, da »šola, ki upošteva čustvene potrebe svojih učencev, ki skrbi za njihovo duševno zdravje, ki jih obvaruje pretiranega strahu in stresov in jih hkrati »opremlja« za konstruktivno obvladovanje čustev in spoprijemanje s stresnimi situacijami, daje učencem pomembno popotnico za življenje: osnovno samozavest in notranjo čvrstost, ki je potrebna pri srečevanju z življenjskimi izzivi«. S tem citatom se popolnoma strinjam, besedo šola bi lahko v našem primeru zamenjala z besedo razrednik. Pomembno pa se mi zdi opozoriti tudi na to, da lahko tak način dela privede tudi do poklicnega izgorevanja, zato je potrebno paziti tudi na svoje zdravje in upoštevati lastne nasvete, ki jih dan za dnem prejemajo naši dijaki.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] H. Jeriček Klanšček in M. Bajt. (2015). »Ko učenca stresa stres in kaj lahko pri tem naredi učitelj.« Dosegljivo: URN:NBN:SI:DOC-IJLLK4W7, <http://www.dlib.si>. [5. 11. 2021]
- [2] N. Milavec, Duševno zdravje otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami ter razlaga termina sopojavnost: magistrsko delo, Ljubljana: Pedagoška fakulteta, 2000.
- [3] A. Mikuš Kos, »Stroke in strokovne službe za varovanje duševnega zdravja otrok – včeraj, danes, jutri«. 60 let podpore pri vzgoji, učenju in odraščanju: zbornik strokovnega simpozija ob 60-letnici Svetovalnega centra. Str. 51-75. Ljubljana: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Ljubljana, 2015.
- [4] M. Kavkler, »Pravica do inkluzivne vzgoje in izobraževanja otrok s posebnimi potrebami: ovire in možnosti uresničevanja«. Otrokove pravice v Sloveniji: sedanje stanje in izzivi za prihodnost. Ljubljana: Slovenska akademija znanosti in umetnosti, 2015.
- [5] H. Arzenšek Krajačič, Socialni odnosi učencev s posebnimi potrebami v osnovni šoli, Ljubljana, Pedagoška fakulteta, 2016.
- [6] T. Erzar, Duševne motnje, Psihopatologija v zakonski in družinski terapiji, Celje: Celjska Mohorjeva družba, 2007.
- [7] A. Mikuš Kos, Duševno zdravje otrok današnjega časa, Radovljica: Didakta, 2017
- [8] B. Marentič Požarnik, Psihologija učenja in pouka, Ljubljana: DZS, 2000.
- [9] U. Rozman, Trening socialnih veščin, Nova Gorica: Založba EDUCA, 2006.

## MOČ BESEDE ŠE IN MISELNA NARAVNANOST K RASTI

### POVZETEK

Besede imajo neposreden vpliv na naše fiziološke odzive, a se tega učitelji premalo zavedamo. Pozitivne besede spodbudijo kognitivno funkcijo, medtem ko lahko negativne besede aktivirajo stresni odziv. Prispevek prinaša ugotovitve kognitivne nevroznanosti, ki nam pokažejo, kako določene besede vplivajo na naše možgane. Ena izmed besed, ki ne prinaša negativne stigme, je beseda »še«, ki jo lahko učitelji uporabljajo kot orodje, s katerim negujemo miselno naravnost k rasti, v skladu s katero so intelektualne sposobnosti posameznika spremenljive in jih je mogoče razvijati skozi učenje in trud. Navsezadnje so naši možgani 'plastični', o čemer sama osveščam učence. Ko se učenec zave, da njegove intelektualne sposobnosti niso fiksne, lahko spremeni globoko ukoreninjena, samoomejujoča prepričanja o lastnem potencialu. Fleksibilna miselnost tako opolnomoči posameznika na poti premagovanja ovir in omogoča osebno rast. Je bistvena v akademskem okolju, zato prispevek ponudi nekaj konkretnih predlogov, kako lahko privzgajamo in negujemo miselnost k rasti v šoli.

**KLJUČNE BESEDE:** beseda še, miselna naravnost k rasti, moč besed, nevroplastičnost, notranja motivacija.

## THE POWER OF THE WORD YET AND GROWTH MINDSET

### ABSTRACT

Words have a direct effect on bodily systems, yet teachers are often times not sufficiently aware of that. Positive words encourage cognitive brain function, while negative words might activate the stress response. The article brings forth the research findings from cognitive neuroscience, which illustrate how the particular words affect the brain. One of the non-stigmatizing words is the word yet, which ought to be used by teachers as a tool to nurture a growth mindset, according to which intelligence is a malleable trait that can be nurtured through learning and effort. After all, our brains are 'plastic' – the fact I strive to make my students aware of. Once a student becomes aware that his/her intelligence is not a fixed trait, he/she can change the deeply-rooted self-limiting beliefs about their own abilities. Thus, the growth mindset empowers an individual when it comes to overcoming difficulties and enables one's personal growth. It is the mindset that is essential in academic setting. For that reason, the article offers some concrete proposals as to how the growth mindset might be established and nurtured in schools.

**KEYWORDS:** growth mindset, intrinsic motivation, neuroplasticity, the power of words, the word yet.



## 1. UVOD

Tako izgovorjene kot zapisane besede so eno najmočnejših orodij, ki ga poseduje človeštvo. Besede omogočajo komunikacijo, so vzvod za naša dejanja in vedenje, v misli nam prikličejo prijetne ali strašljive podobe. Prijazne besede nas lahko pomirijo, sovražno nastrojene pa nas lahko 'vržejo s tira'. Ob besedah, ki jih preberemo ali slišimo, doživljamo bodisi prijetna ali neprijetna čustva. Torej, besede imajo neposreden vpliv na delovanje možganov in naše fiziološke odzive. Pozitivne besede spodbudijo kognitivno funkcijo, medtem ko negativne besede aktivirajo stresni odziv boj ali beg.

## 2. MOČ BESED

Poskus skupine nevroznanstvenikov (2007) priča o tem, kako se naši možgani odzivajo na dve preprosti, enozložni besedi kot sta *ne* in *da*. Poskus so izvedli s pomočjo metode fMRI, ki je spremljala možgansko delovanje pri 23 udeležencih, ki so poslušali poudarjeno izgovorjeni besedi *ne* in *da*, v kombinaciji kontrolnih besed, ob tem, da sta besedi *ne* in *da* bili izpisani tudi v fontu Ariel velikosti 72 na belem ekranu pred njimi. Beseda *ne*, s katero izražamo prepoved ali nasprotovanje, je pri udeležencih izzvala negativen hemodinamični BOLD odziv v desnem lateralnem delu orbitofrontanega korteksa, odzivni čas je bil daljši. Beseda *da*, ki izraža pritrjevanje, tudi spodbudo k nadaljevanju nekega početja, pa je izzvala pozitiven BOLD odziv tudi v orbitofrontanem korteksu, a je bil reakcijski čas hitrejši. Torej, sta besedi z pozitivno in negativno valenco izzvali različen odziv v orbitofrontalnem korteksu, ki je vršilec izvršnega nadzora in tvori recipročne povezave z limbičnim sistemom ter ima ključno vlogo v regulaciji čustev (Alia-Klein idr., 2007). Ob tem velja spomniti, da določeni jeziki, npr. irščina, ne uporabljajo besed *ne* ali *da*. V irščini za odgovor ponovijo glagol iz vprašanja v nikalni ali trdilni obliki. Npr. na vprašanje »*Bo Aine prinesla s seboj plašč?*« (irsko: »*An dtógfaidh Áine a cóta léi?*«) bi odgovorili: »*Bo prinesla.*« ali »*Ne bo prinesla.*« (irsko: »*Tógfaidh.*« ali »*Ní thogfaidh.*«).

Nevroznanstveni eksperiment Marie Richter in sodelavcev (2010) dokazuje, da besede z negativnim prizvokom privedejo do stresnega odziva. S pomočjo metode fMRT so v okviru dveh nalog pri 16 zdravih osebah pod drobnogled vzeli, kako le-ti doživljajo besede, ki so povezane z bolečino, in ugotovili, da se v možganih aktivirajo nevronske matrice, ki so povezane s procesiranjem bolečine, ne da bi sodelujoči doživljali dejansko bolečino. V primeru drugih besed z negativno konotacijo, kot je beseda *ogaben*, pa se ti centri niso aktivirali. Torej, so zgolj verbalni dražljaji izzvali reakcijo v določenem predelu možganov.

Dr. Feldman Barrett (2020) navaja, da njene raziskave potrjujejo, da imajo besede vpliv na posamezne dele možganov. V enih izmed raziskav so udeleženci v ležečem položaju in z zaprtimi očmi poslušali pripoved: »*Pelješ se domov po tem, ko si celo noč popival. Zdi se, kot neskončno dolga pot. Za trenutek zapreš oči, avto začne zanašati po cesti, nenadoma se zdrzneš, začutiš, kako izgubljaš nadzor na krmilom.*« Ob tem so merili njihovo možgansko aktivnost in zaznali povečano delovanje v predelih možganov, ki so ključnega pomena pri kontroli gibanja, v predelih, ki so povezani z vidom, tako kot tudi v predelih, ki uravnavajo

dihanje, delovanje srca, četudi je šlo zgolj za poslušanje pripovedi.

Newberg in Waldman (2012) trdita, da besede s pozitivnim, optimističnim prizvokom, ki jih imamo v mislih, stimulirajo delovanje frontalnega režnja, ki je pomemben za kompleksnejše kognitivne procese, abstraktno mišljenje, čustvovanje, samokontrolo, organizacijo in iniciativnost. Kadar razmišljamo pozitivno, optimistično se okrepi kreativno razmišljanje, izboljša se kognicija in spodbudi se vzpostavljanje novih sinaps (Goleman, 2013). Newberg in Wadman nadalje svarita, da zgolj ena negativna beseda lahko prinese stresno izkušnjo, saj so naši možgani genetsko programirani, da prepoznajo 'nevarnost' in se nanjo odzovejo.

Da besede nosijo neko vrsto energije pričajo številni poskusi japonskega raziskovalca, dr. Masaru Emota, ki je v 90 letih prejšnjega stoletja želel pokazati učinek, ki ga imajo besede na molekularno strukturo vode. Domneval je namreč, da bi morala voda zaznati vibracijo izgovorjene ali zapisane besede. Na posodice, v katere je dodal čisto vodo, je Emoto napisal besede z negativnim pomenom, kot sta npr. *vojna* ali *ti, norec*. Po 24 urah je vodo zamrznil, kristali se niso izoblikovali, nastala je le neka deformirana kepa. Po drugi strani, pa so kristali vode iz posodic, na kateri so bile zapisane besede s pozitivnim pomenom, kot sta npr. *ljubezen* in *hvaležnost*, bili čudoviti, heksagonalni kristali. Voda je očitno zaznavala vibracijo besed, ne glede na to, v katerem jeziku so bile zapisane ali izgovorjene (Masaru, 2004).

Beseda, ki ne prinaša stigme, kot jo v šolskih klopih prinaša beseda *negativno/negativen*, je beseda *še*. Preprosta beseda prinaša možnost rasti in upanje o uspehu v prihodnosti. Beseda *še*, če jo uporabimo, ko ocenjujemo teste, in na test, ki bi bil ocenjen z negativno oceno, namesto *nzd (1)* napišemo *ni še zadosti*, sporoča učencu, da njegove intelektualne sposobnosti niso prenizke, in da zanj še ni vse izgubljeno, pač pa da ima možnosti za uspeh v prihodnosti, seveda skozi učenje, prizadevanje in morda drugačnim pristopom. Beseda *še* ne prinaša oznake intelektualne manjvrednosti. Tako lahko posamezniki, ki niso uspešni pri opravljanju določene naloge, dojamejo svoje sposobnosti kot spremenljivko, ki jih s predanostjo in trdim delom lahko nadgradijo, kar jih opogumlja na poti k dosegi ciljev. Gre za eno izmed orodij, ki pomaga na poti k razvijanju miselne naravnosti k rasti.

### 3. MISELNA NARAVNANOST

Ljudje z miselno naravnostjo k rasti ne dojemajo intelektualne zmožnosti kot fiksne lastnosti, ampak kot nekaj, kar se lahko razvija z učenjem in s trdom (Mueller in Dweck, 1997, v Dweck, 2000). Takšni posamezniki iščejo priložnosti za učenje in kažejo večjo vzdržljivost ob neuspehih, saj dojemajo neuspeh kot sestavni del učenja (Dweck, 2012). Do učenja so bolj odprti, se bolje soočajo z izzivi in si po neuspehih hitreje opomorejo. Kažejo tudi večje zanimanje za učenje in imajo višjo učno motivacijo (Dweck, 2008). Vse to pa posledično vodi do boljših rezultatov.

Učenci s fleksibilno miselnostjo pogosto imajo raje priložnosti, v katerih se naučijo nečesa novega, kot pa priložnosti, v katerih so videti pametni (Elliott in Dweck, 1988). Woolfolk (2002) navaja, da učenci, ki dojemajo sposobnosti kot spremenljive, iščejo priložnosti, v katerih bi lahko še izboljšali svoje sposobnosti. Takšni učenci so manj vznemirjeni zaradi storjenih napak, saj po njihovem mnenju prinašajo koristno informacijo o tem, kako izboljšati svoje strategije.

Raziskave so pokazale, da lahko spodbujanje oz. negovanje miselne naravnosti k rasti pri učencih bistveno poveča njihovo motivacijo in dosežke v zahtevnih učnih situacijah (Aronson idr., 2002; Blackwell idr., 2007), in da spreminjanje posameznikove miselne naravnosti pripomore k razrešitvi dolgotrajnih konfliktov in spodbuja pozitivnejše odnose (Dweck (2012). Razvijanje miselne naravnosti k rasti, je zlasti pomembno za otroke iz socialno ranljivih skupin, ki imajo običajno slabše učne dosežke. Dweck (2014) navaja primere, ko so z razvijanjem miselne naravnosti rasti v šolah z izrazito ranljivo populacijo učencev uspeli bistveno zvišati učne dosežke.

Učitelji smo včasih zmotno prepričani, da nadarjeni učenci posedujejo miselno naravnost k rasti (Esparza idr., 2014). A Dweckova (2007) opozarja, da so identificirani nadarjeni učenci v nevarnosti, da razvijejo fiksno miselno naravnost, k čemur lahko pripomore oznaka *nadarjen učenec*, ali pohvala njegove inteligence s strani staršev oziroma učiteljev. Mueller in Dweck (1998) navajata, da individualna pohvala učenčeve inteligentnosti zmanjšuje učno motivacijo.

Prepričanje v inteligentnost kot fiksno lastnost pri učencih sproža skrbi o tem, kako pametni so, saj se konec koncev v šoli in doma od njih pričakuje, da so pametni, kar jih naredi anksiozne pri sprejemanju izzivov (Dweck, 2000). Pametne se počutijo, ko dosežejo uspeh z malo vloženega truda ali ko dosežejo boljši uspeh v primerjavi z drugimi učenci. Za takšne učenci je večja verjetnost, da se bodo izogibali priložnostim za učenje, pogosto izbirajo naloge, ki ne prinašajo posebej velikih izzivov, in so bolj naklonjeni temu, da dobijo dobro oceno, kot da so izzvani (Blackwell, 2002, v De Castella in Byrne, 2015). Učenci s fiksno miselno naravnostjo pogosto izpuščajo koristne priložnosti za učenje, ker bi le-te lahko razkrile njihove pomanjkljivosti ali napake, in se pogosto izogibajo težavnim nalogam, četudi so jih pred tem uspešno reševali (Mueller in Dweck, 1998).

Učenci, ki sposobnosti dojemajo kot nespremenljivo entiteto, se običajno udeležujejo aktivnosti, ki jih opravljajo dobro brez da bi vložili pretirano velik napor. Neuspeh bi namreč razumeli kot pokazatelj nizkih sposobnosti (Woolfolk, 2002). Prav tako, kažejo manjšo odpornost na neuspehe; le-te si razlagajo kot posledico pomanjkanja sposobnosti, kar jim jemlje voljo in pogum (Blackwell idr., 2007). Prepričanja o inteligentnosti kot fiksni entiteti lahko na koncu privedejo do resnejših problemov, kot so neopravičeno izostajanje od pouka in umik iz šole v celoti (De Castella in Byrne, 2015).

Teorija miselnosti k rasti ne zanika genske dispozicije, a poudarja, da je odvisno v kakšni meri bomo razvili svoje sposobnosti od izkušenj, učenja in truda, ki ga bomo postopno

vlagali. Gonilo miselne naravnosti k rasti ni misel, da bomo boljši kot nekdo drug, ampak v vznemirjenju, ki ga prinaša odkrivanje nečesa novega, in v konstantnem stremenu k izboljševanju. Zato je ob takšni miselni naravnosti tudi motivacija bolj konstantna. Posedovati to miselnost ne pomeni, da poraz ne bo boleča izkušnja, vendar te ne opredeli. Iz poraza se kaj naučiš. Vsi naši učenci z miselnostjo k rasti zagotovo ne bodo nekega dne vrhunski znanstveniki ali kirurgi, in tudi sporočilo te miselnosti nikakor ni, da lahko vsakdo postane karkoli, temveč to, da svoje potenciale realiziramo v čim večjem obsegu in le-teh ne podcenjujemo. Kot pravi obrabljen kliše – da postanemo najboljša različica sebe.

In kaj je tisto, kar nam daje možnost k nenehni rasti? – Dejstvo, da so naši možgani plastični. Gre za sposobnost prilagajanja živčnega sistema novim zahtevam, ki so posledica razvoja organizma in/ali novih življenjskih okolij (Mlinarič idr., 2009). Poleg nastanka novih (živčnih in glija) celic, nevroplastičnost vključuje zlasti nastanek novih sinaps, izražanje živčnih podaljškov (aksonov) in remodeliranje živčnih podaljškov (dendritov). Ponavljanje neke dejavnosti privede do spreminjanja sinaptičnih povezav - ustvarjajo se nove sinapse, uporabne povezave se krepijo, tiste, ki pa se jih uporablja redkeje, postanejo šibkejše ali se celo za vedno izgubijo. Gre za princip *uporabi ali izgubi*. Torej, se sčasoma možganska omrežja postopoma reorganizirajo, kot odraz učnih izkušenj, in ta reorganizacija vpliva na nadaljnje učenje. Predvsem v hipokampusni dentatni vijugi nastajajo tudi pri odraslem človeku novi nevroni, kar imenujemo nevrogeneza (Vanderah in Gould, 2015). Način življenja in okolje, v katerem živimo, nedvomno vpliva na nastanek novih nevronov. Npr. športno-gibalne aktivnosti in obogateno stimulativno okolje spodbujata nevrogenezo. Nevrogeneza v hipokampusu pa igra pomembno vlogo pri spominskih procesih in učenju, kar je biološka osnova na poti k rasti.

Zatorej, učenčeve zmožnosti nikakor niso fiksne, saj se njihovi možgani razvijajo, spreminjajo, nevronske mreže rastejo in postajajo skozi izkušnje in učenje vse bolj kompleksne. A bi bilo učence o tem osveščati. Kajti, šele, ko posameznik spozna, da je intelektualne zmožnosti mogoče izboljšati, lahko spremeni globoko ukoreninjena prepričanja o svojih zmožnostih, kar mu lahko prinese motivacijo in vztrajnost, ko se spopada s težjimi nalogami. Tako lahko posameznik uvidi, da lahko s trdom in učenjem doseže uspeh zunaj tega, kar je menil, da je zanj dosegljivo.

Miselna naravnost k rasti je v korelaciji z intrinzično motivacijo. Ljudje so intrinzično motivirani za tiste dejavnosti, ki jim prinašajo veliko zadovoljstvo, užitek, izziv. Ko je oseba intrinzično motivirana ne počne nekaj zaradi zunanjih dejavnikov, npr. nagrad, pač pa zaradi užitka ali izziva. Pri notranji motivaciji je vir podkrepitve v človeku samem, z dopaminom kot gonilno silo, cilj delovanja pa v dejavnosti sami. Torej je v ospredju proces doseganja nečesa, ne pa končni rezultat. Posameznik želi razviti svoje sposobnosti, spoznati nekaj novega, nekaj doseči. Učenec, ki je notranje motiviran, se uči iz zanimanja za določeno področje, učna snov ga zanima, ob raziskovanju nečesa čuti zadovoljstvo. Osnova notranje motivacije so radovednost, interes za določeno področje, težnja po samostojnem obvladovanju nečesa in po uresničevanju svojih potencialov (Marentič Požarnik, 2000).

Ugotovitve raziskave Lee in Reeve (2013) na 16 zdravih ljudeh, so pokazale, da se je pri teh ob predstavljanju, da opravljajo neko nalogo, pri kateri so notranje motivirani, bolj aktiviral del možganov imenovan anteriorni inzularni korteks, manj pa angularni girus. Metoda fMRI dokazuje, da se intrinzična motivacija kaže v funkcionalni interakciji anteriornega inzularnega korteksa s striatumom, kar je konsistentno s konceptom intrinzične motivacije, pri kateri gre za subjektivno doživljanje užitka ob nekem početju, in ravno ta užitek prinese tisto 'notranjo nagrado' (Lee in Reeve, 2017).

#### **4. KAKO SPODBUJATI MISELNO NARAVNANOST K RASTI**

Prvi korak na poti k negovanju miselne naravnosti rasti je obravnava teme o možganih, ki se je lahko lotimo pri urah kot so biologija, tuj jezik, ure oddelčne skupnosti ali pa organiziramo tematski dan dejavnosti. O možganih se v šoli pogovarjamo zelo skopo. Če želimo učence navdušiti, jim predstavimo presenetljiva dejstva o možganih. Pogovarjajmo se o tem, kaj možganom koristi in kaj ne. Na to temo lahko izdelamo plakate, oblikujemo model možganov iz *Play dough* mase, izdelamo lahko t.i. *brain hat*.

Predstavimo jim plastičnost možganov in kaj nam le-ta omogoča. Naredimo vajo vizualizacije, v kateri učenci zapro oči in si predstavljajo, kako njihovi možgani vzpostavljajo nove sinaptične povezave, medtem ko se oni spopadate z novim matematičnim izzivom.

Predstavimo jim zgodbe o uspehu, ki navdihujejo in učijo, kako daleč lahko človeka prinese trud in vztrajnost – npr. zgodbo Michael Jordana, ki slovi kot eden največjih garačev v zgodovini športa. Povabimo jih k podajanju lastnih izkušenj in zgodb o tem, kako jim je bila neka dejavnost ali naloga sprva težka, in so si nemara predstavljali, da tega nikoli ne bodo znali, potem pa so z vajo in vztrajnostjo postali v tem čedalje boljši, morda celo pravi mojstri. Po razredu izobesimo posterje, ki opozarjajo na vztrajnost.

Pogovarjajmo se o trudu, saj je trud tisto, kar lahko naše prirojene sposobnosti nadgradi in privede do dosežka. Misel, da bi se trudil, a ti vseeno ne bi uspelo, je največji strah posameznikov s fiksno miselnostjo. Učenci, ki so označeni kot nadarjeni, menijo, da se njim ni potrebno truditi. Že samo dejstvo, da se moraš truditi, lahko namreč vrže senco dvoma na tvoje sposobnosti.

Pogovarjajmo se o izzivih, ki jih naše male sive celice potrebujejo. Izzivi, reševanje problemov, vedno težje naloge – vse to je tisto, kar naši možgani potrebujejo za rast. V coni udobja ni premikov, ni rasti. Zato je tudi prav, da učitelji ohranimo visoka pričakovanja. Razložimo jim, da naši možgani ne marajo zgolj pravih odgovorov, in da so napake del naše poti, da so sprejemljive, saj se iz njih učimo. Napake nas prisilijo, da preizkusimo druge strategije, nove poti, da pridemo do pravih odgovorov.

Pomembno je, da se učitelji izogibamo pohvali kot je »Zelo si pameten.«, saj lahko s tem nenamerno spodbudijo učenca, da poveže pamet z dejstvom, da ni potrebno vlagati dosti truda. Hvaljenje inteligence otrok škoduje njihovi motivaciji in škoduje njihovi uspešnosti.

Problem pri učencih, ki jih označimo za nadarjene, je ta, da pričakujejo, da se bo sposobnost pokazala sama od sebe, preden se učenje začne. Če uspeh pomeni, da so inteligentni, potem vse drugo razen uspeha pomeni, da to niso. Zelo pomembno je, da pohvalimo proces, otrokov vložen trud, strategije dela, zbranost, vztrajnost in napredek. Tukaj je zgled pohvale: *»Za ta test si se pa res zavzeto učil in izboljšanje to kaže. Večkrat si prebral gradivo, si izpisoval, delal DN, preverjal svoje znanje. In delovalo je.«* ali pa *»Ta naloga je zahtevala veliko dela, res občudujem, kako si se potrudil in jo dokončal.«* Za posameznika lahko naredimo mapo uspeha, v katero hranimo razne izdelke, in bo pričala o njegovi rasti.

Za razvijanje miselnost rasti lahko uporabimo moč afirmacij ob začetku svojih učnih ur (zgled afirmacije: *»Moji možgani – moja moč.«*), in k temu, dodamo še kakšno vajo iz čuječnosti (npr. *»Dotakni se srca in se mu zahvali. Dotakni se glave in se zahvali možganom. Hvala, ker rastem.«*).

Prisluhnimo lastnim besedam, ki jih govorimo učencem, bodimo pozorni na sporočila, ki jih pošiljamo. Ne bodimo oseba, ki zgolj presoja trenutno stanje, temveč oseba, ki se zavzema za razvoj in rast učencev. Zato se v razredu poslužujmo jezika v stilu:

- *»Ob današnjem izzivu bodo naši možgani še bolj 'zacveteli'.«*
- *»Res je težko, ampak nič hudega. Ob reševanju takšnih nalog se naši možgani plemenitijo.«*
- *»Možganov nisi uporabil v polni meri. A prizadevnost te bo pripeljala do novih načinov in ...«*
- *»Vsak od nas ima drugačno učno krivuljo. Mogoče potrebuješ malo več časa, da predelaš in usvojiš gradivo. Ampak, če boš vztrajal, ga boš.«*
- *»Vsak se uči na drugačen način. Samo vztrajaj, da najdeš način, ki deluje zate.«*

Poučimo jih o tem, kako uporabljati besedo še, in jih naučimo izjav *»ne znam še«*, *»ne razumem še«*, *»ne zmorem še«*. Tudi sami jo uporabljajmo, saj beseda sporoča, da lahko posameznik v prihodnosti z delom in morda drugačnim pristopom doseže tisto, kar si želi. Beseda vpliva občutek upanja, kar je v skladu s pozitivno psihologijo. Posamezniki, ki imajo večjo mero upanja, so zmožni zasnovati veliko strategij za doseg ciljev in dojemajo ovire na poti doseganja le-teh kot izzive (Snyder, 2000). Takšni posamezniki so uspešni v doseganju ciljev in so nagnjeni k doživljanju pozitivnih občutkov (Lopez idr., 2003). Za posameznike, ki nimajo upanja, pa obstaja past, da obtičijo. In kadar nekdo obtiči, to pomeni, da nima energije za premike, nima idej o tem, v katero smer bi se premaknil, ne more rasti.

Sporočila, ki jih želimo prenesti otrokom ob tem, ob tem, ko jih učimo negovati miselnost k rasti, so sledeča:

- Možgani so prilagodljivi, se spreminjajo z izkušnjami in učenjem, torej jaz sem tisti, ki ima nadzor nad njimi in nad razvojem svojih intelektualnih sposobnosti.
- Novi izzivi in višja težavnostna stopnja vodijo h krepitvi obstoječih nevronske povezave in nastajanju novih.

- Tvoji možgani so tvoja moč. Lahko se naučiš česar koli, ne glede na to, kako težko se zdi, če le vложиš trud in čas. Če je potrebno, poskusi znova in znova. Vztrajaj!
- Bistvo ni v brezhibnosti, ampak v vztrajnosti. Več kot boš vadil, lažje bo.
- Napake se pojavljajo in so del procesa. Iz njih se učimo, le-te vodijo k izboljšavi in rasti.

Skušajmo ustvariti okolje, ki uči in neguje miselnost rasti. Za otroke in starše organizirajmo predavanja in delavnice o miselni naravnosti in možganih v tednu možganov, spodbujajmo k branju člankov in knjig o prožni miselni naravnosti, izobesimo posterje s vsebino prožne miselnosti (npr. »Vztrajaj.« ali »Bodi junak in zapusti svojo cono udobja.« ali »Bolje stremeti k napredku kot k popolnosti.«). Če ljudi učimo prožne miselnosti pomeni, da jih ozaveščamo o možnosti sprememb in rasti, da lahko s trdom in predanostjo uresničijo svoje potenciale. Takšna miselnost daje ljudem dodatnih moči, da vztrajajo pri svojih prizadevanjih, sprejemajo vseživljenjsko učenje in izboljšajo tako svojo kot so-človekovo življenje.

## 5. SKLEP

Besede imajo moč vplivanja na naše fiziološke odzive. Pozitivne besede lahko spodbudijo kognitivno funkcijo in motivacijske centre, medtem ko lahko negativne besede pri posamezniku izzovejo stresni odziv. Zato je nadvse pomembno, da modro izbiramo besede, ki jih izrečemo. Besede vplivajo na naše odzive, naše medsebojne odnose in našo miselno naravnost. Ena izmed besed, ki ne prinaša stigme intelektualne manjvrednosti in vliva upanje je beseda *še*. Dopušča možnost izboljšav in je v skladu z miselnostjo rasti. Z negovanjem miselne naravnosti k rasti dosežemo premike v zavedanju lastnih zmožnosti, ki nikakor niso fiksne entitete, temveč jih je možno nadgraditi s trdom in vztrajnostjo, kar pa je nadvse pomembno za posameznike iz depriviligiranih okolij in za tiste, ki so obtičali v svoji miselnosti, da nečesa niso sposobni. Z miselnostjo rasti se spremeni pogled na doživljanje neuspehov, saj se poveča notranja motivacija posameznika, ki je ključna za doseganje akademskih rezultatov. Posamezniki z miselnostjo k rasti hodijo po poti vseživljenjskega učenja. Zatorej, začnimo učence sistematično poučevati o možganoslovju in neslutnih možnostih, ki nam jih prinaša naša miselna naravnost.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Sousa, D. A. (2013). Umi - um, možgani in izobraževanje : vpliv nevroznosti na vede o izobraževanju. *Vzgoja in izobraževanje: revija za teoretična in praktična vprašanja vzgojno izobraževalnega dela*, 44 (6), 29-32.
- [2] Hardiman, M., Denckla, M. B., Rutar, D. (2012). Znanost o izobraževanju. *Vzgoja in izobraževanje, letnik 43, številka 5, str. 73-76*. URN:NBN:SI:doc-TYWYLCPI from <http://www.dlib.si>
- [3] Bon, J., Bresjanac, M., Drolec Novak, M., Jelen, N., Križan, M., Milavec, M., Mohorko, N. in Repovš, G. (2007). Prvi koraki v nevroznosti, znanost o možganih. Ljubljana: Sinapsa, slovensko društvo za nevroznost.
- [4] Repovš, G., (2005). Plastičnost možganov; kaj je to?. Pridobljeno 25. 10. 2021, <http://www.sinapsa.org/rm/poljudno.php?id=1>.
- [5] Bregant, T. (2012). Razvoj, rast in zorenje možganov. *Psihološka obzorja*, 21 (2), 51–60.
- [6] Bregant, T. (2014). Učenje iz šole za življenje - floskula, mit ali nevrofiziološko dejstvo?. *Didakta*, 24 (170), 11-15.
- [7] Dweck, C. S. (2000). *Self-theories: Their Role in Motivation, Personality, and Development*. New York: Psychology Press.
- [8] Dweck, C. S. (2008). Can Personality be Changed? The Role of Beliefs in Personality and Change. *Association for Psychological Science*, 17, 391–394.
- [9] Dweck, C. S. (2012). Mindsets and Human Nature: Promoting Change in the Middle East, the Schoolyard, the Racial Divide, and Willpower. *American Psychologist*, 67, 614–622.
- [10] Dweck, C. S. (2014). The power of believing that you can improve. TEDxNorrköping. Dostopno na: [https://www.ted.com/talks/carol\\_dweck\\_the\\_power\\_of\\_believing\\_that\\_you\\_can\\_improve](https://www.ted.com/talks/carol_dweck_the_power_of_believing_that_you_can_improve)
- [11] Tokuhamu-Espinosa, T. (2013). Zakaj znanost um, možgani in izobraževanje plemeniti 'novo' izobraževanje, temelječe na poznavanju možganov, z znanostjo?. *Vzgoja in izobraževanje: revija za teoretična in praktična vprašanja vzgojno izobraževalnega dela*, 44(6), 23-28.
- [12] De Castella, K. in Byrne, D. (2015). My Intelligence May Be More Malleable than Yours: The Revised Implicit Theories of Intelligence (Self-Theory) Scale is a Better Predictor of Achievement, Motivation, and Student Disengagement. *European Journal of Psychology of Education*, 30, 245–267.
- [13] Elliott, E. S. in Dweck, C. S. (1988). Goals: An Approach to Motivation and Achievement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 5–12.
- [14] Mueller, C. M. in Dweck, C. S. (1998). Praise for Intelligence Can Undermine Children's Motivation and Performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 33–52.
- [15] Esparza, J., Shumow, L. in Schmidt, J. A. (2014). Growth Mindset of Gifted Seventh Grade Students in Science. *NCSSMST Journal*, 19, 6–13.
- [16] Barrett, L. F. (2020). *Seven and a half lessons about the brain*. New York: Houghton Mifflin Harcourt.
- [17] Barrett, L. F. (2017). *How emotions are made: The secret life of the brain*. Houghton Mifflin Harcourt.



- [18] Alia-Klein, N., Goldstein, R. Z., Tomasi, D., Zhang, L., Fagin-Jones, S., Telang, F., Wang, G. J., Fowler, J. S., & Volkow, N. D. (2007). What is in a word? No versus Yes differentially engage the lateral orbitofrontal cortex. *Emotion (Washington, D.C.)*, 7(3), 649–659. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.7.3.649>
- [19] Newberg, A., Waldman, M.R. (2012). Words Can Change Your Brain: 12 Conversation Strategies to Build Trust, Resolve Conflict, and Increase Intimacy. New York: Penguin Press
- [20] Richter, M., Eck, J., Straube, T., Miltner, W., Weiss, T. (2009). Do words hurt? Brain activation during the processing of pain-related words. *Pain*. 148. 198-205. 10.1016/j.pain.2009.08.009.
- [21] Goleman, D. (2013). Focus: The hidden driver of excellence. New York, NY: Harper Collins Publishers.
- [22] Marentič Požarnik, B. (2000). *Psihologija učenja in pouka*. Ljubljana: DZS
- [23] Myers, C. A., Wang, C., Black, J. M., Bugescu, N., & Hoeft, F. (2016). The matter of motivation: Striatal resting-state connectivity is dissociable between grit and growth mindset. *Social cognitive and affective neuroscience*, 11(10), 1521–1527. <https://doi.org/10.1093/scan/nsw065>
- [24] Lee, W., in Reeve, J. (2013). Self-determined, but not non-self-determined, motivation predicts activations in the anterior insular cortex: an fMRI study of personal agency. *Social cognitive and affective neuroscience*, 8(5), 538–545. <https://doi.org/10.1093/scan/nss029>
- [25] Lee, W., in Reeve, J. (2017). Identifying the neural substrates of intrinsic motivation during task performance. *Cogn Affect Behav Neurosci* 17, 939–953 (2017). <https://doi.org/10.3758/s13415-017-0524-x>
- [26] Masaru, E. (2004). The Hidden Messages in Water. Hillsboro, Or. : [Emeryville, CA] :Beyond Words Pub. ; Distributed to the trade by Publishers Group West,
- [27] Woolfolk, A. (2002). *Pedagoška psihologija*. Ljubljana: Educy.
- [28] Mlinarič, A., Ožura, A., Šega, S. in Štukovnik, V. (2009). Uporaba športnega plezanja kot oblike dodatne terapije pri bolnikih z multiplo sklerozo. *Psihološka obzorja*, 18(1), str. 103–118.
- [29] Aronson, J., Fried, C. B. in Good, C. (2002). Reducing the Effects of Stereotype Threat on African American College Students by Shaping Theories of Intelligence. *Journal of Experimental Social Psychology*, 38,113–125.
- [30] Blackwell, L. S., Trzesniewski, K. H. in Dweck, C. S. (2007). Implicit Theories of Intelligence Predict Achievement Across an Adolescent Transition: A Longitudinal Study and an Intervention. *Child Development*, 78, 246–263.
- [31] Vanderah, T. in Gould, D. J. (2015). Nolte's the human brain e-book: An introduction to its functional anatomy. Amsterdam: Elsevier Health Sciences.
- [32] Snyder, C. R. (Ed.). (2000). Handbook of hope: Theory, measures, and applications. Academic press.
- [33] Lopez, S.J., Snyder, C. R. & Pedrotti, J. T. (2003). Hope: Many definitions, many measures. V: Lopez, S. J. & Snyder, C. R., (Eds.) Positive psychological assessments: A handbook of models and measures. Washington: American Psychological Association.

## **ZAJTRK JE ZDRAVA NAVADA**

### **POVZETEK**

Zdrav in reden zajtrk šolarja ima pozitiven vpliv na učenje, reševanje zahtevnejših nalog, logično sklepanje, reševanje problemov, koncentracijo in spomin. Šolsko okolje ima, ob podpori domačega, pomembno vlogo pri učenju navad, ki dobro vplivajo na naše zdravje. Cilje zdravstvene vzgoje lahko učitelj razrednega pouka pri svojem delu uspešno medpredmetno korelira in tako učencem z različnih zornih kotov približuje znanja za življenje. V prispevku je prikazanih več primerov interdisciplinarnega vključevanja vsebin s cilji zdravstvene vzgoje na razredni stopnji in njihova raba v praksi. Zanimalo nas je, če tretješolci Osnovne šole Ormož zajtrkujejo, katera živila zajtrkujejo, če poznajo priporočljiva živila za zajtrk in na kakšen način ohraniti navado zajtrkovanja v mladostništvu in odrasli dobi. S pomočjo povezovanja različnih predmetnih področij in smernic zdravega načina življenja, so tretješolci poglobljali svoja znanja, pridobivali nove izkušnje in spretnosti ter tako gradili temelje zdravega načina življenja, saj se zdrave prehranjevalne navade začnejo razvijati že v otroštvu in so dobra popotnica za naprej.

**KLJUČNE BESEDE:** zdrave prehranjevalne navade, zajtrk, zdravstvena vzgoja, medpredmetno povezovanje.

## **BREAKFAST IS A HEALTHY HABIT**

### **ABSTRACT**

A regular and healthy breakfast has positive effects on learning, solving difficult tasks, logical thinking, problem solving, concentration and memory. The school environment, with support of the domestic environment, plays an important role in teaching habits that have a positive impact on our health. The aims of health education can be easily correlated cross-subjects into the workflow of an elementary school teacher. Thus, enabling a wide variety of views provided for the children and empowering them with life skills. In this article we included many examples of interdisciplinary teaching contents using health education goals, on the lower grade elementary school level and with practical applications. We were interested in whether the third-graders of the Ormož Primary School have breakfast, what foods they eat for breakfast, if they know the recommended foods for breakfast and how to maintain the habit of breakfast in adolescence and adulthood. By connecting different subject areas and guidelines for a healthy lifestyle, third-graders deepened their knowledge, gained new experiences and skills and thus built the foundations of a healthy lifestyle, as healthy eating habits begin to develop in childhood and are a good way forward.

**KEYWORDS:** healthy eating habits, breakfast, health education, interdisciplinary studies.

## 1. UVOD

Vzgoja za zdravje se vključuje v najrazličnejša okolja, kjer ljudje živijo, delajo in preživljajo prosti čas. Zdrave prehranjevalne navade in redna telesna dejavnost krepijo in varujejo naše telesno in duševno zdravje ter odpornost, pri otrocih in mladostnikih pa tudi pravilno rast in razvoj. Redna telesna dejavnost je ključnega pomena za preprečevanje prekomerne telesne mase in debelosti, zmanjšanje srčno-žilnih bolezni in drugih bolezni, ki nastanejo zaradi nezdravega načina življenja. Zdrave prehranjevalne navade telesu omogočijo ustrezen vnos energije, hranilnih snovi, vitaminov, mineralov, zaščitnih snovi in tekočine ter pravo razmerje beljakovin, ogljikovih hidratov in maščob. V dobi odrasčanja je zdrava prehrana izjemnega pomena, saj vpliva na fizično in psihično zdravje, na rast in razvoj posameznika ter pridobivanje zdravih prehranjevalnih navad za kasnejše življenjsko obdobje.

Pravilno uravnoreženi obroki, ki jih zaužijemo v dnevu, telesu dajo zadosti energije, hranil in zaščitnih snovi. Pri izbiri živil je dobro slediti prehranski piramidi, ki temelji na petih glavnih skupinah živil: škrobna živila (kruh, žita, žitni izdelki, kaše, krompir); sadje in zelenjava; mleko in mlečni izdelki; meso, ribe in zamenjave; živila, ki vsebujejo veliko maščob in sladkorjev.

70 % človeškega telesa predstavlja voda, ki uravnava funkcije telesa in posameznih organov. Tekočino si zagotovimo s pitjem navadne vode, mineralne vode ali razredčenih sveže pripravljenih sokov ali pa 100% sokov brez dodanega sladkorja. Zelo pomembno je, da se izogibamo pijačam z dodanim sladkorjem.

Nekaj priporočil zdravega prehranjevanja [6]:

- V jedi uživajmo in jejmo redno.
- Jejmo pestro hrano, ki naj bo pretežno rastlinskega izvora.
- Bodimo vsak dan telesno dejavni in jejmo toliko, da bo naša telesna teža primerna.
- Večkrat na dan jejmo kruh, žita, testenine, riž in krompir, najbolje pri vsakem obroku.
- Izbirajmo polnozrnat izdelke.
- Večkrat na dan jejmo zelenjavo in sadje.
- Jejmo čim manj maščob in izdelkov, ki vsebujejo maščobe.
- Omejimo količino mesa in mesnih izdelkov. Izbirajmo stročnice, ribe, perutnino, pusto meso.
- Čim redkeje uživajmo slaščice in sladke pijače (sladkane sokove, gazirane in negazirane).
- Hrano solimo čim manj in omejimo uživanje že pripravljenih slanih jedi.
- Hrano pripravljajmo na zdrav način. Hrano dušimo, kuhajmo ali pecimo, vendar je ne cvrimo. Dodajajmo ji čim manj maščob, soli in sladkorja.

Starši s svojim načinom življenja pomembno vplivajo na svoje otroke, saj je domače okolje prvo, ki otroka uči vrednot, navad, mišljenja, odnosov ... Zelo pomembno je, da otroci že v otroštvu razvijejo navade, ki dobro vplivajo na njihovo zdravje, saj je tako večja verjetnost, da bodo z njimi nadaljevali v mladostništvu in v odrasli dobi.

## **2. POMEN ZAJTRKA**

Po priporočilih strokovnjakov naj bi zaužili 4 do 5 obrokov na dan. Zajtrk je med njimi zelo pomemben. Predstavlja 18–22 % celodnevne energijskega vnosa. Telo oskrbi z energijo in s hranilnimi snovmi. V krvi se zviša raven glukoze, kar ugodno vpliva na delovanje celotnega telesa. Redno uživanje zajtrka je zelo dobro za zdravje. Izboljšata se kakovost in količina dnevno zaužite hrane, zmanjša pa se tudi tveganje pomanjkanja nekaterih vitaminov in mineralov.

Možgani za svoje delovanje potrebujejo energijo. Z zaužitim zajtrkom pozitivno vplivamo na učenje, reševanje kompleksnejših nalog, logično sklepanje in aritmetiko, reševanje problemov, pozornost ter spomin. Vsi omenjeni učinki so odvisni tudi od količine in vrste živil, ki sestavljajo zajtrk. Raziskave kažejo, da se tisti, ki zjutraj redno zajtrkujejo, bolj redno in zdravo prehranjujejo preko celega dne in s tem lažje vzdržujejo priporočeno telesno maso. Priporočljiva živila za zdrav zajtrk: beljakovine (mleko, jogurt, skuta, sir, jajca ...), ogljikovi hidrati (različne vrste kruha iz polnovredne moke, žitne kaše, kosmiči brez dodatnega sladkorja ...), sadje in zelenjava.

## **3. URESNIČEVANJE MEDPREDMETNIH POVEZAV V ŠOLSKI PRAKSI**

Vzgoja za zdravje učencem omogoča, da pridobljeno znanje uporabijo v različnih življenjskih situacijah. Tako si pridobivajo veliko spretnosti glede zdravega načina življenja, kot je na primer: odločanje, igra vlog, raziskovanje, praktično delo, delo v paru ali v skupini, dramatizacije ... Pomemben vidik je zagotovo delo v skupini, saj tako posameznik razvija občutek pripadnosti, sprejetosti, uveljavljanja, medsebojnega sodelovanja, strpnosti ...

V 1. vzgojno izobraževalnem obdobju obravnavamo pri predmetu spoznavanje okolja (tematski sklop Človek) učne cilje, ki so povezani z zdravjem. [4] Učni cilji se iz razreda v razred nadgrajujejo in povezujejo. (Tabela 1) V 1. razredu učenci spoznajo, da so zdrav način prehranjevanja, telesna aktivnost in počitek pomembni za njihovo rast in razvoj. V 2. razredu se k prej omenjenim vsebinam pridružijo še pomembnost uživanja raznovrstne prehrane in socialni vidik druženja ob prehranjevanju (bonton). Dodana je še skrb za nego telesa in pomembnost rednega gibanja. V 3. razredu pa se znanja iz 1. in 2. razreda povežejo in še bolj nadgradijo, saj učenci spoznavajo posledice nezdravega načina življenja, ravnanja ob pojavu bolezni, zaščititi telesa pred nekaterimi boleznimi ... Učne cilje zdravstvene vzgoje smo medpredmetno povezali, saj si želimo pri učencih doseči večjo motivacijo, aktivno pridobivanje učnih izkušenj, uporabnost znanja, povezanost znanja in trajnost znanja. Pri izbiri aktivnosti smo bili usmerjeni v pozitivne učinke rednega zajtrkovanja pri šolarjih in v privzganje te zdrave prehranjevalne navade. Za uresničevanje medpredmetnih povezav je treba občasno prilagoditi pouk (fleksibilnost urnika), potrebno je dobro poznavanje ciljev in vsebin predmetnih področij, dobro načrtovanje, upoštevanje predznanja otrok in prilagoditev razvojni in starostni stopnji otrok.

Obravnavane vsebine so bile učencem zanimive in so jih dovolj motivirale, da so bili pripravljeni sodelovati in tako soustvarjati celoten proces učenja. Imeli so aktivno vlogo, učitelj pa jih je usmerjal, jim pomagal in jih spodbujal.

**TABELA 1:** Učni cilji zdravstvene vzgoje pri predmetu spoznavanje okolja.

| 1. razred                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2. razred                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 3. razred                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>vedo, da jim zdrav način prehranjevanja, telesne vaje in počitek omogočajo rast in razvoj</u> ter da jim pomagajo ohranjati <u>zdravje</u> ; ugotavljajo, da nekatere stvari, ki jih dobijo v telo iz okolja, lahko škodijo; poznajo pomen redne nege telesa in razumejo vzroke dobrega počutja ob redni telesni vadbi; poznajo svoje telo in znajo poimenovati zunanje dele telesa. | <u>vedo, da jim zdrav način prehranjevanja, telesne vaje in počitek omogočajo rast in razvoj</u> ter da jim pomagajo ohranjati <u>zdravje</u> ; <u>poznajo pomen raznovrstne prehrane in razvijajo družabnost, povezano s prehranjevanjem</u> ; poznajo pomen <u>redne nege telesa in razumejo vzroke dobrega počutja ob redni telesni vadbi</u> ; poznajo svoje telo in poimenujejo notranje dele telesa. | se seznani s preprečevanjem bolezni, pogostimi boleznimi, z zdravljenjem, nego in okrevanjem; vedo, da nekatere bolezni povzročajo zelo majhna bitja (mikrobi) in da se te lahko razširjajo na ljudi in živali; vedo, da poznamo nekatere bolezni, za katerimi lahko ljudje zbolijo le enkrat, in da mnoge bolezni lahko preprečujemo z zaščitnim cepljenjem; poznajo svoja čutila; <u>vedo, kako deluje človeško telo.</u> |
| <b>Standard znanja</b> ob koncu 1. vzgojno izobraževalnega obdobja: učenec razume pomen zdravja za človeka in načine ohranjanja zdravja.                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

## A. Vprašalnik

20 tretješolcev je izpolnjevalo vprašalnik. Želeli smo izvedeti, koliko učencev zajtrkuje, ali poznajo priporočljiva živila za zajtrk in katera živila sestavljajo njihov najljubši zajtrk. (Tabela 2) Od 20 učencev samo eden ne zajtrkuje. Ta podatek je zelo pozitiven, saj imajo anketirani tretješolci razvito zdravo navado zajtrkovanja. Iz Tabele 2 je razvidno, da učenci do neke mere vedo, katera živila sodijo k zdravemu zajtrku. Zavedamo se, da gre za starostno skupino otrok, ki še ni samostojna pri pripravi zajtrka in izbiri živil, saj za to skrbijo starši otrok. Zato pa lahko z učenci izpeljemo številne dejavnosti, ki jim bodo pomagale pri primerni izbiri živil za zajtrk, ki so za njihovo zdravje priporočljiva (vseživljenjsko učenje).

**TABELA 2:** Živila za zajtrk.

| Skupine živil           | Živila, ki jih priporočajo tretješolci za zajtrk                    | Živila najljubšega zajtrka tretješolcev                  |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| Masčobe, sladkorji      | Maslo, pašteta, med, marmelada, čokoladni namaz, čokoladne kroglice | Maslo, pašteta, čokoladne kroglice, čokoladni namaz, med |
| Mleko in mlečni izdelki | Mleko                                                               | Mleko, kakav                                             |
| Meso, ribe in zamenjave | Jajca                                                               | Hrenovke, jajca                                          |
| Sadje in zelenjava      | Korenček, avokado                                                   | /                                                        |
| Škrobna živila          | Kruh, kosmiči                                                       | Kruh, kosmiči, polenta                                   |
| Tekočine                | Čaj                                                                 | /                                                        |

## B. Sodelovanje z Zdravstvenim domom Ormož

Zdravstveni delavci iz Zdravstvenega doma Ormož uspešno sodelujejo z Osnovno šolo Ormož, saj pod okriljem Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ) izvajajo vzgojo za zdravje in ustno zdravje za osnovnošolce (Slika 1). Taki programi so izjemnega pomena zaradi promocije zdravja in so definirani kot načrtovani procesi za doseganje znanj, povezanih z zdravjem ali boleznimi. Iz Zdravstvenega doma Ormož sta učence obiskali medicinski sestri in z njimi izvedli dejavnosti, povezane z zdravim življenjskim slogom (pomen redne telesne dejavnosti, zdravo prehranjevanje, pravilna ustna higiena). (Slika 2) Učenci so pokazali visok interes in motivacijo. Znanja, ki jih s področja zdravstvene vzgoje imajo, so uporabili, povezali in poglobili.



**SLIKA 1:** NIJZ je leta 2019 izdal zloženko z naslovom Vzgoja za zdravje in ustno zdravje za osnovnošolce.



**SLIKA 2:** Medicinska sestra iz ZD Ormož obišče tretješolce.

## C. Piramida zdrave prehrane

V razredu smo izdelali piramido zdravega prehranjevanja, ki učence uči o pomenu zdrave in uravnotežene prehrane in preudarnem sestavljanju dnevnih obrokov. Živila so v piramidi razporejena v pet skupin, in sicer glede na količinska priporočila uživanja.



**SLIKA 3:** Piramida zdrave prehrane, ki so jo izdelali tretješolci.

## D. Zgodba o Binetu in Nejcu

S pomočjo zgodbe o Nejcu in Binetu (eden zajtrkuje zdravo, drugi pa nezdravo) so učenci s svojimi nasveti pomagali Binetu k boljšim izbiram živil za zajtrk.



**SLIKA 4:** Zgodba o Binetu in Nejcu ter prikaz njunega zajtrkovanja.

## E. Embalaže živil

Ogledali smo si embalaže živil, ki jih tretješolci radi vzamejo za zajtrk. Velikokrat izberejo živilo, ki jim je všeč na oko, živilo, ki so ga videli v reklamnem oglasu, ali pa tisto, ki jim ga je priporočal prijatelj. Ogledali smo si sestavo posameznih živil, jih primerjali med seboj in ugotavljali, kateri podatki so tisti, ki nam pomagajo razumeti, ali je neko živilo primerno ali manj primerno za naše zdravje. Učenci so si ogledali nekaj izdelkov, ob katerih so barvni krogci pokazatelji, katero živilo je boljša izbira. Krogci so enakih barv kot na semaforju.



**SLIKA 5:** Prikaz označevanja živil z barvnimi krogci, ki ga je učiteljica uporabila pri razlagi o izbiri primernih in neprimernih živil za zajtrk.

## F. Otroška literatura

Na knjižnih policah smo poiskali otroško literaturo s tematiko zdravega prehranjevanja in priprave zdravih zajtrkov. (Slika 5)



**SLIKA 5:** Naslovnice nekaterih knjig, ki so bile uporabljene v procesu učenja (motivacija) o zdravih prehranjevalnih navadah.

## G. Recepti za zdrave zajtrke

Učenci so pisali recepte za zdrave zajtrke, ki si jih večkrat pripravijo doma.

## H. Dnevi dejavnosti

Dnevi dejavnosti so tisti del obveznega programa osnovne šole, ki medpredmetno povezujejo discipline in predmetna področja, vključena v predmetnik osnovne šole. [4] So zelo dobra priložnost za poglobljanje znanja, nadgrajevanje znanja in praktično delo. (Slika 6)



SLIKA 6: Zdravi zajtrki, ki so jih pripravili tretješolci OŠ Ormož v okviru dneva dejavnosti.

## I. Tradicionalni slovenski zajtrk

Projekt Tradicionalni slovenski zajtrk izobražuje, obvešča in ozavešča otroke in mladostnike ter širšo javnost o pomenu zajtrka v okviru prehranjevalnih navad, pomenu in prednostih lokalno pridelanih živil slovenskega porekla, pomenu kmetijske dejavnosti za okolje in pomenu čebelarstva za kmetijsko pridelavo gospodarske dejavnosti in širše okolje. [10] Živila, ki sodijo k tradicionalnemu slovenskemu zajtrku, so: kruh, med, maslo, mleko in jabolko. Na OŠ Ormož več let uspešno sodelujemo v projektu Tradicionalni slovenski zajtrk.

## 4. SKLEP

Uvajanje medpredmetnega povezovanja je nadgraditev predmetnega pristopa in omogoča poglobljeno spoznavanje učne stvarnosti. Privzganje zajtrkovalnih navad se začne v družini, nadaljuje v vrtcu in v šoli. Tretješolci Osnovne šole Ormož imajo privzgojeno navado zajtrkovanja. V želji, da bi to navado ohranili, smo vsebine s smernicami zdravega prehranjevanja uspešno medpredmetno povezovali. Glede na to da mladostniki v veliki meri opuščajo zajtrk, bi bilo smiselno, da šola ponudi možnost zajtrkovanja vsem učencem na šoli in ustrezno prilagodi urnik zajtrkovanja. Promocija zdravja s strani lokalnega okolja se



izkazuje kot zelo dobra praksa, saj so njeni učinki daljnoročni (Zdravstveni dom, Rdeči križ, Mladinski center, Ljudska univerza). Medgeneracijsko sodelovanje je še ena izmed možnosti, kako otroke učiti in ozaveščati o pomenu zdravega zajtrkovanja in izbiri bolj zdravih živil (zajtrk babic in dedkov).

Tretješolci OŠ Ormož so preizkusili veliko možnosti za poglobljanje znanja o zdravih prehranjevalnih navadah in pridobili spretnosti, ki jim omogočajo razvijanje systemskega mišljenja in mrežo znanja za ustvarjalno reševanje učnih in življenjskih okoliščin (vseživljenjsko učenje).

## LITERATURA IN VIRI

- [1] P. Goodman, "Prehrana in tvoje telo," Ljubljana, 2006.
- [2] L. Perretta, O. van den Berg, "Prava hrana za bistro glavo," 2001.
- [3] A. Podlesek, "Otrok tega noče jesti – kaj pa zdaj? Senzorni pristop k vzgoji za zdravo prehranjevanje," Ljubljana, 2015.
- [4] [https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni\\_nacrti/obvezni/UN\\_spoznavanje\\_okolja\\_pop.pdf](https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni_nacrti/obvezni/UN_spoznavanje_okolja_pop.pdf) (Pridobljeno 3. 11. 2021).
- [5] <https://www.nasasuperhrana.si/tradicionalni-slovenski-zajtrk/> (Pridobljeno 7. 11. 2021).
- [6] B. Belović, Z. Verban Buzeti, J. Papić, T. Petraš, S. Ambruš, S. Tkalec, "Praktični pristopi spodbujanja zdravja otrok," Murska Sobota, 2013.
- [7] M. Gregorič, N. Strmljan, "Prehrana v vzgojno izobraževalnih zavodih – pomemben javnozdravstveni ukrep," Ljubljana, 2017.
- [8] M. Gabrijelčič Blenkuš, "Prehrana za mladostnike – zakaj pa ne," Ljubljana, 2008.
- [9] B. Sicherl - Kafol, "Medpredmetno povezovanje v osnovni šoli," Didakta, november 2008, str. 7–9.
- [10] <https://www.nasasuperhrana.si/tradicionalni-slovenski-zajtrk/> (Pridobljeno 10. 11. 2021).
- [11] [https://www.zps.si/hrana-in-pijaa-topmenu-327/oznaevanje-ivil-topmenu-328/9675-vecina\\_primernih-za-otroke-trzni-pregled-zivil-ki-nagovarjajo-otroke-6-2019](https://www.zps.si/hrana-in-pijaa-topmenu-327/oznaevanje-ivil-topmenu-328/9675-vecina_primernih-za-otroke-trzni-pregled-zivil-ki-nagovarjajo-otroke-6-2019) ni- (Pridobljeno 10. 11. 2021).
- [12] Fotografije (arhiv avtorice).

## IZKUSTVENO UČENJE IN ZDRAVA PREHRANA

### POVZETEK

Zdrav način življenja je vrednota, ki jo želimo v predšolskem obdobju z različnimi dejavnostmi in uresničevanjem kurikularnih ciljev, čim bolj približati otrokom, da jo ponotranijo in da postane del njihovega življenja. Eno izmed področij, ki mu v vrtcu posvečamo posebno pozornost je zdrava in raznolika prehrana, kajti strokovni delavci se zavedamo, kako pomembno je, da otrok razvije ustrezne prehranjevalne navade že v najzgodnejšem obdobju. Najbolj pomembno pri tem je izkustveno učenje in eden od pristopov spoznavanja zdrave prehrane, ki je otrokom blizu in katerega dejavnosti, glede na izkušnje, z veseljem opravljajo, je urejanje in skrb za EKO vrt. Bistvenega pomena je, da otroci pridelano hrano tudi čim pogosteje, na različne načine uporabijo in zaužijejo, s tem pa pridobijo izkušnje, da je zdrava hrana okusna, načini za pripravo pa so lahko zabavni. Enega od njih, pripravo zelenjavne mešanice, želimo predstaviti s primerom dobre prakse. Ta prikazuje, seznanitev otrok s postopkom obdelave in priprave hrane, njihovo aktivno vključenost v proces in možnost izkustvenega učenja. Pri tem je pomembno tudi zavedanje, da če se otrok ob tem zabava in doživlja sestavine oz. hrano z vsemi svojimi čutili, potem ni nobenega dvoma, da zdrave hrane ne bi želel zaužiti, usvojenega znanja in spoznanj pa prenesti iz vrtca v svoje primarno okolje. Z izvedbo omenjene dejavnosti potrjujemo ugotovitve in spoznanja, da je izkustveno učenje v predšolskem obdobju ena najučinkovitejših oblik učenja, pri kateri so otroci aktivno vključeni v proces pridobivanja znanja. S tem smo dokazali, da zmorejo otroci z lastno izkušnjo in lastnim razmišljanjem nadgraditi obstoječa znanja ter hitreje in intenzivneje usvojiti nova. Zato menimo, da bi bilo pri načrtovanju dejavnosti in uresničevanju kurikularnih ciljev v vrtcu, potrebnega več zavedanja o pozitivnih učinkih izkustvenega učenja in implementaciji njegovih metod in načel v pedagoško delo.

**KLJUČNE BESEDE:** predšolsko obdobje, EKO vrt, zdrava prehrana, izkustveno učenje, otrok.

## EXPERIENTIAL LEARNING AND HEALTHY EATING

### ABSTRACT

A healthy lifestyle is a value that we want to promote during preschool period. Different activities and curriculum goals are tools with which we can bring that healthy lifestyle close as possible to a child and even become part of their lifestyle. One of the areas which is most important in kindergarden is a healthy and varied diet. Kindergarden teachers must be aware of importance of developing appropriate eating habits at the earliest period. The most important thing in the whole process is experiential learning. One of approaches of learning about a healthy diet that is close to a children is to regulate and care for the ECO garden. It is essential that children also eat food which is made during the whole procedure. They can gain the experience that healthy food is delicious and that the methods of preparation can be fun. We want to present that the preparation of a vegetable mixture can be a great example of good practice. Children are acquainted with the process of processing and preparing food, their active involvement in the process and the possibility of experiential learning. It is also important to know that if a child is having fun and experiencing ingredients or food with all their senses, then there is no doubt that he would not want to consume healthy food and transfer his knowledge and insights from kindergarden to his primary environment. With this activity we confirm that experiential learning is of the most effective form of learning. By doing that we confirmed that children are able to upgrade their existing knowledge. Therefore, we believe that in planning activities and achieving curriculum goals experiential learning should be included even more.

**KEYWORDS:** preschool, ECO garden, healthy eating, experiential learning, children.

## 1. UVOD

Izkustveno učenje je pomemben proces učenja, pri katerem se po besedah Garvasa (2010) povežeta teorija in praksa. Lahko trdimo, da je tudi ena najpogostejših in najučinkovitejših oblik učenja, ki se uporablja pri vzgojno-izobraževalnem delu v vrtcu. Najbolj nazorno ga lahko predstavimo z besedami Brunerja (1966, v Hmelak in Lepičnik Vodopivec, 2015), ki pravi, da je konkretna osebna izkušnja otroka v predšolskem obdobju tista, ki je značilna za izkustveno učenje in preko katere se otrok z lastno aktivnostjo in vključenostjo v dejavnosti največ nauči.

S primerom dobre prakse, ki ga predstavljamo v nadaljevanju, želimo prikazati, kako otrokom predstaviti in približati enega od načinov za seznanitev s pridelavo in predelavo zdrave prehrane v vrtcu, pri tem pa čim bolj spodbujati njihovo aktivnost in vključenost v proces. Tudi Kolb (1984, v Marentič Požarnik, 1992:a, str.3), eden najpomembnejših strokovnjakov in utemeljitelj izkustvenega učenja, pravi, da je izkustveno učenje proces, v katerem se ustvarja znanje s pretvorbo (transformacijo) izkušnje.

V našem primeru so otroci že imeli predhodno znanje o postopku pridelave zdrave prehrane preko konkretne izkušnje, saj so bili aktivno vključeni v dejavnosti, povezane z EKO vrtom. To pomeni, da so skrbeli zanj v vseh letnih časih – od priprave vrta, načrtovanja zasaditve, sajenja vrtnin, urejanja in opazovanja rasti rastlin ter sprotnega pobiranja in okušanja pridelkov. Ob tem so se ves čas seznanjali z raznoliko zdravo prehrano in njenim pomenom za naše zdravje. Garvas (2010) meni, da izkustveno učenje temelji na konkretnih osebnih izkušnjah in predznanju posameznika, ki s svojimi teorijami in svojo osebnostjo vstopa v nove izkušnje, pri čemer vsako situacijo doživlja drugače.

In prav te različne izkušnje otrok o zdravi prehrani in njihovo doživljanje procesa njene pridelave nas je spontano pripeljalo do razmišljanja, na kakšen način še lahko uporabimo in predelamo zdravo prehrano. Pri tem smo strokovne delavke otroke postavile pred izziv iskanja različnih možnosti. Tudi B. Marentič Požarnik (1992:a) govori o tem, da vzgojitelj z metodami izkustvenega učenja v otroku vzbudi občutek novosti. Pri tem mora ves čas sodelovati z otroki in jim dajati občutek avtonomnosti, vendar pa lahko kljub vsemu v vsakem trenutku nadzira celotno situacijo.

Tako smo od mnogo izbranih idej in predlogov otrok izluščili tisto, ki se je večini zdela najbolj zabavna, obenem pa nas je postavila pred vprašanja: Kaj se zgodi, če vso zdravo hrano, ki jo še imamo na EKO vrtu, zmešamo skupaj? Kaj nastane? Ali vse skupaj postane super hrana, ki je okusna, ali pa se okusi tako premešajo, da ne sodijo skupaj? Vsa takšna in podobna vprašanja so pri otrocih vzbudila radovednost, zato smo se odločili, da preverimo, kaj se zgodi, če vso omenjeno zelenjavo združimo in naš eksperiment poimenujemo priprava zelenjavne mešanice. Pri tem sva se strokovni delavki držali Brunerjevega vodila (1996), da mora biti pridobivanje znanja in učenje proces, in ne produkt.

## 2. IZKUSTVENO UČENJE V POSTOPKU PREDELAVE ZDRAVE PREHRANE

Proces predelave zdrave prehrane se je pričel tako, da so otroci na EKO vrtu najprej pobrali vso zelenjavo, ki so jo med šolskim letom pridelali in je bila v danem trenutku še na voljo: korenje, luštrek, peteršilj in drobnjak. Na samem začetku so se seznanili s tem, kako vrtnine ustrezno pobrati. Ob tem so spoznavali, kako se zelenjava očisti in sortira že na vrtu in da ostanke (kot npr. listje korenja) odvržemo na kompost. Obenem pa so usvojili, da se s tem začne odvijati nov krog predelave, in sicer recikliranje oz. v tem primeru kompostiranje, katerega ostanke bodo čez čas služili kot gnojilo za nove rastline.



SLIKA 1 in 2: Otroci z vrta pobirajo vrtnine, jih čistijo in prebirajo.

Ko smo sortirane vrtnine z EKO vrta prinesli v igralnico, so otroci dali pobudo, da jih najprej očistimo, saj je bilo na njih še nekaj prsti. Zato smo na terasi igralnice pripravili več vedr z vodo, kjer so otroci umivali zelenjavo in jo pripravili za uporabo. Strokovni delavki sva jih pred tem usmerili še v spoznavanje pomena lastne higiene pri rokovanju s hrano in ustrezne priprave prostora in pripomočkov.



SLIKA 3 in 4: Otroci so vrtnine sortirali v posode, jih prinesli v vrtec in jih v vodi oprali.

V nadaljevanju so se otroci samostojno razporedili po kotičkih. Na vsaki mizi v kotičku je bila pripravljena ena vrsta zelenjave z EKO vrta, deske za rezanje in noži. Pred začetkom dejavnosti sva vzgojiteljici opomnili otroke na varno uporabo omenjenih pripomočkov. Z noži namreč niso rokovali prvič, so pa prvič z njimi rezali zelenjavo. Tega so se zelo veselili, kajti sami so predlagali, da bi zelenjavo obdelali z rezanjem. Pustili sva jim proste roke, da so zelenjavo narezali tako, kot so si sami zamislili. Razložili sva jim le, da je določeno zelenjavo (npr. korenček) potrebno še dodatno očistiti.



**SLIKA 5 in 6:** Otroci z nožem strgajo olupke s korenja in ga režejo na manjše koščke.

Med rezanjem z noži je bilo zanimivo opazovati, kako različni so njihovi pristopi pri rezanju in kakšne razlike so se pojavljale pri otrocih: nekateri so rezanje z nožem obvladali, drugi so bili zelo nesamozavestni in nespretni, tretji izjemno natančni, nekateri so rezali zelenjavo na izjemno majhne koščke, drugi na velike. Ves čas sva jih strokovni delavki spodbujali k okušanju in vonjanju zelenjave. Pogovarjali smo se o tem, kako se vonj spremeni, če npr. peteršilj prerežemo in kaj je vzrok za to. Vzeli smo si čas za tipno zaznavanje zelenjave: ali je gladka, ima grče, je na otip mehka, trda, ali jo lahko z lahkoto prelomimo ali ne ipd. Otrokom so vsa ta vprašanja pomagala odkrivati in spoznavati lastnosti zelenjave. Pogovarjali smo se o zdravilnih značilnostih posamezne zelenjave in prav vsak otrok je imel možnost izraziti svoje mnenje, deliti izkušnje in predhodna znanja z drugimi v skupini, zaradi česar smo se med samo dejavnostjo drug od drugega marsičesa naučili.

Ko je bila vsa zelenjava narezana, so otroci predlagali, da jo zmešamo med seboj. Strokovni delavki sva pripravili večjo posodo, v katero so otroci prinašali koščke zelenjave in že med samim prinašanjem so otroci ugotovili, da je ta narezana na koščke zelo različnih velikosti. Ko so jo z rokami premešali med seboj in jo okušali, so ugotovili, da je, po njihovih besedah, ni zabavno jesti, ker so nekateri koščki preveliki, drugi premajhni, ugotovili pa so tudi, da nima posebnega okusa in da bi si želeli, da bi okus izboljšali.

Zato smo narezano zelenjavo za en dan pospravili v hladilnik, medtem pa sva strokovni delavki usmerjali otroke v iskanje rešitev, kako bi še lahko obdelali zelenjavo, da bi bila primernejše velikosti za žvečenje in okusnejša. Pri raziskovanju sva otroke vodili z napotki in namigi, jim predstavili kot vir informacij kuharske knjige, s pomočjo spleta pa smo poiskali rešitve za mehansko obdelavo zelenjave. Glede na pridobljeno znanje so otroci predlagali, da poskusimo zelenjavo zmleti z električnim rezalnikom.



**SLIKA 7 in 8:** Otroci opazujejo rezanje zelenjave z električnim rezalnikom in jo okušajo.



Naslednji dan smo v igralnico prinesli električni rezalnik in otroke sva seznanili z njegovo uporabo. Ker bi bilo aktivno sodelovanje otrok pri uporabi omenjenega aparata preveč nevarno, so bili postavljeni v vlogo opazovalcev. Kljub temu da v tem delu procesa niso aktivno sodelovali, jih je navduševal močan zvok rezalnika in nikakor se niso mogli načuditi, kako na drobno lahko rezalnik nareže zelenjavo. Pritegnilo jih je tudi, kako se zelenjava že v rezalniku meša med seboj in spreminja barvo. Največ navdušenja pa so pokazali, ko so lahko to drobno narezano zelenjavo okušali. Po okušanju je bila večina še vedno mnenja, da zelenjavi nekaj manjka in jo je potrebno začiniti.

Glede na informacije, ki so jih pridobili iz kuharskih knjig, so si najbolj zapomnili to, da zelenjavo navadno solimo. Zato smo šli v kuhinjo iskat sol, ki so jo otroci v zelenjavno mešanico vmešali z rokami. Prav vsak se je želel dotikati zelenjavne mešanice. Povedali so, da jim je prijetna na dotik in da uživajo v strukturi, ki smo jo ustvarili. Količino soli so otroci dodajali glede na svoj okus. Ko se jim je zdelo, da je dovolj slana, so s soljenjem zaključili. Večina se je strinjala, da je bil okus potem precej boljši.



**SLIKA 9 in 10:** Otroci so zelenjavno mešanico začinili s soljo in jo z rokami vmešali vanjo.

Zanimivo je bilo opazovati tudi to, kako so se otroci sproti učili in odkrivali stvari, ki jih želijo izboljšati. Tako kot so menili, da je potrebno na manjše koščke narezati zelenjavo in poiskati sestavino, ki bo izboljšala okus, tako so v nadaljevanju ugotovili, da smo pridelali zelo veliko zelenjavne mešanice, ki jo je preveč, da bi jo naenkrat pojedli. Zato sva jih strokovni delavki pričeli spodbujati k razmišljanju in iskanju rešitve, kje vse lahko uporabimo zelenjavno mešanico in kako bi jo shranili za kasnejšo uporabo. Otroci so prišli do spoznanja, da jo lahko v vrtcu dodamo juham ali omakam pri kosilu, lahko jo zaužijemo skupaj s kruhom pri malici. Med pogovorom smo prišli do ugotovitve, da bi zelenjavno mešanico lahko uporabili tudi doma in da bi bilo celo zaželeno, da jo odnesejo domov, ker je imamo tako veliko.

Zato smo v nadaljevanju iskali načine, kako zelenjavno mešanico odnesti domov. Nekateri otroci so se spomnili, da doma shranjujejo hrano v posebne posode ali kozarce, kar je bilo odlično izhodišče, da smo tudi v vrtcu pripravili kozarce, jih ustrezno očistili ter vanje spravili zelenjavno mešanico. Strokovni delavki sva otroke seznanili še s tem, kako ustrezno zapreti kozarec, da se predelana zelenjava ne pokvari, otroci pa so ugotovili, da če se ne pokvari, jo lahko uporabljamo dlje časa.



**SLIKA 11 in 12:** Otroci pripravljajo kozarce in jih polnijo z zelenjavno mešanico.

Otroci so končni izdelek, zelenjavno mešanico, odnesli domov, kar je še posebej pomembno, saj so s tem pridobljeno znanje prenesli tudi v domače okolje in zelenjavno mešanico porabili v domačem gospodinjstvu. Da so otroci resnično doživeli sam proces predelave hrane in pri tem zelo uživali, potrjuje tudi to, da je precej staršev otrok povedalo, kako so otroci doma predlagali, da tudi s starši izdelajo zelenjavno mešanico inso jih želeli voditi skozi postopek.

### 3. ZAKLJUČEK

Ob zaključku projekta predelave zdrave hrane smo ugotovili, da smo v samem postopku sledili Kolbovemu (1984, v Marentič Požarnik, 1992:b) modelu izkustvenega učenja, ki omenjeno učenje opisuje kot proces. Ta si sledi tako, da se otroci najprej seznanijo s konkretno izkušnjo, tej v nadaljevanju sledi razmišljujoče opazovanje, zatem abstraktna konceptualizacija in nazadnje aktivno eksperimentiranje.

Glede na visoko motivacijo otrok in pripravljenost sprejemanja novih znanj in odkrivanja ter iskanja rešitev lahko potrdimo besede M. Korban Černjavič in V. Hus (2009), ki jih v svojem delu povzemata po Piagetu. Ta poudarja, kako pomembno je aktivno uvajanje učnih vsebin. Otroci, ki jim omogočimo, da preko lastnih izkušenj pridejo do novih spoznanj, ta namreč bolje razumejo, kot če jim jih podajo drugi. Zato je tako pomembno, da se otroci že v najzgodnejših letih naučijo sami odkrivati stvari. Omenjeno smo potrdili tudi v samem procesu predstavljenega primera dobre prakse. Bolj kot sva strokovni delavki otrokom prepustili eksperimentiranje in aktivno vlogo pri predelavi zdrave prehrane, več rešitev, načinov in postopkov so se v samem procesu domislili. Ne gre zanemariti tudi učenja drug od drugega in medsebojnega deljenja izkušenj. S samo dejavnostjo so se otroci spoznali z enim od načinov, na kakšen način še uporabiti zdravo hrano. In eden pomembnejših napredkov se kaže tudi pri tem, da otroci zelenjavo kot zdravo prehrano dejansko raje uživajo in jim ta ne predstavlja nekaj, ob čemer bi se zmrdovali.

Ob zaključku projekta se nam zdi pomembno poudariti, da smo z dejavnostjo pridobili mnogo več kot le zgoraj omenjena spoznanja. Med celotnim projektom je namreč moč opaziti, da se z izvajanjem posameznih elementov predstavljene dejavnosti primera dobre prakse močno prepletajo vsa kurikularna področja in mnogo kurikularnih ciljev, ki smo jih načrtno in tudi spontano usvojili. To nakazuje na to, kako tesno se v vrtcu prepletajo dejavnosti med seboj in kako širok spekter kurikularnih področij lahko zajamemo z eno samo dejavnostjo.



## LITERATURA IN VIRI

- [1] Bruner, J. S. (1996). *The Culture of Education*, Cambridge, Ma: Harvard University Press.
- [2] Garvas, M. (2010). Izkustveno učenje kot praksa in teorija izobraževanja in usposabljanja strokovnih delavcev v Vrtcu Trnovo. *Andragoška spoznanja*, 16(1), 35–46.
- [3] Hmelak, M. in Lepičnik Vodopivec, J. (2015). *Izbrane teme predšolske vzgoje: izzivi predšolske pedagogike na začetku 21. stoletja*. Koper: Univerzitetna založba Annales.
- [4] Korban Černjavič, M. in Hus, V. (2009). Stališče učiteljev do izkustvenega učenja in poučevanja predmeta spoznavanje okolja. *Revija za eksperimentalno izobraževanje*, 2(1), 73–81.
- [5] Marentič Požarnik, B. (1992:a). Izkustveno učenje – modna muha, skupek tehnik ali alternativni model pomembnega učenja? *Sodobna pedagogika*, 43 (1–2), 1–16.
- [6] Marentič Požarnik, B. (1992:b). Sistemska povezanost med sestavinami načrtovanja, izvajanja in vrednotenja izkustvenega učenja, *Sodobna pedagogika*, 43(3–4), str. 101–117.

## GIBALNE DEJAVNOSTI IN PREHRANSKE NAVADE MLAJŠIH ODRASLIH

### POVZETEK

Namen raziskave je ugotoviti gibalne dejavnosti in prehranske navade mlajših odraslih, pri čemer imam v mislih populacijo dijakov in študentov, ter iz pridobljenih podatkov analizirati primerjavo le-teh med omenjenima skupinama merjencev in ugotoviti morebitna razhajanja. V raziskavo je bilo vključenih 164 dijakov in 235 študentov. Podatke sem pridobila s pomočjo spletne ankete in jih obdelala v računalniškem programu SPSS. Analizirala sem jih s pomočjo frekvenčnih distribucij ( $f$ ,  $f\%$ ) in  $\chi^2$ -preizkusa. Rezultati raziskave so pokazali tako razlike kot podobnosti med omenjenima populacijama. Razlike so bile ugotovljene na področju pogostosti gibalne dejavnosti v okviru pedagoškega procesa, časa sedenja, in prehranjevanja. Večjih razlik ni bilo zaznanih na področju prostočasne gibalne dejavnosti. Raziskava in z njo povezane glavne ugotovitve so lahko v razmislek mladim generacijam, predvsem dijakom in študentom, saj ponujajo kratek teoretični pregled določenih segmentov zdravega življenjskega sloga, hkrati pa so podana tudi priporočila, ki so lahko v pomoč omenjenima populacijama pri izboljšanju njihovega življenjskega sloga. Rezultati pa so lahko pomemben opomnik tudi vzgojiteljem in učiteljem, saj je ključnega pomena, da začnemo z izgradnjo zdravega življenjskega sloga v otroštvu in ker nekateri otroci nimajo doma vzpodbudnega družinskega okolja na tem področju, je zelo pomembno, da vzgojitelji in učitelji pri otrocih poudarjajo pomen gibanja in zdravega prehranjevanja.

**KLJUČNE BESEDE:** mlajši odrasli, dijaki, študenti, gibalna dejavnost, zdravo prehranjevanje.

## MOVEMENT ACTIVITIES AND EATING HABITS OF YOUNG ADULTS

### ABSTRACT

The purpose of this research is to determine the movement activities and eating habits of young adults, taking into the consideration the population of high school and university students, and from the obtained data to analyze their comparison between the two groups of subjects and to determine possible differences. 164 high school students and 235 students participated in the research. The data was acquired using online survey and was processed with the computer programme SPSS. The analysis was made with a frequency distribution ( $f$ ,  $f\%$ ) and with an  $\chi^2$ -test. The results show that there are some similarities as well as differences between the aforementioned groups. There are differences in the amount of time spent on sport and exercise in school, sitting time and eating. There are no significant differences in free time movement activities. This research and related main findings can be considered by young generations, especially high school and university students, as they offer a brief theoretical overview of certain segments of a healthy lifestyle, while also making recommendations that can help these populations to improve their lifestyles. However, the results can also be an important reminder to educators and teachers, as it is crucial to start building a healthy lifestyle in childhood and because some children do not have a stimulation family environment in this area at home, it is very important that educators and teachers emphasize the importance of exercise and healthy eating.

**KEYWORDS:** young adults, high school students, students, movement activity, healthy eating habits.

## **1. UVOD**

Številne že opravljene raziskave in mediji nas nenehno opominjajo na nezadostno gibalno dejavnost in nezdravo prehranjevanje številnega prebivalstva. Na tem področju moramo posebno pozornost nameniti času, ko se mladostniki osamosvajajo, ko gredo od doma v druga okolja, bodisi je to zaradi izobraževanja ali pa iz katerih drugih razlogov. Gre namreč za prehod iz obdobja poznega mladostništva v obdobje zgodnje odraslosti oziroma, če se oprem na v sedanjosti pogosto uporabljen izraz, obdobje prehoda v odraslost. Na tem prehodu je namreč prej omenjen problem še bolj pereč in posledično bolj problematičen.

## **2. POMEN REDNE GIBALNE DEJAVNOSTI**

Gibalna dejavnost je v vseh življenjskih obdobjih ključnega pomena in ima nenadomestljivo vlogo. Nujno potrebna je namreč za zdravje mladih ter normalen biološki, socialni in mentalni razvoj. V zrelih letih in kasneje v starosti pa ima redna in primerna gibalna dejavnost predvsem vlogo ohranjanja vitalnosti človeka, omogočanja boljše kakovosti življenja in varovanja pred številnimi boleznimi (Škof, 2010). Pod redno gibalno dejavnost štejemo 30 minut zmerne gibalne vadbe, in sicer pet- ali večkrat tedensko. Pomeni, da vzdržujemo našo telesno pripravljenost ter s tem v veliki meri ohranjamo in izboljšujemo stanje našega gibalnega sistema. Blagodejno vpliva na organizem in zmanjša tveganje za nastanek pogostih obolenj sedanjosti (debelost, sladkorna bolezen, zvišan krvni tlak ...), izboljša obrambo organizma pred okužbami in zmanjša psihične obremenitve ter stres (Železnik in Vidnar, 2013).

## **3. POMEN URAVNOTEŽENE IN ZDRAVE PREHRANE**

Kakovostna, redna in zadostna prehrana predstavlja vir zdravja v vsakem starostnem obdobju. Iz hrane črpamo energijo, brez katere ne moremo živeti, se gibati in opravljati vsakodnevnih opravil (Schaubach, 1990). Hrana je gorivo za naše telo, ki ga hkrati ščiti, neguje in daje občutek ugodja. Vendar je za ohranjanje zdravja pomembno, da izbiramo pravo mešanico tega goriva (Costain, 2004). Spoznanja aktualnih znanstvenih raziskav dokazujejo, da je za optimalno človekovo zdravje najbolj primeren takšen način prehranjevanja, s pomočjo katerega dosežemo čim pestrejši izbor živil. Prav tako je sila pomembno, da pri uživanju prehrane upoštevamo količinsko zmernost (Skupaj za zdravje, 2021). Ko je govora o zdravi prehrani, je nujno, da imamo v mislih uravnotežen pristop k hrani in da se zavedamo, da »dobra« ali »slaba« hrana ne obstajata. Pomembno je, da našo prehrano obravnavamo kot celoto. Če je naša prehrana neuravnotežena in v večji meri vsebuje »manj dobro« hrano, le-ta postane nezdrava (Webster-Gandy, 2013). Uravnotežena in zdrava prehrana pomeni, da imamo čez dan pravilno sestavljene obroke ter da je naš način prehranjevanja pravilen. Če je naša prehrana uravnotežena, to pomeni, da vsebuje vse hranljive snovi, in sicer v ravno pravi količini, s katero našemu telesu zagotavljamo, da dobro deluje. Z drugimi besedami to pomeni, da prav nobene sestavine ne sme biti preveč, bodisi premalo (Železnik in Vidnar, 2013).

#### **4. ZNAČILNOSTI GIBALNIH DEJAVNOSTI IN PREHRANSKIH NAVAD MLAJŠIH ODRASLIH**

Zdrav življenjski slog je v mladosti naložba za prihodnost. V času dozorevanja in spreminjanja iz mladostniškega v odraslo telo je še posebej treba nameniti pozornost temu, da ga ustrezno negujemo in z njim ravnamo kar se da odgovorno. Kljub temu pa mnogo mladostnikov v času odraščanja sploh ne pomisli na to, kakšne posledice bo pustil trenuten življenjski slog na življenje v prihodnosti (Izobraževalni center Geoss, b. d.).

Pri obravnavanju zdravja in vzdrževanju dobrih telesnih zmogljivosti sta pomen in vloga gibalne dejavnosti večini ljudi dobro poznana. Vse premalo pa je zavedanja tistih koristi gibalne dejavnosti, ki se kažejo na psihosocialnem področju življenja, torej v procesu oblikovanja osebnosti, vzdrževanju zadovoljujočega duševnega ravnovesja in počutja ter pri medosebnih odnosih. Pri mlajših odraslih pa so ti učinki še posebno pomembni. Redna in primerna gibalna dejavnost ima v času razvoja posameznika namreč pomemben vpliv na osebno zadovoljstvo, zunanjo podobo, duševno zdravje in kakovost življenja v kasnejših življenjskih obdobjih (Brcar idr., 2005). Raven nezadostne gibalne dejavnosti je pri mladostnikih alarmantno in zaskrbljujoče visoka, kar kaže študija, financirana in pripravljena s strani raziskovalcev Svetovne zdravstvene organizacije, s katero so ugotovili, da več kot 80 % mladostnikov ne izpolnjuje priporočil vsaj ene ure zmerne do visoko intenzivne gibalne dejavnosti na dan (NIJZ, 2020).

S slovensko raziskavo »Obnašanje v zvezi z zdravjem v šolskem obdobju«, s katero so želeli ugotoviti prehranske navade in prehranski status otrok in mladostnikov, so pridobili podatke, ki so precej zaskrbljujoči. Raziskava je namreč razkrila, da se mladostniki prehranjujejo pretežno nezdravo. Izkazalo se je, da mladostniki uživajo premalo sadja in zelenjave ter rib, premajhen vnos mleka in mlečnih izdelkov pa je opazen predvsem pri dekletih. Prepogosto posegajo po slanih in sladkih prigrizkih ter v preveliki meri uživajo gazirane pijače in pijače z nizkim sadnim deležem. Prav tako je bilo z analizo podatkov, pridobljenih tekom raziskave, ugotovljeno, da se mladostniki prehranjujejo neredno ter zaužijejo manjše število dnevnih obrokov, kot je priporočeno. Opuščanje zajtrka in v manjši meri večerje je v prehranskih navadah mladostnikov zelo pogosto, opuščanje obojega pa je bolj prisotno pri dekletih kot pri fantih (Brcar idr., 2005).

#### **5. RAZISKAVA**

Izvedla sem raziskavo, s katero sem želela odkriti značilnosti gibalne dejavnosti in prehranskih navad pri dijakih in študentih. Podatke sem pridobila s pomočjo spletnega anketnega vprašalnika (priloga 1). Vseboval je 7 vprašanj, te pa sem razdelila v dva sklopa, in sicer gibalna dejavnost in prehranske navade.

## 6. REZULTATI RAZISKAVE

### A. Gibalna dejavnost

Tabela 1 prikazuje, kolikokrat v tednu so dijaki in študenti prostočasno gibalno dejavni. Razlika med dijaki in študenti o tedenski količini prostočasne gibalne dejavnosti ni statistično značilna ( $\chi^2 = 2,375$ ,  $P = 0,498$ ). Podrobnejši pregled frekvenc kaže, da so študenti največ gibalno dejavni 3–4-krat tedensko (37,4 %), medtem ko je za dijake značilno, da sta deleža tistih, ki so gibalno dejavni 1–2-krat in 3–4-krat tedensko identična (30,5 %).

**TABELA 1:** Števila (f) in strukturni odstotki (f %) dijakov in študentov o tedenski količini prostočasne gibalne dejavnosti in  $\chi^2$ -preizkus.

| PROSTOČASNA<br>GIBALNA<br>DEJAVNOST | STATUS |       |          |       |        |       |
|-------------------------------------|--------|-------|----------|-------|--------|-------|
|                                     | Dijaki |       | Študenti |       | Skupaj |       |
|                                     | f      | f %   | f        | f %   | f      | f %   |
| Manj kot 1-krat tedensko            | 18     | 11,0  | 27       | 11,5  | 45     | 11,3  |
| 1–2-krat tedensko                   | 50     | 30,5  | 63       | 26,8  | 113    | 28,3  |
| 3–4-krat tedensko                   | 50     | 30,5  | 88       | 37,4  | 138    | 34,6  |
| 5- in večkrat tedensko              | 46     | 28,0  | 57       | 24,3  | 103    | 25,8  |
| Skupaj                              | 164    | 100,0 | 235      | 100,0 | 399    | 100,0 |

$\chi^2 = 2,375$ ,  $P = 0,498$

Pri gibalni dejavnosti ni pomembno zgolj kolikokrat na teden se le-ta izvaja, ampak tudi njeno trajanje, kar prikazuje tabela 2. Razlika v trajanju prostočasne gibalne dejavnosti med dijaki in študenti ni statistično značilna. Podrobnejši pregled kaže, da ena vadbeni enota v največ odstotkih pri dijakih traja 30–45 minut (34,1 %), študenti pa so v največ odstotkih izjavili, da ena vadbeni enota traja 45–60 minut (31,9 %). Zelo majhen delež je tistih dijakov, ki so prostočasno gibalno neaktivni, in sicer je teh 5,5 %, ta delež pa pri študentih znaša 3,4 %.

Primerjava izidov anketnega vprašalnika in priporočil Svetovne zdravstvene organizacije (WHO, 2020) daje pozitivne rezultate. Za otroke in mladostnike namreč velja priporočilo, da so zmerno do visoko intenzivno telesno dejavni vsak dan, in sicer vsaj 60 minut, in da trikrat tedensko vključijo visoko intenzivne telesne dejavnosti, ki krepijo mišice in kosti.

**TABELA 2:** Števila (f) in strukturni odstotki (f %) dijakov in študentov o trajanju prostočasne gibalne-športne dejavnosti in  $\chi^2$ -preizkus.

| TRAJANJE PROSTOČASNE<br>GIBALNE DEJAVNOSTI | STATUS |       |          |       |        |       |
|--------------------------------------------|--------|-------|----------|-------|--------|-------|
|                                            | Dijaki |       | Študenti |       | Skupaj |       |
|                                            | f      | f %   | f        | f %   | f      | f %   |
| Nisem gibalno-športno dejaven              | 9      | 5,5   | 8        | 3,4   | 17     | 4,3   |
| Do 30 minut                                | 20     | 12,2  | 34       | 14,5  | 54     | 13,5  |
| 30–45 minut                                | 56     | 34,1  | 69       | 29,4  | 125    | 31,3  |
| 45– 60 minut                               | 40     | 24,4  | 75       | 31,9  | 115    | 28,8  |
| Več kot 60 minut                           | 39     | 23,8  | 49       | 20,9  | 88     | 22,1  |
| Skupaj                                     | 164    | 100,0 | 235      | 100,0 | 399    | 100,0 |

$$\chi^2 = 4,332, P = 0,363$$

Na področju gibalne dejavnosti v okviru pedagoškega procesa med dijaki in študenti obstaja statistično značilna razlika ( $\chi^2 = 215,630$ ,  $P < 0,001$ ). Pri podrobnejšem pregledu tabele 3 lahko razberem, da so dijaki v največji meri v okviru pedagoškega procesa gibalno dejavni 3–4-krat tedensko (55,5 %), medtem ko pregled frekvenc pri študentski populaciji kaže, da je kar 78,3 % študentov gibalno nedejavnih v okviru pedagoškega procesa. Izid je pričakovan, saj je predmet Šport v srednjih poklicnih šolah in gimnazijah umeščen v redni pouk, na večini fakultet pa temu ni tako. Tako na primer gimnazijski učni načrt predvideva pouk športa 3 ure tedensko in letno 5 športnih dni (Učni načrt. Gimnazija: splošna, klasična, strokovna gimnazija. Športna vzgoja, 2008). O gibalni dejavnosti v okviru študijskega procesa pa lahko dandanes zgolj sanjamo. Sprejetje bolonjske reforme je namreč povzročilo umik športne vzgoje iz rednih študijskih programov, kar je povzročilo poslabšanje stanja na področju športa v okviru študijskega procesa. Število redno gibalno dejavnih študentov se je namreč bistveno zmanjšalo in stanje se do danes ni vidno izboljšalo (Herman, 2019).

**TABELA 3:** Števila (f) in strukturni odstotki (f %) dijakov in študentov o tedenski količini gibalno-športne dejavnosti v okviru pedagoškega procesa in  $\chi^2$ -preizkus.

| GIBALNA<br>DEJAVNOST V OKVIRU<br>PEDAGOŠKEGA PROCESA | STATUS |       |          |       |        |       |
|------------------------------------------------------|--------|-------|----------|-------|--------|-------|
|                                                      | Dijaki |       | Študenti |       | Skupaj |       |
|                                                      | f      | f %   | f        | f %   | f      | f %   |
| Manj kot 1-krat tedensko                             | 9      | 5,5   | 184      | 78,3  | 193    | 48,4  |
| 1–2-krat tedensko                                    | 40     | 24,4  | 20       | 8,5   | 113    | 15,0  |
| 3–4-krat tedensko                                    | 91     | 55,5  | 15       | 6,4   | 138    | 26,6  |
| 5- in večkrat tedensko                               | 24     | 14,6  | 16       | 6,8   | 103    | 10,0  |
| Skupaj                                               | 164    | 100,0 | 235      | 100,0 | 399    | 100,0 |

$$\chi^2 = 215,630, P < 0,001$$

Izid  $\chi^2$ -preizkusa kaže, da med dijaki in študenti obstaja statistično značilna razlika v številu ur, preživetih v sedečem položaju ( $\chi^2 = 12,921$ ,  $P = 0,005$ ). Podrobnejši pregled tabele 4 kaže, da dijaki v največji meri (45,1 %) dnevno presedijo 7–9 ur, nekoliko manj dijakov (36,0 %) pa 4–6 ur, 1–3 ure dnevno presedi 4,9 % dijakov, 10 ur dnevno ali več pa 14,0 % dijakov. Pri podrobnejšem pregledu rezultatov pri študentski populaciji ugotovim, da največji delež študentov, tj. 44,7 %, dnevno presedi 4–6 ur, nekoliko manj študentov pa 7–9 ur (34,0 %), 10 ur dnevno ali več v sedečem položaju preživi le 8,9 % študentov, 1–3 ure dnevno pa 12,3 % študentske populacije. Izid je zaskrbljujoč, saj se je izkazalo, da tako dijaki kot študenti presedijo veliko več časa, kot je priporočeno. Nedvomno je izobraževanje eden tistih dejavnikov, ki čas sedenja še podaljša, vendar je le-to v današnjem času neizogibno. Eden izmed razlogov za podaljšan čas sedenja pa so tudi elektronske naprave.

**TABELA 4:** Števila (f) in strukturni odstotki (f %) dijakov in študentov o številu ur, preživetih v sedečem položaju dnevno in  $\chi^2$ -preizkus.

| ČAS, PREŽIVET<br>V SEDEČEM POLOŽAJU | STATUS |       |          |       |        |       |
|-------------------------------------|--------|-------|----------|-------|--------|-------|
|                                     | Dijaki |       | Študenti |       | Skupaj |       |
|                                     | f      | f %   | f        | f %   | f      | f %   |
| 1–3 ure dnevno                      | 8      | 4,9   | 29       | 12,3  | 37     | 9,3   |
| 4–6 ur dnevno                       | 59     | 36,0  | 105      | 44,7  | 164    | 41,1  |
| 7–9 ur dnevno                       | 74     | 45,1  | 80       | 34,0  | 154    | 38,6  |
| 10 ur dnevno ali več                | 23     | 14,0  | 21       | 8,9   | 44     | 11,0  |
| Skupaj                              | 164    | 100,0 | 235      | 100,0 | 399    | 100,0 |

$$\chi^2 = 12,921, P = 0,005$$

## B. Prehranske navade

Tabela 5 prikazuje, v kolikšni meri je uživanje zajtrka prisotno pri populaciji dijakov in študentov. Izid  $\chi^2$ -preizkusa kaže, da obstaja statistično značilna razlika v pogostosti uživanja zajtrka med dijaki in študenti. Pri podrobnejšem pregledu tabele ugotovim, da več kot polovica anketiranih dijakov (58,5 %) zajtrkuje 5- ali večkrat tedensko. V tolikšnem obsegu študenti zajtrkujejo v večjem deležu, in sicer v kar 74,9 % primerov. Zajtrka nikoli ne uživa 9,1 % dijakov, pri študentih pa ta delež znaša 4,7 %. Raziskava je pokazala, da obe populaciji v največjem deležu poročajo o zajtrkovanju 5- ali večkrat tedensko, kar nakazuje na zavedanje o pomembnosti in pozitivnih učinkih zajtrka. Za dotični populaciji je to še posebej pomembno, saj redno zajtrkovanje izboljšuje sposobnost reševanja kompleksnih nalog, reševanja problemov, izboljšuje pa se tudi pozornost in spomin (NIJZ, 2016).

**TABELA 5:** Števila (f) in strukturni odstotki (f %) dijakov in študentov o tedenskem uživanju zajtrka in  $\chi^2$ -preizkus.

| UŽIVANJE<br>ZAJTRKA            | STATUS     |              |            |              |            |              |
|--------------------------------|------------|--------------|------------|--------------|------------|--------------|
|                                | Dijaki     |              | Študenti   |              | Skupaj     |              |
|                                | f          | f %          | f          | f %          | f          | f %          |
| <b>Nikoli</b>                  | 15         | 9,1          | 11         | 4,7          | <b>26</b>  | <b>6,5</b>   |
| <b>1–2-krat tedensko</b>       | 27         | 16,5         | 22         | 9,4          | <b>49</b>  | <b>12,3</b>  |
| <b>3–5-krat tedensko</b>       | 26         | 15,9         | 26         | 11,1         | <b>52</b>  | <b>13,0</b>  |
| <b>5- ali večkrat tedensko</b> | 96         | 58,5         | 176        | 74,9         | <b>272</b> | <b>68,2</b>  |
| <b>Skupaj</b>                  | <b>164</b> | <b>100,0</b> | <b>235</b> | <b>100,0</b> | <b>399</b> | <b>100,0</b> |

$$\chi^2 = 12,414, P = 0,006$$

Izid  $\chi^2$ -preizkusa je pokazal, da med dijaki in študenti ne obstaja statistično značilna razlika v uživanju kosila doma oziroma v študentskem ali dijaškem domu (Tabela 6). Dijaki v kar 71,3 % poročajo, da uživajo kosilo doma oziroma v študentskem ali dijaškem domu 5- ali večkrat tedensko, delež tistih dijakov, ki pa doma oziroma v študentskem ali dijaškem domu ne uživajo kosila, pa znaša 1,8 %. Študentska populacija je prav tako v največji meri poročala, da 5- ali večkrat tedensko uživa kosilo doma oziroma v študentskem ali dijaškem domu (61,7 %). Delež tistih študentov, ki kosila doma oziroma v študentskem ali dijaškem domu sploh ne uživa, znaša 3,0 %.

**TABELA 6:** Števila (f) in strukturni odstotki (f %) dijakov in študentov o tedenskem uživanju kosila doma oziroma samostojno pripravljenega kosila v študentskem ali dijaškem domu in  $\chi^2$ -preizkus.

| UŽIVANJE KOSILA<br>DOMA OZIROMA<br>V ŠTUDENSKEM ALI<br>DIJAŠKEM DOMU | STATUS     |              |            |              |            |              |
|----------------------------------------------------------------------|------------|--------------|------------|--------------|------------|--------------|
|                                                                      | Dijaki     |              | Študenti   |              | Skupaj     |              |
|                                                                      | f          | f %          | f          | f %          | f          | f %          |
| <b>Nikoli</b>                                                        | 3          | 1,8          | 7          | 3,0          | <b>10</b>  | <b>2,5</b>   |
| <b>1–2-krat tedensko</b>                                             | 14         | 8,5          | 28         | 11,9         | <b>42</b>  | <b>10,5</b>  |
| <b>3–5-krat tedensko</b>                                             | 30         | 18,3         | 55         | 23,4         | <b>85</b>  | <b>21,3</b>  |
| <b>5- ali večkrat tedensko</b>                                       | 117        | 71,3         | 145        | 61,7         | <b>262</b> | <b>65,7</b>  |
| <b>Skupaj</b>                                                        | <b>164</b> | <b>100,0</b> | <b>235</b> | <b>100,0</b> | <b>399</b> | <b>100,0</b> |

$$\chi^2 = 4,162, P = 0,244$$

Študentska populacija je upravičena do študentskih bonov, ki so zanje zelo priročni, praktični in cenovno ugodni, kar bi naj povečalo uživanje kosila v restavracijah pri dotični populaciji. Populacija dijakov takšnih ugodnosti ni deležna, zato me je zanimalo, ali med omenjenima populacijama obstaja statistično značilna razlika na tem področju. S pomočjo  $\chi^2$ -preizkusa sem ugotovila, da med dijaki in študenti obstaja statistično značilna razlika v uživanju kosila v restavracijah oziroma na študentske bone (Tabela 7). Dijaki so v kar 78,7 % poročali, da kosila nikoli ne uživajo v restavracijah, zelo majhen pa je delež tistih dijakov, ki kosijo v restavracijah 5- ali večkrat tedensko, in sicer le 0,6 %. Pri študentski populaciji pa je zgodba nekoliko drugačna. Skoraj polovica anketiranih študentov (47,2 %) je poročalo o uživanju kosila v restavracijah 1–2-krat tedensko, 32,3 % študentov nikoli ne uživa kosila na študentske bone, 3–5-krat pa kosilo na študentske bone uživa 15,7 % študentov. Delež tistih študentov, ki kosijo na študentske bone 5- ali večkrat tedensko, pa znaša 4,7 %. Nad izidi pri študentski populaciji sem kar presenečena in takšnih rezultatov zagotovo nisem pričakovala.



Predvidevala sem namreč, da bo pri študentih najbolj zastopan odgovor, da kosijo na študentske bone 3–5-krat tedensko. Menim, da je vzrok takšnih rezultatov epidemija COVID-19 in z njo povezani ukrepi, saj je v obdobju anketiranja izobraževanje potekalo na daljavo, študentski domovi pa so bili zaprti, zato so bili študenti večinoma doma. Kot posledica tega se je uporaba študentskih bonov glede na rezultate raziskave precej znižala.

**TABELA 7:** Števila (f) in strukturni odstotki (f %) dijakov in študentov o tedenskem uživanju kosila v restavracijah oziroma na študentske bone in  $\chi^2$ -preizkus.

| UŽIVANJE KOSILA V<br>RESTAVRACIJAH OZIROMA NA<br>ŠTUDENTSKE BONE | STATUS     |              |            |              |            |              |
|------------------------------------------------------------------|------------|--------------|------------|--------------|------------|--------------|
|                                                                  | Dijaki     |              | Študenti   |              | Skupaj     |              |
|                                                                  | f          | f %          | f          | f %          | f          | f %          |
| <b>Nikoli</b>                                                    | 129        | 78,7         | 76         | 32,3         | 205        | <b>51,4</b>  |
| <b>1–2-krat tedensko</b>                                         | 31         | 18,9         | 111        | 47,2         | 142        | <b>35,6</b>  |
| <b>3–5-krat tedensko</b>                                         | 3          | 1,8          | 37         | 15,7         | 40         | <b>10,0</b>  |
| <b>5- ali večkrat tedensko</b>                                   | 1          | 0,6          | 11         | 4,7          | 12         | <b>3,0</b>   |
| <b>Skupaj</b>                                                    | <b>164</b> | <b>100,0</b> | <b>235</b> | <b>100,0</b> | <b>399</b> | <b>100,0</b> |

$$\chi^2 = 92,872, P = 0,000$$

V tabeli 8 so prikazani rezultati o pogostosti uživanja sadja in zelenjave pri populaciji dijakov in študentov. Na podlagi  $\chi^2$ -preizkusa so bile ugotovljene statistično značilne razlike v pogostosti uživanja sadja in zelenjave med dijaki in študenti. Dijaki v največji meri poročajo o uživanju sadja in zelenjave 5- ali večkrat tedensko (teh je 40,2 %), sadja in zelenjave pa nikoli v tednu ne uživa 1,2 % dijakov. Študenti so prav tako v največji meri, in sicer kar 60,0 % študentov, poročali, da sadje in zelenjavo uživajo 5- in večkrat tedensko, 1,3 % študentov pa je takšnih, ki poročajo, da sadja in zelenjave sploh ne uživajo. Rezultati kažejo kar visoko zavedanje dijakov in študentov o pozitivnih učinkih uživanja sadja in zelenjave. Po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije je zaželeno vsakodnevno uživanje raznolikega sadja in zelenjave v zadostni količini, ki znaša 400–500 g na dan (WHO, 2002).

**TABELA 8:** Števila (f) in strukturni odstotki (f %) dijakov in študentov o tedenskem uživanju sadja in zelenjave in  $\chi^2$ -preizkus.

| UŽIVANJE<br>SADJA IN ZELENJAVE | STATUS     |              |            |              |            |              |
|--------------------------------|------------|--------------|------------|--------------|------------|--------------|
|                                | Dijaki     |              | Študenti   |              | Skupaj     |              |
|                                | f          | f %          | f          | f %          | f          | f %          |
| <b>Nikoli</b>                  | 2          | 1,2          | 3          | 1,3          | <b>5</b>   | <b>1,3</b>   |
| <b>1–2-krat tedensko</b>       | 42         | 25,6         | 26         | 11,1         | <b>68</b>  | <b>17,0</b>  |
| <b>3–5-krat tedensko</b>       | 54         | 32,9         | 65         | 27,7         | <b>119</b> | <b>29,8</b>  |
| <b>5- ali večkrat tedensko</b> | 66         | 40,2         | 141        | 60,0         | <b>207</b> | <b>51,9</b>  |
| <b>Skupaj</b>                  | <b>164</b> | <b>100,0</b> | <b>235</b> | <b>100,0</b> | <b>399</b> | <b>100,0</b> |

$$\chi^2 = 20,120, P = 0,000$$

Izid  $\chi^2$ -preizkusa kaže, da med dijaki in študenti ne obstajajo statistično značilne razlike v pogostosti uživanja sladkarij (Tabela 9). Odgovor 1–2-krat tedensko je bil najbolj zastopan, in sicer pri dijakih v 39,6 % in pri študentih v 42,6 %. 5- ali večkrat tedensko po sladkarijah posega 18,3 % dijakov in 20,4 % študentov. Delež tistih, ki sladkarij ne uživajo, pri dijakih znaša 10,4 %, pri študentih pa 6,0 %.

**TABELA 9:** Števila (f) in strukturni odstotki (f %) dijakov in študentov o tedenskem uživanju sladkarij in  $\chi^2$ -preizkus.

| UŽIVANJE SLADKARIJ             | STATUS     |              |            |              |            |              |
|--------------------------------|------------|--------------|------------|--------------|------------|--------------|
|                                | Dijaki     |              | Študenti   |              | Skupaj     |              |
|                                | f          | f %          | f          | f %          | f          | f %          |
| <b>Nikoli</b>                  | 17         | 10,4         | 14         | 6,0          | <b>31</b>  | <b>7,8</b>   |
| <b>1–2-krat tedensko</b>       | 65         | 39,6         | 100        | 42,6         | <b>165</b> | <b>41,4</b>  |
| <b>3–5-krat tedensko</b>       | 52         | 31,7         | 73         | 31,1         | <b>125</b> | <b>31,3</b>  |
| <b>5- ali večkrat tedensko</b> | 30         | 18,3         | 48         | 20,4         | <b>78</b>  | <b>19,5</b>  |
| <b>Skupaj</b>                  | <b>164</b> | <b>100,0</b> | <b>235</b> | <b>100,0</b> | <b>399</b> | <b>100,0</b> |

$$\chi^2 = 2,853, P = 0,415$$

## 7. SKLEP

Z raziskavo sem želela odkriti značilnosti določenih segmentov življenjskega sloga pri dijakih in študentih. Preučevala sem področja gibalne dejavnosti in prehranskih navad. Pri pogostosti in trajanju prostočasne gibalne dejavnosti med dijaki in študenti nisem ugotovila pomembnih razlik, saj so oboji v največji meri poročali, da so prostočasno gibalno dejavni 1–2-krat in 3–4-krat tedensko po 30–45 in 45–60 minut. Ogromne razlike med omenjenima populacijama sem zaznala pri gibalni dejavnosti v okviru pedagoškega procesa. Na tem področju so dijaki namreč v občutno večjem deležu več telesno aktivni. Študentov seveda ni za kriviti, saj na to nimajo nobenega vpliva, ampak jim to zapoveduje študijski proces. Skozi raziskavo se je izkazalo, da populacija dijakov dnevno preživi več ur v sedečem položaju kot populacija študentov. Glede zdravih prehranjevalnih navad ne morem govoriti, da katera izmed populacij prakticira bolj zdrave ali manj zdrave prehranjevalne navade. Zajtrk namreč pogosteje uživajo študentje, doma pripravljeno kosilo dijaki, kosilo v restavracijah je zaradi ugodnosti študentskih bonov pogostejše pri študentih, sadje in zelenjavo pogosteje in v večji meri uživajo študentje kot dijaki, pri pogostosti uživanja sladkarij pa ne morem govoriti o populaciji, pri katerih to bolj prevladuje, saj sta deleža študentov in dijakov o pogostosti uživanja sladkih pregreh podobna.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Brcar, P., Gabrijelčič Blenkuš, M., Koprivnikar, H., Hafner, A., Koren, A., Pišot, R., Podkrajšek, D., Koch, V., Tomori, M., Torkar, G., Završnik, J., Kamin, T. in Tivadar, B. (2005). Zdrav življenjski slog srednješolcev: priročnik za učitelje. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
- [2] Costain, L. (2004). Zdrava prehrana. Tržič: Učila International.
- [3] Herman, B. (2019). Šport na univerzi naj z vsemi različicami znova postane sestavina akademskega življenja študentov. V M. Kovač in M. Plavčak (Ur.), Zbornik 32. strokovnega in znanstvenega posveta športnih pedagogov Slovenije, Debeli Rtič, 18. in 19. oktober 2019 (str. 99–104). Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije. [http://zdsps.si/zbornik\\_32posvet\\_2019\\_CIP.pdf](http://zdsps.si/zbornik_32posvet_2019_CIP.pdf)
- [4] Izobraževalni center Geoss. (b. d.). Mladi in zdrav življenjski slog. <https://www.ic-geoss.si/pum-projektno-ucenje-mlajsih-odraslih-4/>
- [5] NIJZ. (2016). Redni obroki in zajtrkovanje so del zdrave prehrane. <https://www.nijz.si/sl/redni-obroki-in-zajtrkovanje-so-del-zdrave-prehrane>
- [6] NIJZ. (2020). Telesna dejavnost večine mladostnikov po svetu ni zadostna. <https://www.nijz.si/sl/telesna-dejavnost-vecine-mladostnikov-po-svetu-ni-zadostna>
- [7] Schaubach, E. (1990). Prehrana šolskega otroka. Zdrav Obzor, 24, 27–30. <https://obzornik.zbornica-zveza.si/index.php/ObzorZdravNeg/article/view/1840/1779>
- [8] Skupaj za zdravje. (2021). O zdravi prehrani. <https://www.skupajzazdravje.si/zdrava-prehrana/o-zdravi-prehrani/>
- [9] Škof, B. (2010). Spravimo se v gibanje – za zdravje in srečo gre: kako do boljše telesne zmogljivosti slovenske mladine? Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- [10] Učni načrt. Gimnazija: splošna, klasična, strokovna gimnazija. Športna vzgoja. (2008). Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo. [http://eportal.mss.edus.si/msswww/programi2009/programi/media/pdf/un\\_gimnazija/un\\_sportna\\_vzgoja\\_gimn.pdf](http://eportal.mss.edus.si/msswww/programi2009/programi/media/pdf/un_gimnazija/un_sportna_vzgoja_gimn.pdf)
- [11] Webster-Gandy, J. (2013). Uravnotežena prehrana. Ljubljana: eBesede, d. o. o.
- [12] WHO. (2002). Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases: report of a joint WHO/FAO expert consultation. [http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42665/WHO\\_TRS\\_916.pdf;jsessionid=7123BB5CFFE115C157206B3395E65AD8?sequence=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42665/WHO_TRS_916.pdf;jsessionid=7123BB5CFFE115C157206B3395E65AD8?sequence=1)
- [13] WHO. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- [14] Železnik, U. in Vidnar, N. (2013). Izberi zdrav življenjski slog – naložbo v prihodnost. Slovenj Gradec: Visoka šola za zdravstvene vede.

## PRILOGA 1

(anketni vprašalnik)

### 1. Spol

- a) moški
- b) ženski

### 2. Vaš trenutni status

- a) dijak/dijakinja
- b) študent/študentka

### 3. Kolikokrat na teden ste prostočasno (torej, ker sami želite) zmerno do visoko intenzivno gibalno-športno dejavni (to pomeni, da je na vašem obrazu vidna rdečica, da začutite pospešen srčni utrip, se znojite)?

- a) manj kot 1-krat tedensko
- b) 1-2-krat tedensko
- c) 3-4-krat tedensko
- d) 5-in večkrat tedensko

### 4. Kolikokrat na teden ste gibalno športno dejavni v okviru pedagoškega procesa?

- a) manj kot 1-krat tedensko
- b) 1-krat tedensko
- c) 2-krat tedensko
- d) 3-krat tedensko

### 5. Koliko časa traja povprečna vadbena enota?

|                                       |                                        |             |             |             |                  |
|---------------------------------------|----------------------------------------|-------------|-------------|-------------|------------------|
| Prostočasna gibalno-športna dejavnost | Nisem gibalno-športno dejaven/dejavna. | do 30 minut | 30–45 minut | 45–60 minut | več kot 60 minut |
|---------------------------------------|----------------------------------------|-------------|-------------|-------------|------------------|

### 6. Približno koliko ur na dan preživite v sedečem položaju?

- a) 1-3 ure dnevno
- b) 4-6 ur dnevno
- c) 7-9 ur dnevno
- d) 10 ur ali več

### 7. V tabeli označite, kolikokrat v tednu jeste:

|                                                                                  |        |          |          |                |
|----------------------------------------------------------------------------------|--------|----------|----------|----------------|
| <b>zajtrk</b>                                                                    | nikoli | 1–2-krat | 3–5-krat | 5- ali večkrat |
| <b>kosilo doma oziroma si ga pripravite sami v študentskem ali dijaškem domu</b> | nikoli | 1–2-krat | 3–5-krat | 5- ali večkrat |
| <b>kosilo v restavracijah oziroma na študentske bone</b>                         | nikoli | 1–2-krat | 3–5-krat | 5- ali večkrat |
| <b>sadje in zelenjavo</b>                                                        | nikoli | 1–2-krat | 3–5-krat | 5- ali večkrat |
| <b>sladkarije</b>                                                                | nikoli | 1–2-krat | 3–5-krat | 5- ali večkrat |

## **RAZREDNIK-VPLIV NA TRAJNOSTNO MOBILNOST V ČASU »KORONA KRIZE«**

### **POVZETEK**

Novo šolsko leto prinese vedno nove izzive za učitelje, še posebej za razrednike. Dobrega učitelja-razrednika odlikuje preplet značajskih lastnosti in različni načini poučevanja. To se odraža v učnem uspehu in osebni rasti tako dijakov kot učiteljev. Začetek šolskega leta je bil tak kot običajno, v drugi polovici pa se je zgodila drastična sprememba. Dijaki in učitelji so ostali doma, pouk je potekal preko videokonferenc. Dijake in učitelje je bilo treba zelo hitro pripraviti na takšno delo. Sčasoma so se začele pojavljati stiske dijakov. Razrednik in učitelji so bili postavljeni v popolnoma drugačno vlogo kot v razredu. Ko so se dijaki po daljšem času vrnili v šole se pojavijo še večje težave, stiske dijakov, depresija, anksioznost, apatičnost, zmanjšana komunikacija,... Kot razrednik sem se odločil, da dijake motiviram k izboljšanju telesne aktivnosti, saj pripomore k boljši koncentraciji, razpoloženju, krepi psihofizične sposobnosti. Uvedli smo, da vsi dijaki, ki imajo možnost, v šolo prihajajo peš ali s kolesom. Namen te aktivnosti je bilo izboljšati psihofizično stanje dijakov. Vsako razredno uro smo imeli poročanje o aktivnostih. Od 28 dijakov je imelo možnost prihajanja v šolo in odhajanja peš ali s kolesom 19 dijakov. Ugotovitve so pokazale, da je kar 63 % dijakov izboljšalo svoje psihofizično stanje, presenetljivo pa so ti dijaki izboljšali tudi učni uspeh za 47%. Navdušili so tudi kar nekaj sovrstnikov, da prihajajo v šolo s kolesom ali peš, če imajo le možnost. Letos smo prvič na pobudo dijakov 23. septembra, ko je dan športa, organizirali skupinsko kolesarjenje.

**KLJUČNE BESEDE:** razrednik, dijaki, kolesarjenje, telesna aktivnost.

## **CLASS TEACHER – IMPACT ON SUSTAINABLE MOBILITY DURING THE »CORONAVIRUS CRISIS«**

### **ABSTRACT**

The new school year always brings new challenges for teachers, especially for class teacher. A good class teacher is distinguished from other teachers by different character traits and different ways of teaching. This is reflected in the learning success and personal growth of both student and teachers. The start of the school year was as usual, but a drastic change took place in the second half. Students and teachers stayed at home, classes were held via video conferencing. Students and teachers had to be prepared for such work very quickly. Over time, student distress began to emerge. The class teacher and other teachers were placed in a completely different role than in the classroom. When students returned to school after a long time, even greater problems appeared, like students' distress, depression, anxiety, apathy, reduced communication, ... As a class teacher, I decided to motivate students to improve physical activity as it helps to improve concentration, mood, strengthens psychophysical abilities. We have introduced that all students, who have the opportunity, come to school by foot or by bicycle. The purpose of this activity was to improve the psychophysical condition of student. Every class hour we had activity reporting. Out of 28 students, 19 students had the opportunity to come to and leave the school by foot or by bicycle. The findings showed that as many as 63% of students improved their psychophysical condition, and surprisingly, these students also improved their learning success by 47 %. They also motivated quite a few peers to come to and leave the school by foot or by bicycle if they only have a chance. This year on September 23th, when it is a sports day, we organized for the first time, by the initiative of students, group cycling.

**KEYWORDS:** class teacher, students, cycling, physical activity.

## **1. UVOD**

Vloga razrednika je izjemno pomembna in strokovno zahtevna naloga. Zahteva znanje s področja psiholoških, socioloških in pedagoških ved za ustrezno ravnanje v konkretni situaciji. Težave, ob katerih naletijo razredniki, so posledica nerealnih pričakovanj do razrednika in pomanjkljive sistematične usposobljenosti za to vlogo. Čeprav v današnjem času uspešnost razrednika v veliki meri odvisna tudi od osebnostnih značilnosti, iznajdljivosti in neposrednega delovnega okolja.

Učitelj razrednik si mora pridobiti spretnosti v komunikaciji s številnimi udeleženci izobraževanja, spretnosti presojanja v kritičnih situacijah in spoznanj o tem, kaj mora kot razrednik sploh početi. Potrebno pa je tudi stalno strokovno izpopolnjevanje, kajti učitelj se mora sproti seznanjati z novostmi na svojem področju. Razredni učitelji imajo poleg izobraževanja tudi veliko vzgojnega dela. Še posebej veliko ga je v prvih letnikih, ko dijaki prihajajo v srednjo šolo.

## **2. KDO JE UČITELJ?**

V šoli predstavlja učitelj osrednjo figuro, saj je neposredni uresničevalec vzgojno-izobraževalnih nalog. Vsakodnevno in neposredno se srečuje z dijaki, ki podaja znanje, hkrati pa vpliva na oblikovanje dijakove osebnosti. Je vez med strokovnimi delavci in dijakom. Ob njem se lomi vrsta strokovnih spoznanj na eni strani in potreb dijakov na drugi. Pri svojem delu z dijaki pa mora postavljati v ospredje stroko.

Narava dela zahteva, da sodeluje v javnem življenju, spremlja proces svojega okolja in spoznava učinkovanje različnih dejavnikov, ki vplivajo na ozračje, v katerem poteka vzgojno-izobraževalni proces. Pri svojem delu mora biti zanesljiv, prepričljiv, dosleden, objektiven in optimističen. Mirnost, obvladanost, sposobnost obvladovanja vsakega položaja, poštenost, doslednost in enaka naklonjenost do vseh dijakov so značilnosti, ki označujejo podobo dobrega učitelja-razrednika. Taka idealizirana podoba prepoveduje vsa negativna čustva, kar je v popolnem nasprotju s temeljnimi psihološkimi zakonitostmi človeškega vedenja. Delo učitelja razrednika je izjemno čustveno obremenjujoče in negativnim čustvom se ni moč izogniti.

### **A. Naloge učitelja-razrednika**

Med najpomembnejši nalogami učitelja je tudi ta, da zna prilagoditi učno snov in zahtevnost ter način učenja dijakovim zmožnostmi in zanimanjem. Pri tem je potrebno najti tisto stopnjo težavnosti, ki od dijaka zahteva, da se res potruzi, da doživi dijak uspeh. Takšen uspeh krepi zaupanje in daje veselje za učenje in delo. Tako dijaki z veseljem hodijo v šolo, pa tudi delo učiteljev je uspešnejše in resnično zadovoljivo. Za uspešno delo učitelja je pomembno predvsem pozitivno motiviranje dijakov. Vloga razrednika je strokovno zahtevna naloga, ob kateri imajo razredniki nemalo težav. Le te se pojavljajo, ker so naloge razrednika opredeljene bolj formalno, s poudarkom na administrativnih in organizacijskih nalogah, manj pa na

pedagoških. Težave se pojavijo tudi zato, ker so pričakovanja do razrednika včasih nerealna in predvsem zato, ker razrednikov sistematično ne usposablja za to zahtevno nalogo. Razrednik opravlja v razredu tri temeljna področja: vodenje, učenje in učni ter drugi dosežki dijakov in oblikovanje oddelčne skupnosti. Poleg teh nalog opravlja še administrativne, organizacijske in pedagoške naloge. Za vsem temi naštetimi nalogami se skriva ogromno dela, ki ga opravljajo razredniki. Lahko rečemo, da je razrednik dober šele takrat, ko ima za seboj že nekajletne izkušnje. Tako lahko rečemo, da za uspešnimi dijaki vedno stoji razrednik. K motiviranosti dijakov veliko pripomore učitelj-razrednik, ki je v veliki meri vezni člen med dijaki in učitelji ter starši. V času epidemije je bil učitelj-razrednik tisti, ki je dijake motiviral za delo, kako premagovati stres, stisko dijakov, ker se je poučevanje preselilo pred računalniške ekrane. Stiske dijakov so se iz dneva v dan večale in velikokrat tudi razrednik ni imel pravega odgovora na nastale situacije.

### **B. Motiviranje dijakov za delo-izboljšati psihofizično kondicijo**

K motiviranosti dijakov veliko pripomore učitelj-razrednik, ki je v veliki meri vezni člen med dijaki in učitelji ter starši. V času epidemije je bil učitelj-razrednik tisti, ki je dijake motiviral za delo, kako premagovati stres, stisko dijakov, ker se je poučevanje preselilo pred računalniške ekrane. Stiske dijakov so se iz dneva v dan večale in velikokrat tudi razrednik ni imel pravega odgovora na nastale situacije. Ko so se dijaki vrnili v šolske klopi, smo začutili njihove prave stiske. Ugotovitve so pokazale, da imajo dijaki veliko težav z komunikacijo in psihofizično aktivnostjo. Pri pouku so bili nezainteresirani za sodelovanje, melanholični, pomanjkanje komunikacije, depresivni. Kako odpraviti ali zmanjšati psihične težave? Na razredni uri smo se dogovorili, da vsi dijaki, ki so od šole oddaljeni manj kot 10 km in imajo doma kolo, da prihajajo s kolesom ali peš v šolo, brez izgovorov. Nekaj jih je bilo takoj zainteresiranih, nekateri pa so imeli veliko izgovorov. Kot razrednik sem predlagal takšno aktivnost, saj pripomore k izboljšani koncentraciji, psihična kondicija se izboljša. Vztrajnost se je izplačala. Dijaki so vodili evidenco razreda kako prihajajo v šolo. Od 28 dijakov, jih je peš ali s kolesom prihajalo 19, ob začetku šolskega leta trije. Beležili so klimo v razredu, učni uspeh. Pohvale so prihajale tudi od učiteljev, ki poučujejo v tem razredu, da se je občutno izboljšala delavnost in zanimanje pri strokovnih modulih. Zamujanje k pouku se je izničilo. In najpomembnejše, da je bil učni uspeh ob koncu šolskega leta boljši za 47%. Dijaki tudi v tem šolskem letu prihajajo v šolo s kolesi ali peš, kar pa je spodbudno, da so navdušili tudi nekaj sovrstnikov. Tako smo na pobudo dijakov izpeljali prvi športni dan skupino, ki je odšla na kolesarjenje.

### **3. SKLEP**

Biti dober razrednik je le ena izmed plati učiteljevega dela, ki se zelo obrestuje. Učitelj mora dijake spoznati kot posameznike. Z njimi se mora čim več pogovarjati, jim prisluhniti, mora jim biti v oporo, jih spodbujati, včasih sprejemati tudi kompromise, jih pohvaliti, mora posredovati pri reševanju problemov, jih usmerjati in podajati pobude, jih opominjati na lepo vedenje in bonton. Tako bodo dijaki zaupali razredniku, ga upoštevali, ga spoštovali ter mu zaupali. Razrednik mora verjeti v uspešnost dijakov. Razredne učitelje mora zanimati veliko

različnih stvari, saj poučuje in opravlja še naloge razredništva. Mora biti vsestranski in imeti ideje, kaj lahko doseže pri dijakih pri oblikovanju osebnosti. Velikokrat se izkaže, če je razrednik vztrajen pri svojih odločitvah, da mu dijaki sledijo potem je uspeh zagotovljen. Z pravim pristopom lahko dosežemo vidne rezultate tudi v nadaljnjem življenju in so hvaležni razredniku za marsikateri nasvet ali spodbudo.



## LITERATURA IN VIRI

- [1] Bolarič, J. (2001). Razrednik-svetovalec ali zgolj administrator 6-8.
- [2] Brown, S. (2001). 500 nasvetov za učitelje. Ljubljana: Educe.
- [3] Gordon, T. (1992). Trening večje učinkovitosti za učitelje. Ljubljana: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše.
- [4] Clandfield, L., Prodromou, L. (2010). Premagovanje težav v razredu. Kako preoblikovati probleme v priložnost. Ljubljana: Rokus Klet
- [5] Tacol, K., Konec Juričič, N., Sedlar Kobe, N., Roškar, S. (2019). Zorenje skozi To sem jaz: razvijanje socialnih in čustvenih veščin ter samopodobe: priročnik za preventivno delo z mladostniki. Ljubljana, Nacionalni inštitut za javno zdravje.

## UČENJE SLOVENŠČINE MED GIBANJEM: ORIENTACIJSKI SPREHOD PO PREŠERNOVIH STOPINJAH Z APLIKACIJO ACTIONBOUND

### POVZETEK

Predstavljamo primer dobre prakse obravnave književnosti v osnovni šoli. Cilj našega poučevanja so učenci, ki niso zadovoljni le z rezultatom svojega učenja, ampak tudi s samim procesom. Zaradi nezadovoljivo izvajanih kulturnih dni smo iskali način izvedbe, ki bi omogočil zadovoljstvo učencem, da dan pouka preživijo med gibanjem na prostem ter na drugi strani povečal njihovo osredotočenost na samo vsebino učenja, da bi bilo tako učenje učinkovitejše kot v učilnici. Model, ki smo ga zgradili, je presegel pričakovanja. Učenci se lahko s pomočjo aplikacije ActionBound zunaj učijo brez nadzorstva učitelja, so zadovoljni, njihovo znanje pa je kakovostnejše kot znanje na podlagi frontalnega učenja. Opazili smo, da so učenci, ki so uspešni pri učenju med gibanjem in pri skupinskem sodelovanju, nato uspešnejši tudi pri frontalnem pouku, saj s pozitivno izkušnjo učenja razvijajo tudi pozitivno samopodobo.

**KLJUČNE BESEDE:** učenje na prostem, literarna zgodovina, slovenščina, orientacijski pohod, gibanje, ActionBound, mobilno učenje.

## LEARNING SLOVENIAN ON THE MOVE: AN ORIENTATION WALK IN PREŠEREN'S FOOTSTEPS WITH THE ACTIONBOUND APP

### ABSTRACT

We present a good practice example of literature in primary school. The aim of our teaching is to reach pupils who are not only satisfied with the result of their learning, but also with the process itself. Due to the unsatisfactory implementation of cultural days, we were looking for a way of implementation that would allow pupils to enjoy spending the school day moving around outdoors and, on the other hand, increase their focus on the content of the learning itself, so that the learning would be more effective than in the classroom. The model we have built has exceeded expectations. With ActionBound, students are able to learn outside without teacher supervision, they are satisfied and their knowledge is of a higher quality than that based on frontal learning. We have observed that students who are successful in learning on the move and in group collaboration are then more successful in frontal learning, as they develop a positive self-image through a positive learning experience.

**KEYWORDS:** outdoor learning, literal history, slovenian, orienation run, moving, ActionBound app, mobile learning.

## 1. UVOD

Pri poučevanju želimo spodbuditi celosten razvoj učencev. Poleg kognitivnih sposobnosti od šole danes pričakujemo, da bo učence opremila tudi z veščinami, spretnostmi in vrednotami. (Globokar, 2019, str. 33.) Pokazali bomo, kako lahko obravnavamo učno vsebino romantika in France Prešeren v 8. razredu osnovne šole, da bi ustvarili pozitivno učno okolje, dvignili samospoštovanje učencev in njihovo odgovornost do učenja, jih učili veščin orientacije in uporabe digitalne tehnologije in jih v čim večji meri spodbudili h gibanju.

Učenje literarne zgodovine in branje poezije sta vsebini, ki ju stereotipno ne povezujemo z učenjem zunaj, zagotovo pa ne z učenjem med gibanjem. Če privzamemo, da je naš cilj zdravje učencev, njihov celostni razvoj in kakovostno učenje, potem ni razloga, da ne bi poiskali metod in dejavnosti, ki ustrezajo naši skupini učencev.

Gibanje je pri pouku slovenščine zelo prisotno. Ali kot presedanje za delo v različnih skupinicah, kot delo zunaj v učilnici v naravi, v obliki vaj na stolu, kadar učencem popusti koncentracija, nenazadnje pa učence, kadar niso več zbrani, zadolžimo z nalogami in jih pošljemo, naj si poiščejo kotiček v šoli, kjer se dobro počutijo in nalogo opravijo tam. Določene vsebine vedno izvajamo med gibanjem. Tako je utrjevanje zahtevnega metajezika pri jezikoslovju. Učenci stojijo v krogu in si podajajo lističe s pojmi. Kdorkoli lahko krogotok ustavi z vzklikom STOP in vpraša, kaj pojem pomeni. Tudi podajanje žogice, ko postavljamo vprašanja in nanje odgovarjajo, ne bi delovalo, če bi mirovali. Ure je včasih potrebno razbiti z igro pantomime, določeni razredi, ki so bolj tekmovalni, radi delajo pod časovnim pritiskom, tako da naloge opravljajo v teku, po principu štafet, tekaškega nareka in podobno. Bralne značke in mesečno branje učenci pripovedujejo med rekreativnimi odmori tako, da se sprehodijo z učiteljico okrog šole in v enem krogu zaobjamejo celotno zgodbo knjige.

Namen, da v pouk uvajamo gibanje, je jasen. Dobro so razloge zanje ubesedile učiteljice, ki so sodelovale pri raziskavi Soričeve; povzemam le tiste, ki jih zasledujemo tudi sami. Namen za izvajanje učenja med gibanjem je višja motiviranost učencev, boljše pomnjenje, izboljšanje pozornosti in koncentracije, multisenzorno učenje, pozitiven vpliv na zdravje, na čustveno področje (izboljšanje počutja, spodbujanje doživljanja uspeha), razvijanje medosebnih odnosov, sodelovanje med učenci in socializacija. (Sorić, 2017 str. 51.)

Ko načrtujemo učenje zunaj, upoštevamo deset načel učenja v naravi Kurta Hahna. Tako učenje omogoča samospoznavanje učencev, omogoča čudovite zamisli, krepí odgovornost posameznika za učenje, prebuja empatijo in skrb za druge, omogoči doživljanje tako uspehov kot neuspehov, v enaki meri omogoča sodelovanje in tekmovanje, upošteva raznolikost članov skupine in zahteva njihovo vključevanje, neposreden stik z naravnim svetom poživlja človeškega duha in uči o temeljnih vzrokih in posledicah, učenje zunaj učencem ponuja samoto za razmislek in čas, da svoje ideje delijo z drugimi. In zadnje, ko učenci razumejo, da niso potniki na ladji, temveč skupaj sestavljajo posadko, tedaj lahko izkusijo najpomembnejše: kako se učiti od drugih in služiti drugim. (Hahn).

Pedagogi na Osnovni šoli Alojzija Šuštarja večkrat skupaj razmišljamo, kako oblikovati dneve dejavnosti za naše učence, da bodo kar najbolj raznoliki, da bodo učenci aktivni in ne bodo le izlet, temveč bodo zasledovali tudi učne cilje. Večkrat se nam zdi, da želimo z neko vsebino zasledovati kar vse pozitivne učinke, ki jih ta omogoča, hkrati. Osebnostno se nam zdi nemogoče, da bi učencem ponudili prostor in čas za socializacijo, za razvijanje medosebnih odnosov in medsebojno sodelovanje, hkrati bi si želeli ogledati čim več znamenitosti, ki jih izbrana trasa omogoča, radi pa bi učencem omogočili tudi stik z zanje pomembnimi odraslimi, s kustosi, vodiči in drugimi, ki naj bi jih popeljali in jih naučili o izbranih vsebinah. Nenazadnje bi se nam zdelo lepo, če bi učenci tudi kaj izdelali s svojimi rokami, se gibalno in prejemali močno izkustvo prostora, v katerega jih peljemo.

Po več izkušnjah, ob katerih smo se počutili opeharjene, saj kljub temeljitemu premisleku in pripravam učenci niso dosegli zastavljenih ciljev, pač pa so izkazovali veliko mero nevhvaležnosti za dejavnosti, ki smo jih zanje pripravili, med drugim so s svojim vedenjem spravljeni v zadrego nas učitelje in druge odrasle, ki so nas kje sprejeli, smo želeli dejavnosti zunaj izpeljati drugače. Izhajali smo iz cilja, da se otroci počutijo dobro, da bo izkušnja zanje pozitivna in bodo do ogledanega ohranili pozitiven odnos, ne glede na to, koliko vsebin bodo ob tem osvojili tisti dan.

Izhajamo iz prepričanja, da se bodo učenci bolje počutili in se bolj družbeno sprejemljivo vedli, če bodo sami brez učitelja. V trenutku, ko se učitelj postavi v vlogo nekoga, ki opozarja na tišino, ki za svojo odgovornost vzame motiviranost učenca za poslušanje, učenci odvržejo svojo odgovornost in preizkušajo učiteljevo mejo, pri čemer se ustvari začaran krog. Učence želimo pripraviti na to, da delajo samostojno, da si med seboj pomagajo, da razvijejo odgovoren odnos za svoje učenje in ob tem ohranjajo živo svojo radovednost. S tem namenom učencev ne nadziramo na vsakem njihovem koraku, seveda pa od njih pričakujemo dokaze o njihovem delu in osebno refleksijo, ali so zadovoljni s svojimi rezultati glede na vložen trud. Le sami namreč vedo, koliko truda so za končni rezultat vložili. Učitelji smo skupaj z njimi ponosni, ali pa jih spodbujamo, da bi vložili več glede na njihova lastna pričakovanja do sebe.

V iskanju metode, kako organizirati pouk slovenščine zunaj, smo najprej pomislili na Hahnovo idejo, ki kot učinkovito učno metodo predlaga odpravo: dolgo in zahtevno nalogo, ki krepi vzdržljivost. V Sloveniji razširjena, čeprav ne tako pogosta v osnovnih šolah je oblika orientacijskega teka oz. pohoda. Prednosti in učinki orientacijskega pohoda odgovarjajo našim potrebam, da bi motivirali učence, pridobili njihovo pozornost in jim omogočili izkušnjo zdravega učenja.

*»Orientacijski tek je vzdržljivostna dejavnost, ki poteka v naravi. Zaradi povezovanja miselne in gibalne dejavnosti orientacijski tek udeleženca nevsiljivo pritegne k dlje časa trajajočemu telesnemu naporu. /.../ Prisotnost razmišljanja vpliva na višjo zanimivost dejavnosti, poleg tega orientacijski tek zahteva uporabo znanj različnih predmetov v avtentičnih situacijah, zaradi česar je učenje hitrejše. Reševanje orientacijskih problemov poteka samostojno ali v*

*manjših skupinah, s čimer se razvijajo miselni, značajski in socialni potenciali učencev.»* (Zorman 2016, str.5)

*»Znanje, pridobljeno z opazovanjem okolice in raziskovanjem narave, na podlagi lastnih videnj, poskusov in ugotovitev, je bolj trajno in ima večjo vrednost kot tisto, pridobljeno z učenjem na pamet. Učenje v naravi ponuja večje možnosti za dejavno vključevanje vsakega učenca v učni proces, kar pripomore k višji motivaciji in posledično boljšemu pomnjenju.»* (Diden, 2012 v Zorman, 2016, str. 9.)

*»Orientiranje zahteva neprestano odločanje in sprejemanje posledic odločitev, s čimer se razvija samozavest, iznajdljivost in samostojnost, kadar pa gre za skupinsko orientacijo, ta zahteva sodelovanje med člani skupine.»* (Zorman 2016, str. 10) To je tudi temelj Hahnovih principov učenja: učenje je najboljšo, kadar učenec neposredno občuti posledice svojih odločitev in se neuspehov ne boji, saj so pot do njegovega cilja. Seveda je to mogoče le v skupini, kjer se počuti varnega in sprejetega. Ker smo za prostor učenja izbrali urbani prostor, je največja ovira zmanjšana osredotočenost učencev. Ves kontekst mesta (golobi, mimoidoči, promet, izložbe, privlačne okrepčevalnice s hitro hrano) preusmerja pozornost učencev in če nimajo jasnega cilja in visoke motiviranosti, ne bodo dosegli zastavljenih ciljev. Želeli smo namreč, da učenci sami raziščejo ostanke mesta, kot je živelo v začetku 19. stoletja in si s pomočjo gradiva in domišljije predstavljalo, kakšno je bilo mesto in življenje v njem v preteklosti. Da bi učencem pomagali pri osredotočenosti na nalogo in hkrati dobili tudi dokaze o njihovem delu, ne da bi jih pri tem nadzorovali ali bili ves čas prisotni, smo se poslužili mobilnega učenja. *»Mobilno učenje vključuje uporabo mobilne tehnologije, samostojno ali v kombinaciji z drugo informacijsko in komunikacijsko tehnologijo (IKT), za omogočanje učenja kadar koli in kjer koli. Učenje se lahko odvija na različne načine: ljudje lahko uporabljajo mobilne naprave za dostop do izobraževalnih virov, se povezujejo z drugimi ali ustvarjajo vsebine v učilnicah in zunaj njih.»* (Saltsman, 2013, str.8.)

Včasih se pojavi neutemeljen strah, da mobilno učenje prinaša tudi vse pasti tehnologije, ki učitelje odvrča, da bi zaslone uporabljali pri svojem pouku. Učitelji slovenščine, ki zasledujemo cilje branja knjig, pisanja z roko in drugih za razvoj umskih sposobnosti ključnih veščin, ki so predpogoj, da človek lahko osvaja kompleksna znanja (Globokar 2019, str. 72), se zaslonom izogibamo z utemeljitvijo, da učenci že v prostem času dovolj časa preživijo za zaslone. Stroka je soglasna, da internet spodbuja in/ali nadomešča neposredne medosebne odnose mladih v živo. (Globokar 2019, str. 76.) Dodano vrednost mobilnega učenja, ki jo brez dvoma zagovarjajo študije, kadar jih financirajo tehnološki giganti, lahko izkoristimo, kadar smo gotovi, da bo spodbujala neposredne medosebne odnose med mladimi in jih informirala kjerkoli in kadarkoli. Ker informacije, ki jih učenci pridobijo z mobilnim učenjem neposredno v mestu, niso tudi cilj takega učenja, je njihov potencialno kvaren učinek minimalen. Zaslone ima moč, da pritegne pozornost kot le malo drugih dejavnosti in škoda je, če ga ne bi izkoristili in učencev učili, da je pravo mesto digitalne tehnologije v tem, da nam služi kot orodje za doseg drugih ciljev.

V nadaljevanju bomo predstavili primer dobre prakse, cikel učenja o literarnem obdobju romantike na Slovenskem in Francetu Prešernu. Del cikla, ki sledi učenju zunaj, bomo na tem mestu izpustili. Kot orodje, s katerim bomo lahko izvedli orientacijski pohod za učence, smo izbrali brezplačno aplikacijo ActionBound, ki jo bomo v nadaljevanju nekoliko natančneje predstavili.

## **2. PROCES UČENJA LITERARNE ZGODOVINE O ROMANTIKI NA SLOVENSKEM IN FRANCETU PREŠERNU**

### **A. Samostojno branje in pisanje z roko**

Osmošolci samostojno preberejo delo Ivana Sivca, *Resnica o Prešernu*. Delo je nastalo z namenom, da bo v pomoč osnovnošolcem pri obravnavi literarne zgodovine, s katero se srečujejo prvič. Za učence je primerno branje in ga leto za letom sprejemajo z naklonjenostjo. Slabši bralci predvidoma izpuščajo pesmi, ki so vstavljene v roman, in sledijo le zgodbi.

O Prešernovem življenju je mnogo znanega in ker ga imamo za najboljšega slovenskega pesnika, se pričakuje, da ga bomo natančneje poznali. Podatki o življenju osebe pa niso vsebina, ki bi bila primerna za frontalni pouk. Mnogo intimneje jo je prebrati v obliki zgodbe, še posebej če je le ta zasnovana tako, da se je v zgodovinski lik mogoče tudi vživeti. Branje pogloblja empatijo, vživljanje v drugega, v našem primeru pa tudi v drugo zgodovinsko kuliso in kontekst. Ko učenci knjigo preberejo, dobijo dodatno domače delo, učni list, na katerem so vprašanja o Prešernovem življenju, ki si sledijo po temah, kot so na primer starši, šolanje, služba in podobno. Učenci morajo prebrano vsebino sintetizirati po vsebinskih sklopih ter esejsko odgovoriti na nekaj več kot dvajset vprašanj. Izdelek, ki ga od učencev pričakujemo, morajo biti v čitljivem rokopisu izpisani odgovori na vprašanja. Delo zahteva nekaj vztrajnosti, roko, ki še zna pisati daljša besedila, in organiziranost, saj mora učenec podatke iskati neposredno v viru. Učencem pojasnimo, da je zgolj prebrati zgodbo premalo, da bi si jo tudi zapomnili. Iz nje je potrebno izluščiti smiselne informacije in si jih zapisati na roko, saj s tem povečamo verjetnost, da si jih bomo dlje časa zapomnili.

Poleg iskanja pomembnih informacij učenci lahko izbirajo med dvajsetimi naslovi za pisanje spisa, ki pa so vsi povezani z zodbami, ki jih je doživel glavni junak v zgodbi in jih morajo povezati s svojimi spomini in izkušnjami ter jih popisati. Tako morda odmaknjene, za učence nerelevantne teme postanejo domačnejše in pomembnejše. Znano je, da se lažje učimo informacij, ki so za nas pomembne in pozabljamo tiste, ki jih možgani prepoznajo kot za nas neuporabne. Pri obravnavi Prešerna ter romantike želimo učenje literarne zgodovine podkrepiti z izkušenjskim učenjem in učencem dati zgled, kako se je mogoče bolj kakovostno in trajno učiti.

Za osmošolce pripravljamo kulturni dan z naslovom Po Prešernovih stopinjah, letos pa smo ga nadgradili z mobilno aplikacijo ActionBound. Eno šolsko uro smo posvetili intuitivnemu učenju aplikacije in izkazalo se je, da je zanje primerna.

## **B. Obisk Prešernove hiše, Prešernovega spominskega gaja ter orientacijski pohod po Prešernovih stopinjah**

Prvi cilj kulturnega dne je bil Kranj, kjer si polovica učencev vodeno ogleda Prešernovo hišo, drugo polovico pa medtem odpeljemo v Prešernov gaj. Razloga za to sta dva: prvi je, da se morajo učenci, če želijo kratek čas zbrano poslušati, kar precej gibati, sicer so nemirni ali brezvoljni. V gaju učence povabimo, naj si ga ogledajo, potem pa se pomerijo v kvizu (slika 1). Kolikor je možno daleč narazen se postavita dve skupini. Kviz poteka kot štafetna igra, ki vključuje veliko teka. Vsak učenec pride na vrsto, da steče na dogovorjeno mesto po vprašanje. Vprašanje odnese skupini, ga prebere in skupina skupaj poišče odgovor nanj. Nato učenec ponovno priteče do učitelja in mu odgovor pove. Če je pravilen, se igra nadaljuje tako, da preda štafeto naslednjemu, v kolikor pa je odgovor napačen, se mora učenec vrniti k skupini in poiskati ustreznejši odgovor. Vprašanja se nanašajo na vsebino knjige, ki so jo učenci samostojno prebrali, pri pouku pa je nismo obravnavali.



**SLIKA 1:** Tekmovanje, tekaški kviz z vprašanji o Prešernovem življenju in delu v Prešernovem gaju v Kranju.

Kombinacija teka, sodelovanja in tekmovanja učence poveže in zbistri. Gibanje, ki ga nujno potrebujejo, omogoči, da se potem mirno družijo, da bolj zbrano sledijo novim vsebinam in hkrati ustvari prijetno izkušnjo igre, ki jo povezujejo s krajem, kjer so bili. Prešernov gaj v njihovem spominu ostane kraj igre in jim pomaga, da se kasneje o Prešernu lažje učijo in jim ga ne priskuti.

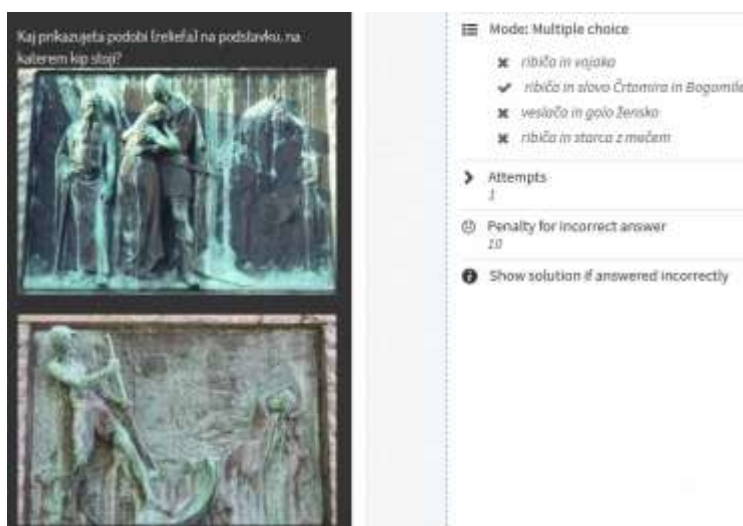
Druga vsebina, ki jo naredimo v parku, je oblikovanje slovesnega trenutka, če je le mogoče, to naredimo nenačrtovano. Učence povabimo, naj recitirajo Prešernovo pesem, ki jo znajo. Vedno se najde kdo, ki se je kakšno naučil iz veselja in ostali so ob tem presenečeni. Včasih zapojemo himno. Kratek trenutek svečanosti, morda pietete, hvaležnosti, da smo Slovenci je dovolj, da učencem pokažemo raznovrstno uporabo javnih prostorov, ki so nam namenjeni, da jih izkoristimo in v njih živimo.

Ko se skupini zamenjata, se odpeljemo v Ljubljano. Na Kongresnem trgu vsaki skupini, poimenovani po Prešernovih literarnih likih, damo skenirati kodo, ki jih usmeri na

orientacijski tek. Učenci so med seboj pomešani po razredih, da imajo tudi priložnost spoznavanja in sodelovanja v novih skupinah. Pot, ki je za vse načrtovana enako, pripravimo tako, da vsaka skupina začne na svoji točki in je učencem takoj jasno, da ne bodo mogli goljufati in hoditi skupaj, ali le slediti kaki drugi skupini (slika 2). Udeležence aplikacija spremlja od začetka do konca poti. Smotrno se nam zdi, da učitelji v njihovo interakcijo ne posegamo, da se po mestu sprehodijo sami, so spontani, pristni, se prepustijo igri in učitelju le pošiljajo dokaze o opravljenem delu. Aplikacija uporabnika pelje od točke do točke (slika 4). Šele ko uporabnik najde prvo točko, mu omogoči nadaljevanje poti. To omogoča precejšen nadzor nad gibanjem in ta informacija načeloma učencem zadošča, da jih skušnjave ne odpeljejo prosto po mestu. Aplikacija omogoča misije: naloge, ki jih zastavimo ali kviz z vprašanji (slika 3), video in audio posnetke, ki jih uporabnik posname s svojim telefonom in pošlje aplikaciji. Z aplikacijo lahko opravimo tudi frontalno delo in podajamo informacije.



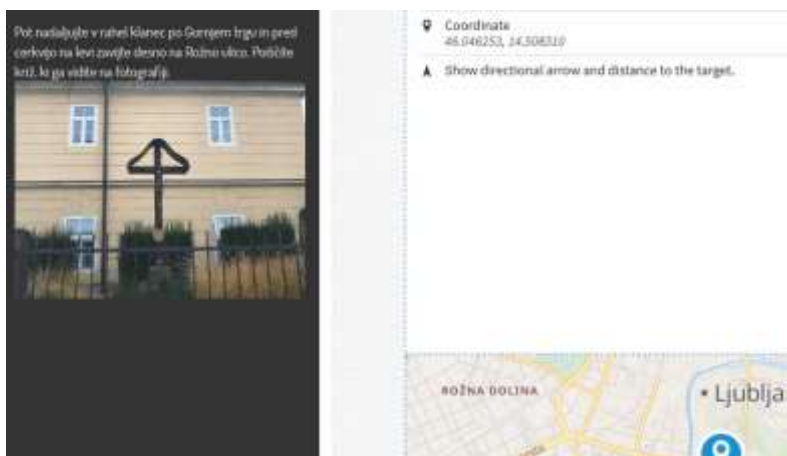
**SLIKA 2:** Začetek orientacijskega teka na Kongresnem trgu v Ljubljano. Tekmovalke berejo navodila in se poskušajo orientirati.



**SLIKA 3:** Kviz, kjer izbereš pravilni odgovor.

Za pot po Prešernovih stopinjah so učenci povprečno porabili uro in pol, na poti pa so anketirali mimoidoče na tržnici, napisali (in uglasbili) svoj življenjski moto po vzoru Prešernovega iz Poezij, posneli selfije na različnih točkah, brali napise na spominskih ploščah, rešili nekaj kviznih vprašanj, zaigrali kratek dramski prizor na prizorišču pesmi Povodni mož ter iskali sledi drugih pomembnih literatov na poteh, ki so jih prečkali. Ves čas so se morali orientirati in iskati točke za nadaljnje naloge. Na slikah vidimo nekaj primerov nalog, kot so vidne na zaslonih.





**SLIKA 4:** Tekmovalec se mora orientirati in poiskati naslednjo lokacijo.

### 3. SKLEP

Učenci se z opisanega orientacijskega sprehoda vrnejo zadovoljni. Učiteljem pripovedujejo, kaj so videli in kaj so morali narediti. Ker so se učili ob čustvih, izzivih in ob potrebni podpori, so odkrivali svoje sposobnosti, vrednote, strasti in odgovornosti v situacijah, ki ponujajo pustolovščine in nepričakovano. Naloge, ki smo jih zahtevali od učencev, niso temeljile na pomnjenju informacij, temveč so zahtevale vztrajnost, ustvarjalnost, domišljijo, kondicijo, sodelovanje v timu. Velik izziv pa je, kako metode, ki smo jih uspešno uporabili, čim bolj redno uvajati tudi v vsakodnevni pouk. Gibanje namreč ni ekskluzivno, pač pa mora biti redno in vseprisotno kot način bivanja.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] ActionBound App. Dostopno na: <https://en.actionbound.com/>
- [2] G. Saltsman, UNESCO Policy Guidelines for Mobile Learning. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization, France, 2013. Pridobljeno s: [https://www.researchgate.net/publication/258211567\\_UNESCO\\_Policy\\_Guidelines\\_for\\_Mobile\\_Learning\\_Open\\_Access](https://www.researchgate.net/publication/258211567_UNESCO_Policy_Guidelines_for_Mobile_Learning_Open_Access)
- [3] J. Zorman, Orientacijski tek v osnovni šoli. Diplomsko delo. Ljubljana, Fakulteta za šport, 2016.
- [4] K. Hahn, Ten Expeditionary Learning Principles. Pridobljeno s: [https://en.wikipedia.org/wiki/Kurt\\_Hahn#Ten\\_Expeditionary\\_Learning\\_Principles](https://en.wikipedia.org/wiki/Kurt_Hahn#Ten_Expeditionary_Learning_Principles)
- [5] Kristan, Osnove orientiranja v naravi. Radovljica, Didakta, 1994.
- [6] N. Sorić, Prepričanja učiteljev o pomenu gibanja in uporaba gibalnih dejavnosti pri poučevanju v prilagojenem programu z nižjim izobrazbenim standardom. Magistrsko delo. Ljubljana, Pedagoška fakulteta, 2017.
- [7] R. Globokar, Vzgojni izzivi šole v digitalni dobi. Ljubljana, Teološka fakulteta, 2019.

## VKLJUČEVANJE GIBANJA V POUK SLOVENŠČINE

### POVZETEK

Vključevanje gibanja v pouk izboljšuje aktivnost in motivacijo otrok pri pouku, kar pa je dobra podlaga za boljše učenje. Zaradi količine učne snovi v drugi triadi je vnašanje gibanja v pouk za učitelja lahko velik izziv. Za tovrstne izvedbe pouka je pogosto potrebno več načrtovanja. V prispevku predstavljam nekaj dejavnosti pri pouku slovenščine v četrtem razredu, v katere je vključeno tudi gibanje. Dejavnosti zajemajo veščine branja in pisanja, uporabe velike začetnice in branja z razumevanjem. Vključene gibalne dejavnosti so bile štafetne igre, tek po igrišču in hoja. Aktivnosti so diferencirane tudi za učence Rome, saj sem jih izvajala v razredu, kjer so tudi romski učenci. Vse dejavnosti sem izvedla prvič, zato sem že pri izvedbi videla možnost izboljšav, ki jih bom lahko vključila v prihodnje. Učenci so pri dejavnostih, pri katerih je bilo vključeno gibanje, aktivno sodelovali. Opazila sem, da je več gibanja pri pouku na učence delovalo motivacijsko, veselili so se naslednjih dejavnosti. Cilji učnih ur so bili doseženi. Preverjanje in ocenjevanje je pokazalo, da je znanje, pridobljeno ali utrjeno preko teh dejavnosti, kvalitetno. Dosežki učencev so bili zelo dobri. Učenci, ki so sicer bolj nemirni, so v veliki večini naloge izvedli brez težav. Vključevanje gibanja v pouk slovenščine bo tudi vnaprej ena izmed mojih prioritet. Želim si, da s prispevkom prispevam k izmenjevanju dobrih praks med učitelji.

**KLJUČNE BESEDE:** gibanje, pouk slovenščine, aktivnost, branje, pisanje.

## INCORPORATING MORE EXERCISE IN SLOVENE LANGUAGE LESSONS

### ABSTRACT

Incorporating more exercise in lessons improves the activity levels and motivation of children during lessons, which is a great foundation for better learning. Due to extensive subject matter that needs to be covered in the second triad of primary school, incorporating exercise in lessons can present a major challenge for teachers. Implementing lessons this way often takes more planning. This paper presents a few of the activities undertaken in the Slovene language lessons in the fourth grade, which involve exercise. These activities include reading and writing skills, using capitalised letters, and reading comprehension. The activities were adapted so as to include the Roma pupils, who are part of the class in which the activities were implemented. As I carried these activities out for the first time, I immediately noticed where improvements could be made next time. The pupils were highly engaged in activities that involved movement. I noticed that more exercise during lessons had a positive impact on the motivation levels of pupils, as they were looking forward to the activities that were up next. Testing and grading showed that the knowledge gained or revised through these activities was good. The great majority of pupils who tend to be more restless did their assignments with no problems. Incorporating more exercise in Slovene language lessons will continue to be one of my priorities. With this paper, my aim is to contribute to the sharing of good practices among teachers.

**KEYWORDS:** exercise, Slovene language lessons, activity, reading, writing.

## **1. UVOD**

Pouk je učinkovit, kadar so učenci aktivni. Načrtovanje učno vzgojnega procesa, da so učenci čim več tudi gibalno aktivni, je velik izziv za vse učitelje. Pri nekaterih predmetih je lažje povezati učno snov z gibanjem, pri matematiki in slovenščini pa je lahko takšna naloga kar trd oreh. V šolskem letu 2021/22 sem se odločila, da bom poskusila v pouk slovenščine vključiti čim več aktivnosti, pri katerih se bodo učenci tudi gibalni. Poučujem v četrtem razredu, zato so dejavnosti oblikovane za četrtošolce. Skupina obsega 18 učencev. V razredu so tudi trije učenci Romi, za katere pri slovenščini zahtevnost vsebine prilagodim, zato bom pri aktivnostih predstavila tudi diferenciacijo za učence Rome. Vsaka aktivnost mora biti seveda načrtovana tako, da sledi zastavljenim ciljem in sama dejavnost ne sme prevzeti glavne vloge v učni uri, ampak je le sredstvo za doseganje cilja. To sem poskušala upoštevati tako pri načrtovanju dejavnosti kot tudi pri sami izvedbi.

Vključevanje gibanja v pouk slovenščine mi predstavlja velik izziv, saj razvijanje zmožnosti branja in pisanja pogosto povezujemo s sedenjem za mizo. Tudi ta del je gotovo nujen, a ni potrebno, da je ves čas tako. Gibanje stimulira možgansko aktivnost in s tem se poveča zavestna prisotnost učenca pri pouku.

## **2. GIBALNE DEJAVNOSTI PRI SLOVENŠČINI**

Na vključevanje gibanja v pouk slovenščine sem se osredotočila predvsem na področju jezika. Ob začetku šolskega leta je nekaj časa namenjenega ponavljanju in utrjevanju zapisa pisanih črk. Ker sta za nami dve obdobji pouka na daljavo, četrtošolci pa so bili ravno v zadnjih dveh letih v obdobju opismenjevanja, so razlike v zmožnostih branja in pisanja med njimi zelo velike. Načrtovanje pouka, da bodo lahko učenci, ki imajo te zmožnosti že dobro razvite in učenci, ki potrebujejo še veliko vaje, aktivni in motivirani za delo, se je izkazalo za velik izziv. Predstavila bom dejavnosti, ki sem jih vključila v pouk.

### **A. Urjenje pisanja**

Cilj dejavnosti je bil, da učenci ponovijo in vadijo zapis s pisanimi črkami, upoštevajo veliko začetnico in končno ločilo. V sprednjem delu razreda sem pripravila mizo, na kateri so bile zapisane besede. Učenci so samostojno zapisovali povedi s pisanimi črkami v zvezek. Pred zapisom nove povedi so prišli po listek in nato besedo na listku uporabili v povedi. Ko so poved zapisali, so listek vrnili in vzeli nov listek. Učenci Romi so besede na listkih prepisovali v zvezek. Učence sem vnaprej opozorila, da ni pomembna hitrost in število povedi, temveč predvsem pravilnost in čitljivost zapisa. Vsak učenec je imel tudi možnosti dveh zamenjav izžrebane besede. Ko se je odločil za zamenjavo besede (npr. ni dobil ideje za vključitev v poved), je v tabeli pri svojem imenu napisal črko B. Pri tej dejavnosti je bil tempo prilagojen tako učencem, ki potrebujejo več časa kot tudi sposobnejšim, saj so povedi lahko tvorili hitreje. Sama sem krožila po razredu in pregledovala zapise. Učenci so bili zelo motivirani, aktivni in delovni. Ni bilo učenca, ki bi med uro čakal, da bo le minila. Zanimalo jih je, kakšno besedo

bodo izžrebali in motivacija za pisanje je bila velika. Aktivnosti je bila namenjena polovica šolske ure.



**SLIKA 1:** Lističi z besedami.

Učitelj pri svojem delu močno občuti, da učencem zadnje ure pade koncentracija in motivacija za šolsko delo. Pri njihovih izdelkih se pojavi več napak, več je disciplinskih težav. Zadnjo uro smo imeli na urniku slovenščino, učna tema je bila urjenje pisanja – prepis. Razmišljala sem, kako bi uro naredila učinkovito. Odgovor je bil seveda vključitev gibanja. Učno uro smo izpeljali v dvorani, kjer je dovolj prostora za gibanje. Učence je za delo motivirala že sama informacija, da odhajamo v drug prostor. S seboj so vzeli zvezke in peresnice. Predhodno sem pripravila šest izvodov besedila na večjem formatu (A3) in osemnajst izvodov enakega besedila za vsakega učenca posebej na manjšem formatu. Besedilo je bilo zapisano z velikimi tiskanimi črkami. Za učence Rome sem besedilo prilagodila, bilo je skrajšano in manj zahtevno. Učence sem razporedila v skupine po tri, nastalo je šest skupin. Vsi trije učenci Romi so bili v eni skupini. Na eno stran dvorane so se v kolone postavile skupine, na drugo stran dvorane pa sem na steno nalepila prepis na večjem formatu, za vsako skupino svoj izvod. Učenci so na znak, eden po eden, tekli do besedila in ga prebrali. Učenec je tako lahko v enem priходу označil eno veliko začetnico. Ko je skupina označila vseh 12 velikih začetnic, je bila naloga za njih končana. Učenci so navdušeno tekli in brali besedilo. Želeli so si, da bo njihova skupina med prvimi in so se med seboj vzpodbujali ter med čakanjem diskutirali o pravih rešitvah. Aktivni so bili vsi učenci.

Po tej igri smo se zbrali v krogu, še enkrat prebrali besedilo, skupaj preverili pravile rešitve, jih utemeljili. Nato pa so vsi učenci dobili svoj izvod besedila. Kjerkoli v dvorani so si lahko poiskali mesto, da besedilo s pisanimi črkami prepišejo v zvezek. Čeprav so imeli na voljo tudi stole in mize, se je večina učencev odločila, da prepis opravijo na tleh. Po učni uri sem pregledala njihove zapise.



**SLIKA 2:** Pisanje prepisa.

Uro utrjevanja ocenjujem kot uspešno. Štafetna igra pri podčrtovanju velikih začetnic jih je močno motivirala. Pri pregledu zvezkov sem ugotovila, da so učenci prepis v veliki večini zelo dobro opravili. V prihodnje bi besedilo nekoliko podaljšala, vključila bi več velikih začetnic, saj je bilo prvega dela ure, štafetne igre, zelo hitro konec.

### **B. Občna in lastna imena**

Uro utrjevanja občnih in lastnih imen smo izvedli zunaj. Pred uro sem po šolskem igrišču skrila kartončke z različnimi občnimi in lastnimi imeni. Na začetku šolske ure smo v razredu ponovili razliko med občnimi in lastnimi imeni ter našeli vrste lastnih imen. Navodila za dejavnost sem učencem podala že v razredu. Ko smo prišli ven, sem na sredino igrišča postavila napise – občna imena, lastna imena bitij, zemljepisna lastna imena in stvarna lastna imena. Na znak so se učenci razpršili po igrišču in začeli iskati listke z zapisanimi besedami.



**SLIKA 3:** Začetek igre.

Eno izmed pravil je bilo tudi to, da je učenec na sredino igrišča, kjer je besedo razporedil v pravo kategorijo, hkrati prinesel največ en listek. Učenci so se pri razporejanju lahko med seboj posvetovali, saj so se na ta način tudi učili. Iskanje listkov je bilo za učence pravo raziskovanje. Odkrivali so jih na nenavadnih mestih, kar je še bolj vzpodbudilo njihovo iskanje. Pogosto so se ob prebrani besedi posvetovali, kam bi jo razvrstili. Vse besede so bile napisane z velikimi tiskanimi črkami. Listke z besedami so iskali tudi romski učenci. Dejavnost je bila njim prilagojena tako, da so, ko so našli listek, morali priti z listkom do učitelja, besedo glasno prebrati in nato besedo z učiteljevo pomočjo uvrstiti v ustrezno kategorijo. Ko smo imeli zbrane vse besede, smo se zbrali v krogu okrog novonastale

razpredelnice. Z učenci smo po kategorijah prebrali uvrščene besede in vrednotili, ali so uvrščene pravilno. Vsak učenec si je nato izbral pet besed, ki jih je za domačo nalogo uporabil v povedih. S tem smo tudi utrdili rabo velike začetnice pri lastnih imenih.

Ura slovenščine je zelo hitro minila, vsi učenci so aktivno sodelovali, se ob tem razgibali in se tudi naužili svežega zraka. Učenci so bili nad uro slovenščine, ki smo jo izvedli zunaj, navdušeni. Z delom so lažje nadaljevali tudi pri naslednjih urah. Priprava učitelja na tovrstno uro terja več časa, saj je potrebno pripraviti material in kartončke predhodno skriti. Med samo učno uro pa ima možnost, da dobi vpogled v znanje učencev, saj ni obremenjen s svojo vlogo pri pouku in ima več časa za opazovanje otrok. Z dobrim vpogledom v znanje učencev je tudi nadaljnje načrtovanje pouka učinkovitejše.



SLIKA 4: Učenci razporejajo besede.

### C. Branje z razumevanjem

Dobro razvita veščina branja z razumevanjem je ključna skoraj pri vseh aspektih izobraževanja. Razumevanje branja lahko preverjamo na različne načine. Pri pouku sem izvedla dejavnost, kjer je bilo vključenega še nekaj gibanja. Učenci so dobili izhodiščno besedilo, nanašalo se je na značilnosti in življenje medvedov. Besedilo smo naprej prebrali frontalno, razložili neznane besede in nejasnosti. Učenci so besedilo nato tiho prebrali še samostojno. Razumevanje prebranega smo preverili tako, da so učenci odgovarjali na vprašanja o vsebini besedila. Delo je potekalo v parih. Učence sem predhodno razvrstila v pare, razdelila sem jih glede na predznanje. Bralno šibkejšemu učencu sem dodelila učenca, ki je na tem področju bolj uspešen. Vprašanja so imeli zbrana v škatli v sprednjem delu razreda. Bila so oštevilčena. Na tablo sem napisala številke do 10 – toliko je bilo namreč razpoložljivih vprašanj. Ob škatli z vprašanji so učenci imeli samolepilne listke. Barve sem že vnaprej določila parom, da sem pri pregledovanju dobila boljši vpogled v to, kako je posamezen par sodeloval. V parih so si določili vloge – eden je bil »prinašalec«, drugi je bil »odnašalec«. Ko sta odgovorila vsaj na pet vprašanj, sta si vloge lahko tudi zamenjala. Učenec »prinašalec« se je sprehodil do nabora vprašanj in enega izžrebal. Prinesti je moral tudi samolepilni listek. S sošolcem sta prebrala vprašanje in nanj odgovorila v celi povedi na samolepilni listek. Pri tem sta morala upoštevati pravopisna pravila. Izhodiščno besedilo, na katerega so se navezovala vprašanja, so učenci imeli pri sebi. Učenec »odnašalec« je odgovor na samolepilnem listku odnesel do table in ga prilepil pod ustrezno številko. »Prinašalec« je nato zopet odšel po vprašanje in samolepilni listič. Učenci so zares aktivno sodelovali, razmišljali in odgovarjali.

Delo je lepo teklo, vsi so bili aktivni in motivirani. V lepljenju listkov na tablo so uživali, nekateri pari so med seboj tudi tekmovali, kateri bo odgovoril na več vprašanj.



**SLIKA 5:** Lepljenje listkov z odgovori.

Ko je večina parov končala z vsemi desetimi vprašanji, se je dejavnost zaključila in sledil je zaključni del – pregled odgovorov. Vsak učenec je dobil seznam vseh desetih vprašanj. Učenec, ki sem ga poklicala, je prebral vprašanje in nato sem prebrala odgovore na samolepilnih listih. Učenci so sproti vrednotili odgovor. Ob pojavu pravopisnih napak sem na to opozorila in napake, ki so se večkrat pojavljale, izpisala na drugo tablo.

Učenci Romi so imeli enako izhodiščno besedilo, le nekoliko krajše. Branja z razumevanjem z njimi v takem obsegu še ne preverjam, saj nimajo še dovolj razvite bralne zmožnosti. Posledično bi bila vprašanja za njih prezahtevna, so pri tej uri urili zmožnost pisanja. Vse je potekalo na enak način, le da na samolepilne lističe niso pisali odgovorov, temveč so prepisovali vprašanja in pri tem utrjevali končno ločilo vprašaj. Tudi romski učenci so bili aktivni, motivirani in so navdušeno sodelovali.

### **3. SKLEP**

S predstavljenim naborom dejavnosti skušam prispevati k izmenjevanju dobrih praks med učitelji. Vključevanje gibanja v pouk na razredni stopnji je dobrodošlo, a potrebno je ohraniti zdravo mero. Takih dejavnosti ne sme biti preveč, saj zasičenost s takim načinom dela učence demotivira. Zavzemam se, da so tiste dejavnosti, ki so izvedene, kvalitetne in sledijo ciljem.

Po izvedenih dejavnostih sem opazala večjo motivacijo učencev za pouk slovenščine in tudi dobro znanje. Opaziti je bilo tudi manj disciplinskih težav pri učencih, ki sicer potrebujejo več gibanja. Ocenjujem tudi, da so bile za učence Rome te dejavnosti delno uspešne. Z njimi bi jih bilo potrebno ponoviti večkrat, saj so potrebovali veliko časa, da so razumeli koncept in navodila dejavnosti in so bili na začetku pogosto zelo zmedeni. Pri dejavnostih z gibanjem so bili pri pouku aktivni vsi učenci, kar ocenjujem kot glavno prednost tovrstnega pouka. Učenci so se težje »skrili« in čakali, da ura mine, kar se pogosto zgodi pri urah, ki vključujejo veliko frontalnega pouka. V prihodnje bom lahko nabor dejavnosti z gibanjem pri slovenščini nadgradila in razširila.



## **LITERATURA IN VIRI**

- [1] D. Berc Prah, D. Kapko, S. Jan. Radovednih 5, Učbenik za 4. razred osnovne šole, Založba Rokus Klett d. o. o: Ljubljana, 2017.
- [2] Učni načrt. Program osnovna šola. Slovenščina. Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo, 2018.

## **RAZVIJANJE ZDRAVEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA V PROGRAMU MEDNARODNE MATURE**

### **POVZETEK**

V programu mednarodne mature v diploma programu (International Baccalaureate Diploma Programme) dijaki v sklopu CAS (Creativity, Activity, Service) predmeta pridobijo veščine načrtovanja svojih športnih aktivnosti in se tako naučijo usklajevati šolske obveznosti in redno telesno vadbo, ki jo izvajajo izven pouka. Dijak, ki ga že od nekdaj zanimajo borilne veščine, se tako sam organizira in vključi v karate klub. Postane bolj samostojen pri sprejemanju odločitev in pridobi nova znanja na področju izbranega športa. Z zapisi refleksij v programu ManageBac, dijaki nadgradijo znanje informacijske tehnologije in se navadijo zapisovati svoje občutke ob športnih uspehih in neuspehih. V procesu CAS aktivnosti pomembno vlogo odigra CAS mentor. Pri načrtovanju športnih aktivnosti spodbuja dijake, da izbirajo različne športne vadbe kot na primer fitnes, kardio aktivnosti, igre z žogo in različne oblike skupinskih vadb. V primeru, da dijak ne kaže zanimanja za športne dejavnosti, mu mentor predstavi pozitivne kazalnike aktivnega življenjskega sloga in pasti modernega, nezdravega načina življenja. Povabi ga k razmisleku o CAS ciljih, ki spodbujajo osebno rast dijakov. Rezultat rednega izvajanja telesne aktivnosti v času 18. mesecev je, da se dijaki navdušijo nad novo izkušnjo in z vadbo nadaljujejo tudi po zaključku srednjega izobraževanja. Opisan način holističnega vrednotenja in spodbujanja iniciative dijakov za organizacijo in izvajanje športne aktivnosti se dolgoročno obrestuje in ga lahko uspešno vpeljemo tudi v slovenski šolski prostor.

**KLJUČNE BESEDE:** zdrav življenjski slog, holističen pristop, samoiniciativa, izkustveno učenje, organizacijske in vseživljenjske veščine, celostna osebnost.

## **DEVELOPING A HEALTHY LIFESTYLE IN IB PROGRAMME**

### **ABSTRACT**

In CAS (Creativity, Activity, Service) students of the International Baccalaureate Diploma Programme develop their management skills while planning their sports activities and learn how to coordinate school obligations with regular physical exercises performed outside regular classes. A student who has always been interested in combat sports will therefore take initiative and join a karate club. He will become more independent when making decisions and acquire new knowledge in the chosen sport. By writing reflections in the program called ManageBac, students improve IT skills and get used to write about their feelings when experiencing sports victories and failures. CAS adviser plays an important role in the process of CAS experiences as he encourages students when planning their activities to choose diverse sports activities such as fitness, cardio activities, ball games and different forms of team sports. If students feel reluctant to be involved in sports, they are presented with the positive indicators of an active lifestyle and the traps of modern and unhealthy way of life. The adviser makes him think about the CAS goals, which encourage students' personal growth. The results of a regular physical activity during 18 months are that students get excited about the new experience and continue with sports even after finishing high school. The described way of a holistic approach and the ways how to encourage students' initiative to organize and perform sports activities have a long lasting effect and can successfully be implemented in the Slovene school system.

**KEYWORDS:** healthy lifestyle, holistic approach, self-initiative, experiential learning, organizational and lifelong skills, whole person.

## 1. UVOD

Mednarodna matura predstavlja svojevrstno izkušnjo izobraževanja, saj ob akademskih izzivih spodbuja tudi dijakovo odgovornost do lastnega zdravja. Dijaki mednarodnega programa International Baccalaureate Programme (IB), imajo v programu obvezen predmet imenovan CAS (Creativity, Activity, Service), v okviru katerega morajo načrtovano izvajati telesno vadbo in skrbeti za svoje zdravje. Posebnost tega predmeta je, da se dijakov napredek ocenjuje holistično, kar za naš šolski sistem ni v navadi. V IB programu vodim koordinacijo CAS predmeta že vrsto let in sem mnenja, da lahko predstavljen način ozaveščanja o zdravem načinu življenja prenesemo tudi v slovenski šolski sistem.

## 2. CAS

### A. Predstavitev predmeta

CAS je eden od treh osnovnih predmetov, ki jih dijaki morajo opraviti za pridobitev diplome. Vključuje različne aktivnosti, ki pa niso formalno ocenjene. CAS je sestavljen iz treh področij: kreativnosti, aktivnosti in prostovoljstva. Pri kreativnosti dijaki raziskujejo in nadgrajujejo kreativne ideje, kot na primer pisanje blogov, kiparstvo, slikanje, fotografiranje, oblikovanje spletnih strani in drugo. Na področju aktivnosti dijaki izvajajo fizične dejavnosti za spodbujanje zdravega načina življenja. Prostovoljstvo zajema nabor raznolikih dejavnosti, kjer dijaki sodelujejo in recipročno pomagajo drugim v skupnosti, kot so na primer učna pomoč, tutorstvo, varstvo otrok, pomoč v knjižnici, pomoč v domu za ostarele in drugo. Dodatno morajo dijaki organizirati tudi projekt, ki mora trajati najmanj en mesec in biti izveden v timskem delu.



SLIKA 1: IB program.

CAS spodbuja dijake, da najdejo zadovoljstvo v različnih aktivnostih, ki pa jih morajo sami izbrati in organizirati. Ob tem sledijo sedmim ciljem in na podlagi le teh določajo svoj uspeh. Cilji so:

- prepoznavanje svojih prednosti in razvijanje le teh
- iskanje izzivov in razvijanje novih spretnosti
- načrtovanje aktivnosti in lastna iniciativa
- predanost in vztrajnost
- predstavitev veščin in timsko delo
- predstavitev aktivnosti globalnega pomena
- upoštevanje etičnosti izbire in dejanj

| 7 LEARNING OUTCOMES                                                     |                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| (You will include these in your proposals and reflections in ManageBac) |                                                                                        |
| Learning outcome 1                                                      | Identify own strengths and develop areas for growth                                    |
| Learning outcome 2                                                      | Demonstrate that challenges have been undertaken, developing new skills in the process |
| Learning outcome 3                                                      | Demonstrate how to initiate and plan a CAS experience                                  |
| Learning outcome 4                                                      | Show commitment to and perseverance in CAS experiences                                 |
| Learning outcome 5                                                      | Demonstrate the skills and recognize the benefits of working collaboratively           |
| Learning outcome 6                                                      | Demonstrate engagement with issues of global significance                              |
| Learning outcome 7                                                      | Recognize and consider the ethics of choices and actions                               |

SLIKA 2: CAS cilji.

Dijaki v 18 mesecih izvajanja CAS aktivnosti postanejo aktivni člani šolske in lokalne skupnosti, saj morajo izkazati kvalitete timskega dela in medsebojnega sodelovanja. Na ta način postanejo del globalne skupnosti in prevzamejo odgovornost zase in za svojo zdravje. Zaradi holističnega pristopa, CAS spodbuja dijakov osebnostni razvoj in družbeno aktivnost. CAS program predstavlja vodilno vlogo pri oblikovanju holistične izobraževalne izkušnje in zato mora temeljiti na prijaznem učnem okolju (IB: From principles into practice, 2009).

## B. Primer organizacije športnih dejavnosti pri predmetu CAS

Vsak dijak oblikuje individualen načrt športnih aktivnosti, ki temelji na njegovih osebnih interesih in talentih. Slediti mora ciklusu petih CAS stopenj:

1. Raziskovanje
2. Priprava
3. Izvajanje aktivnosti
4. Refleksija
5. Predstavitev.

## CAS STAGES



Figure 4

SLIKA 3: CAS stopnje.

Dijaki se odločajo za različne aktivnosti, kot na primer športne igre, fitnes, jogo, tek, pohodništvo, štetje korakov, kolesarjenje, plavanje, smučanje, karate, kickboxing, pilates in drugo. Dijaki se zavežejo k redni športni vadbi, ki poteka vsaj dvakrat na teden. Načrt športnih aktivnosti dijak predstavi svojemu mentorju, s katerim mora opraviti najmanj tri formalne in več neformalnih razgovorov. Vloga mentorja je, da spremlja dijakov napredek, ga spodbuja, usmerja in ga s pomočjo povratne informacije obvesti o njegovem napredku.

### CAS Proposal 2:

#### Dancing hip-hop: Activity

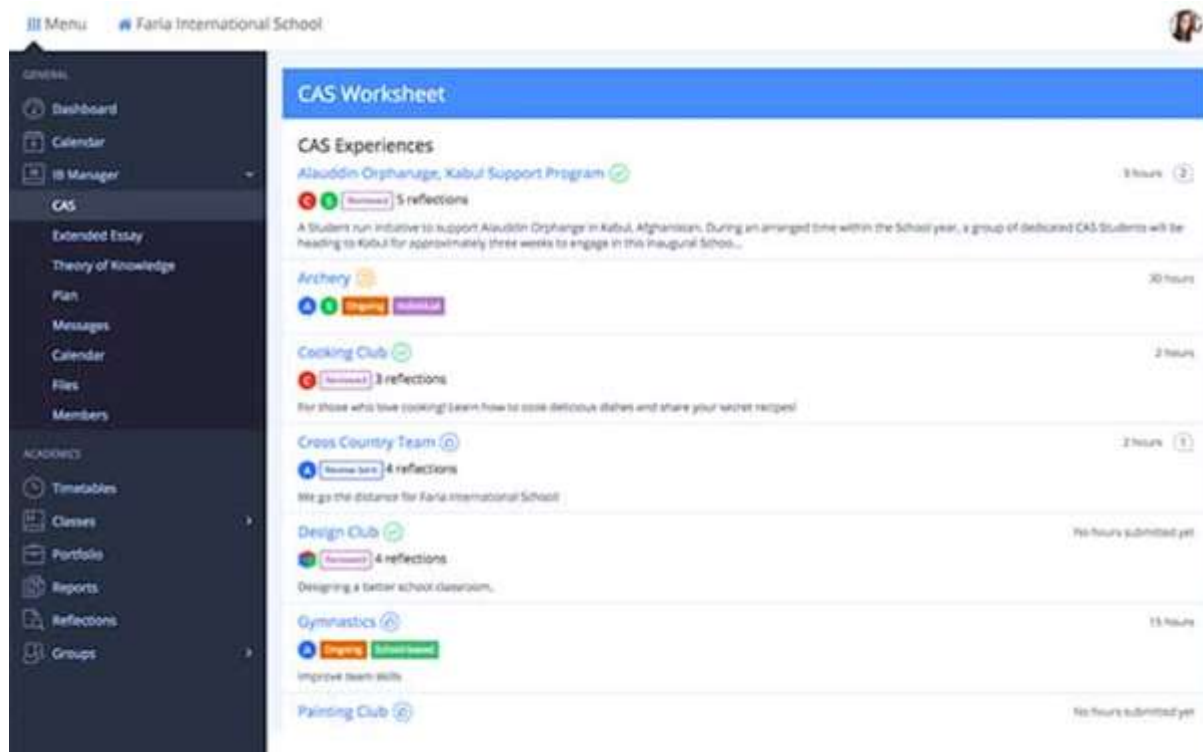
**Proposal for a CAS experience:** I want to learn to dance hip-hop. I am going to go to a course at Billi's dance school. For me it will be like a fitness activity as I shall be going three times a week for two hours at a time. Maybe, I shall become good enough to join in the school's 'I've got talent show' in May next year.

**Which strand of C, A and S will it fit?** Hip-hop dancing is pretty demanding and I think that it would fit the requirements for Activity as I shall be doing this on a regular basis. In addition, I shall be creating my own dances so it will also be creative.

**Is the experience going to lead to personal development?** No doubt, as I have never had the chance to learn how to do this. At the moment I am not having much regular exercise and I think that this would be really fun. It will give me that chance to learn some new and exciting.

SLIKA 4: Primer načrta dejavnosti.

Naloga dijaka je, da svoj načrt in sprotno refleksijo vseh športnih aktivnosti zapisuje v CAS portfolio v programu ManageBac. To omogoča komunikacijo med dijakom in mentorjem, saj lahko mentor vsako aktivnost in sprotno refleksijo komentira in poda povratno informacijo dijaku.



SLIKA 5: Primer ManageBag zapisa.

### 3. SKLEP

V programu mednarodne mature dijaki v sklopu CAS predmeta pridobijo veščine načrtovanja svojih športnih aktivnosti in se tako naučijo usklajevati šolske obveznosti in redno telesno vadbo, ki jo izvajajo izven pouka. Dijak, ki ga že od nekdaj zanimajo borilne veščine se tako sam organizira in vključi na primer v karate klub. Postane bolj samostojen pri sprejemanju odločitev in pridobi nova znanja na področju izbranega športa. Z zapisi refleksij v programu ManageBac, dijaki nadgradijo znanje informacijske tehnologije in se navadijo zapisovati svoje občutke ob športnih uspehih in neuspehih. V procesu CAS aktivnosti pomembno vlogo odigra tudi CAS mentor. Že pri načrtovanju športnih aktivnosti spodbuja dijake, da izbirajo različne športne vadb. V primeru, da dijak ne kaže zanimanja za te dejavnosti mu mentor predstavi pozitivne kazalnike aktivnega življenjskega sloga in tudi pasti modernega, nezdravega načina življenja. Povabi ga k razmisleku o CAS ciljih, ki spodbujajo osebno rast dijakov. Rezultat rednega izvajanja telesne aktivnosti v času DP programa je, da se večina dijakov navduši nad novo izkušnjo in z vadbo nadaljuje tudi po zaključku srednjega izobraževanja. Takšna sprememba življenjskega sloga je vredna vsakega truda.

## **LITERATURA IN VIRI**

- [1] Cannings, J., Piaggio, M.I., Muir, P., & Brodie, T. (2015). Creativity, Activity, Service (CAS) for the IB Diploma: An Essential guide for students. Cambridge University Press.
- [2] [https://issuu.com/cupeducation/docs/creativity\\_activity\\_service\\_cas\\_p](https://issuu.com/cupeducation/docs/creativity_activity_service_cas_p)
- [3] International Baccalaureate Organization (2009). IB: From principles into practice. Cardiff, UK. IB Publishing
- [4] Izvzeto iz Cannings, J., Piaggio, M.I., Muir, P., & Brodie, T. (2015). Creativity, Activity, Service (CAS) for the IB Diploma: An Essential guide for students. Cambridge University Press.

## **POMEN DNEVNE RUTINE V VRTCU**

### **POVZETEK**

Prispevek z naslovom Pomen dnevne rutine v vrtcu v prvem delu predstavlja, kaj je rutina, kaj pomeni dnevna rutina za predšolskega otroka in kako s pomočjo organizirane dnevne rutine preživljamo čas v vrtcu. Kot vemo, je dnevna rutina potek aktivnosti, ki si sledijo v nekem smiselnem zaporedju, potekajo po ustaljenem vzorcu. V vrtcu ta pojem zajema širše razmišljanje in dožemanje. Gre za področje načrtovanja in izvajanja vsakdanjega življenja v vrtcu, razporeditev dnevnih dejavnosti, prikrita pričakovanja vzgojitelja, medvrstniške odnose, čustven stik med vzgojiteljem in otroki ter za disciplinska pravila. S prispevkom želim poudariti, da je dnevna rutina v vrtcu skozi elemente časa, prostora, hrane zelo pomembna, saj so se z njo namensko in podrobneje ukvarjali že v zgodovini. Dnevno rutino so tako oblikovali predvsem dejavniki preživetja in razvoja. Pomembno je, da te dejavnike spodbujamo, organiziramo in načrtujemo tudi v vrtcu, saj pozitivno vplivajo na otrokov razvoj. Prvi aktivatorji otrokove dnevne rutine so vsekakor starši, ki so nam lahko v veliko pomoč tudi pri našem delu. V prispevku pa svoje ugotovitve povežem z dotičnim primerom iz vrtca, v katerem trenutno delam. Dnevna rutina je glavni element izvedbenega kurikuluma, ko otroci s pomočjo glavnega motivatorja – lutke – skozi celotno leto raziskujejo, manipulirajo z materiali ter ob tem rešujejo raziskovalna vozišča.

**KLJUČNE BESEDE:** dnevna rutina, predšolski otrok, razvoj, čas, vrtec, prostor.

## **THE IMPORTANCE OF DAILY ROUTINE IN KINDERGARTEN**

### **ABSTRACT**

In the first part of entitled The importance of daily routine in kindergarten I touch on what a routine is, what a daily routine means for preschool child and how we spend time in kindergarten with the help of an organized daily routine. As we know, daily routine is a course of activities that follow one another in a logical sequence, following a regular pattern. In kindergarten, this concept encompasses broader thinking and perception such as the area of planning and implementation of everyday life in kindergarten, the schedule of daily activities, the hidden expectations of the educator, peer relationships, emotional contact between the educator and the children, and disciplinary rules. This article emphasizes that the daily routine in kindergarten through the elements of time, space, food is very important. Moreover, daily routine was the subject of research also in history. At the time, daily routine was shaped mainly by factors of survival and development. It is important that these factors are encouraged, organized and planned in the kindergarten as well, as they have a positive effect on the child's development. The first activators of a child's daily routine are definitely parents, who can be of great help to educators. In the article I connect my findings with the case in question from the kindergarten where I currently work. Daily routine as the main element of the implementation curriculum, when children with the help of the main motivator – puppets, explore throughout the year, manipulate materials and at the same time solve research roads.

**KEYWORDS:** daily routine, preschool child, development, time, kindergarten, space.



## 1. UVOD

Pri raziskovanju dnevne rutine kot elementarne zakonitosti ali lastnosti skozi človekove biološke in fiziološke potrebe je najprej potrebno razmejiti obravnavanje dnevne rutine. V prid pregledni in razumljivi strukturi se je tega najbolje lotiti skozi nekaj ključnih raziskovalnih vprašanj: kaj je dnevna rutina in kako deluje, kdaj in kje se je izoblikovala, ter zakaj in na kaj vpliva. Vsa našeta vprašanja lahko v grobem razvrstimo v tri glavne sklope in vidike, čeprav se seveda vsa medsebojno prepletajo.

Pri vprašanjih *kdaj in kje* naslavljam o zgodovinski vidik v ustreznem družbenem oziroma civilizacijskem kontekstu: ta obravnava dnevno rutino skozi njeno časovno in prostorsko dimenzijo ob ustreznih vzročno-posledičnih povezavah skozi človeško zgodovino. Poznavanje njenega razvoja je podlaga za razvijanje in utemeljevanje zakonitosti dnevne rutine upošteva družbene in časovne tokove. Pri vprašanjih *zakaj in na kaj vpliva* dnevno rutino obravnavamo predvsem skozi psihološki ter socio-kulturni vidik; pri obravnavanju razvojne komponente je za pedagoško stroko ta morda najpomembnejši. Z vprašanji *kaj in kako deluje* pa zaokrožimo predhodna dva sklopa, na katerih temelji naše razumevanje dnevne rutine, skozi operativni vidik in izkušnje pri našem delu.

## 2. DRŽBENOZGODOVINSKI VIDIK DNEVNE RUTINE

Zgodovina se z dnevno rutino kot družbenim oziroma civilizacijskim pojavom namensko in podrobneje ukvarja bolj ali manj skozi biografije pomembnejših zgodovinskih osebnosti, ter skozi raziskovanje delovanja ključnih institucij znotraj določenih družb. Skozi čas in prostor so rutino oblikovali predvsem dejavniki preživetja in tehnološkega razvoja; ko je pračlovek skozi neolitsko revolucijo prešel iz lova in nabiralništva v poljedelstvo in živinorejo, je izrabo svojega dnevnega časa prilagodil tehnološkemu napredku.

O sistematiziranem preučevanju dnevne rutine je skorajda nemogoče govoriti brez obravnavanja njene najbolj očitne institucionalizacije znotraj vzgojno-izobraževalnega sistema. Dnevna rutina kot ključen element vzgoje in šolanja otrok je že v prvih civilizacijah nedvomno imela izoblikovan potek, vendar o podrobnostih le-te ni veliko znanega. Dnevna rutina je bila pomembno vezana tudi za verske obrede in je spojena s pojmom rituala, ki sam po sebi v družbi igra predvsem združevalno socializacijsko vlogo (Sepic, 2003). Konstantna rutina je nujna pri klasičnem učenju v osnovni in srednji šoli, ter je del učinkovite učne strategije. Isti prostor, ista ura, celo ista glasba na alfa valovih je lahko ključni dejavnik pri krepitvi koncentracije kot zmožnosti povsem se osredotočiti na eno stvar čim dlje. Nekatere znane zgodovinske osebnosti pa so pri poučevanju ali delu razvile dokaj samosvoj pristop.

Nekaj bolj ali manj običajnih dnevnih rutin kreativnih ljudi pa ima določene skupne imenovalce, ki pomembno vplivajo na uspeh pri učenju in razvoju ustvarjalnosti:

- jutranji tip človeka oziroma zgodnje vstajanje,
- omejen čas, ki osredotoči misli (pomembno je obdržati dnevno službo),

- držati se urnika z železno disciplino,
- strategija smotrne uporabe nekaterih stimulativnih substanc,
- preseči odlašanje dela ali učenja z iskanjem popolnega prostora (Krumpačnik, 2017).

### **3. KAJ JE DNEVNA RUTINA**

Rutina so aktivnosti, ki si sledijo v nekem zaporednem, ustaljenem vzorcu. Dnevna rutina ali dnevni red se dogaja vsak dan, vsak teden, vsak mesec in je vedno znova ponavljajoča. Otrokom ponuja dosleden razpored dogodkov, na katerega se lahko zanesejo in ga razumejo, odraslim pa pomaga organizirati čas z otroki (Lepičnik Vodopivec in Hmelak, 2020). Rutina otroka navaja na red in disciplino, daje mu občutek varnosti, zbranosti in ga pomirja. Otrok preko rutine spoznava, da je življenje predvidljivo. Hohmann in Weikart, 2005, v Lepičnik Vodopivec in Hmelak, 2020).

V vrtcu dnevna rutina zajema nekoliko širše področje: načrtovanje in izvajanje vsakdanjega življenja v vrtcu, razporeditev dnevnih dejavnosti, način komunikacije, prikrita pričakovanja vzgojitelja, medvrstniške odnose, čustven stik med vzgojiteljem in otroki ter disciplinska pravila (Kroflič, 2001, v Žlof Jadek, 2014). Elementi dnevne rutine so: prihodi v in odhodi iz vrtca, igra in dejavnosti, bivanje na prostem, prehrana, počitek, nega in skrb zase, urejanje in pospravljanje igrac, prostora ter prehajanje med dejavnostmi.

### **4. DNEVNA RUTINA PRI PREDŠOLSKEM OTROKU V VRTCU**

Dnevna rutina pri otrocih razvija občutek varnosti in reda ter jim olajša prehod od doma v vrtec, še posebej pri tistih otrocih, ki so se jim preoblikovale družine in jim skupna dnevna rutina v vrtcu nudi čustveno podporo. Omogoča prilagodljivo strukturo, dopušča možnosti izbire, da se prisluhne otrokom, da se upošteva njihovo osebnost in uresničuje kurikularne vrednote (Hohmann in Weikart, 2005).

Dnevna rutina se ne organizira sama po sebi, o njej je potrebno razmišljati in jo načrtovati. Vzgojitelj mora posameznikom omogočiti izbiro dejavnosti, pri kateri ima vsak možnost tudi kaj prispevati (John Dewey, 1963/1938, v Hohmann in Weikart, 2005). Vzgojitelj se mora zato zavedati pomena dejavnikov dnevne rutine in jih ne sme prepuščati spontanosti. Pomembno je, da o njih razmišlja in načrtuje njihovo organizacijo. Odločiti se mora, kako bo oblikoval bivanjski prostor, katere materiale bo ponudil otrokom med prosto igro, kako se bo vključeval v spontane dejavnosti otrok, kako bo razporedil čas za posamezne elemente dnevne rutine, predvsem pa, kako bo elemente dnevne rutine povezal z usmerjenimi dejavnostmi in tako uresničeval cilje ter načela Kurikuluma (Kroflič, 2005).

Dnevna rutina pri predšolskem otroku zajema:

- počitek in spanje,
- hranjenje,
- pomen prostora,
- oblikovanje časovnega okvirja.

## 5. DNEVNA RUTINA IN STARŠI

Starši imajo pomembno vlogo pri izobraževanju svojih otrok, saj samo vzgoja v šolah in vrtcih ni dovolj. Vzgoja, rast in razvoj dobivajo svoje zametke v otrokovem primernem okolju, v njegovih družini. Najdemo priporočila, da naj imajo starši poglobljeno vlogo pri načrtovanju življenja in dela v vrtcu, s tem tudi pravico do postopnega uvajanja otroka v vrtec. Imeti morajo dostop do publikacij v vrtcu, ki vključujejo vse informacije v skladu z zakonom in ustreznimi pravilniki. Starši lahko tudi aktivno sodelujejo pri delu v vrtcu, pri tem morajo upoštevati avtonomnost vrtca. Starši imajo možnost vsakodnevnih pogovorov z vzgojiteljem, na voljo so jim razpisane govorilne ure. Pomembne za dobro sodelovanje med vrtcem in starši so tudi vse neformalne oblike sodelovanja – druženja ob različnih priložnostih, skupne prireditve, ki so organizirane s strani otrok za starše kot tudi staršev za otroke, likovno – umetniške delavnice, skupni športno – gibalni popoldnevi.

## 6. VLOGA VZGOJITELJA

Delo vzgojitelja je usmerjeno v spremljavo, analizo in usmerjanje procesov otrokovega učenja skozi igro. V interakciji z otroki je nedirektiven spremljevalec, ki predstavlja zgled za prijazno in prijetno komunikacijo. Otrokom nudi čim več pozitivnih besednih in nebesednih interakcij, se odziva na njihova vprašanja in prošnje, jih spodbuja k zastavljanju vprašanj, skupnim pogovorom, udeležnosti in delitvi izkušenj. Ob tem opazujejo posameznika, da prepoznajo kako zahtevno zbiranje, klasificiranje in razvrščanje otrok sam od sebe že uporablja v igri in prilagodijo zahtevnost posamezniku. Opazovati morajo otroka in se odločati o zahtevnosti dejavnosti, ki so jim ponujene. Zapisano je tudi, da naj bo način komunikacije odrasle osebe zgled prijetnega in vljudnega komuniciranja; prevladuje naj delo z in med otroki; naj jim prisluhne, omogoča in spodbuja njihovo sodelovanje ter dopušča njihovo izvirnost (*Kurikulum za vrtce*, 1999).

Naloga vzgojitelja je, da sam načrtuje vzgojni proces ob upoštevanju temeljnih načel in ciljev Kurikuluma. Njegova odgovornost se nanaša na razumevanje strokovne podlage kurikularnih načel, upoštevanje temeljnih pravic otroka, njegovih staršev, sposobnost samostojnega operativnega načrtovanja vzgojne dejavnosti ter oblikovanja kakovostne vzgojne komunikacije ob ustrezni strokovni izbiri vsebin in metod dejavnosti ter ob upoštevanju naključnih vzgojnih dejavnikov (elementov dnevne rutine), sposobnost kritične evalvacije lastne dejavnosti (Kroflič, 2001, v Knaus, 2013).

Vzgojitelj je odvisen na eni strani od družinskega okolja po drugi strani pa na njegovo delo vplivata tudi kultura, tradicija, utečena, razvidna in tudi manj razvidna pravila vrtca, ki izhajajo iz predpisov, dokumentov. Prav usmerjenost vzgojitelja v spremljavo, analizo in usmerjanje procesov otrokovega učenja skozi igro predstavlja tisto načelo, ki odlikuje bolj strokovno usposobljene in ustvarjalne pedagoške delavce v vrtcu (Knaus, 2013). Strokovni delavec si pomaga organizirati čas v dnevni rutini skupaj z otroki, saj jo sestavljajo specifični časovni elementi, ki sledijo posamezni dejavnosti. Gre za čas, ko otroci uresničujejo svoje načrte, sodelujejo v skupinskih dejavnostih, jed, počivajo. Samo izvajanje dnevne rutine

podpira otrokovo iniciativnost ter ustvarja zdrav socialni okvir za zdrave socialne interakcije. Kot vzgojitelji se moramo zavedati, da je dnevna rutina v vrtcu zelo pomembna za spoznavanje otroka in njegovega razvoja.

## 7. DNEVNA RUTINA V IZVEDBENEM KURIKULUMU VRTCA TRNOVO

V našem vrtcu, Vrtcu Trnovo že več kot deset let aktivno izvajamo, predvsem pa živimo Projektno delo z lutko, ki pri nas predstavlja izvedbeni kurikulum vrtca. Tu gre za inovativen metodološki pristop, ki omogoča oblikovanje strategije izkustvenega in akcijskega učenja otrok, odraslih. Osnovni element projektnega dela z lutko je enkratna literarno – didaktična zgodba, ki jo skupaj snujemo strokovni delavci vrtca in nastane z raziskovalnim vprašanjem, ki ga skozi leto nadgrajujemo z reševanjem literarno didaktičnega vozla (Antič et.al., 2015).

*Letošnje leto smo si zadali krovno področje prav dnevno rutino skozi element prostora, časa in hrane. Z zgodbo, ki smo si jo zamislili je med nas v teh dneh prišel Frlinček iz Mavrične dežele. Frlinček je po naravi malček nagajiv, hudomušen, malce neroden, ljubeč, mehak in prijazen. V deželi Redored, kjer je doma prevladuje čarobnost, srčnost, prijaznost in harmoničen red, ki ga meri velika mavrična ura sredi glavnega trga. Prebivalci pisane dežele se veselijo vsakega novega dne in skrbijo drug za drugega. Živijo v pisanih hiškah in se igrajo z domišljijo. Nekega dne se je zgodilo nekaj neobičajnega. V deželo reda se je prikradel nagajiv škrat in s svojim čarobnim prahom ustavil uro ter vse postavil na glavo. Frlinčki so spali podnevi namesto ponoči, z zobno pasto so si umivali lase, zobe pa s kremo za sončenje. Hrano so metali ob tla, iz prtičkov so gubali ladvice in namesto zajtrka jedli večerjo. Edini, ki škratovi nagajivosti ni podlegel, je bil Frlinček, ki ga takrat ni bilo v mavrični deželi.*

*Frlinček se je spraševal: »Le kaj se je zgodilo z mojo mavrično deželo?«*

*Odločil se je, da poišče rešitev in pomaga, da se bodo v njegovo deželo vrnil: čarobnost, red, srčnost in priateljstvo.*

*Mahnil jo je v širni svet, kar čez mavrico. Ujet v mehurčku je pripotoval iz Mavrične dežele v svet, kjer so doma smeh veselje in sreča – pristal je v vrtcu Trnovo.*

*Ozrl se je okrog sebe. V njega so zrle začudene oči otrok. Prvič v življenju so videli Frlinčka. Otroci se ga zelo razveselijo. Prijazno ga sprejmejo medse in ga spoznajo. Frlinček otrokom pripoveduje o svoji deželi in težavi, ki jih je doletela. Otroci po premisleku v en glas vzkliknejo: »Mi ti lahko pomagamo: Rešitev je pobeg v red!« Skupaj rešujejo številne uganke in gibalne zanke. Na koncu pridejo do majhnih vrat, ki vodijo do majhne, lesketajoče se škatlice. Iz nje se širi omamen vonj. Frlinček pristopi in zasliši skrivnostni glasek: »Uporabi moj omamni vonj in ustvari nekaj okusnegaaaaaa!«*

*Nenavaden dišeč prah, le kaj bi to bilo?*

*Skupaj odkrivajo svet čarobnih dišav in okusnih začimb. Vrtec postane prava kuharska ustvarjalnica. Vonj okusnih jedi se širi daleč naokrog. Frlinček skupaj z otroki uživa v okušanju slastnih jedi. Mize s pisanimi pogrinjki in cvetličnimi okraski so Frlinčka spomnili na dom. Po dolgem času, se spet počuti kot doma.*

*Spomni se svojih sanj in jih zaupa otrokom. Slikovito jih opiše. Ustvarijo načrt, ki jih popelje na kraj iz sanj. Nekega sončnega dne se Frlinček s prijatelji odpravi po poti sanj. Pridejo na*

*mostiček, pod katerim teče potoček in Frlinček vzklikne: »To je ta kraj!« Frlinček se spotakne in s tal pobere nekaj nenavadnega (del nihala stare stenske ure). Prav to potrebuje, saj je to namig iz njegovih sanj. Skupaj z otroki najdejo rešitev. Naredijo spektakularno uro, ki zopet požene čas v mavrični deželi Redored. Frlinček odnese uro s seboj v mavrično deželo. Vsi so presrečni, z željo, da se jim čas nikoli več ne ustavi.*

Predstavila sem letošnjo literarno zgodbo, ki jo v nadaljevanju nadgrajujem z idejami za raziskovanje. Literarno zgodba je bila zasnovana na ravni celotnega vrtca, posamezne didaktične enote in dejavnosti pa si bo vsak strokovni delavec, vzgojitelj oddelka snoval po svoje, po zmožnostih in razvojni poti otrok. V predetapnem obdobju bomo z otroki predvsem spoznavali naš nov, osredni lik, se z njim spoprijateljili, spleтали nove, medsebojne odnose. Frlinček se nam bo pridružil pri raznolikih dejavnostih, spoznaval naše delo, okolje,...

V nadaljevanju bomo skozi element prostora dnevne rutine odgovorili na raziskovalno vprašanje: »Kako v deleži Redored ponovno postaviti red?« Skozi temeljne človekove dejavnosti bomo spoznavali prostor kot del zgradbe, prostore različnih zgradb, bivališča ljudi skozi čas, dotaknili se bomo prostora pod soncem – zemlja, vesolje, pokrajina, hribi in doline, domišljjski prostor posameznega otroka, skupine kot celote, nadaljevali do pravljичnega prostora ter osebnega prostora posameznika. Skozi odgovor bomo prešli na drugo etapo, kjer bomo skozi element hrane odgovorili na raziskovalno vprašanje »Hrana skozi čas in prostor« ter ob tem za zaključek pripravili odprto kuhinjo. Etapno delo bo vsebovalo raziskovanje izvora hrane, vrste hrane, ki jo poznamo, zgodovino prehranjevanja in uporabo začimb. Raziskovali bomo kakšno hrano pravzaprav poznamo po obliki, kako pomembne so začimbe in njihova uporaba. Ne bomo pozabili tudi na živali in rastline, njihovo vrsto prehranjevanja, pripravljali bomo raznoliko hrano, upoštevali bonton prehranjevanja ter urejali ambient v katerem se prehranjujemo. Ob pripravi odprte kuhinje bomo povabili tudi naše starše, stare starše, da nam bodo pri tem pomagali, nas tudi oni kaj novega naučili ali nas podučili. Ob tem bom prešli na tretje, zadnje raziskovalno vprašanje »Kako potujem skozi čas?« ter si pogloblje skozi element dnevne rutine – čas pogledali koledar, vrstne koledarja – lunine mene, dele dneva, letne čase, ure – kot čas in kot predmet za merjenje časa, čas nekoč in danes – časovni trak. Ob tem bomo pripravili spektakularno uro, kolo časa, ki bo predstavljal naš krog prijateljstva. Ta se bo kot koledar naših celoletnih etap združil v Frlinčkovo potovanje po našem vrtcu. Zaključek letošnjega projektnega dela bo kolo časa predstavil kot celoletno Frlinčkovo zgodbo. Temeljno celoletno vodili bomo, ki ga bomo uresničevali je predvsem, da navdušimo otroke z ljubeznijo in skrbjo, da čuva svet in ob tem vse žive in nežive stvari. Otrokom želimo podati sporočilo, da z razvojem družbe raste tudi posameznik v prostoru in času.

## **8. SKLEP**

V prispevku, ki sem ga pripravila sem nekoliko osvetlila pomen in dinamiko dnevne rutine v vrtcu. Le-ta omogoča otroku red, varnost in dobro počutje, kar je bistvenega pomena. Dnevno rutino je potrebno otroku predstaviti in približati kot nekaj pomembnega, življenjskega in otroku dostopnega, da bo pri tem tudi užival. Prvotnega pomena pri tem je zgled vzgojitelja,

ki otroku ob njegovem opazovanju sporoča, kakšno vedenje je v določeni situaciji sprejemljivo oziroma nesprejemljivo. Samo dosledno izvajanje dnevne rutine podpira otrokovo iniciativnost in mu ustvarja varen socialni okvir, kar je osnova za zdravo okolje in psihološko varnost. Ob tem je pomembno, da so pozitivne spodbude izredno pomembne, v veliko pomoč nam je lahko lutka, kot motivator, učitelj, spodbujevalec. Otroci v pedagoški učni igri z lutko, v odprtem, laboratorijskem učnem okolju in v želji pomagati rešiti dilemo, problem, smiselno dopolnjujejo znanje z izkušnjami, opazovanjem in eksperimentiranjem. Lutka ima pri tem vlogo prijateljice, voditeljice, podpornice, izzivalke z namenom spodbujanja radovednosti pri mladih in opogumljanja nas samih (Antič et al., 2015). Dejavnosti, ki jih bomo izvajali skozi leto so, kot sem že omenila skrbno načrtovanje, osmišljene. Sporočila, ki jih s pomočjo literarno – didaktičnimi zgodami prenašamo otrokom podpirajo vrednote z namenom ustvarjanje boljšega sveta, kar zaokrožimo predvsem z zaključno prireditvijo ob koncu šolskega leta, ki je ob enem tudi slovo naše prijateljice nazaj v Mavrično deželo.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Hohmann, M. in Weikart, P.D. (2005). *Vzgoja in učenje predšolskih otrok*. Ljubljana: DZS
- [2] Knaus, M. (2013). *Dnevna rutina v vrtcu: diplomska naloga*. [M. Knaus]. [https://share.upr.si/PEF/EDIPLOME/DIPLOMSKE\\_NALOGE/Knaus\\_Maja\\_2013.pdf](https://share.upr.si/PEF/EDIPLOME/DIPLOMSKE_NALOGE/Knaus_Maja_2013.pdf)
- [3] Kurikulum za vrtce (1999). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Urad za šolstvo
- [4] Kroflič, R. (2005). *Vzgojiteljica – izhodišče prikrita kurikuluma v vrtcu*. V B. Vrbovšek (ur.), *Prikriti kurikulum v kurikulumu – rutina ali izziv v vrtcu* (str. 13). Ljubljana: Supra.
- [5] Krumpačnik, N (2017). *Dnevne rutine najbolj kreativnih ljudi v zgodovini*. Pridobljeno dne 17. 10. na <https://motiviran.si/dnevne-rutine-kreativnih-ljudi/>
- [6] Lepičnik Vodopivec, J. in Hmelak, M. (2020). *Dnevna rutina v vrtcu in njen pomen za razvoj predšolskega otroka*. Koper: Založba Univerze na Primorskem.
- [7] Stepic, J. (2003). *Samostan kot oblika življenja in model sveta: diplomsko delo*. [J. Stepic]. <http://dk.fdv.uni-lj.si/dela/Stepic-Jana.PDF>
- [8] Žlof Jadek, M. (2014). *Dnevna rutina in njen vpliv na otrokov socialni razvoj*. Vzgojiteljica: Kurikul vrtca – včeraj, danes, jutri, marec 2014, izredna številka (str. 31 – 33).

## **DOBRO JUTRO! KAKO SMO? ŠOLA IN DUŠEVNO ZDRAVJE**

### **POVZETEK**

V prispevku najprej opredelimo duševno zdravje, osredotočimo se na duševno zdravje otrok. Živimo v času, ko nam že bežen pregled zgolj naslovov v najrazličnejših medijih pokaže, da se z duševnim zdravjem otrok in mladostnikov nekaj dogaja, saj se o njem obširno piše in govori. Učenci od šestega do devetega razreda so izpolnili anketni vprašalnik o duševnem zdravju. Med ugotovitvami izpostavljamo, da je več kot polovica anketiranih odgovorila, da so skoraj vedno dobre volje in zadovoljni s sabo, so aktivni, imajo cilje, zavedajo se, da sta sreča in zadovoljstvo odvisna od njihovega prizadevanja. Slaba polovica jih ocenjuje, da so redko uspešni, dobrih 40 % se jih redko s kom pogovori, če jim je težko. To nam predstavlja izziv. Poleg že utečenih dejavnosti (pogovorne ure, interesne dejavnosti, Vrtljak-mesečno srečanje vseh na šoli, kjer predstavimo vse dogodke in pohvalimo uspešne) smo že uvedli Čokopetalnico, odprli bomo nabiralnik za sporočila z geslom: Prijazna beseda na dan odžene slabo voljo stran. Odgovori učencev so tudi pokazali, da pomena pojma 'duševno zdravje' ne poznajo najbolje. Ker poudarjamo, kako je le-to pomembno, bomo o duševnem zdravju spregovorili na razrednih urah. Nenadomestljivo vlogo pri skrbi za duševno zdravje v šoli pa ima prav gotovo pozoren človek – v našem primeru učitelj ali drug delavec.

**KLJUČNE BESEDE:** duševno zdravje, epidemija, učenci, dejavnosti, strokovni delavci.

## **GOOD MORNING! HOW ARE YOU? SCHOOL AND MENTAL HEALTH**

### **ABSTRACT**

In this paper, we first define mental health, focusing on the mental health of children. We live in a time when a quick review of merely the headlines in various media already alerts us to the fact that something is happening to the mental health of children and adolescents, as it is widely written and talked about. Students from the grades 6 to 9 completed a questionnaire about mental health. Among the findings, we would like to point out that more than half of the respondents answered that they are almost always in a good mood and happy with themselves, they are active, have goals and that they are aware that happiness and satisfaction depend on their efforts. Just under half of them, however, feel like they are rarely successful, and a good 40 % of the respondents rarely talk to anyone when they are having a hard time. This is quite a challenge for us. In addition to the already established activities (office hours, extracurricular activities, the Carousel of the month, where we present all events and congratulate those who have performed really well) we have so far already established Chocochat and we will also set up a mailbox for messages that will carry the slogan 'A kind word a day drives the bad mood away'. 'The students' responses also show that they aren't all that familiar with the term 'mental health'. Since we have been emphasizing how important it is, we will also be talking about mental health in class. An attentive and observant individual plays an irreplaceable role in ensuring and improving mental health at schools. In our case that person is a teacher or another worker.

**KEYWORDS:** mental health, epidemic, students, activities, professional workers.



## 1. UVOD

Slabi dve leti se cel svet spopada z epidemijo covid-19, Slovenija le nekaj mesecev manj. Zarezala je v vse pore našega življenja – seveda tudi v šolo. Vse to se danes takoj odrazi v najrazličnejših medijih. In že bežen prelet naslovov nam daje vedeti, da je covid-19 povzročil “premike” tudi v duševnem zdravju otrok in mladostnikov. Naj navedemo le nekaj naslovov:

- Covid epidemija na duševnem zdravju mladih pušča hude posledice.
- Otroci in mladostniki bodo še vrsto let čutili učinek, ki ga ima covid na njihovo zdravje.
- Duševno zdravje otrok: stanje je alarmantno in se poslabšuje.
- Po epidemiji covid-19 epidemija duševnih motenj pri otrocih.
- Leto 2020 bo pustilo posledice na našem duševnem zdravju.[1]

Šola je za otroke in mladostnike ustanova, kjer prežijo velik del dneva in je zato tako zelo pomembna v njihovem razvoju. Organizacija, odnosi med vrstniki, odnosi z odraslimi osebami, dejavnosti – vse to vpliva na njihovo duševno zdravje. Z anketnim vprašalnikom, ki so ga izpolnjevali učenci od šestega do devetega razreda, smo želeli ugotoviti, kako ocenjujejo svoje duševno zdravje

## 2. DUŠEVNO ZDRAVJE

Opredelitev pojma 'zdravje' je veliko. Anica Mikuš Kos navaja, da pri opredelitvi zdravja in njegovih sestavin – duševnega zdravja uporabljamo opredelitve Svetovne zdravstvene organizacije, ki pričajo o spreminjanju pojmovanja zdravja:

- SZO 1946: Odsotnost bolezni
- SZO 1948. Stanje fizične, psihične in socialne dobrobiti in ne le odsotnost bolezni ali invalidnosti.
- SZO: Ni zdravja brez duševnega zdravja.

Duševno zdravje je miseln tvorba razvitega sveta. V mnogih drugih kulturah tega pojma ne poznajo. Te lastnosti, stanja odnose posameznika smo v kulturah zahodnega bogatega sveta abstrahirali in združili v pojem duševno zdravje. Opredelitve se s časom spreminjajo. Te spremembe odražajo proces razvoja stroke, obenem pa govorijo o vpetosti dušeslovnih znanosti v družbena dogajanja. [2]

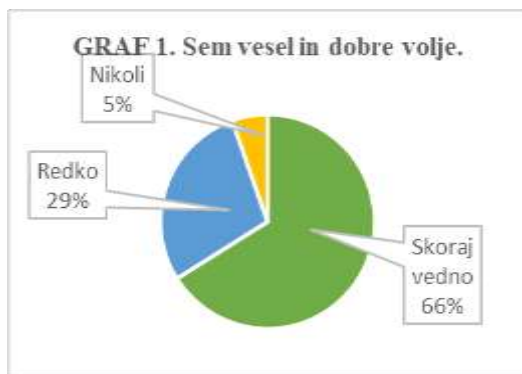
V prispevku sledimo definiciji duševnega zdravja, ki ga sestavljajo:

- posameznikovo notranje psihično stanje (sreča, zadovoljstvo, samospoštovanje),
- odnosi z drugimi,
- vsakodnevno delovanje,
- sposobnost, da obvladuje svoje življenje in se uspešno sooča z izzivi ter problemi in doprinaša skupnosti, v kateri živi. [3]

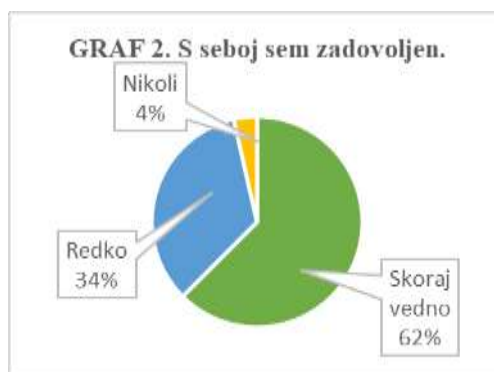
### 3. ANKETNI VPRAŠALNIK

Anketni vprašalnik je izpolnilo 56 učencev od šestega do devetega razreda. Razdeljen je bil v štiri sklope s petimi trditvami. Sklopi so razdeljeni glede na definicijo duševnega zdravja. Drugi del vprašalnika je vseboval štiri vprašanja; tri od njih so bila odprtega tipa. V analizo smo zajeli učence vseh razredov skupaj in jo predstavljamo v prispevku, analizo za posamezni razred pa smo predstavili razrednikom.

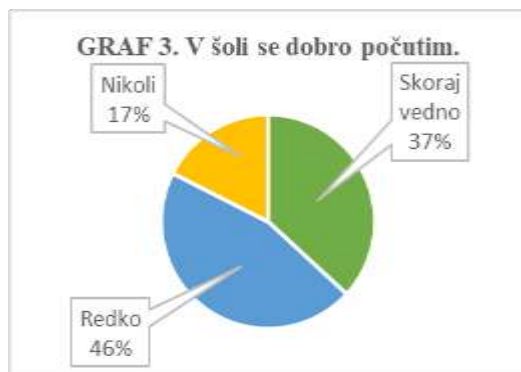
#### A. Posameznikovo notranje psihično stanje



GRAF 1.



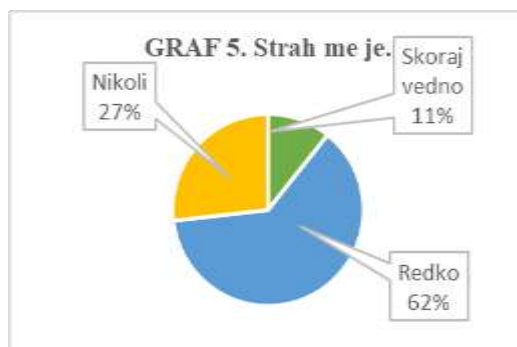
GRAF 2.



GRAF 3.

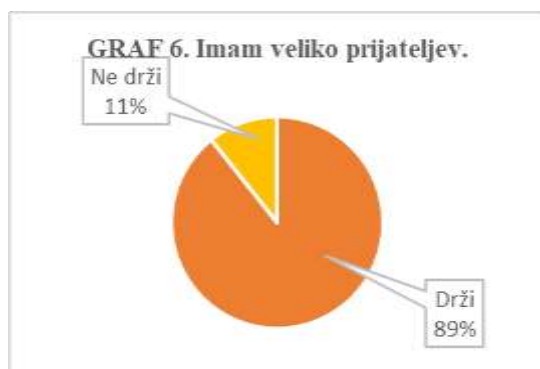


GRAF 4.



GRAF 5.

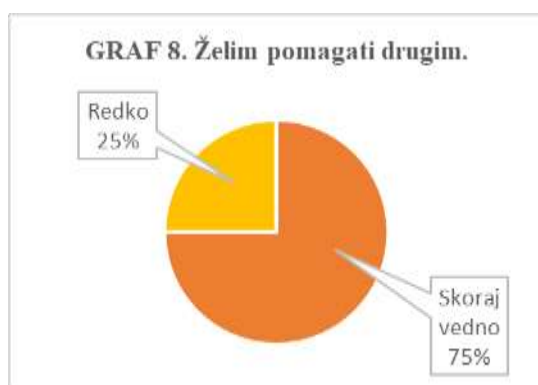
## B. Odnosi z drugimi



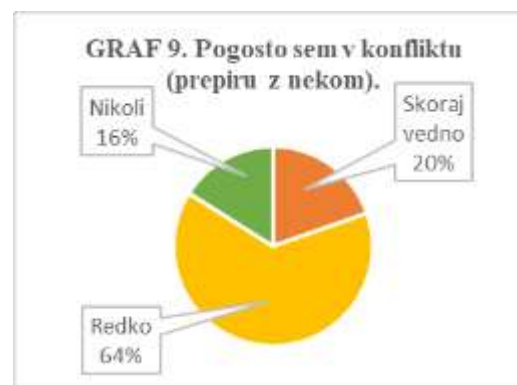
**GRAF 6.**



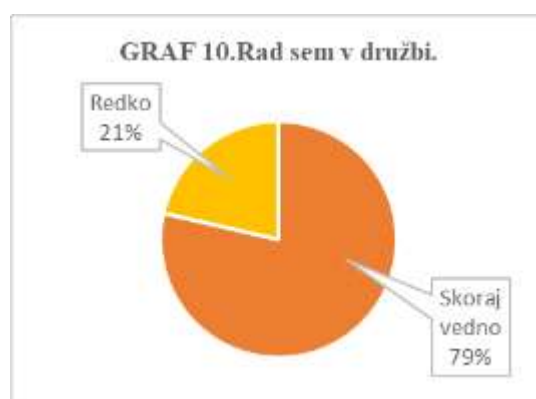
**GRAF 7.**



**GRAF 8.**



**GRAF 9.**

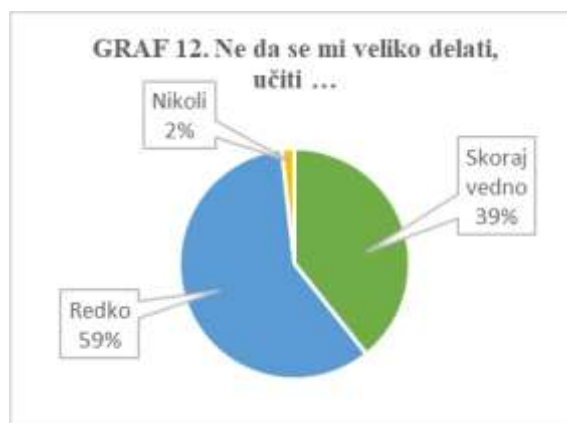


**GRAF 10.**

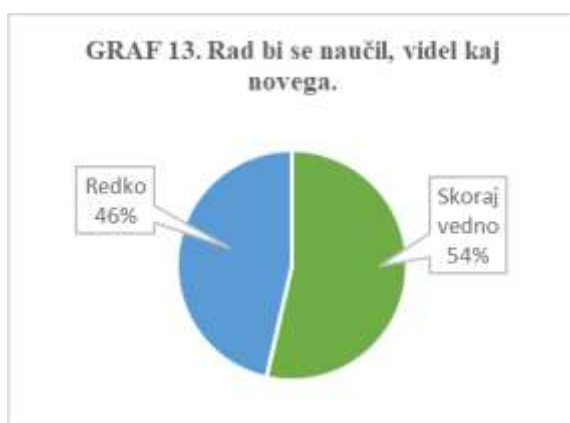
### C. Vsakodnevno delovanje



GRAF 11.



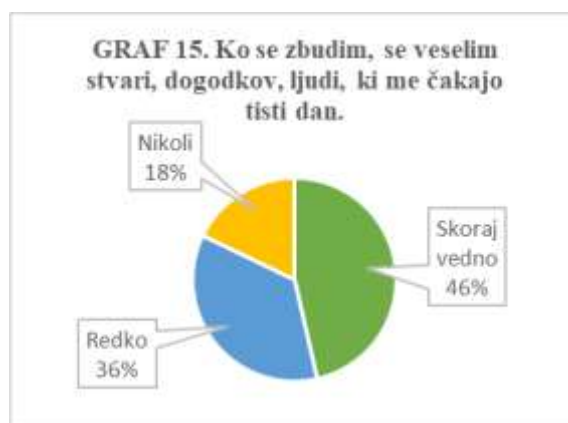
GRAF 12.



GRAF 13.

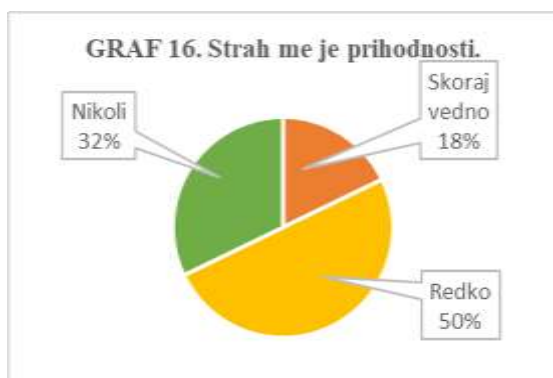


GRAF 14.

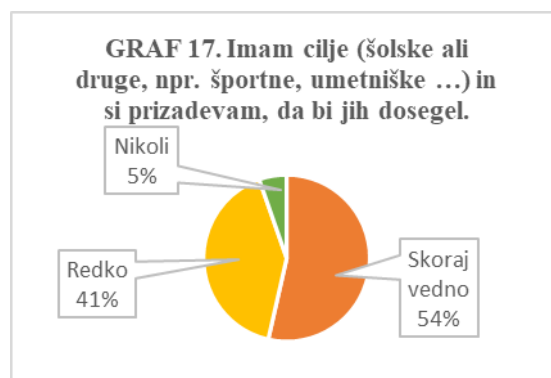


GRAF 15.

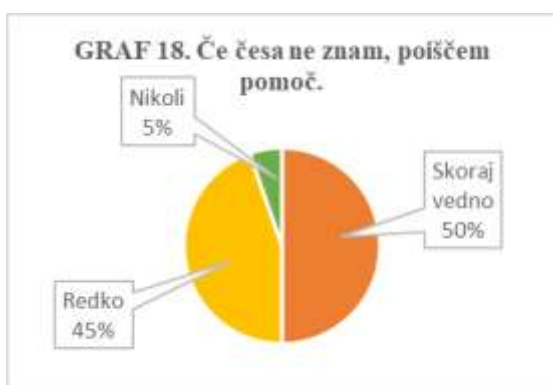
**D. Sposobnost, da obvladuje svoje življenje in se uspešno sooča z izzivi ter problemi in doprinaša skupnosti, v kateri živi.**



**GRAF 16.**



**GRAF 17.**



**GRAF 18.**



**GRAF 19.**

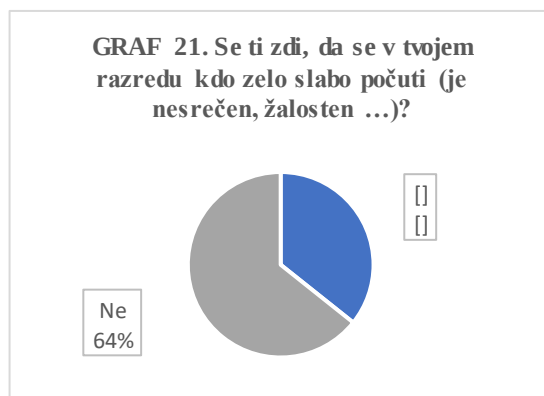


**GRAF 20.**

### E. Kako se počutiš?

Na vprašanje odprtega tipa Kako se počutiš ta trenutek? je odgovorilo 47 učencev. Njihovi odgovori so sledeči: v redu (10-krat), dobro (5-krat), veselo (3-krat), še kar dobro (3-krat), super (3-krat), odlično (2-krat), OK (2-krat) zelo dobro (1-krat), lepo (1-krat), slabo (8-krat), zdolgočaseno (3-krat), ne preveč dobro (1-krat), utrujeno in zaskrbljeno (1-krat), strah me je (1-krat), čudno (1-krat), zelo slabo (1-krat), manjvredno (1-krat). Če njihove odgovore razdelimo v kategoriji 'dobro' 'slabo', vidimo, da je 30 odgovorov v kategoriji 'dobro', 17 pa v kategoriji 'slabo'.

### F. Se kdo v razredu počuti slabo?



GRAF 21.

Učenci, ki so odgovorili z 'DA', so bili naprošeni, da napišejo, zakaj se sošolci tako počutijo (če vedo). Njihovi odgovori so sledeči:

- ker nima veliko prijateljev,
- ker so nesramni do njega (odgovor se večkrat ponovi),
- nekoga pogreša,
- v razredu se ne spoštujemo, nismo vedno skupaj srečni,
- ker se ne zna vključiti v družbo,
- strah ga je ocen,
- ga zmerjajo,
- doma ga ne poslušajo,
- ker je šola.

Ker smo naredili tudi analizo odgovorov za posamezni razred, bodo razredniki navedene odgovore učencev lahko uporabili za načrtovanje svojega dela v razredu.

## **G. Kaj je duševno zdravje?**

Glede na to, da pojem duševno zdravje v času epidemije pogosto slišimo, smo učence vprašali, če vedo, kaj je to. Njihovi odgovori kažejo, da jim ta pojem ni ravno domač. Naj jih navedemo:

- ko se iz raznih razlogov različno počutiš in to vpliva na različno razmišljanje,
- zdravje za dušo, prizadetost,
- da težko diha,
- kako se kdo počuti,
- dobro razmišljanje,
- si pri zdravi pameti,
- da otroci težko dihamo,
- da si od nečesa odvisen in se tvoje zdravje poslabša,
- mogoče je to, kar se je zgodilo meni: postala sem žalostna in nejevoljna,
- mogoče podobno depresiji, imaš bipolarno motnjo oziroma si žalosten,
- da se počutiš v sebi ok, da si ne jemlješ vsega k srcu,
- ko se zapreš vase in se smiliš samemu sebi,
- nasprotno od depresije,
- stvari v glavi o življenju in se veliko sprašujemo o njih,
- da se dobro počutiš.

## **4. POMEN ŠOLE ZA DUŠEVNO ZDRAVJE**

Eden izmed ciljev osnovne šole, ki so navedeni v Zakonu o osnovni šoli, je tudi vzpodbujanje skladnega, spoznavnega, čustvenega, duhovnega in socialnega razvoja posameznika. [4]. Ta cilj imamo zapisan tudi v vzgojnem načrtu naše šole. Dejavnosti, s katerimi ga želimo uresničevati, bi morale pozitivno vplivati na duševno zdravje naših učencev. Učenci so vsakodnevno vpeti v medosebne odnose v razredu ali širše, sodelujejo v interesnih dejavnostih, se učijo, učitelji in drugi strokovni delavci so jim na voljo za pogovor in jih spremljajo, lahko se predstavijo na Vrtljaku (prireditve ob koncu vsakega meseca, ko se zberejo vsi učenci in povemo, kaj se je zgodilo v minulem mesecu, čestitamo, voščimo ...), sodelujemo z lokalno skupnostjo.

## **5. VLOGA UČITELJA OZ. STROKOVNEGA DELAVCA**

Prispevek nosi naslov Dobro jutro! Kako smo?. Izposodila sem si besede naše ravnateljice, ki se zjutraj, pred poukom, pogosto sprehodi po šolskem hodniku, vstopi v razred in učence nagovori z zgoraj omenjenimi besedami. Opaziti, videti, slišati učenca se mi zdijo bistvene stvari v pedagoškem procesu, ki dobro vplivajo na duševno zdravje. Dobro je, da v šolskem vsakdanu, v tem epidemičnem času pa še posebej, ne pozabimo na to.

## 6. SKLEP

Rezultati anketnega vprašalnika, ki so ga izpolnjevali učenci od šestega do devetega razreda, kažejo pozitivno podobo njihovega duševnega zdravja. Naj omenimo le nekaj podatkov: več kot polovica jih je skoraj vedno veselih in dobre volje, zadovoljni so s sabo, redko jih je strah, imajo prijatelje, želijo pomagati drugim, so aktivni, radi bi se česa naučili, imajo cilje, zavedajo se, da sta sreča in zadovoljstvo odvisna od njihovega prizadevanja. V razmislek pa so nam lahko odgovori, kjer slaba polovica učencev ocenjuje, da so redko uspešni in da se v šoli dobro počutijo, slabim 40 % anketiranih se ne da veliko delati in učiti, dobrih 45 % pa jih navaja, da se, če jim je težko, redko s kom pogovorijo. To pa so kar veliki izzivi za nas, pedagoške delavce. 'Dobro jutro! Kako smo?' ... Skrb za duševno zdravje učencev se lahko začne že s tem. Analizo anketnega vprašalnika smo naredili tudi za vsak razred posebej in z njo seznanili razrednike. Uporabili jo bodo kot izhodišče za pogovor o temi duševno zdravje oz. o skrbi za duševno zdravje.



## LITERATURA IN VIRI

- [1] Internet
- [2] Mikuš Kos, A., 2017. Duševno zdravje otrok današnjega časa. Radovljica: Založba Didakta d. d. o., str. 25–27.
- [3] <https://www.nijz.si/> <6. 11. 2021>
- [4] Zakon o osnovni šoli

## **PROGRAM S KATERIM MLADOSTNIK SAM POSKRBI, DA SVOJE DUŠEVNO ZDRAVJE KREPI**

### **POVZETEK**

Po vrnitvi z dolgotrajnega pouka na daljavo v šolske klopi smo zasledili opazen porast anksioznih in depresivnih motenj. Že v času zaprtja šol smo prejeli informacije s strani dijakov in njihovih staršev o spremembi motivacije za šolsko delo in o težavah, povezanih s prekomerno izpostavljenostjo digitalnim medijem. Nekaterim je delo od doma bolj ustrezalo: omogočalo jim je samostojno razdelitev časa in obveznosti preko celega dneva, koncentracijo, sistematiziranje šolskega dela. Drugi pa so se v delu na daljavo »izgubili«: upadla jim je motivacija, šolsko delo so zanemarili, zreducirali na minimum. Posledično so bili prvi bolj uspešni kot ob normalnem pouku, drugi pa občutno manj uspešni. Oboji so se ob vrnitvi v šole soočili z večjimi ali manjšimi psihičnimi težavami. Niso uspeli preklopiti nazaj v ustaljene tire ali pa se je nakopičenega, zamujenega nabralo toliko, da ni bilo več možno priti na zeleno vejo. Tako so se začeli kazati znaki nezadovoljstva, zaskrbljenosti, nemoči, kar pogosto vodi v zmanjšano samozaupanje, potrnost, stisko in obup. Moje osnovno vprašanje v tem prispevku je bilo, kaj lahko dijak sam stori za svoje duševno zdravje in dobro počutje. Oblikovala sem nekakšen mini program krepitve in vzdrževanja duševnega zdravja, sestavljen iz sedmih korakov. V septembru sem program začela izvajati z nekaj dijaki in je še v teku. Kaže se dober odziv dijakov, njihovo zadovoljstvo in aktivno sodelovanje. Vsi skupaj tako upravičeno verjamemo, da nam program pomaga v bitki s slabimi občutki in temnimi mislimi ter nam postopno pomaga, da se vrnemo v šolo, kot smo jo vajeni.

**KLJUČNE BESEDE:** duševno zdravje, dobro počutje, motivacija, anksioznost, depresija.

## **A PROGRAM WHICH YOUNG PEOPLE CAN USE TO IMPROVE THEIR MENTAL HEALTH**

### **ABSTRACT**

After returning from lengthy distance learning to school desks, a noticeable increase in anxiety and depressive disorders in students was observed. During school closures, we already received information from students and their parents about changes in their motivation for school work as well as about problems related to the excessive exposure to digital media. Some much preferred working from home. It enabled them to independently distribute time and obligations throughout the day, to concentrate, and to systematise school work. Others "got lost" in distance learning, their motivation dropped, they neglected or reduced school work to a minimum. As a result, the former were even more successful than in in-class learning, while the latter were significantly less successful. Both, however, faced major or minor mental health problems upon their return to school. They couldn't get back on track, or too much had been missed or piled up so that it was no longer possible to catch up. As a result, signs of dissatisfaction, anxiety and helplessness began to appear, which often leads to reduced self-confidence, depression, distress and despair. My basic questions in this article have been what a student can do on their own for their own mental health and well-being. I have designed a sort of mini programme of strengthening and maintaining mental health, consisting of seven steps. In September, I started the programme with a few students and it is still ongoing. There is a good response from the students, their satisfaction and active participation. Therefore, we firmly believe that the programme helps us cope with negative feelings and dark thoughts, as well as it gradually helps us get back to school that we are used to.

**KEYWORDS:** mental health, well-being, motivation, anxiety, depression.

## 1. UVOD - TEORETIČNA IZHODIŠČA

### A. Kaj sploh je duševno zdravje?

Duševno zdravje ne pomeni le odsotnosti duševne bolezni, kaže se v zmožnosti sprejemanja dnevnih naporov in stresov, v življenjski moči in volji do dela in povezovanja v dobrih in izpopolnjujočih medosebnih odnosih ter v dolgotrajni vitalnosti. Z roko v roki z duševnim zdravjem hodi dobro počutje. Pomeni večjo prilagodljivost, iznajdljivost in odpornost na nenadne in trajajoče napore in neprijetne dogodke. Duševno zdravje in dobro počutje vplivata na posameznikovo razmišljanje, komunikacijo, povezovanje, učenje in razvoj.

### B. Zakaj je med nami vedno več duševnih stisk in slabega počutja?

Na prvem mestu nas nese naravnost - biti ves čas pozitivni, veseli, srečni. Na vsakem koraku smo podvrženi podobam nenehnega zadovoljstva, sreče, lepih trenutkov. To nas spremlja v medijih, socialnih omrežjih in v družbi na sploh. Smo pod nenehnim pritiskom po tem, da v vsaki stvari najdemo nekaj pozitivnega, dobrega, da se ne predamo. S tem se močno izogibamo dejstvu in zavedanju, da so negativna čustva in slabi občutki del življenja. Zato lahko stalni pritiski po doseganju družbeno predpisanih standardov »srečnega življenja« dosežejo obraten učinek. Vse hočemo takoj. V hitrem tempu življenja ustvarjamo pričakovanja, da imamo vse stvari hitro dostopne, tisti trenutek, ko si jih želimo. Vsako čakanje se dojema kot neznosno, takoj želimo odpraviti vsako bolečino, žalost. Ne poskušamo se soočiti, razumeti, predelati slabega počutja, pač pa ga samo takoj odpraviti. Pogosto se kažejo prevelika pričakovanja od življenja in sebe. Vedno želimo še več in več. To seveda ni slabo glede tega, da želimo izkoristiti vse svoje potenciale. Kljub temu pa s tem ravnanjem ne znamo uživati v doseženem nivoju, ne znamo se pohvaliti, si priznati uspeha. Prehitro ter znova in znova želimo več in več, kar nas lahko dela trajno nezadovoljne in neizpolnjene. Vsakodnevno prejemamo ogromne količine informacij. Internet, družbena omrežja in pametni telefoni nam omogočajo, da smo stalno oblegani z informacijami. Ves čas smo »priklopljeni« in hote ali nehoti podvrženi novicam o svetu, drugih, življenju, kar zavestno ali podzavestno vpliva na naše dožemanje sebe in družbe. Prejete informacije so pogosto predstavljene brez zadostne podlage, površinsko, pogosto lažno, prikrojeno in negativno naravnano. Posameznik je tako nenehno podvržen ustrahovanju v zvezi s krizami, boleznimi, slabo prihodnostjo, slabimi življenjskimi pogoji.

V takšni družbi je pomembno, da se naučimo novih pristopov soočanja z dnevnimi obveznostmi ter smo bolj prožni v vseh karakteristikah, ki so pomembne za zdravje: telesno, psihično in socialno. Ravnotežje med posameznikom in njegovim okoljem je potrebno vedno znova vzpostavljati, saj ga je vedno težje vzdrževati. Zdi se, da se družba spreminja hitreje od posameznika in da smo malce izgubili stik s sami s seboj. Ne znamo več dobro poslušati, kaj nam resnično ugaja, prepoznavati stvari, ki nas omejujejo, sprejemati sebe in svojih čustev ter preprosto živeti v skladu s seboj. Moje osnovno vprašanje v tem prispevku bo zato, kaj lahko sami storimo za svoje duševno zdravje in dobro počutje, kako lahko sami poiščemo pot k

samemu sebi, si sami odgovorimo na vprašanja, ki se nam zastavljajo in nam povzročajo dileme, stiske in skrbi.

### **C. Epidemija kot dejavnik tveganja v razvoju in duševnem zdravju**

Ob koncu lanskega šolskega leta, se je na šoli pokazal občuten porast anksioznih motenj, ki so vodile v depresivna stanja, stiske pri dijakih, občutke nemoči in obupavanja. Dolgotrajno delo na daljavo v času epidemije je na mladostnikih, ki so ena najranljivejših skupin, pustilo pomembne posledice. Omejevalni ukrepi so bistveno posegli v najpomembnejše dele njihovega življenja – vključevanje v vrstniške skupine, učenje in igro. Šola mladostniku ne predstavlja samo prostora za učenje in pridobivanje znanja, temveč tudi, kar je za duševno zdravje morda celo pomembnejše, prostor socialne aktivnosti in interakcije, oblikovanja vseh vidikov samopodobe ter učenja veščin soočanja z različnimi življenjskimi okoliščinami in težavami. Mladostniki morajo poleg učenja tudi vzpostavljati in vzdrževati medosebne odnose, razvijati socialno identiteto in občutek pripadnosti, opazovati, posnemati standarde vedenja, kot jih izražajo drugi, ter se vesti na način, ki ga sprejemajo tako vrstniki kot učitelji.

V kriznih obdobjih, kar aktualna epidemija zagotovo je, se mladostniki na strese, ki jih doživljajo, odzivajo zelo različno. Posledice na področju vedenja, čustvovanja, doživljanja in učenja ter vsakdanjih rutin se lahko pokažejo hitro ali pa z zamikom in trajajo različno dolgo. V času epidemije je povsem pričakovano, da so mladostniki zaskrbljeni ali prestrašeni, da čutijo jezo zaradi omejevalnih ukrepov, da se njihovo vedenje spremeni in imajo težave pri samostojnem opravljanju dejavnosti, ki so jih prej morda že obvladovali. Običajen je odziv, ki vključuje razmišljanje in zaskrbljenost glede lastnega zdravja, zdravja bližnjih, strahove, izogibanja, težave s spanjem. Nekateri izražajo stisko predvsem s čustvenimi, drugi s telesnimi simptomi ali bolj s spremenjenim vedenjem, pri večini pa se največkrat kaže kombinacija teh treh znakov doživljanja stiske.

Nekateri mladostniki že v običajnih razmerah težko prenašajo spremembe vsakdanjih življenjskih rutin. Vrnitev v šole po dolgotrajnem delu od doma lahko za njih predstavlja izvor intenzivnih frustracij in anksioznosti. Posledično bo tudi njihova učna učinkovitost lahko pomembno manjša. V času pouka na daljavo so imeli zelo različne pogoje za usvajanje učne snovi. Nekateri so uspeli sproti opravljati naloge in obveznosti, drugi niso dobili ustrezne podpore in pomoči, tretji so bili prepuščeni sami sebi. V nekaterih družinah so drugi vidiki spoprijemanja s krizo prevladali nad šolskim delom. Zaradi naštetega se bodo že prej obstoječe razlike v učni uspešnosti lahko le še povečale. S tem nastali občutki in čustvene stiske pa se bodo lahko zamaknile še globoko v naslednje šolsko leto.

Težav pa ne smemo pričakovati zgolj na področju učne uspešnosti. Pri mladostnikih se zelo lahko pojavijo tudi težave glede odnosa do učenja, razumevanja in doživljanja ocenjevanja, saj dijakom manjka neposreden stik z učitelji in predvsem vrstniki v šoli. Povečano je tveganje za težave z vedenjem in čustvovanjem, saj zaradi zaprtja šol ne morejo uresničevati pomembnih razvojnih nalog - druženja z vrstniki in osamosvajanja. Vedenjske in čustvene stiske se najpogosteje kažejo v težavah s koncentracijo in osredotočanjem, hitrih spremembah

razpoloženja, jokavosti, agresivnih izbruhov, pretirani odvisnosti od drugih, izgubi zanimanja za dejavnosti in zavračanju sodelovanja, grizenju nohtov in podobnih, na telo usmerjenih vedenj, odmikanju od socialnih stikov, odklanjanju šole.

Kako pomagati, ko opazimo spremembe? Prva pomoč je zagotovo izražanje podpore, ki nudi stabilizacijo in pomiritev akutnih čustvenih in vedenjskih odzivov. Prizadeti osebi nudimo dovolj časa za razgovor, jo spodbujamo, da opisuje svoje občutke, skušamo njene reakcije normalizirati torej pojasniti, da je to normalen odziv na nenormalno situacijo, spodbujati posameznikove vire samopomoči, predlagati učinkovite načine obvladovanja stresa in oceniti, ali morda oseba potrebuje bolj poglobljeno strokovno pomoč. Ko nam mladostnik sporoča stisko in svoje skrbi, ki se nam morda zdijo pretirane, se zavedajmo, da so te skrbi in posledično stiske zanj še kako resnične in ga plašijo. Zato predvsem poslušajmo in ne hitimo z nasveti in čim prejšnjo razbremenitvijo, dokler ne poskušamo razumeti, kaj mladostnik doživlja in razmišlja. Stremimo k temu, da ustvarjamo podporno vzdušje.

#### **D. Kako lahko krepimo duševno zdravje**

Naše telo, naša glava, naša psiha in duševno počutje so med seboj močno povezani in prepleteni. Pomembno je da v skrbi za svoje zdravje skrbimo zase na vseh področjih in nivojih delovanja. Prav vsak dan lahko že z majhnimi koraki in navadami v svojem načinu delovanja ohranjamo psihično trdnost in se na sploh počutimo boljše znotraj sebe. Poglejmo ključne korake, na katere je dobro biti pozoren:

##### ZAVEDANJE MISLI IN PREPRIČANJ

Naša prepričanja in pogledi na svet oblikujejo našo realnost in neposredno vplivajo na to, kako doživljamo sebe in druge. Pomembno je, da vidimo, kateri so tisti naši pogledi na svet in nase, ki nas omejujejo in nam preprečujejo, da bi se dobro počutili.

##### GIBANJE

Po intenzivni telesni vadbi se praviloma počutimo polni energije, navdušeni in zadovoljni. To povzročijo hormoni endorfini, ki jim pravimo tudi naravno protibolečinsko sredstvo. Pripomorejo k občutku evforije in navdušenja. Gibanje znižuje stresne hormone in omogoča fokusiranje na igro. S tem pozabimo na težave, ki nas pestijo.

##### POČITEK

Izrednega pomena je, da najdemo ravnovesje, se ustavimo in znamo kvalitetno počivati. To pomeni, da umirimo svoje telo in svoje misli. Potrebno je najti način počitka, ki kar najbolj ustreza našemu življenjskemu slogu. Če imamo fizično naporno delo, potrebujemo počitek, v katerem mirujemo. Če je naše delo zelo miselno naporno, potrebujemo počitek, v katerem se odklopimo in ne sprejemamo novih informacij.

##### NEGOVANJE MEDOSEBNIH ODNOSOV

Pomembno je, da spletemo globoke medosebne odnose z ljudmi, ki jim zaupamo in na katere se lahko obrnemo, ko imamo težave. Vzdrževanje odnosov zahteva vloženo energijo.

Pomembno je, da si vzamemo čas za skupne aktivnosti, da znamo komunicirati, pohvaliti, spodbujati, tolažiti.

### KREATIVNOST

Možgani potrebujejo izzive. Nagnjeni so k iskanju poti, zato jim moramo dati možnost za kreativnost. Sicer se lahko zgodi, da so možgani sami od sebe kreativni in iščejo probleme, ki jih sicer sploh ni.

### VESELJE, UŽITKI, HUMOR

Smeh je pol zdravja, slišimo že od starejših ljudi. V svoje življenje zato namerno vpeljimo veliko smeha, veselja in užitkov. Potrebno se je znati veseliti svojih dosežkov, biti ponosni nase, uživati v preprostih trenutkih in se čim večkrat nasmejati.

## **2. POMOČ DIJAKOM Z IZRAŽENIMI STISKAMI IN TEŽAVAMI PO VRNITVI Z DOLGOTRAJNEGA POUKA NA DALJAVO NAZAJ V ŠOLSKE KLOPI**

Ob koncu lanskega šolskega leta, ko je bilo omogočeno vračanje dijakov v šole, smo se soočali z vrsto težav, kot jih opisuje teoretični uvod v ta prispevek. Dijaki in njihovi starši so redno poročali o težavah, ki so se pojavljale. Najpogostejše med njimi so bile, da se dijak ni želel vrniti v šolo, ker je bilo delo od doma bolj udobno. Ni se mu ljubilo zgodaj vstati, loviti avtobusa, ali pa se mu je nabralo preveč nepredelanih in nedokončanih obveznosti in je zgubil voljo do šole. Ni več uvidel smisla in možnosti, da bi lahko uspešno zaključil letnik. Nekaterim dijakom je delo od doma bolj ustrezalo zaradi samostojne razdelitve časa za šolsko delo. Predvsem pridni, delovni dijaki so precej suvereno prevzeli šolsko delo v svoje roke, se več časa ukvarjali s predmeti, ki zahtevajo več vložene energije. Hkrati pa za manj zahtevne predmete porabili manj časa, pa vseeno dovolj za uspešnost. Dijaki so izražali povečan strah pred ocenjevanjem v živo. Med poukom na daljavo so namreč razvili vrsto načinov za manipuliranje ocenjevanja. Ocene so bile boljše kljub manjšemu vloženemu trudu. O količini pridobljenega znanja se seveda niso spraševali. Pouk na daljavo se je dijakom zdel tudi manj naporen, saj se je preko zooma izvajala le polovica ur. Ostali čas naj bi samostojno predelovali vsebine, objavljene v spletnih učilnicah. To je seveda marsikdo popolnoma zanemaril in tako imel veliko prostega časa.

Glede na vse to se je vrnitev v šole zaznala kot stresna. Odsotnost iz šolskih klopi je bila vsekakor predolga. Trajala je dovolj dolgo, da se je delo od doma oblikovalo v navado. Vsi pa vemo, da je spreminjanje navad mukotrpno delo, ki zahteva napor, vztrajanje, voljo in moč. Glede na to, da je ta navada imela celo vrsto prijetnih okoliščin (domače udobje, daljše jutranje spanje, manj aktivnosti pri pouku preko zooma, lažje pridobivanje boljših ocen), je spreminjanje še težje in za marsikoga preobremenjujoče.

Starši in dijaki sami so v veliki meri, vsaj mnogo več kot pred epidemijo, poročali o spremenjenih duševnih stanjih. O upadu motivacije in koncentracije, o neurejenem spalnem ritmu, utrujenosti, občutkih nemoči, obupavanjem nad ocenjevanji, želji po izogibanju priходу v šolo, pa o strahovih in zaskrbljenostih glede zaključka šolanja.

Kot najbolj zaskrbljujoče smo prepoznali znake (socialne) anksioznosti in različno intenzivne znake depresivnih stanj. Nekateri dijaki so bili celo sprejeti v psihološke in psihiatrične obravnave v ustreznih institucijah. Tistih manj hudih pa smo se lotili reševati v šoli v okviru svetovalne službe. Pogosto je bil že razbremenilni pogovor precej v pomoč in začetno uteho. Lansko šolsko leto smo nekako pripeljali h koncu. Vendar pa so težave pri marsikomu vztrajale in se potegnile še v tekoče šolsko leto.

#### **A. Program krepitve duševnega zdravja in dobrega počutja**

Z namenom psihične razbremenitve in usmerjanja dijakov pri iskanju ponovnega notranjega ravnovesja sem v svetovalni službi razvila program samopomoči. Gre za program v sedmih korakih, ki zajame praktično vse vidike skrbi zase in krepitve duševnega zdravja. Učenci, ki so se soočali z anksioznostjo, upadom volje in drugimi temnimi mislimi, so začeli izvajati program v sredini septembra. Izvajanje poteka pretežno preko tedenskih srečanj v svetovalni službi. Na srečanju izvedemo aktivnost posameznega koraka, potem pa po navodilih za domače delo do naslednjega srečanja dijaki spremljajo svoje počutje, misli, občutke. Na začetku naslednjega srečanja premislimo in predebatiramo dogajanje med tednom, se ustavimo ob kakšni dilemi, ozavestimo in si razložimo, kaj se nam je dogajalo, katere misli in občutki so se pojavljali in kako jih razumemo ter se usmerimo v nadaljnji napredek. Program temelji na vedenjsko-kognitivnem pristopu. Dijake uči ozaveščanja lastnih prepričanj, ki nas pogosto omejujejo in nam preprečujejo ustrezno funkcioniranje. Hkrati pa pogosto omejujejo pestrost življenja. Usmerja k temu, da se ob razumevanju svojega pogleda na situacije da spreminjati svoje doživljanje situacij.

Na začetku, v prvem koraku, se soočimo z zavedanjem lastnim misli in prepričanj. Izluščimo najbolj obremenjujoče in razmislimo o njihovi racionalnosti, kako bi jih lahko spremenili, jih zavrgli ali naredili bolj koristne. Iz pozitivnih oblikujemo svoj moto, ki nas lahko motivira in navdušuje za nadaljnje delo in nam pomaga iskati svetlejšo pot v življenju.

V drugem koraku se ukvarjamo z gibanjem. Pogovarjamo se o tem, zakaj je gibanje pomembno, koliko se je nujno gibati. Dijaki se ozrejo v svoj življenjski slog in ovrednotijo količino in kvaliteto gibanja. Razmišljajo in preučujejo, primerjajo lastno počutje v dnevih, ko so fizično aktivni, in v dnevih, ko niso. Dnevno beležijo svoje misli, občutke, čustva, ki jih občutijo.

V tretjem in četrtem koraku se posvetimo počitku, sprostitvi. Času, ko se ne ukvarjamo s šolskim delom in fizično aktivnostjo. Razmišljamo, kako počivamo, kaj vse je počitek, kaj lahko razumemo in občutimo kot počitek, kako sprostimo telo in kako duha. Preizkusimo nekaj tehnik globokega sproščanja (avtogeni trening, mišično relaksacijo in vizualizacijo), predvsem z namenom, da bi vsak dijak začutil, katera tehnika mu najbolj odgovarja, mu prinaša najbolj blagodejno sprostitvev in bi jo uporabljal dolgoročno.

V petem koraku se usmerimo v odnose z drugimi. Premišljujemo o vrednosti in pomembnosti medosebnih odnosov. Učimo se o oblikovanju in vzdrževanju kvalitete odnosov, ki so nam pomembni.

V šestem koraku se približamo vsebinam, ki nam predstavljajo veselje, užitek, ponos. Ozaveščamo situacije, ko smo lahko ponosni nase. Raziskujemo, kaj nam prinese občutek ponosa nase, kako pogosto smo si pripravljeni čestitati za dosežek, si priznati napredek, čeprav minimalen. Poiščemo glavna gonila lastne motivacije. Usmerimo se v samozavest, morda samohvalo, dopolnjujemo in oblikujemo svoj motivacijski moto, ki smo ga nastavili že v prvem koraku.

V zadnjem koraku se posvetimo še humorju. Zadamo si nalogo, da sledimo pregovoru »smeh je pol zdravja«. Vsak dan preprosto poiščemo priložnost za smeh. Omejimo se na najmanj pet minut iskrenega smeha na dan. Smejimo se sami ali z drugimi in s tem krepimo medosebne odnose, optimizem, izzivamo delovanje hormonov sreče in se predvsem dobro počutimo.

## **B. Sklep**

Pri dijakih, ki izvajajo program že od septembra, se kažejo zadovoljivi rezultati. Dijaki radi sodelujejo, poročajo o višji samozavesti in mirnosti. V začetku je bilo nekaj odpora pri opravljanju domačih zadolžitev, nekako so se pozabile ali izpolnile v zadnjem hipu. Zato se je program za kakšen teden zavlekel. Nekako smo stali na mrtvi točki. Treba je bilo te mlade glave pripeljati do tega, da bo brez lastne aktivnosti težko pričakovati kakšne večje spremembe pri samem sebi. Zdaj tudi dijaki pravijo, da počasi preganjajo slabe občutke in poskušajo razmišljati čim bolj pozitivno. Ugotavljajo, da jim koristijo sprostitvene tehnike in predvsem, da se urijo in izpopolnjujejo v prijemih samopomoči. Ugotavljajo, da so spretnejši pri prepoznavanju in spreminjanju svojih negativnih misli. Opažajo, da so jih prej te misli in prepričanja pahnili v slabo voljo in obup, zdaj pa se z njimi vsaj poskusijo boriti, jih odpraviti, jim zmanjševati vpliv. Poročajo, da so v tem spretnejši predvsem zato, ker hitro ugotovijo, kaj je vzrok za slabo voljo in kaj lahko sami spremenijo, zato imajo občutek večje moči nad samim seboj. In vsakokrat, ko jim uspe, so nase ponosni. Tudi tega smo se naučili skozi program.

Problematika ni lahka. Je trdovratna, trajajoča, zahteva vztrajnost, voljo, moč. Vsekakor bo ponovna vzpostavitev šolskih razmer, kot smo jih poznali pred epidemijo, projekt tega šolskega leta in močno upam, da potem postane ta epidemija in delo na daljavo zgodovina. V takem obsegu in trajanju, kot smo je bili deležni v šolskem letu 2020/2021, je zelo očitno škodljiva za duševno zdravje mladih, zato upam, da se ne bo več ponovila. Posledice lanskega šolskega leta bomo prebavljali še nekaj časa, novih udarcev res ne potrebujemo.



## LITERATURA IN VIRI

- [1] Duševno zdravje in dobro počutje - BRST psihologija
- [2] Dobnikar Renko, B., Janjušević, P., Kreft Hausmeister, I., Lampret, M., Mikuž, A., Mlinarič, A., Pristovnik, T. (2020): Duševno zdravje otrok in mladostnikov v času epidemije covida-19, gradivo za VIZ ustanove, Zbornica kliničnih psihologov Slovenije. Dostopno na naslovu: ZKP\_Dusevno\_zdravje\_otrok (klinikna-psihologija.si)
- [3] Jeriček Klanšček, H., Roškar, S., Vinko, M., Konec Juričič, N., Hočevar Grom, A. Bajt, M., Čuš, A. in drugi (2018): Duševno zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji, NIJZ, Ljubljana Dostopno na naslovu: Duševno zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji | [www.nijz.si](http://www.nijz.si)

## **AKTIVNOSTI ZA RAZVIJANJE ZDRAVIH ŽIVLJENJSKIH NAVAD PRI PRVOŠOLCIH**

### **POVZETEK**

Učitelji razrednega pouka pri svojem delu opažamo, da ima kar nekaj otrok težave s prepoznavanjem in obvladovanjem čustev ter primernim odzivanjem nanje. Vse to pa močno vpliva na njihove medsebojne odnose znotraj razreda in posledično na učno okolje. Učitelji zato v svoje vzgojno-izobraževalno delo lahko dnevno vnašamo aktivnosti, s katerimi pri učencih razvijamo njihove čustvene, socialne, komunikacijske, motorične in spoznavne spretnosti. To so poslušanje zgodb s čustveno tematiko, prepoznavanje in opisovanje čustev s pomočjo lutk, družabne in gibalne igre s prepoznavanjem čustev, različne tehnike sproščanja (dihalne, miselne in gibalne vaje), vaje za dobro držo telesa, razvrščanje sličic življenjskih navad, dogodkov ter živil na zdrave in manj zdrave. Z rednim izvajanjem tovrstnih aktivnosti v učnem procesu lahko pripomoremo k pozitivnemu učnemu okolju, izboljšamo medsebojne odnose ter krepimo zdrave življenjske navade.

**KLJUČNE BESEDE:** osnovna šola, učenci prvega razreda, aktivnosti za učence, razvijanje spretnosti, zdrave življenjske navade.

## **ACTIVITIES FOR DEVELOPING HEALTHY LIFESTYLE HABITS OF FIRST-GRADE STUDENTS**

### **ABSTRACT**

In our everyday practice as primary school teachers we have been noticing that quite a few children have problems recognizing and managing emotions and responding to them appropriately. This has a strong impact on their interpersonal relationships within the classroom and, consequently, on the learning environment. However, teachers can introduce activities with which we develop students' emotional, social, communicative, motor and cognitive skills into their educational work on a daily basis. These are listening to stories with emotional themes, recognizing and describing emotions with the help of puppets, social and movement games with recognizing emotions, various relaxation techniques (breathing, mental and movement exercises), exercises for good posture, sorting pictures of life habits, events and food, to healthy and less healthy. When we regularly include such activities in the educational process, we can contribute to a positive learning environment, improve interpersonal relationships and strengthen healthy lifestyle habits.

**KEYWORDS:** primary school, first-grade students, activities for children, developing skills, healthy lifestyle habits.

## 1. UVOD

Privzganjanje zdravih življenjskih navad pri otrocih se prične že v družini ter se nadaljuje v vrtcu in šoli. Šola je odličen prostor, kjer lahko v pozitivnem učnem okolju z različnimi aktivnostmi razvijamo učenčeve spoznavne, motorične, socialne, komunikacijske in čustvene spretnosti.

Splošni cilji pouka spoznavanja okolja poleg spoznavnih ciljev zajemajo tudi širše cilje pouka v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju, med njimi zlasti družbene, motivacijske, razvijanje delovnih navad, moralne, ustvarjalnost, samopobudo, gibalne in čustvene cilje (Učni načrt. Program osnovna šola. Spoznavanje okolja, 2011).

Učitelji razrednega pouka se pri svojem delu najbolj osredotočamo na doseganje učnih ciljev, s katerimi pri učencih krepimo njihove zdrave življenjske navade. V zadnjem času pa opazamo, da vedno več otrok potrebuje pomoč tudi pri reševanju čustvenih stisk in reševanju konfliktov v medosebnih odnosih. Na dobro počutje otrok vpliva redna telesna vadba, uravnotežena prehrana, primerna osebna higiena ter kakovosten spanec. Prav tako pa je pomembno otrokovo duševno zdravje, ki lahko močno vpliva na njegovo vedenje in učenje. Zato se učitelji poslužujemo tudi aktivnosti, s katerimi krepimo in razvijamo tudi to plat zdravja.

Na naše počutje vplivajo naša čustva, fizično počutje, aktivnost ter misli. Na zadnji dve lahko močno vplivamo sami oz. se lahko priučimo, kako vplivati nanje. Kadar smo v stresu nas čustva preplavijo in ravnamo v skladu z njimi. Možno pa se je odzvati tudi na premišljen in miren način. Najprej moramo vzpostaviti in ohraniti nadzor nad lastnimi mislimi. S pozitivnim logičnim razmišljanjem lahko vplivamo na svoje občutke in vedenje. Misli lahko obvladujemo, npr. če se osredotočimo na pozorno opazovanje nekega predmeta ali prostora, če se osredotočimo na naša čutila, izvajamo matematične miselne vaje, na prijetne spomine ... Moč neprijetnih misli pa lahko zmanjšamo tudi tako, da iščemo razumske odgovore za skrbi, spuščamo misli, jih odlagamo in zapisujemo ali jih zamenjamo s prijetnejšimi (Dernovšek, Sedlar Kobe in Tančič Grum, 2019).

Učitelji se vse bolj pogosto poslužujejo tudi vaj čuječnosti, s katerimi otroke učijo obvladovanja čustev in sproščanja. Čuječnost je učenje, kako gojiti večje samozavedanje, tako navznoter kakor navzven. Otroci bodo kot odrasli pri svojem delu potrebovali pozornost in znanje, kako se osredotočiti, zbrati, poslušati, se učiti in imeti dober odnos s seboj in z drugimi. Čuječnost je potreba, ki jo otroci potrebujejo, da bi našli fizični in mentalni mir. Redno izvajanje tovrstnih vaj pri pouku doprinaša bolj umirjeno ozračje v razredu, boljšo koncentracijo, prijaznejši odnos otrok do sebe in do drugih, večjo samozavest, boljšo samopodobo (Snel, 2019). Različne sprostitvene tehnike kot so ritmično dihanje, napenjanje in sproščanje mišic telesa, zadrževanje diha za kratek čas ... lahko pripomorejo k hitrejši pomiritvi, kadar smo v stiski (Dernovšek, Sedlar Kobe in Tančič Grum, 2019).

Pridobivanje znanja je najučinkovitejše, kadar so otroci aktivni udeleženci v procesu učenja. Učitelji lahko z uporabo pestrih učnih oblik in metod dela lažje dosegajo zastavljene cilje. Ena izmed oblik je tudi učenje z gibanjem. Gibanje je pomembno za fizično zdravje otrok in njihov gibalni razvoj. Pri oblikah učenja, kjer so učenci dlje časa v sedečem položaju, je priporočljivo, da vmes izvajamo različne gibalne vaje ter vaje za dobro držo.

Gričar, Bartolac in Sangster Jokić (2018) opozarjajo na podatke iz različnih raziskav, ki opisujejo problematiko dosegljivosti sodobne tehnologije otrokom, ki lahko vpliva na njihov razvoj. Količina časa, ki ga preživijo otroci z mediji oz. tehnologijami, je zaskrbljujoča. Posledično otroci več časa preživijo v sedečem položaju, omejeni z možnostjo aktivne in ustvarjalne igre (Gričar, Bartolac in Sangster Jokić, 2018). Poleg tega raziskave kažejo tudi na druge negativne učinke pri otrocih, kot so: naraščajoča debelost, sladkorna bolezen tipa 2, povečana razširjenost kognitivnih, vedenjskih in psiholoških težav, slaba samoregulacija, agresija, jezikovne težave, ovire pri reševanju težav, motnje spanja, težave s socialno-čustvenim počutjem. Zamenjava možnosti tehnoloških alternativ s senzorno igro odpravlja kritične možnosti za boljši razvoj kognitivnih, jezikovnih, motoričnih in socialno-čustvenih veščin (Gričar, Bartolac in Sangster Jokić, 2018).

Znanje in obvladovanje vaj za dobro držo je veščina, ki jo mora sedanjí človek od otroštva dalje osvojiti in vgraditi v svoje osnovne, samoumevne življenjske navade. Z vsakodneвно redno vadbo lahko vzdržujemo in ohranjamo pokončno držo ter dobro psihofizično ravnovesje (Staparski Dobravec, 2017).

Zdrave življenjske navade predstavljajo tudi dobri medosebni odnosi v razredu. Z različnimi aktivnostmi lahko učence učimo socialnih veščin in tako ustvarjamo varno učno okolje. Salmičeva (2017) našteva naslednje »gradnike« socialnih veščin: osnovne spretnosti (očesni stik, nasmejanost, aktivno poslušanje), spretnosti pristopanja in vključevanja, spretnosti sodelovanja (deljenja, izmenjave in upoštevanja pravil), spretnosti prijateljstva, sporočanje želja, potreb in idej, postavljanje meja (reči "ne") in odločanje, reševanje konfliktov na socialno sprejemljiv način (doseganje soglasja, kompromisa), empatija in pripravljenost pomagati, smisel za humor in pozitivno mišljenje (Salmič, 2017).

Otroci pri učenju socialnih veščin potrebujejo vrsto primernih podpor, prilagoditev ter spodbud tako v družini kot v vrtcu ali šoli. Primernih podpor so pogosto potrebne tudi njihove družine, še posebej kadar gre za otroka s posebnimi potrebami (Plavčak, 2020). Učitelji v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju lahko zelo vplivajo na zdrave navade otrok. Nuditi jim morajo oporo za zdrav celostni razvoj, na njim primeren način.

## **2. AKTIVNOSTI ZA RAZVIJANJE ZDRAVIH ŽIVLJENJSKIH NAVAD**

Izvajanje aktivnosti za razvijanje zdravih življenjskih navad pri prvošolcih, ki so opisane v nadaljevanju, pripomorejo k boljšim prehranjevalnim navadam in medosebnim odnosom, krepijo motorični razvoj ter ustvarjajo varno učno okolje. Lahko jih izvajamo v različnih učnih oblikah: frontalno, v skupinah z manj učenci, kot delo po postajah, kot delo v parih ali

individualno. Aktivnosti lahko uporabimo kot samostojne učne enote npr. pri spoznavanju okolja, kot uvodne (motivacijske), osrednje ali zaključne dejavnosti pri pouku, lahko pa so tudi del dneva dejavnosti.

Cilji, ki jih učenci dosegajo s pomočjo aktivnosti:

- vedo, da jim zdrav način prehranjevanja, telesne vaje in počitek omogočajo rast in razvoj ter da jim pomagajo ohranяти zdravje (Učni načrt. Program osnovna šola. Spoznavanje okolja, 2011),
- spoznajo in prepoznajo različna čustva in primerne odzive nanje,
- spoznajo nekatere tehnike sproščanja,
- razvijajo socialne in komunikacijske veščine (sodelovanje, delo v skupini, medsebojni odnosi),
- izvajajo vaje za dobro držo telesa,
- razvrščajo prehranska živila glede na vrsto, barvo in primerno pogostost uživanja,
- sestavljajo zdrave prehranske krožnike,
- izbirajo in razvrščajo primerna oblačila in obutev glede na letne čase,
- izbirajo in razvrščajo primerne trgovske izdelke in zdrava živila za svoj bivanjski prostor,
- spoznajo, da je poleg skrbi za zdravje pomembna tudi skrb za osebno in tujo lastnino ter naravno okolje,
- razvijajo kritično mišljenje.

Sledijo opisi aktivnosti za razvijanje zdravih življenjskih navad pri prvošolcih.

### **A. Zgodba o čustvih: poslušanje zgodbe o čustvih**

Učitelj učencem prebere zgodbo, s pomočjo katere razloži določena čustva: jeza, veselje, žalost, strah, mir, ljubezen, nemir. Za posamezno čustvo navede dogodek, ki ga je sprožil. Za primer lahko vzamemo slikanico The Color Monster Anne Llenas. Nato učence spodbudi, da se tudi sami poistovetijo s književnimi osebami in pripovedujejo o svojih izkušnjah ter o tem, kako se počutijo.

Pripomočki: zgodba o čustvih, npr. slikanica The Color Monster.

### **B. Barvni kozarčki: opisovanje čustev**

Učenci dobijo kup mehkih kroglic različnih barv ter sedem kozarčkov, označenih po barvah. Vsaka barva pomeni eno čustvo, npr. rdeča pomeni jezo, rumena pomeni veselje, modra pomeni žalost, zelena pomeni mir, črna pomeni strah, roza pomeni ljubezen, pisana pomeni nemir. Najprej učitelj opiše svojo izkušnjo oz. dogodek ter pove, kako se je ob tem počutil. Poimenuje čustvo, poišče ustrezno barvo kroglice ter jo vstavi v ustrezen kozarec. Tako učence spodbudi k opisovanju svojih čustev. Učenci, ki o tem težko govorijo, lahko to storijo s pomočjo lutke oz. igre vlog.

Pripomočki: barvne mehke kroglice, kozarčki, lutke.

### **C. Tehnike sproščanja: razvijanje tehnik sproščanja**

Učitelj poda primer, na kakšen način se lahko sprosti in umiri, kadar je jezen, žalosten, vesel ... Nato k pripovedovanju spodbudi še učence. Učitelj demonstrira določene tehnike sproščanja in jih ponazori s kratkimi pesmicami, napisanimi na kartončkih. K iskanju idej, tehnik sproščanja in rim spodbudi še učence. Primeri: Ko si vesel in nasmejan, še ostalim z nasmehom polepšaj dan. Ko žalost te teži, se stisni k svoji ljubi osebi. Ko jeza te muči, stiskaj pesti in šteje do 3. Ko si miren, si poln idej, razdajaj jih še drugim naprej. Ko te je strah, pomisli na najljubšo žival in ta bo pregnala tvoj bav bav. Ko ljubezen in objeme deliš, jih nazaj še več dobiš. Ko si nemiren, se ustavi in dihaj počasi, kmalu boš pravi.

Pripomočki: kartončki s pesmicami.

### **D. Kocka čustev: prepoznavanje čustev**

Učenci mečejo kocko, na kateri so simboli čustev: jeza, strah, veselje, žalost, ljubezen, mir. Na mestu, kjer se kocka ustavi, poimenujejo simbol za čustvo, nato pa iz nabora fotografij poiščejo tisto, na kateri je obraz človeka, ki predstavlja to čustvo. Poskušajo prepoznati in zbrati čim več fotografij.

Pripomočki: kocka s simboli čustev, fotografije obrazov ljudi.

### **E. Ogledalo: prikazovanje čustev z mimiko obraza**

Učenci mečejo kocko, na kateri so simboli čustev: jeza, strah, veselje, žalost, ljubezen, mir. Na mestu, kjer se kocka ustavi, poimenujejo simbol za čustvo, nato pa z mimiko obraza čim bolj doživeto prikažejo to čustvo. Med prikazovanjem se opazujejo v ogledalu.

Pripomočki: kocka s simboli čustev, ogledala.

### **F. Dobble čustev: poimenovanje čustev**

Učenci dobijo kup okroglih kartic, na kateri so različni simboli, ki ponazarjajo določena čustva: jeza, veselje, žalost, strah, mir, ljubezen, nemir. Na začetku igre se odpreta dve kartici in učenec, ki je najbolj uren pri iskanju edine podobnosti (enakega simbola), vzame eno od obeh kartic, nato pa se iz glavnega kupa odpre nova kartica. Tisti, ki je čim hitreje prepoznaval simbole, poimenoval čustva in nabral največ kartic, je zmagovalec.

Pripomočki: igralne kartice s simboli čustev.

### **G. Miselni odhod: sproščanje ob glasbi**

Učenci se udobno namestijo in zaprejo oči. Učitelj predvaja mirno instrumentalno glasbo in jih vodi k sproščanju. Osredotoča jih na enakomerno in počasno dihanje, na zaznavanje svojega telesa in sproščanje mišic. Lahko jih v mislih odpelje na potovanje skozi zgodbo ali izvaja vaje čuječnosti. Za primer lahko vzamemo vaje čuječnosti Sedeti pri miru kot žaba z zvočnimi posnetki, avtorice Eline Snel.

Pripomočki: glasba, zgodba za miselni odhod ali vaje čuječnosti.

## **H. Sestavljanje mreže: igra sodelovanja**

Učenci dobijo kupček kvadratnih kartic. Eno kartico položimo na sredino mize. Na vsaki kartici so po štirje simboli, na vsaki stranici po eden. Učenci en za drugim jemljejo kartice iz kupa ter jih prilagajajo k že položenim na mizo. Pogoj je, da sta simbola s stranic, ki se stikata na obeh karticah, enaka. Tako skupaj sestavijo mrežo iz vseh kartic.

Pripomočki: igralne kartice.

## **I. Zdrave navade v šoli: poimenovanje dogodkov ter razvrščanje v dve skupini**

Učenci dobijo komplet sličic, ki prikazujejo zdrave navade v šoli kot so: aktivno delo v skupini, ločevanje odpadkov, recikliranje, pospravljanje za seboj, pomoč sošolcem, pozdravljanje, urejanje delovnega prostora, varčevanje z elektriko, uživanje zdravih živil, skrb za hišne ljubljence ... Poskušajo ugotoviti pomen sličic ter jih razvrstijo v dve skupini, glede na to, kako pomembne (bolj – manj) se jim zdijo za pozitivno razredno klimo. Če uporabimo dva kompleta kartic, se lahko učenci igrajo kot igro spomin in iščejo pare enakih sličic.

Pripomočki: komplet sličic zdravih navad v šoli.

## **J. Vrtavka: izvajanje gibalnih vaj**

Učenci posamezno zavrtijo vrtavko s šestimi različnimi simboli. Vsak simbol pomeni določeno gibalno vajo. Kjer se vrtavka ustavi, tisto vajo učenec petkrat izvede. Tako izvajajo navidezno dvigovanje uteži, preskakovanje kolebnice, vaje za krepitev hrbta, raztezanje rok in nog.

Pripomočki: vrtavke s simboli, podlaga z gibalnimi vajami za posamezen simbol.

## **K. Gibalna kocka: izvajanje vaj za dobro držo**

Na kocki so sličice šestih različnih gibalnih vaj, ki pripomorejo k dobri drži oz. zdravi hrbtenici. Učitelj najprej demonstrira pravilno izvajanje vaj. Nato učenci mečejo kocko ter izvedejo vajo, ki jo določi met kocke. Vsako vajo trikrat ponovijo.

Pripomočki: kocka z gibalnimi vajami.

## **L. Namizna igra Pot do šole: izvajanje gibalnih vaj**

Učenci dobijo igralno ploščo, figurice in igralno kocko. Postavijo se na start na igralni plošči ter se pomikajo naprej za toliko mest, kolikor pik vržejo na igralni kocki. Ko pridejo do polja z gibalno nalogo, jo izvedejo. Vsako vajo trikrat ponovijo. Zmaga tisti, ki prvi pride na cilj – do šole.

Pripomočki: igralna plošča, figurice, igralne kocke.

## **M. Zdrave ali nezdrave navade: razvrščanje sličic v dve skupini**

Učenci dobijo sličice, na katerih so narisani primeri zdravih in nezdravih navad, npr. odnos do sošolcev, načini prehranjevanja, načini gibanja, medsebojna pomoč, načini higiene telesa, načini higiene zob, načini počitka in sproščanja ... Učenci na vsako sličico pripnejo ščipalko k simbolu za zdravo ali k simbolu za nezdravo navado.

Pripomočki: sličice zdravih in nezdravih navad, ščipalke.

## **N. Igra z žogicami: razvrščanje živil na zdrava in manj zdrava**

Učenci dobijo vrečko z žogicami, na katerih so narisana različna živila. Z določene razdalje mečejo žogice v dva zaboja, glede na to, ali je živilo bolj ali manj zdravo.

Pripomočki: vrečka z žogicami različnih živil, dva zaboja.

## **O. Nakupovalni vozički: razvrščanje živil v skupine**

Učenci dobijo žetone s sličicami živil iz različnih skupin. Vse žetone razvrstijo v različne nakupovalne vozičke oz. skupine. Tako ločijo mesne in mlečne izdelke, sadje in zelenjavo, pekarske izdelke (žita) ter slaščice. Učitelj se z učenci tudi pogovori, katera živila je priporočljivo uživati pogosteje in katera manj pogosto.

Pripomočki: podlage z nakupovalnimi vozički, žetoni z živili.

## **P. Barve živil: poimenovanje živil ter razvrščanje živil po barvi**

Učenci dobijo podlage različnih barv: roza, modra, zelena, rumena, siva, rdeča, pisana. Poleg dobijo žetone različnih živil. Učenci posamezno žrebajo po en žeton ter glasno poimenujejo živilo na žetonu. Učitelj preverja, ali je poimenovanje pravilno. Ker so živila različnih barv, jih morajo nato razvrstiti še na ustrezne barvne podlage. Živila, ki so drugih barv kot dane podlage, položijo na posebno pisano podlago.

Pripomočki: podlage različnih barv, žetoni z živili.

## **R. Detektivi: iskanje živil določene vrste**

Vsak učenec dobi igralno ploščo, na kateri je mreža različnih vrst živil. Na učiteljev znak morajo čim hitreje poiskati živila le ene določene vrste, npr. poišči le sadje, poišči le mlečne izdelke, poišči le žita ... Na iskana živila polagajo prosojne žetone. Kdor prvi najde vsa živila, je zmagovalec.

Pripomočki: igralne plošče, prosojni žetoni.

## **S. Sestavljanke: sestavljanje zdravih prehranskih krožnikov**

Učitelj učencem razloži pomen uravnotežene, redne in raznovrstne prehrane. Na primeru jim pokaže krožnik z zdravim obrokom (kosilom), ki vsebuje veliko zelenjave in sadja, nekaj beljakovinskih in ogljikohidratnih živil, malo mlečnih izdelkov in maščob ter vodo.



Učenci dobijo dele razrezanih krožnikov s fotografijami zdravih obrokov (kosil). Dele morajo sestaviti v celoto, da dobijo več krožnikov zdravih obrokov. Upoštevati morajo količinska razmerja med živili.

Pripomočki: primer zdravega prehranskega krožnika, deli sestavljanj zdravih obrokov.

### **T. Pogrinjki: oblikovanje zdravega obroka**

Učenci dobijo večji list z narisanim krožnikom, jedilnim priborom, kozarcem in posodico za solato oz. juho. Na krožnik narišejo svoje najljubše kosilo, pri tem pa morajo upoštevati količinska razmerja med živili. Pomagajo si s primerom krožnika zdravega obroka.

Pripomočki: večji list s pogrinjkom, pisala, primer zdravega prehranskega krožnika.

### **U. Naša oblačila in letni časi: razvrščanje oblačil in obutve glede na letne čase**

Učitelj se z učenci pogovori o primernih oblačilih in obutvi glede na različne letne čase, glede na vreme in aktivnost, ki jo nameravajo izvesti (npr. pohod, obisk gledališča, plavanje, sankanje). Učenci dobijo podlago s slikami štirih letnih časov ter žetone s sličicami različnih kosov oblačil in obutve. Žetone razvrstijo glede na to, za kateri letni čas so najprimernejši.

Pripomočki: podlaga z letnimi časi, žetoni z oblačili in obutvijo.

### **V. Opremi svoj dom: razvrščanje izdelkov v različne trgovine**

Učitelj se z učenci pogovori o pomenu skrbi za urejenost osebnih stvari, šolskih potrebščin, delovnega (učnega) prostora, šolskih prostorov, domačega učnega okolja ter naravne okolice. Poudari, kako pomembna je doslednost pri ohranjanju reda in vzdrževanju čistoče, ne le pri osebni higieni, ampak tudi pri skrbi za osebno lastnino. Učenci dobijo žetone z različnimi izdelki, ki jih morajo razvrstiti na ustrezne krožnike, na katerih so različne trgovine. Tako spoznajo različna prodajna mesta in različne izdelke, s katerimi si lahko opremijo svoj dom ter uredijo prijetno učno okolje.

Pripomočki: žetoni z izdelki, krožniki s slikami prodajnih mest: trgovina z igračami, pohištvo, obutvijo, oblačili, glasbili, trgovina za hišne ljubljence, pekarna, cvetličarna, živilska trgovina, knjigarna, lekarna, orodjarna.

### **Z. Nakupuj za svoj dom: izbiranje in razvrščanje izdelkov in živil za svoj dom**

Vsak učenec dobi podlago, na katerem je slika doma z vsemi bivanjskimi prostori. Poleg tega ima na voljo žetone z različnimi izdelki in živili. Glede na poznavanje zdravih življenjskih navad med žetoni izbira primerne izdelke za svoj dom in živila. Vse žetone razvrsti v ustrezne bivanjske prostore na podlagi.

Pripomočki: podlaga z domom, žetoni z izdelki in živili.

### **3. SKLEP**

Pogosto izvajanje aktivnosti za razvijanje zdravih življenjskih navad se je izkazalo za zelo učinkovito. Učenci so spoznali, da je poleg fizičnega pomembno tudi njihovo duševno zdravje. Aktivnosti so okrepile njihove motorične, čustvene, komunikacijske, spoznavne in socialne spretnosti. Učenci v aktivnostih radi sodelujejo, so motivirani, se pri delu trudijo, si med seboj pomagajo, se dobro počutijo, hitreje učijo in so uspešni. Z občutkom uspešnosti pa so zanje tudi zahtevnejši izzivi na drugih področjih lažje dosegljivi. Več pozornosti in časa, ki ju bomo namenili aktivnostim z učenci o zdravih življenjskih navadah, pogosteje bodo pridobljena znanja za življenje uporabljali v praksi.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Llenas, A. (2015). *The Color Monster*. Sweeden: Templar Books.
- [2] Dernovšek, M. Z., Sedlar Kobe, N., Tančič Grum, A. (2019). *Spoprijemanje s stresom*. Ljubljana: NIJZ.
- [3] Snel, E. (2019). *Sedeti pri miru kot žaba. Vaje čuječnosti za otroke (in njihove starše)*. Celje: Zavod Gaia planet.
- [4] Staperski Dobravec, S. (2017). *Dobra drža*. Ljubljana: NIJZ.
- [5] Gričar, N., Bartolac, A., Sangster Jokić, C. (2018). The exposure of preschool children to technology and its relationship to children's play. V: K. Ž. Kacjan in A. Starc (ur.), *Healthonline 2018. Aktivna vloga pacienta v digitalni dobi* (str. 52–64 ). Ljubljana: Zdravstvena fakulteta.
- [6] Učni načrt: program osnovna šola. *Spoznavanje okolja* (2011). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo.
- [7] Salmič, R. (2017). *Socialne veščine. Vpliv na otrokovo samopodobo in odnose*. Pridobljeno s <http://www.prima-pomoc.si/sl/blog/socialne-ve%C5%A1%C4%8Dine-vpliv-na-otrokovo-samopodobo-odnose>
- [8] Plavčak, D. (2020). *Socialne spretnosti učencev v osnovni šoli s prilagojenim programom*. Doktorska disertacija. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

## **GIBALNA SPROSTITEV ZA UMIRITEV IN ZDRAVJE V ODDELKU NEMIRNIH OTROK**

### **POVZETEK**

Učitelji v šolskem prostoru opažamo vse več nemirnih otrok. Strokovnjaki s tega področja ugotavljajo, da moramo zraven učnega področja upoštevati tudi čustveno in psihično stanje učencev. Za boljše dosežke na učnem področju je potrebno v učni proces vključiti tudi tehnike, ki bodo sprostile učenčevo umsko in telesno napetost. Namen mojega prispevka je opozoriti na notranji nemir pri učencih. Pri svojem dolgoletnem poučevanju ugotavljam, da sta najpogostejša dejavnika za nemir pri učencih družinske težave, ki jih otroci ne morejo zaupati ter preobilica dejavnosti v prostem času, kar vodi v neprestano hitenje. Moj cilj je bil preveriti vpliv sprostitvenih vaj na posamezne učence in posledično razred kot celoto. To sem dosegla z metodo opazovanja ter sprotnega beleženja rezultatov ob izvajanju sprostitvenih vaj, ki so primerne za otroke nižjih razredov. Izvajam sprostitvene vaje s prstki, gibalne vaje v tišini in sklop vaj za sprostitve napetosti, ki jih izvajamo sede. Pozitiven rezultat je opazen pri zmanjšanju hrupa ter hitrejši umirjenosti in pripravljenosti učencev za pouk.

**KLJUČNE BESEDE:** nemirni otroci, umirjanje, sproščanje, sprostitvene vaje, zmanjšanje hrupa, umirjeni otroci.

## **RELAXATION EXERCISES FOR CALMING AND HEALTH IN THE RESTLESS CLASS**

### **ABSTRACT**

Teachers in our schools can notice more and more restless children. Professionals agree that we should understand the child's feelings as well as their intellectual level. For better learning achievements is important to include techniques to calm down body and mind. The main purpose of my article is to warn about inner disorder in children at primary school. At my teaching practice I found out two main reasons for child's inner disorder. The first is family environment and problems that children have in their mind and can not trust anyone. The second is too much activities in their free time that leads to haste. My aim was to check the effect of relaxation exercises on individuals and the entire class. I achieved that by observation method and making notes at relaxation activities, suitable for young learners. In my teaching routine I include relaxation exercises with fingers, quiet body exercises and complex of exercises to calm down tension that we do on the seats. The biggest positive effect I can confirm is in the area of noise in the classroom and raising motivation for children's further work.

**KEYWORDS:** restless children, calming, relaxing, relaxation exercises, less noise, calm children.

## **1. UVOD**

S prispevkom vabim vzgojitelje, učitelje in starše, da se ustavimo, prisluhnemo sami sebi, začutimo svoja notranja občutja in doživljanje. Ob tem skušajmo ugotoviti kaj potrebujemo, da bi bili sproščeni in posledično zadovoljni. Preko tega se potrudimo vživeti v svet otroka in mu nuditi tisto, kar potrebuje. Otroci v današnjem času pravzaprav potrebujejo zelo malo. Potrebujejo najbolj to, da se ustavimo ter jim iskreno in prisotno prisluhnemo. Pomembno je, da najprej umirimo sebe. Šele takrat so lahko ob nas lahko mirni tudi oni.

## **2. KAJ JE STRES?**

Človek se je skozi svoj razvoj vedno soočal s stresom. Stresorji za človeka so bili v posameznih zgodovinskih obdobjih zelo različni. Stres je vzorec fizioloških, čustvenih spoznavnih in vedenjskih odzivov na dražljaje, ki zmotijo ali porušijo naše notranje ravnotežje. To je individualni odziv organizma na delovanje stresorjev – pojavov, ki nas duševno ali telesno obremenjujejo. [1]

Vsi ljudje, ne glede na starost, imamo prirojeni odziv, ki ga strokovnjaki imenujejo različno: odzivanje na stres, reakcija na boj ali beg, ali splošni prilagoditveni sindrom. To je praodziv na neko zunanjo nevarnost, ki je nekoč človeku pomagala preživeti. V pradavnini je ta prirojeni mehanizem, človeško telo pripravil na boj ali pa na beg pred nevarnostjo, ki so jo predstavljale npr. divje živali. Telesu je zagotovil vso potrebno energijo, v pripravljenost je spravil vse kemične psihološke in telesne funkcije: pospešil se je srčni utrip, povečal pretok skozi mišice, mišice so se napele, gibanje je postalo globlje in hitrejše, pojavilo se je potenje, povišal se je krvni sladkor... Biološki smisel stresa je torej samoohranjanje, omogoča nam, da se z begom, umikom, čim hitreje rešimo pred nevarnostjo, ki nam preti. Stres je v bistvu naravni mehanizem preživetja. [2] Če stresna situacija traja predolgo, to telo izčrpa. Zato bi bilo za vsakega človeka nujno vedeti, kako stres obvladati in se z njim soočiti. Koristno bi bilo ta znanja predstaviti že otrokom v osnovni šoli.

## **3. NEMIRNI OTROCI IN VZROKI ZA NEMIRNOST**

Marsikdo še danes ne verjame ali pa se ne zaveda, da lahko stres doživljajo tudi otroci. Velik vpliv na nemir pri učencih imajo družinske težave. S temi težavami se nekateri otroci pogosto srečujejo. Ker si jih ne znajo razložiti, to vanje prinaša nemir. Tudi zaupati jih ne želijo. To so lahko majhne nepojasnjene napetosti, ki počasi preraščajo v večji stres. Otrok določene izkušnje, ki jih ni predelal, predeluje v svoji podzavesti. Če večjih težav nimajo, njihovo življenje postaja vse bolj prepleteno s pomanjkanjem časa, kar prevzemajo tudi od nas odraslih. Zaradi številnih aktivnosti v prostem času se srečujejo z naglico in hitenjem, kar je drugi vzrok za nemir, ki ga prinašajo v šolo in izražajo pri šolskem delu.

Otroci so po naravi vedoželjni in radovedni. Z veseljem se učijo novih stvari. Vendar pa so lahko prav tako kot odrasli tudi otroci prezaposleni. Takrat so utrujeni, raztreseni in nemirni. Številni otroci počnejo preveč stvari in imajo premalo časa, da bi enostavno bili otroci. In tako

prehitro odrastejo. Včasih morajo žonglirati z ogromno žogicami naenkrat: družabno in čustveno, doma in v šoli. K temu dodajte še vse, kar se morajo naučiti in si zapomniti, in slej ko prej postane vsega preveč. Kje pa je gumb za premor? [3]

Aktivnosti, ki jih otroci obiskujejo v prostem času so pomembne in na njihov razvoj dobro vplivajo. Problem nastane, ker so zaradi njih prikrajšani za svoj čas, ko bi lahko bili sami s seboj in se spoznavali na spontan način, brez usmerjenih dejavnosti. Ob aktivni igri v kateri otrok uživa dalj časa, otrok uri ustvarjalnost, potrpežljivost, zbranost in predanost. Vse to pa so pomembne vrline za otrokovo zadovoljstvo in uspeh, ki vodita k občutenju notranjega miru. Današnji otroci skorajda ne poznajo časa, kjer bi se osredotočili samo na svojo igro za dalj časa in ob tem izklopili vse nepotrebne misli. Odrasli mislimo, da mi vemo, kaj je za otroke najboljše in kaj morajo početi. Potrebno bi si bilo vzeti čas, prisluhniti otroku, njegovim željam in ga pustiti samo, da uživa v svoji dejavnosti. Vse prevečkrat mislimo, da otroci potrebujejo vse mogoče reči, da bi bili zadovoljni. Mnogokrat pa jih vse te reči ne osrečijo. Zaradi tega postajajo notranje nemirni, čeprav se tega sami ne zavedajo. K sproščenosti, užitku in zadovoljstvu vodijo zelo preproste dejavnosti. To ugotavlja tudi S. Trontelj v svojem diplomskem delu. Glede otrokovega časa za svojo sprostitev ob igri je raziskala sledeče.

Malo več kot polovica učencev meni, da imajo vsak dan dovolj časa za igro. Ostali pa menijo, da nimajo. Kot razlog za pomanjkanje časa za igro so vsi navajali pisanje domače naloge, interesne dejavnosti, nekateri pa morajo delati dodatne vaje. prevladujejo predvsem interesne dejavnosti. Nekateri učenci imajo ID tudi 5x tedensko, torej vsak dan. Menim, da je to odločno preveč, saj otrok nima časa, da bi se sprostil in odpočil. [4]

Kako se notranji nemir pri učencih odraža pri pouku?

- Učenci so nemotivirani za šolsko delo.
- Učenci nimajo interesa, da bi pridobili znanje oz. ne zaznajo koristi pridobljenega znanja.
- Učenci se težko umirijo in pripravijo na določeno dejavnost.
- Umirjanje učencev in priprava na delo traja veliko časa.
- Učenci se hitro naveličajo in ne vztrajajo pri določeni dejavnosti.

#### **4. POMEN UMIRJANJA IN SPROŠČANJA ZA OTROKE**

Način življenja je namreč tak, da je vse manj možnosti za to, da bi človek zmoget slediti svojemu naravnemu ritmu, v katerem se menjavata aktivnost in počitek, napetost in sprostitev, obremenitev in olajšanje. Na drugi strani pa je malo znanja o tem, kako se lahko kljub zunanjim obremenilnim okoliščinam obvarujemo stresov, kako jih moremo »predelati« in s čim jih lahko obvladamo. [5]

Menim, da se premalo zavedamo pomena, ki ga ima sproščanje na vsakega posameznika. Sproščanja nismo vešči in ga ne vključujemo v svojo vsakodnevno rutino. Ne zavedamo se,

da bi s tehnikami sproščanja pridobili več energije za reševanje življenjskih situacij. Tak način življenja po nas prevzemajo tudi naši otroci.

## **5. NAMEN**

Namen mojega prispevka je opozoriti na nemirnost učencev. Naše naravno stanje je sproščenost. Tudi otrok je po naravi sproščen in neobremenjen. Pri svojem delu opažam vse manj takšnih otrok. Vedno težje se umirijo in pripravijo na poslušanje. Napetosti in razpršenosti vtisov pri sebi se otroci ne zavedajo, saj jih veliko ne pozna stanja sproščenosti in umirjenosti. Notranji nemir postaja občutje na katerega so navajeni. Otroke želim pripeljati do tega, da bi v sebi pogosto začutili stanje sproščenosti.

## **6. CILJ**

Preveriti, če se bodo učenci ob izvajanju vaj umirili. Želela pa sem preveriti tudi vpliv vaj za umirjanje in sproščanje na posamezne nemirne učence in posledično razred kot celoto.

## **7. METODA**

Za raziskovanje sem uporabila metodo opazovanja in beleženja rezultatov. Po pregledu literature sem sestavila opazovalni list, ki mi je bil v pomoč pri kasnejši analizi rezultatov. Vsebina opazovalnega lista se je nanašala na splošne podatke ter namen moje naloge in je vsebovala sledeče postavke: opazovalna skupina, naslov vaje, cilj vaje, vpliv vaje na nemirne učence, vpliv na celotno skupino.

### **A. Vzorec**

Opazovala sem učence 3. razreda OŠ. V razredu je bilo 19 otrok, 11 dečkov in 8 deklic. V oddelku prevladujejo fantje. Pet učencev je bilo v razredu izrazito nemirnih in posledično so zapadali v nenehne konflikte. Pogosto sem morala prekinjati delo zaradi reševanja nesoglasij med učenci. Pri velikem številu učencev sem opazala nemir, ki se je prenašal na celotno skupino. Nemirnost otrok je bila v oddelku izrazito prisotna. Največje težave sem opazala, kadar sem začela voditi pouk ter med poukom, kadar smo zamenjali aktivnost. Težave so se pojavljale tudi med samimi dejavnosti. Vaje sem začela izvajati v mesecu oktobru in nato v mesecu februarju. Po dveh mesecih sem opazila pozitivni učinek na delo v oddelku.

## **8. OPIS DEJAVNOSTI**

Vaje sem že izvajala in vključevala v učni proces za popestritev pouka. Tovrstne vaje že dobro poznam. Sedaj sem se odločila, da bom vaje izvajala bolj načrtno in sistematično. Opisala bom dejavnosti, ki sem jih izvajala. Izvajala sem sprostitev, ki sem jih poiskala v raznih priročnikih za sproščanje. Vaje sem prilagodila in kombinirala. Pomembno se mi zdi, da pri sproščanju ne izbiramo drugih pripomočkov ampak se osredotočimo na svoje telo.

## **A. Prva vaja: prstki in dlani**

V prvi sklop vaj bi lahko uvrstila vaje s prstki in dlanmi. Prstki so učinkovit pripomoček kadar želimo pritegniti otrokovo pozornost in jih hkrati umiriti. Vaja je zelo preprosta. Izvajala sem jo v začetku učne ure. Kadar so bili učenci glasni in se niso mogli umiriti in mi to ni uspelo doseči s prigovarjanjem naj prisluhnejo, sem samo začela z miganjem prstkov gor in dol.

OPIS: Začnemo migati prstke navzgor in navzdol. Ob tem govorim z mirnim in tihim glasom ter kažem kako gredo prstki gor in dol. Najprej to počnem pred telesom, dokler se učenci ne umirijo in začnejo spontano vajo izvajati z menoj. To vajo bi skorajda lahko poimenovala čudežna, saj v mojem primeru zagotovo vedno deluje. Ko pridobim pozornost in sodelovanje, predstavim miganje prstkov ob levi strani telesa in nato še ob desni.

CILJ: Pridobiti pozornost učencev v začetku pouka in jih pripraviti za poslušanje navodil.

OPAŽANJA: Učenci so v začetku izvajanje te vaje najprej potrebovali več časa, da so začeli sodelovati z menoj, vendar nisem obupala. Vajo sem dosledno izvajala. Po mesecu izvajanja sem opazila, da so se učenci veliko hitreje umirili. Vajo sem izvajala tudi v drugih oddelkih. Pri nekaterih učencih vaja deluje takoj in jo uporabljam predvsem zaradi blagodejnega učinka na telo.

Ko sem začela izvajati to vajo, so se mi porajale vedno nove ideje, kako uporabiti ta naš lastni pripomoček, ki ga imamo vedno s seboj. Opažam, da so učencem dlani zelo zanimive, samo pozornost moramo usmeriti na njih.

## **B. Različice te vaje**

- Opazujemo blazinice prstov leve in desne roke in jih postavimo skupaj. Nato pritismo, sprostimo in nekajkrat ponovimo.
- Dlani močno pritismo drugo ob drugo in hitro zatem sprostimo.
- Prstke močno raztegnemo in jih pokrčimo v pest, pest močno stisnemo.
- Ko opravimo vaje, se s prstki še nežno pobožamo po obrazu.

Zelo pomembno je, da ob vseh teh vajah govorimo s tihim in počasnim glasom.

## **C. Druga vaja: vadba v tišini**

OPIS: Kadar sem začela opazovati nemir in glasnost pri učencih ob učnem procesu, sem izvedla sledečo vajo. Učencem povemo, da bodo sledile gibalne vaje. Vaje bodo imele eno posebnost. Izvajati jih bomo morali v tišini. Učenci samo opazujejo in ponavljajo gibe za učiteljem, lahko pa izberemo tudi učenca, ki vodi dejavnost. Izvajamo preproste telesne vaje, ki se jih spontano spomnimo in jih učenci že poznajo. Pomembno je, da jih izvajamo v tišini. Ob takem izvajanju nastane v razredu prijetni občutek tišine, ki blagodejno vpliva na telo. V takem vzdušju nato preusmerimo pozornost in nadaljujemo dejavnost, ki smo jo izvajali pred



tem. To vajo si lahko predstavljamo kot gibalno minuto ali minuto za zdravje, le da ta poteka v tišini. Ob tem tudi poskrbimo za svež zrak in prezračimo učilnico.

CILJ: Razgibati telo in ga oskrbeti s svežim zrakom. Ob tem pa umiriti učence ter obnoviti njihovo pozornost za delo.

OPAŽANJA: V začetku izvajanja vaje v tem oddelku, sem vajo uporabila večkrat med šolskim delom. Ob koncu šolskega leta po izvajanju te vaje ni bilo več velike potrebe. Vajo sem izvedla enkrat v učni uri. Vaja učencem sama po sebi ni posebej zanimiva. Najbolj jih motivira to, da so ob izvajanju vaj tiho. To se jim zdi nekaj novega, drugačnega in ravno to pritegne njihovo pozornost.

Sledeče vaje sem zasledila v knjigi Potovanje v tišino. Vaje sem nekoliko spremenila in dodala elemente, ki so ustrezali skupini.

#### **D. Tretja vaja – sklop treh vaj: vaje na stolu**

##### PRETEGOVANJE

OPIS: Učencem naročim, naj si predstavljajo, da so mačke. Spomnimo se na mačke. Ko se zbudijo, se najprej pretegnejo. Skupaj posnemamo mačke, ki se pretegujejo. Najprej pretegnemo eno tačico, nato drugo in tako vse štiri. Nato pretegujemo še telo, naredimo grbo in razpiramo krempljce.

CILJ: Z raztegovanjem mišic sprostimo napetost, ki se nabere v telesu. Tega se učenci niti ne zavedajo.

OPAŽANJA: Učenci se ob izvajanju razvedrijo. Po izvajanju vaje so bolj zbrani in pripravljeni za nadaljnje delo. Kadar vajo izvajamo počasi je učinek sproščanja še večji.

##### OTRESANJE MRAVELJ

OPIS: Stolček potisnemo malo od mizice. Učence spodbudim naj si predstavljajo, da po njih lezejo mravlje. Mravlje lezejo po celem telesu. Njihova naloga je, da jih otresejo. Svoje telo lahko le stresamo, ne dotikamo se ga z rokami.

CILJ: Ob stresanju telesa se v telesu poraja občutek lahkotnosti, sprosti se napetost v mišicah.

OPAŽANJA: Kadar opazim, da učenci postanejo nemirni in klepetavi uporabim to vajo zato, da s telesa otresemo nemir. Sprva se otroci razživijo, ko jih umirim in povprašam po počutju povedo, da so njihove roke in noge lažje.

##### UGRIZNIMO V JABOLKO

OPIS: Otroke najprej vodim, da usmerijo pozornost na hrbtenico in jim podam navodila, da jo poravnajo. Že to pomembno vpliva na občutja v telesu. Opozorim jih na pomen poravnane hrbtenice in spodbudim jih, da to naredijo tudi doma. Nato si predstavljamo, da pred nami visi čudovito sočno jabolko. Zaželimo si občutiti njegovo sočnost, zato poskušamo ugrizniti vanj. Ne smemo si ga približati z rokami. Naše roke so na hrbtu. Na široko odpiramo usta in grizemo v sočno jabolko. Ob koncu pobožamo še trebušček, ki melje sladko jabolko in vanj nekajkrat vdihnemo in izdihnemo.

CILJ: Razgibati vratni predel hrbtenice, ki je ob dolgotrajnem sedenju velikokrat obremenjen in v nepravilnem položaju. Sprostimo in razgibamo tudi mišice obraza, kar pripelje kisik v možgane.

OPAŽANJA: Vajo izvedem, kadar učenci že dalj časa sedijo. Vaja pritegne pozornost nemirnih učencev, ki se umirijo. Posledično se umiri celotna skupina.

## 9. MOJE UGOTOVITVE OB IZVAJANJU VAJ

- Nemirni posamezniki v oddelku so se umirili in hitreje pripravili za nadaljnje učenje. Za to so potrebovali več časa kakor ostali učenci. Potrebovali so svoj čas, da so vaje spoznali in jim niso bile več nove. Ko so jih ponotranjili in so za njih postale rutina, so ob njih takoj začeli sodelovati. S tem se je hitreje umirila tudi celotna skupina.
- Ugotovila sem, da sem se ob sprostitev vajah začela sproščati tudi sama. Sedaj lahko trdim, da moram najprej umiriti sebe. Šele potem je umirjanje otrok učinkovito.
- Sledeča pomembna ugotovitev je bila, da sem sem skupino nemirnih otrok najbolj umirila s tonom svojega glasu. To sem storila tako, da sem svojo pozornost usmerila na svoj glas, ga utišala in zmehčala. To je bilo učencem nekaj novega in takoj so prisluhnili. Ugotovila sem, da jih tih glas pomirja. Skozi proces izvajanja vaj sem se spreminjala tudi sama. Začela sem govoriti bolj tiho in to me je umirilo.
- Otroci so nenehno izpostavljeni glasnosti v njihovi okolici. Glasnost pa sama po sebi prinaša nemir v telo. Ob izvajanju vaj v tišini sem ugotovila, da jim tišina prav prija in se ob njej v razredu ustvari posebni občutek čarobnosti. Kadar jih vprašam po počutju povedo, da se v tišini zelo dobro počutijo.
- Zelo pomembno je, da otroke po izvajanju določene vaje povprašam po njihovem počutju. Njihovo pozornost usmerim na počutje v njihovem telesu. Tako jih ponovno usmerim v telo, kar je pomemben cilj sproščanja. Pripeljati pozornost v svoje telo ter začutiti svoje občutke.
- Otrokom ne razlagam, da bomo izvajali vaje sproščanja in se začeli umirjati. Otroci še ne razumejo učinka vaj na telo. Pomembno je, da jim vaje predstavimo, da se z njimi srečajo. Ob tem počasi usmerjajo pozornost v svoje telo in se zavedajo občutkov v njem.
- Zelo pomembno je tudi vztrajanje pri izvajanju vaj. Ugotovila sem, da vaje takoj niso imele pozitivnega učinka na otroke. Z izvajanjem sem vztrajala in po določenem času je sledil večji preobrat. Otroci so vaje sprejeli in začutili. Ob vsaki spremembi nekaj časa traja, da se nanjo navadimo in jo lahko sprejmemo. To je bil trening vztrajnosti in doslednosti tudi zame.
- Kljub temu, da poznam veliko število tehnik sproščanja in sprostitev vajah, sem ob izvajanju ugotovila, da veliko različnih aktivnosti učence samo zmede. Zato sem namenoma naredila majhen nabor vaj.

## 10. SKLEP

Po mojih izkušnjah sodeč imajo sprostivne vaje zelo pozitiven učinek na nemirne učence. To ugodno vpliva na celotno klimo v oddelku ter učinkovitost poučevanja in usvajanja učne

sнови. Učenje v mirnem okolju pa je takoj bolj učinkovito, lažje, hitrejše in trajnejše. Sprostitutvene vaje prispevajo k temu, da pri otrocih dvignemo interes in motivacijo. Učence tudi razvedrijo in razveselijo. Menim, da se premalo zavedamo številnih pozitivnih učinkov sprostitutvenih vaj in jih posledično tudi premalo izkoriščamo. Učenci s sprostitutvenimi vajami prikličejo vase pozitivne občutke in dobro počutje. Ob tem krepijo tudi samozavest.

Pomembno se mi zdi, da ob težavah z nemirnimi učenci ne tarnamo, temveč skušamo najti pot do njih. Nemirni učenci nam ponujajo veliko možnosti, da prispevamo tudi k svoji osebni rasti. Takih učencev ne smemo jemati kot moteči dejavnik. To nas pripelje le še v poslabšanje odnosov z njimi. Sama sem jih vzela kot izziv in priložnost za osebno in profesionalno rast.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Babšek, B. (2009). Osnove psihologije. Celje: Celjska Mohorjeva družba.
- [2] Srebot, R. in Menih, K. (1994). Sprostitev: praktični napotki za boljše telesno in duševno počutje. Ljubljana: Domus.
- [3] Snel, E. (2013). Sedeti pri miru kot žaba. Cangura.com.
- [4] Trontelj, S. (2016). Stres in sprostitvene tehnike v prvem triletju osnovne šole. Pridobljeno s spletne strani <https://repozitorij.uni-lj.si/IzpisGradiva.php?id=27297&lang=slv>.
- [5] Uranjek, A. (1995). Sprostitevne igre za vrtec in šolo. Ljubljana: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše. Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.

## **VLOGA UČITELJA DODATNE STROKOVNE POMOČI ZA UČENCE ROME PRI OZAVEŠČANJU UČENCEV O ZDRAVJU, ODNOSIH IN SPOLNOSTI**

### **POVZETEK**

Učitelj dodatne strokovne pomoči za učence Rome lahko z učenci razvije bolj osebni in sproščen odnos, učenci pa mu bolj zaupajo. Pod takimi pogoji lahko učitelj z učenci spregovori o občutljivejših temah, kot so spolnost, osebna higiena, spreminjanje telesa v puberteti, odnos med moškim in žensko ipd. Po mojih izkušnjah z Romi na območju Grosuplja so ravno na teh področjih predvsem mladi Romi zelo nepoučeni, omenjene teme pa veljajo za tabuje. Glede na slabo osebno higieno, slabe življenjske razmere, zgodnje poroke in rojstva, nasilje nad ženskami in številčne družine vidim vlogo učitelja za dodatno strokovno pomoč za učence Rome kot zelo pomembno v procesu ozaveščanja romske populacije, saj se z njimi pogovarja, jim pokaže, kje se lahko sami informirajo, jih opozori na nevarnosti in zanika nekatere stereotipe.

**KLJUČNE BESEDE:** Romi, dodatna strokovna pomoč, spolnost, partnerski odnosi.

## **THE ROLE OF A SPECIAL NEEDS TEACHER FOR ROMA STUDENTS IN RAISING AWARENESS OF HEALTH, RELATIONSHIPS AND SEX EDUCATION**

### **ABSTRACT**

A teacher providing additional professional assistance to the Roma students can develop a more personal and relaxed relationship with pupils, thus enjoying greater trust. Under such conditions, a teacher can have conversations about more sensitive subjects, such as sex, personal hygiene, changes to the body in adolescence, relationships between a man and a woman, etc. In my experience with the Roma in the area of Grosuplje, it is predominantly the young Roma, who are very uneducated on these topics. Moreover, they are considered taboo. Given the inadequate personal hygiene, poor living conditions, early marriages and births, violence against women, and large families, I consider the role of the additional professional assistance teacher to be a very important one in the process of raising awareness among the Roma. This includes conversations, guiding them towards Internet literacy, avoiding potentially dangerous situations and clarifying certain stereotypes.

**KEYWORDS:** The Roma, additional professional assistance, sex, sexual relationships.

## 1. UVOD

Po izobrazbi sem univerzitetna diplomirana pedagoginja in politologinja. Od leta 2005 sem zaposlena na Osnovni šoli Louisa Adamiča Grosuplje kot izvajalka dodatne strokovne pomoči (v nadaljevanju DSP) in kasneje tudi svetovalna delavka. V šolski okoliš naše osnovne šole spada tudi nekaj romskih naselij, iz katerih prihaja približno 40 učencev. Romske učenci in njihove družine se v mnogih značilnostih razlikujejo od drugih učencev oz. njihovih družin. V prispevku se bom osredotočila predvsem na starejše romske učence in še posebej učenke, ki obiskujejo ali pa bi po starosti morali obiskovati višje razrede osnovne šole. Med izvajanjem dodatne strokovne pomoči za učence Rome so mi učenci začeli zaupati in so mi zato bolj odprto pripovedovali o svojem življenju. Sprva sem bila nad njihovimi pripovedovanji začudena, celo šokirana in bilo mi je nerodno, saj se njihova življenja zelo razlikujejo od življenja »civilov«, kot bi rekli Romi. Sčasoma sem v njihovem zaupanju prepoznala lastno moč, da se z njimi o določenih tabu temah pogovarjam, da jim pomagam, odgovorim na vprašanja in na ta način delujem preventivno. In ravno ta vloga učitelja DSP za učence Rome je osrednja tema mojega prispevka. Sabina Horvat v svojem diplomskem delu poudarja tudi pomen zaupanja in občutka varnosti, ki ga romski učenci razvijajo v odnosu do svetovalnega delavca ali drugega strokovnega delavca na šoli, ki jim ponuja kakršnokoli obliko individualne pomoči (Horvat, 2013).

V prispevku se bom osredotočila na možnosti za osebno higieno, odnos do sprememb v puberteti, na spolnost, na razlike med spoloma in s tem povezane tabu teme v romskih naseljih v Grosuplju. Zavedam se, da so Romi v različnih predelih Slovenije različno integrirani v družbo in imajo različne navade in kulturo. Moja spoznanja in zapisi v prispevku temeljijo skoraj izključno na večletnem delu z učenci Romi in njihovimi družinami. Zaradi specifičnosti romske kulture in navad ter nizke funkcionalne pismenosti pogosto obiščem romska naselja v okolici Grosuplja, da tako vzpostavim in ohranim stik s starši svojih učencev. Ta oblika dela mi omogoča še dodaten vpogled v življenje učencev Romov. Nekateri dele sem podkrepila z ugotovitvami avtoric priročnika Romske družine, ki je po mojem mnenju izjemno delo na tem področju.

## 2. UČITELJ DODATNE STROKOVNE POMOČI

Pravilnik o normativih in standardih za izvajanje programa osnovne šole (2021) predvideva, da se v osnovni šoli, ki jo obiskujejo vsaj 4 učenci Romi, sistemizira delovno mesto dodatnega strokovnega delavca za delo z učenci Romi. »Šola lahko delež delovnega mesta razporedi med delovno mesto učitelja za dodatno strokovno pomoč za učence Rome in delovno mesto svetovalnega delavca.« Na šoli, kjer sem zaposlena, to pravico v celoti izkoriščamo v prid dodatne strokovne pomoči za učence Rome. Zato približno 40 učencem (številka se z leti spreminja) omogočamo 33 pedagoških ur ali 1,5 zaposlenega.

### **3. ZNAČILNOSTI UČENCEV ROMOV NA OŠ LA GROSUPLJE**

Za slikovitejši opis vloge učitelja DSP za učence Rome naj najprej okvirno predstavim naše učence. Med petimi naselji, v katerih živijo naši učenci Romi, so velike razlike v ureditvi komunalne infrastrukture in zgradbi, funkcionalnosti in velikosti bivališč, v številu prebivalcev in ne nazadnje tudi v stopnji socialne vključenosti v okolje, naklonjenosti izobraževanju ipd. Največ učencev prihaja iz dveh največjih naselij, kjer so starši na splošno najmanj naklonjeni izobraževanju, pošiljanju otrok v šolo in vzpodbujanju otrok k opravljanju šolskih dolžnosti in kjer imajo učenci najslabše razmere za učenje in pisanje domačih nalog, saj večinoma bivajo v enem prostoru skupaj z drugimi člani številčnih družin. Večina romskih družin je brez tekoče vode ter brez kopalnice in stranišča. Spijo na tleh ali na ležiščih tudi po več skupaj. Električno mnogi pridobivajo s pomočjo agregata ali pa je enostavno nimajo.

Zaradi bivalnih razmer in načina življenja imajo romski otroci ob vpisu v prvi razred manj razvite predpisalne zmožnosti, slabšo številčno in količinsko predstavljalnost, slabše razvito grafomotoriko, skromen besedni zaklad, težave pa jim povzroča raba slovenskega jezika, saj je njihov materni jezik romščina. Njihove življenjske izkušnje (higiena, bivanje, navade, igra, preživljanje prostega časa z vrstniki in starši ipd.), ki se zelo razlikujejo od izkušenj vrstnikov, so ne samo primanjkljaj, ampak pogosto celo ovira pri vključevanju v šolo. Zato so prvi meseci po vstopu v šolo namenjeni predvsem prilaganju na novo okolje in pravila, saj šolski način življenja od otrok in njihovih staršev zahteva veliko spremembo. Dodatna strokovna pomoč je v prvi triadi namenjena predvsem bogatenju besednega zaklada, razvijanju slušnega razumevanja, spretnosti govornega sporočanja in predpisalnih zmožnosti, pridobivanju številčnih in količinskih predstav, orientaciji na listu in v prostoru, skrbi za šolske potrebščine, usvajanju pravil ... Cilj prve triade je, da učence opismenimo in jih opremimo z osnovnimi tehnikami računanja vsaj ob konkretnih ponazorilih. V drugi in tretji triadi je dodatna strokovna pomoč namenjena razlagi in utrjevanju učne snovi. Učno snov učencu predstavimo na konkretni ravni in ob uporabi preprostejšega jezika. V višjih razredih je učni jezik vedno bolj zahteven in abstrakten, kar jim povzroča velike težave pri usvajanju učne snovi, zato je pomoč potrebna pri vseh predmetih in ne več samo pri slovenščini in matematiki. Največ težav imajo pri angleščini, ki je za njih že drugi tuji jezik, če štejemo še slovenščino.

### **4. VLOGA UČITELJA DODATNE STROKOVNE POMOČI ZA UČENCE ROME PRI OZAVEŠČANJU UČENCEV**

Zgoraj opisane značilnosti dela z učenci Romi so namenjene predvsem sledenju učnemu načrtu osnovne šole, predmet tega prispevka pa so predvsem teme, ki niso neposredno vezane na učni načrt. Z vsakim razredom osnovne šole se pri pouku pogosteje pojavljajo priložnosti, da učitelj z učenci spregovori o načinu prehrane, higieni, gibanju, drogah, socialnih omrežjih, spolnosti, odnosih med sorojenci in med zakoncema. Sprva sem se teh tem lotevala previdno, saj me je bilo strah, da morda preveč posegam na področje njihovih navad in kulture. Bolj kot sem jih spoznavala, bolj sem bila prepričana, da potrebujejo nekoga, ki jim bo nekatere stvari razložil in jim odgovoril na vprašanja. Postavila sem se bolj v vlogo mame kot učiteljice.

Avtorice knjige Romske družine pozivajo strokovne delavce, ki delamo z Romi, da jih podpiramo in jim pomagamo pri opravljanju družinskih funkcij. Svetujejo nam tudi, da se seznanjamo s škodljivimi socialnimi normami v romskih družinah in jim pomagamo, da jih spremenijo (Zaviršek idr., 2019). Ena od značilnosti romskih učencev je relativno zgodnja spolna zrelost ali pa so vsaj prej kot vrstniki izpostavljeni določenim izkušnjam. Ker romski učenci pogosteje ponavljajo razred, se te spremembe začnejo pojavljati že v 4. ali 5. razredu, saj so nekateri učenci tudi 3 ali 4 leta starejši od sošolcev. Klub zgodnejši spolni in telesni zrelosti pa je njihova splošna poučenost zelo skromna. Pogosto so napačno informirani, zavedeni ali pa jih starši ne zmorejo obvarovati, ker temu tudi sami niso kos. Še posebej ranljive so deklice, ki jih zgodnje materinstvo prisili v novo vlogo, oddalji od vrstnic in pogosto oropa možnosti za izobraževanje in kasneje zaposlitev. S tem jih naredi odvisne od moža in moževe družine (Zaviršek idr., 2019). Splošni napotki, kot so: skrb za zdravje je pomembno, skrbeti moramo za osebno higieno, redno si moramo umivati zobe, jesti moramo zdravo ipd., so za njih preveč pavšalni ali celo abstraktni. Pri romskih učencih moramo biti v preventivnem delovanju zelo konkretni in nazorni.

### **A. Oblačenje in osebna higiena**

Pri mlajših učencih Romih je pogosto težava, da pridejo v šolo umazani ali pa njihova oblačila in lasje zaudarjajo po dimu, cigaretne ali zaradi kurjenja. Ko učenci prehajajo v puberteto, postajajo telesni vonji vedno močnejši. Otroci se potijo, dekleta dobijo menstruacijo, fantje imajo pogosto glivice na nogah ipd. Kopalnic nimajo, pralnega stroja običajno tudi ne. Perejo ročno ali pa oblačila nekaj časa nosijo in zavržejo. Mnogi Romi, tudi odrasli, ne nosijo spodnjega perila in celo nogavic. Romski starši običajno ne posvečajo pozornosti higieni zob. Pri starejših učenkah pa se nemalokrat srečujemo tudi z neprimernim oblačenjem, ker kažejo mnogo preveč gole kože. Učence, ki imajo neprijeten vonj ali so celo vidno umazani, sošolci pogosto izločijo. Ne želijo se igrati z njimi, pri aktivnostih med poukom se jih ne želijo dotakniti ali prijeti za roko, nihče noče sedeti v isti klopi. To je neprijetno za vse, tudi za učitelja, ki neprestano rešuje konflikte.

Ure DSP za Rome tako pogosto izkoristim za pogovor o higieni in skrbi zase. Pogovarjamo se zelo konkretne stvari; kako pogosto se je treba umiti, kateri deli telesa so še posebej pomembni, kako nastaja telesni vonj, kako se uporablja dezodorant, kako nastanejo glivice in kako se jim izognemo ali kako se jih znebimo, kako pogosto si umivamo zobe in zakaj, kako kupiti ščetko in kako pogosto, kako pomembna je higiena v času menstruacije, kako izbrati higienske vložke ali tampone. Sprva so jim te teme neprijetne, potem pa se sprostijo in še posebej dekleta postavljajo veliko vprašanj.

Na podružnični šoli, kjer sem zaposlena, smo učencem Romom ponudili, da se lahko v času ur DSP stuširajo v šoli. Priskrbeli smo jim milo, šampon, balzam za dekleta z dolgimi lasmi, brisače in čista oblačila. S čistilko sva tudi dogovorjeni, da njihova oblačila potem opere. Žal jim je tako nerodno, da je to možnost izkoristilo samo eno dekle. Z dekleti se pogovorim tudi o preglobokih dekoltejih, prekratkih majicah in hlačah.



## **B. Spolnost**

Učenci Romi pridejo v stik s spolnostjo že zelo zgodaj. Pogosto spijo vsi člani družine v enem prostoru, kar zelo otežuje možnost zasebnosti. Zelo zgodaj pridejo tudi v stik z neprimernimi vsebinami na televiziji in spletu, priča so neprimernim pogovorom. Kljub temu da so tem vsebinam izpostavljeni, pa je njihovo znanje pomanjkljivo in pogosto napačno. Učenci dolgo ne vedo, kaj pomeni noseča ženska ali kako ženska zanosi. Nosečnost je za otroke nekaj tako običajnega, da je sploh ne opazijo. Ženske so neprestano noseče, oblačijo se ohlapno in ko učencem Romom v 3. razredu pokažemo sliko nosečnice, mnogi ne vedo, kaj »imajo v trebuhu« ali zakaj je njihov trebuh okrogel, medtem ko že v 1. razredu poznajo zelo vulgarne izraze, povezane s spolnostjo.

Ko opazim, da se učenke začnejo bolj izzivalno oblačiti, da imajo menstruacijo, da se hihitajo ob vsaki priložnosti, ali če me preprosto vprašajo, izkoristim priložnost, da jim povem, da spolnost ni nekaj vulgarnega, ampak je lahko zelo prijetno doživetje. Pokažem jim knjige, vzpodbujam jih, da vprašajo. Med pogovori o spolnosti se vedno posvetimo tudi zaščiti pred boleznimi in zanositvijo, obisku ginekologa in pomembnosti osebne higiene. Ponudila sem se tudi, da s katero od deklet obiščem ginekologa ali pa ji vsaj nazorno razložim, kako lahko to stori sama. Prav tako se pogovorimo o tem, kaj lahko pri ginekologu pričakuje, kaj lahko vpraša ipd. Deklice povedo, da gredo romska dekleta h ginekologu, ko so že noseča, prej pa ne. Zelo nazorno jim vedno razložim, kako se spočne otroka, kdaj je ženska pripravljena za materinstvo, kako je treba skrbeti zase med nosečnostjo in kaj pomeni imeti otroka. Ta tema se mi zdi še posebej pomembna, saj premnoga romska dekleta postanejo mamice, ko so še same otroci. Poleg tega me je pretreslo, ko mi je ena deklica rekla, da jih imajo starši samo zaradi otroškega dodatka. Zgodi se tudi, da skrb za otroka prevzame babica ali druga ženska iz vasi, ker mladi starši svoji vlogi niso kos.

Ko enkrat načnemo temo o spolnosti, se dekleta pogosto sama spomnijo in pri naslednjih urah še kaj vprašajo, zlasti tiste, ki nimajo starejše sestre, ki bi jo kaj vprašale. Preseneča me, kako pogosto najstniki še verjamejo »lažem« ali vražam, ki jim jih natrosijo starši. Mnogi še ob koncu osnovnošolske obveznosti verjamejo, da jih bo kaznoval hudič, da otroke kar prinesejo od nekod, da Miklavž nosi darila ipd.

## **C. Odnos med moškim in žensko**

Romske skupnosti temeljijo na patriarhalni ureditvi, ki se kaže precej drugače kot v neromskih družinah. Moški v družini imajo višji položaj, več pravic do lastnine in lahko odločajo tudi o pravicah žensk v družini. Obstajajo različna pravila za moške in ženske, med drugim tudi glede spolnosti in odločanja o rojstvih (Zaviršek idr., 2019). Razlike med spoloma pri Romih se začnejo kazati že v 1. razredu, saj so običajno romska dekleta pridna, poslušna, redno hodijo v šolo, medtem ko so dečki razvajeni, neubogljivi in leni. Seveda so izjeme, ampak v glavnem je res tako, kar se lepo vidi pri otrocih iz iste družine, ko npr. deklica pride v šolo, njen brat pa ne, ker se mu ni ljubilo (in mu tudi ni bilo treba). Nekje po 12. letu postanejo dečki zelo uporniški, šola se jim vedno bolj upira, saj so oni že »moški« in

ne šolarji. To je tudi razlog, da je odlog šolanja pri Romih nesmiseln, saj morajo potem hoditi v šolo do 16. leta. Deklice v tej starosti začnejo vidno iskati pozornost fantov. Njihovo oblačenje se spremeni, na socialnih omrežjih klepetajo z veliko starejšimi in pogosto lažje staršem, da se lahko družijo s fanti. Mlada romska dekleta so zelo naivna, zato tudi zelo zgodaj doživijo spolne odnose. Fantom slepo verjamejo, medtem ko fantje pogosto nimajo nobenega spoštovanja do deklet. Če poenostavim, fantje verjamejo, da jim morajo dekleta ustreči, dekleta pa se bojijo zavrniti fante, da jih ne bi zapustili. Na urah DSP za Rome rada odpiram teme, ki se tičejo spoštovanja in samospoštovanja deklet. Z dekleti se pogovarjam, da morajo biti iskrene do sebe in jasno povedati, kaj jim je prav in kaj ne. Tudi z dečki se pogovarjamo o spoštovanju deklet, o želji po spolnosti in o strahu pred spolnim odnosom, o ljubezni, o pogovarjanju, pravicah in dolžnostih. Pogovarjamo se tudi o vzgoji in o skrbi za otroke. Vedno se dotaknem še socialnih omrežij in pasti, ki se tam skrivajo.

Romski učenci so izjemno tolerantni tudi do verbalnega in fizičnega nasilja, predvsem nasilja moških nad ženskami. Vedno poudarjam, da je tudi to nesprejemljivo. Imela sem priložnost, da sem se pogovarjala z mamo ene izmed učenk, in rekla je, da če jo mož udari, pomeni, da jo ima rad. Če bi mu bilo vseeno zanjo, bi jo pustil pri miru. Ko sem ogorčeno povedala, da to ni prav in da tega ne sme dovoliti, je rekla, da tako ali tako nima druge možnosti in da nima kam iti. Tudi v pogovoru z nekaterimi romskimi učenkami sem dobila enak odgovor. Vedo, da moški ženske ne smejo siliti v spolnost, da bi morala oba odločiti o številu otrok, da je nasilje v katerikoli obliki nedopustno, povedo pa tudi, da ženska v romskem naselju nima veliko izbire. Na tem področju se počutim najbolj nemočno. V 17 letih dela v osnovni šoli sem se naučila, da moraš pri Romih napredek gledati v daljšem obdobju, zato tudi tukaj vztrajam in upam, da bo čez 10 let položaj žensk v romski skupnosti boljši.

## 5. SKLEP

Mlade Rominje ne bodo čez noč prišle do boljših življenjskih razmer in več pravic. Navade so zakoreninjene in se zelo počasi spreminjajo, saj so romska naselja zelo zaprte skupnosti, ki živijo po svojih pravilih. Eden največjih vdorov vanje zagotovo pomeni šola. Ko sem se zaposlila v osnovni šoli in začela spoznavati romske učence, se nobena mama ni znala podpisati na obrazce, ki jih izpolnjujejo starši učencev. Danes je med materami veliko naših bivših učenk, ki znajo brati in pisati. To se pozna tudi na otrocih, ki jim mame lahko pomagajo pri učenju in domačih nalogah, nekateri so vključeni že v vrtec, kar je bilo še pred kratkim nepredstavljivo. Verjamem, da bosta višja izobrazba in informiranost romskim dekletom prinesli izboljšave na vseh področjih. Na tej poti imamo brez dvoma pomembno vlogo tudi ali predvsem učitelji dodatne strokovne pomoči za učence Rome, ki se lahko romskim učencem najbolj približamo, uživamo njihovo zaupanje in lahko tako nanje najbolj vplivamo. V tej moji prepričanosti in želji me podpirajo tudi navedbe avtoric priročnika Romske družine, ki obenem opozarjajo na nevarnost, da se strokovni delavci navadimo na določene romske navade ali stereotipe in jih pripisujemo njihovi kulturi in tradiciji. Tako se lahko zgodi, da v primerih, kjer bi običajno odreagirali, npr. dogodek prijavili policiji ali centru za socialno delo, le zamahnemo z roko in vse skupaj pripišemo njihovi kulturi. (Zaviršek 2019)

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Horvat, S. (2013). Dodatna strokovna pomoč romskim učencem na Dvojezični osnovni šoli Lendava. Univerza v Mariboru, Filozofska fakulteta.
- [2] Pravilnik o normativih in standardih za izvajanje programa osnovne šole (2021). Uradni list RS, št. 57/07, 65/08, 99/10, 51/14, 64/15, 47/17, 54/19, 180/20 in 54/21. (10. 11. 2021). Pridobljeno s <http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=PRAV7973>
- [3] Zaviršek, D., Djoković, N., Radešić, L., Meden, K., Đogić, K., Kožman, M. (2019). Romske družine: priročnik za razumevanje etične prakse v socialnem delu in drugih pomagajočih poklicih v podporo slovenskim Rominjam in Romom. Ljubljana: Društvo Mozaik – društvo otrok.

## METELKARJI O AJDI

### POVZETEK

Vsak otrok neprestano spozna, da je vse v življenju medsebojno povezano. Otroci že po svoji naravi vsakodnevno aktivno konstruirajo/povezujejo in gradijo znanje. Medpredmetno povezovanje je element sodobnih pogledov na vzgojno-izobraževalni proces. Njegovo uresničevanje predstavlja sistematično in poglobljeno načrtovanje skupnih procesov učenja, ki so v učnih načrtih predvideni na ravni povezovanja vsebin, konceptov in procesnih znanj. V prvem razredu OŠ Frana Metelka Škocjan poteka pouk vsakodnevno medpredmetno. Med seboj smo povezali projekta Unesco – Od pšeničke do potičke ter dneve evropske kulturne dediščine, ki učence spodbujajo k zaznavanju sebe, svoje pripadnosti in okolja, v katerem živijo celostno. Prehrana, gibanje in zdravje so naravoslovnemu dnevu »Ajdov dan« prinesli dodano vrednost. Pri medpredmetnem povezovanju je učitelj v pretežni meri v vlogi opazovalca, svetovalca in koordinatorja. Iz učnega načrta smo izluščili cilje, s katerimi smo želeli usvojiti učno snov, ki se lahko medpredmetno preplete. Ker je bila učna snov primerna za izpeljavo medpredmetnega povezovanja, smo prepletli dejavnosti predmetov spoznavanja okolja, športa, slovenskega jezika in glasbene umetnosti. Pred izvedbo vseh dejavnosti smo skupaj z učenci določili cilje in kriterije uspešnosti. Dela smo se lotili po naslednjih merilih: aktivno sodelovanje učencev pri vseh dejavnostih, spodbujanje da pridobljeno znanje medpredmetno povežejo ter ob tem razvijajo samostojnost, kreativnost in izkustveno učenje. Učenci so ob tem razvijali interes za učenje, medsebojni odnosi med njimi so bili kakovostnejši in ob tem so poglobljali razumevanje in uporabo znanja. S strokovnim prispevkom želim prikazati kompleksne ravni medpredmetnega povezovanja vključno s primerom predstavitve naravoslovnega dne »Ajdov dan«, ki prikazuje možnost povezovanja na ravni vsebin, pojmov in procesov učenja.

**KLJUČNE BESEDE:** ajda, zdrava prehrana, gibanje, medpredmetno sodelovanje, medpredmetno izvajanje pouka.

## METELKARS AND THE BUCKWHEAT

### ABSTRACT

Every child constantly realizes that everything in life is connected. By their very nature, children actively construct/connect and build knowledge on a daily basis. Cross curricular linkage is an element of modern view on the educational process. Its realization represents systematic and in-depth planning of the common learning processes that are planned in the curriculum at the level of integration of content, concepts and process skills. In the first class of Fran Metelka Škocjan Primary School, the lessons take place on a daily cross curricular basis. We have linked the Unesco project – From wheat to potička and the days of European cultural heritage, which encourage students to perceive themselves, their belongings and the environment in which they. Nutrition, exercise and health added value to the "Buckwheat Science Day". In cross-curricular linkage, the teacher is mainly in the role of observer, advisor and coordinator. From the curriculum, we extracted the goals with which we wanted to master the learning material that can be intertwined. Since the learning material was suitable for the derivation of the cross curricular linkage, we interwove the activities of the subjects of environmental learning, sport, Slovenian language and music. Before carrying out all the activities, we determined the goals and success criteria together with the students. We undertook the work according to the following criteria: active participation of students in all activities, encouraging them to connect the acquired knowledge in a cross-curricular manner, and at the same time develop independence, creativity and experiential learning. Pupils have developed an interest in learning, and their interactions were of a better quality, while deepening the understanding and use of knowledge. With this professional contribution, I want to demonstrate complex levels of the cross curricular linkage, including an example of a presentation of the scientific day "Buckwheat's Day", which shows the possibility of connecting at the level of content, concepts and processes of learning.

**KEYWORDS:** Buckwheat, healthy nutrition, exercise, a cross curricular linkage, cross curricular lessons.

## 1. UVOD

Vsak otrok neprestano spoznava, da je vse v življenju medsebojno povezano. Otroci že po svoji naravi vsakodnevno aktivno konstruirajo/povezujejo in gradijo znanje. Povezovanje znanj in ciljev prispeva k uspešnemu medpredmetnemu povezovanju in je eden od možnih pristopov pri kvalitetnem poučevanju. Medpredmetno povezovanje je element sodobnih pogledov na vzgojno-izobraževalni proces. Njegovo uresničevanje predstavlja sistematično in poglobljeno načrtovanje skupnih procesov učenja, ki so v učnih načrtih predvideni na ravni povezovanja vsebin, konceptov in procesnih znanj. Je prilagojen načinu mišljenja učencev, kajti tako učenci znanje dojemajo bolj celostno.

## 2. METELKARJI O AJDI

### A. Fran Serafin Metelko in ajda

Delo Frana Serafina Metelka (Slika 1) je neprecenljivo. Rodil se je konec 18. stoletja v Škocjanu na Dolenjskem. Bil je duhovnik, tolmač nemških razglasov deželne vlade in profesor slovenščine. Najbolj je znan po svoji pisavi metelčici. Zato se naša šola imenuje po njem.

Ajda (Slika 2) se pri nas seje že več stoletji in v zadnjem času je postala pomembno alternativno žito. Nekoč je bila hrana kmetov in revežev, že nekaj časa pa postaja v prehrani vedno pomembnejša. Ob tem pa moram poudariti, da je zelo pomembna za kranjsko čebelo in čebelarje, ker je zelo medovita.



SLIKA 1: Spominska tabla pri Metelkovem domu.



SLIKA 2: Polje ajde.

### B. Medpredmetno povezovanje

V prvem razredu OŠ Frana Metelka Škocjan poteka pouk vsakodnevno medpredmetno. O tem, kaj je in kako se medpredmetno povezovanje razlikuje od ostalih, piše Tatjana Hodnik – Čadež. [1]. »Medpredmetno povezovanje opredeljujemo kot didaktični pristop oz. učno strategijo, s katero določamo določene vzgojno-izobraževalne cilje. Od preostalih se razlikuje

po tem, da učitelj pri medpredmetnem povezovanju izhaja iz povezovanja učnih vsebin oz. ciljev in poskuša določeno vsebino ali problem podati oziroma obravnavati čim bolj celostno. Pri tem lahko uporablja različne učne metode in oblike dela.« (Hodnik – Čadež, 2008, str. 133).

Pri medpredmetnem povezovanju je učitelj v pretežni meri v vlogi svetovalca in koordinatorja. Med učitelji in učenci je vzpostavijo demokratični odnosi in ob tem je učenec bolj sproščen, navaja se na večjo samostojnost, postaja bolj radoveden in pri delu čedalje ustvarjalnejši. Učitelj pripravi več dejavnosti ki jih oblikuje po učenčevih interesih oziroma sposobnostih. Pri delu so učenci uspešni in njihovo napredovanje in pridobivanje novih znanj je odvisno od njihovega tempa in sposobnosti. Uspeh jih motivira za nadaljnje delo. Po opravljenem medpredmetnem pouku je potrebno skupaj z učenci ovrednotiti delo, pri čemer učitelj preveri načrtovane cilje.

Težko si predstavljam, da v prvem razredu ne bi bilo medpredmetne povezanosti. Marsikdaj se zgodi spontano. Med seboj smo povezali projekta Unesco – Od pšeničke do potičke ter dneve evropske kulturne dediščine, ki učence spodbujata k zaznavanju sebe, svoje pripadnosti in okolja, v katerem živijo celostno. Temo smo vnesli v naravoslovni, športni in tehniški dan. S tem smo spodbudili učence k razmišljanju in zavedanju pomena kulturne dediščine ter krepili in razvijali ustvarjalnost na več področjih. Ker je bila učna snov primerna za izpeljavo medpredmetnega povezovanja, smo prepletli dejavnosti predmetov spoznavanja okolja, športa, slovenskega jezika in glasbene umetnosti. Učenci so ob tem razvijali interes za učenje, medsebojni odnosi med njimi so bili kakovostnejši in ob tem so poglobljali razumevanje in uporabo znanja.

Naravoslovni dan Od pšeničke do potičke – Vse o ajdi smo izvedli konec meseca septembra. Dan smo pričeli z razmišljanjem otrok o ajdi ter predstavitvijo žita (Slika 3).



**SLIKA 3:** Predstavitev žit.

Ker so naši učenci vključeni v vse faze pouka, tudi v načrtovanje pouka in dejavnosti, smo učence spodbudili, da razmišljajo o dejavnostih, ki vključujejo ajdo. Svoje ideje so zapisovali na plakat (Slika 4).



**SLIKA 4:** Zapisovanje idej.

Z učenci smo tako načrtovali tri delavnice - kuharsko, plesno ter pravljечно. V kuharski delavnici so si učenci pripravili zdrav obrok, ajdovo kašo s sadjem (Sliki 5 in 6). Tako ajdovo kašo kot sadje smo dobili v lokalnem okolju, s čimer smo pri učencih ozavestili tudi pomen lokalno pridelane hrane. Ob koncu so jed navdušeno pojedli.



**SLIKA 5 in 6:** Priprava zdravega obroka.

Ajdo smo poiskali v zgodbah, pravljicah in pesmicah. Prisluhnilni so zgodbi Rad bi zvedel več o Ajdi, avtorice Vide Škrabanja (Slika 7).



**SLIKA 7:** Branje zgodb o ajdi.



Za gibanje pa smo poskrbeli v plesni delavnici, kjer so učenci prepevali ljudsko pesem Po koroškem, po kranjskem ter ob njej tudi zaplesali (Sliki 8 in 9).



**SLIKA 8, 9:** Ples Po Koroškem po Kranjskem.

Poskrbeli smo tudi za medgeneracijsko sodelovanje, saj nas je med naravoslovnim dnevom obiskala tudi babica enega izmed učencev (Slika 10), ki nam je predstavila ajdo ter žetev nekoč.



**SLIKA 10:** Babica na obisku.

V petek, 1. 10. 2021 smo s športnim dnevom – pohod po Mlinarjevi poti poskrbeli za zdrav duh v zdravem telesu. »Vsak mlinar vodi vodo na svoj mlin, nas pa so prijazni vodniki popeljali na pohod (Slika 11) po Mlinarjevi poti. «



**SLIKA 11:** Pohod po Mlinarjevi poti.



Pohod smo združili s spoznavanjem dediščine mlinarstva v naši okolici. Ogledali smo si Košakov mlin, Sedlarjev mlin... Med potjo smo reševali zabavne naloge (Slika 12) in izzive (Slika 13).



**SLIKA 12:** Reševanje nalog.



**SLIKA 13:** Reševanje izzivov.

Pri potoku Čolnišček nas je pričakala perica (Slika 14), ki si je ob pranju perila veselo prepevala.



**SLIKA 14:** Perica ob potoku.

Pohod smo zaključili v Vajsovem mlinu (Slika 15). Ogledali smo si notranjost mlina z etnološko zbirko (Slika 16). Mlinarica nas je postregla z ajdovim pecivom in domačim čajem.



**SLIKA 15:** Vajsov mlin.



**SLIKA 16:** Ogled etnološke zbirke.

Mlini ob potoku počasi izgubljajo svojo nekdanjo podobo. Vodna in mlinska kolesa se ne vrtijo več. Z Mlinarjevo potjo se ohranja delček te bogate dediščine, ki smo jo mi doživeli.

Dejavnosti smo nadaljevali tudi v tednu otroka. Izvedli smo tehniški dan, kjer smo izdelovali blazinice z ajdovih luščin (Slika 17 in 18), ajdove kaše... Učenci so se navdušeno lotili šivanja blazinic ter polnjenja z ajdovimi luščinami oziroma z ajdovo kašo. Blazinice bodo prejeli kot darilo ob rojstnem dnevu.



SLIKA 17: Blazine iz ajde.



SLIKA 18: Izdelava plakata.

*In še danes se je Slovenec ajdo. Če jo suša pritisne ali slana popari, je slaba za slovenskega kmeta» (slovenska ljudska)*

### 3. ZAKLJUČEK

S strokovnim prispevkom in predstavitvijo sem prikazala kompleksne ravni medpredmetnega povezovanja vključno s primerom predstavitve naravoslovnega, športnega in tehniškega dne, katerih ves čas je bila glavna tema ajda. Ob tem sem pokazala, kako se med seboj povezujejo vsebina, pojmi in procesi učenja. Učenci so dosegli tisto, kar smo s sodelavkami načrtovale. Učno snov so raziskali in nadgradili ter ob tem poglobili svoje znanje. Med seboj so komunicirali in sodelovali. Imeli so možnost, da ob ajdi z različnimi vsebinami in učnimi predmeti obogatijo svoje znanje z novimi spoznanji. Učitelji smo za pripravo pouka potrebovali več časa in skrbno načrtovano pripravo s cilji. Nato smo dneve dejavnosti samo spremljale, spodbujale in usmerjale. Na splošno moramo pri svojem delu ves čas iskati nove poti, načine in rešitve do boljšega poučevanja in pouka kot celoto.

## **LITERATURA IN VIRI**

- [1] T. Hodnik Čadež, (2008). Učitelj kot raziskovalec medpredmetnega raziskovanja. Ljubljana: Pedagoška fakulteta Univerze v Ljubljani.
- [2] T. Hodnik Čadež; T Filipčič, (2005). Medpredmetno sodelovanje v prvem razredu osnovne šole. Ljubljana: Pedagoška obzorja.

## **SPODBUJANJE VEŠČIN ZA USPEŠNO SOOČANJE Z IZZIVI IN KREPITEV DUŠEVNEGA ZDRAVJA**

### **POVZETEK**

Dijaki se v življenju soočajo z različnimi izzivi, tako na šolskem kot tudi na osebnem področju. Premagovanje izzivov je veliko lažje in uspešnejše, če je posameznik opremljen z ustreznimi vseživljenjskimi veščinami. International Baccalaureate Middle Years Programme ne temelji samo na specifičnih predmetnih učnih vsebinah, temveč v središče učnega procesa postavlja dijaka in učenje veščin, ki bodo dijake usposobile za uspešno soočanje z izzivi, ne le v času šolanja, temveč tudi v njihovi odrasli dobi. Prispevek bo predstavil dejavnosti, katerih namen je krepitev duševnega zdravja in razvijanje veščin za učinkovito soočanje z izzivi sodobnega časa. Dejavnosti pomagajo dijakom ozaveščati pomen duševnega zdravja in prevzemati odgovornost za svoje zdravje. To so: spodbujanje veščine vztrajnosti, spodbujanje tehnike obvladovanja stresa in dobrega počutja, dnevnik produktivnosti in dejavnost »pomodoro«. Prispevek ponuja nabor dejavnosti, ki lahko obogatijo pouk tudi izven okvirjev mednarodne šole, torej v celotnem slovenskem šolskem prostoru.

**KLJUČNE BESEDE:** vseživljenjske veščine, poučevanje veščin, ozaveščanje, duševno zdravje, mednarodna šola.

## **DEVELOPING AFFECTIVE SKILLS FOR COPING WITH THE CHALLENGES AND IMPROVING MENTAL HEALTH**

### **ABSTRACT**

Students face many challenges in their academic and personal lives. Facing challenges is a lot easier and more successful if a person is equipped with suitable lifelong skills. International Baccalaureate Middle Years Programme is not focused only on teaching content and knowledge but places the learner and teaching of the skills in the core of its programme. It is these skills that will enable the students to successfully overcome any challenges they may face in their school years and later in their adulthood. The article will present activities which aim to improve students' mental health and develop their affective skills. The range of activities raise awareness on the importance of mental health and encourage the students to take responsibility for their health. The article presents: developing perseverance, developing stress management and well-being, productivity journal and the "pomodoro" technique. The article offers activities which can enrich the lessons not only in an international school setting but in any school in the Slovene school system.

**KEYWORDS:** lifelong skills, teaching skills, raising awareness, mental health, international school.

## 1. UVOD

Program mednarodne šole International Baccalaureate (IB) se izvaja v več kot 150 državah po svetu. Cilj vseh programov v okviru IB je razvoj vedoželjnih, razgledanih in čutečih mladih ljudi, ki bodo soustvarjali boljši in mirnejši svet skozi medkulturno razumevanje in spoštovanje. Middle Years Programme (MYP) je petletni program mednarodne šole namenjen mladim med 11 in 16 letom. Na Gimnaziji Bežigrad izvajamo zadnji dve leti programa, torej MYP 4 in MYP 5. Program MYP sem dobro spoznala skozi poučevanje kot učiteljica angleščine, kot razredničarka in v zadnjih štirih letih tudi kot koordinatorica programa. Največjo vrednost programa vidim v sodobnih didaktičnih pristopih ter v osredotočenosti na razvijanje veščin, ki so ključne za vseživljenjsko učenje in uspešno profesionalno in osebno življenje. Prispevek bo predstavil dejavnosti, katerih namen je krepitev duševnega zdravja in razvijanje veščin za učinkovito soočanje z izzivi sodobnega časa, z željo, da bi lahko takšne dejavnosti vključili tudi v slovenski šolski prostor.

## 2. RAZVIJANJE VEŠČIN ZA USPEŠNO SOOČANJE Z IZZIVI IN KREPITEV DUŠEVNEGA ZDRAVJA

### A. Značilnosti programa IB MYP

Posebnost programa IB MYP je v tem, da v središče učnega procesa postavlja dijaka in ni usmerjen zgolj k specifičnim predmetnim učnim vsebinam. Temelji na poučevanju razumevanja konceptov (ang. conceptual understanding), na globalnih kontekstih (ang. global contexts) in na razvijanju veščin (ang. approaches to learning) kot je prikazano na sliki 1.



SLIKA 1: Programski model programa IB MYP.

Učni načrti vseh predmetov temeljijo na šestih globalnih kontekstih: orientacija v prostoru in času, identiteta in razmerja, znanstvene in tehnične inovacije, pravičnost in razvoj, globalizacija in trajnostni razvoj ter osebno in kulturno izražanje. Najstniki se učijo najbolje, ko imajo učne dejavnosti kontekst in ko so povezane z njihovimi življenji in življenjskimi izkušnjami. Ko učenje postane pomembno in relevantno, so najstniki veliko bolj povezani z učnim procesom. S pomočjo učenja skozi globalne kontekste, najstniki veliko lažje povežejo koncepte s svojimi lastnimi življenji in izkušnjami. V sodobnem svetu naraščajoče medsebojne povezanosti in kompleksnosti, nudi učenje skozi globalne kontekste najstnikom možnost raziskati izzive sodobnega sveta in jih spodbuja k iskanju kreativnih rešitev. MYP program tako močno spodbuja učitelje, da svoje učne načrte gradijo okrog idej in aktualnih tem, ki so osebno, lokalno, državno, mednarodno in globalno pomembne. (MYP: From Principles into Practice, 2014).

Skozi vsa leta MYP programa dijaki razvijajo veščine (ang. approaches to learning skills), ki jim pomagajo pri procesu učenja, jih pripravljajo na vseživljenjsko učenje ter na uspešno soočanje z izzivi sodobnega časa. Program opredeljuje in razvija pet kategorij veščin (komunikacijske veščine, socialne veščine, veščine samo-organiziranosti, veščine raziskovanja in veščine razmišljanja), ki so nadalje razdeljene na deset podkategorij (komunikacija, sodelovanje, samo-organizacija, refleksija, veščine spopadanja z izzivi, medijska pismenost, informacijska pismenost, kritično razmišljanje, kreativno razmišljanje in veščina transferja) kot je prikazano na sliki 2.

| ATL skill categories | MYP ATL skill clusters   |
|----------------------|--------------------------|
| Communication        | I. Communication         |
| Social               | II. Collaboration        |
| Self-management      | III. Organization        |
|                      | IV. Affective            |
|                      | V. Reflection            |
| Research             | VI. Information literacy |
|                      | VII. Media literacy      |
| Thinking             | VIII. Critical thinking  |
|                      | IX. Creative thinking    |
|                      | X. Transfer              |

**SLIKA 2:** Kategorije in podkategorije veščin, ki jih razvija program MYP.

Zgoraj navedene veščine dijakom pomagajo pri doseganju zahtevnih ciljev v vseh predmetnih skupinah programa in jih pripravijo na nadaljnje uspešno delo v programu mednarodne mature (ang. IB Diploma Programme). Mnoge veščine so lahko del vsake predmetne skupine v programu MYP, razvoj nekaterih izmed njih, npr. veščine samo-organizacije in uspešnega spopadanja z izzivi, pa učitelji posebej spodbujamo ob projektnih dnevih in na razrednih urah.



Čeprav se veščin ne ocenjuje neposredno, pa njihovo razvijanje pomembno vpliva na doseganje ciljev in dobrih rezultatov pri vseh predmetih. Vsi učitelji v programu so dolžni razvijanje veščin redno vključevati v svoj pouk in veščine tudi eksplicitno poučevati. Skozi čas tako dijaki dobijo jasno informacijo o tem, kako se najbolje učijo in so tudi sposobni ozavestiti učinkovitost svojega učenja.

## **B. Primeri dejavnosti za spodbujanje veščin za uspešno soočanje z izzivi in krepitev duševnega zdravja**

### SPODBUJANJE VEŠČINE VZTRAJNOSTI (ANG. PERSEVERANCE)

V pedagoški praksi srečamo bolj in manj vztrajne dijake. Pomembno se je zavedati, da vztrajnost ni le človeška lastnost, ampak tudi veščina, katero se da naučiti. Program mednarodne šole je zahteven, zato je veščina vztrajnosti nujna za uspešno delo v šoli, ravno tako pa je vztrajnost tista veščina, ki je nujna za vztrajanje kljub soočanju z izzivi in ovirami na poti do zastavljenih ciljev. Prispevek bo predstavil dejavnost v času razredne ure, ko smo pozornost namenili razvijanju veščine vztrajnosti. V uvodu smo izvedli igro asociacij na besedo vztrajnost. Dijaki so imeli na voljo dve minuti, da so zapisali svoje asociacije na spletno orodje Padlet. Po nekaj minutah smo skupaj pregledali ideje in sestavili opis lastnosti vztrajnosti. Nato sem dijake prosila, da zaprejo oči in se spomnijo dogodka v preteklosti, ko so vztrajali. Razmisliti so morali tudi o tem, kaj se je dogajalo pred, med in po tem dogodku. Nato sem jih prosila, da odprejo oči in svoje misli zelo natančno zapišejo na učni list (slika 3).

**AFFECTIVE SKILLS: PERSEVERANCE**

Close your eyes and remember a time when you did persevere.  
What happened before, during and after that moment?

Open your eyes and write all those things down clearly, precisely and analytically.

**Reflect:**

- What are THREE KEY things that you seem to need to do in order to persevere with something.  
1.  
2.  
3.
- What if it was something you didn't like to do, what could you do then?

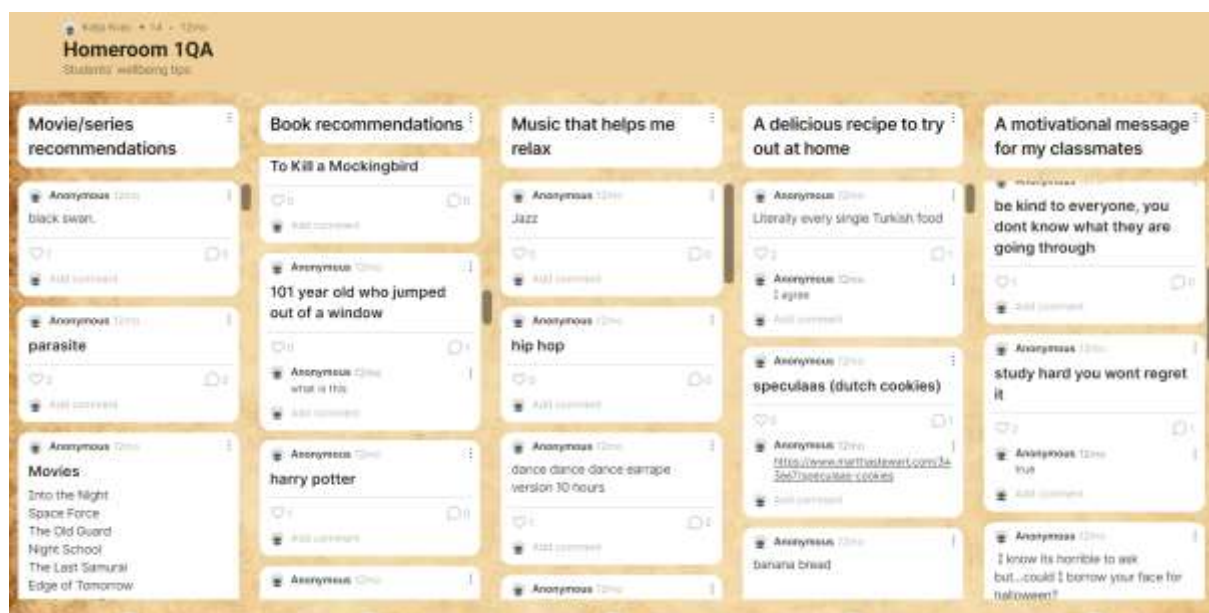
**SLIKA 3:** Primer učnega lista za spodbujanje veščine vztrajnosti.

V nadaljevanju so dijaki razmislili o stvareh oz. dejavnikih, ki jih potrebujejo, da vztrajajo z določeno aktivnostjo oz. dosego cilja. Prosila sem jih tudi, da razmislijo o možnosti, da gre za aktivnost, ki jim ni všeč ter kaj bi lahko storili v takem primeru, da bi vseeno dosegli cilj? V odgovorih se je pokazalo, da dijaki zelo dobro razlikujejo med notranjo in zunanjo motivacijo. Ugotovili smo tudi, da lažje vztrajajo, če imajo zastavljen jasen cilj. Dejavnost smo sklenili s kratko diskusijo po skupinah, v katerih so dijaki izmenjali svoje ideje o tem, katere stvari jim pomagajo vztrajati pri določeni aktivnosti.

## SPODBUJANJE TEHNIKE OBVLADOVANJA STRESA IN DOBREGA POČUTJA

Dejavnost je bila izvedena v času šolanja na daljavo. Posledice šolanja na daljavo so bile kmalu vidne v upadu motivacije, negativnem razpoloženju, brezvoljnosti in pomanjkanju aktivnega sodelovanja med učnimi urami pri nekaterih dijakih. Pri razredni uri smo zato izvedli dejavnost, v kateri so si dijaki izmenjali napotke in nasvete, kako vzdrževati dobro počutje med poukom na daljavo v času, ko so bili socialni stiki močno omejeni.

S pomočjo spletnega orodja Padlet sem pripravila nekaj kategorij (priporočila za film, knjigo, sproščujočo glasbo, recept in motivacijsko sporočilo za sošolce) in nato s pomočjo QR kode dijake prosila, da prispevajo svoje ideje. Nastala je zbirka raznovrstnih idej, ki je vidna na sliki 4.



**SLIKA 4:** Kako obvladovati stres in kako do dobrega počutja – nabor idej dijakov.

Izkazalo se je, da je preprosta dejavnost pripomogla k boljši povezanosti med dijaki in dobremu počutju že med samo razredno uro. Nabor idej je dijakom ostal dostopen do konca šolskega leta, saj so na ta način lahko dostopali do napotkov za boljše počutje, ko so to potrebovali. Dijaki so kasneje skozi šolsko leto večkrat omenili predstavljeno dejavnost in jo želeli tudi ponoviti, kar priča o tem, da je dejavnost med dijaki bila zelo dobro sprejeta in tudi učinkovita.



## DNEVNIK PRODUKTIVNOSTI

Dnevnik produktivnosti je dejavnost, v kateri dijaki s pomočjo učnega lista premislijo o preteklem tednu z namenom, da ozavešijo, kaj jim je šlo dobro, katere naloge so zaključili in katerih ne. Premislijo tudi o tem, kaj so se naučili in katere izmed nalog bodo morali opraviti v prihodnjem tednu. Dejavnost je najbolj primerna za čas razredne ure. Kot uvod v dejavnost smo se pogovorili o tehnikah in strategijah, ki jih za organizacijo svojega časa dijaki običajno uporabljajo. Nato so dijaki najprej imeli čas, da so samostojno odgovarjali na vprašanja na učnem listu (slika 5). Nekateri dijaki so pri odgovarjanju na vprašanja bili sprva bolj redkobesedni, z nekaj dodatne spodbude pa so se potrudili in bolj konkretno razmislili in zapisali svoje odgovore. Izpolnjene učne liste smo nato uporabili kot iztočnice za pogovore v manjših skupinah (npr. razrednik in trije dijaki). Dijaki so veliko bolj pripravljeni deliti svoja mnenja, opažanja in občutke v manjših skupinah, ko se ne počutijo izpostavljeni pred vrstniki. Pokazalo se je, da dijaki večkrat pozabijo ozavešiti, kaj vse so že naredili in so premalo ponosni na dosežene cilje. Ravno tako se je izkazalo, da je za krepitev vztrajnosti nujno, da ozavešijo morebitne ovire na poti do doseganja ciljev, saj jih tako lažje predvidijo in premagajo. Zadnji korak je zastavljanje novih ciljev, saj so jasno določeni cilji odličen motivator in v veliko pomoč pri organizaciji časa.

**PRODUCTIVITY JOURNAL**

a. This week's wins (list 1-3 successes, big or small)

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

b. Which tasks I did not manage to complete this week but I should have?

\_\_\_\_\_

c. Why did I not complete them? What challenges did I face while trying to complete them?

\_\_\_\_\_

d. What have I learnt this week?

\_\_\_\_\_

e. What tasks need to be carried over to next week?

\_\_\_\_\_

f. What do I want to accomplish next week? Set a SMART goal.

\_\_\_\_\_

**SLIKA 5:** učni list za dejavnost dnevnika produktivnosti.

## DEJAVNOST "POMODORO" ZA BOLJŠO PRODUKTIVNOST

Največja ovira do pravočasnega dokončanja nalog in do doseganja ciljev so mnogokrat motnje kot so obvestila na mobilnem telefonu, zvoki iz okolja, ipd. Z namenom izboljšati fokus in koncentracijo, smo z dijaki poskusili t.i. metodo pomodoro. Metodo je razvil Francesco Cirillo v poznih 80. letih 20. stoletja. Do navdiha za to dejavnost je prišel, ker je sam večkrat v času šolskih let izkusil težave s fokusom in koncentracijo. Domislil se je ideje,

da bi se poskusil zbrati vsaj za 10 minut. Ker je pri roki imel kuhinjsko uro v obliki paradižnika (it. pomodoro), se je na ta način rodila metoda pomodoro oz. metoda paradižnika.

Dijakom sem na razredni uri predstavila metodo in njen postopek. Metodo so po sledečem postopku izvedli doma: izberi nalogo, ki jo moraš dokončati. Nastavi merilec časa na 25 minut in se osredotoči na nalogo dokler se 25 minut ne izteče. Po 25 minutah preveri, kaj si dokončal in si vzemi pet minut odmora. Postopek ponovi štirikrat in si nato vzemi daljši, 15-30 minutni odmor. Ključno je, da dijaki fokusirano delajo vse dokler se merilec časa vsakokrat ne oglasi. Na ta način lahko dijaki zaključijo tako več krajših nalog, kot tudi daljše, bolj obsežne naloge.

### **3. SKLEP**

V slovenskem šolskem prostoru so v praksi razredne ure premalokrat osmišljene, čeprav ponujajo dragocen čas z dijaki, ko se lahko razvijajo veščine, ki bodo dijakom pomembno pomagale pri doseganju šolskih ciljev, kot tudi osebnih in profesionalnih ciljev v prihodnosti. Namenjanje pozornosti razvijanju veščin za soočanje z izzivi je v sodobnem svetu ključno, saj dijaki lahko pokažejo svoje prave sposobnosti šele takrat, ko jim izzivi ne predstavljajo več nepremostljivih ovir na poti do ciljev, temveč izzive, s katerimi se znajo uspešno soočiti z lastnimi veščinami. Pozornost, ki jo poučevanju in spodbujanju veščin posveča mednarodna šola, je po mojem mnenju vredna premisleka in vpeljave v širši slovenski šolski prostor.

## **LITERATURA IN VIRI**

- [1] International Baccalaureate Organization (2014). MYP: From principles into practice. Cardiff, UK. IB Publishing
- [2] England, L., Stancar Johnson, A. (2021). Personal project: skills for success. London: Hodder education.
- [3] The Pomodoro Technique[internet]. [Citirano 15.11.2021] Dostopno na naslovu: <https://todoist.com/productivity-methods/pomodoro-technique>
- [4] Fotografije učnega gradiva, osebni arhiv, Katja Kvas
- [5] International Baccalaureate Organization (2014). MYP: From principles into practice. Cardiff, UK. IB Publishing

## **PRIMERNA PREHRANA MLADIH SKOZI JEZIKOVNO ZNANJE**

### **POVZETEK**

Pri pouku angleščine v srednji šoli je predvideno tematsko poglavje tudi hrana oz. prehrana. Dijaki se v sklopu pouka seznani s prehransko piramido in vrstami hrane oz. prehrane, načinu priprave hrane, razpravljamo o zdravi in nezdravi prehrani ter kako to povezati s tradicionalnim in sodobnim načinom prehranjevanja; dotaknemo se tudi motenj hranjenja, kot sta prenajedanje in zavračanje hrane. Pogovorimo se o načinu prehranjevanja med šolskim letom, ko so dijaki večji del dneva odsotni in se domov vračajo sorazmerno pozno. Po skupni obravnavi tem skozi pogovor in obravnavo besedil dijaki poskusijo sami najti način zdravega prehranjevanja, kar predstavijo v razredu. S tem prispevkom želim predstaviti možnosti osveščanja mladih o zdravi in ustrezni prehrani skozi usvajanje jezikovnega znanja.

**KLJUČNE BESEDE:** pouk angleščine, prehranska piramida, priprava hrane, zdrava prehrana.

## **APPROPRIATE DIET OF YOUNG PEOPLE THROUGH LANGUAGE KNOWLEDGE**

### **ABSTRACT**

One of the vocabulary chapters in secondary school English is also food and diet. As part of the lessons, students get acquainted with the food pyramid and types of food and diet, the way food is prepared, we discuss healthy and unhealthy diets and how to link the healthy diet to traditional and modern dishes; we also mention eating disorders, such as overeating and food rejection. We also talk about their eating habits during the school year when students are absent for most of the day and return home relatively late. After dealing with the topics through conversation and reading texts as a class, the students themselves try to find a way to eat healthily, which they present to the class. The purpose of this article is to present the possibilities of raising young people's awareness of healthy and appropriate diet through language learning.

**KEYWORDS:** English lessons, food pyramid, food preparation, healthy diet.

## 1. UVOD

V sodobni družbi veliko govorimo o zdravi prehrani, saj se zavedamo njenega pomena za naše zdravje, kar se tiče mladostnikov, pa je pomembna tudi zaradi njihovega razvoja in uspeha v šoli. Če mladostnike usmerjamo v pravi smeri, bodo tudi sami začeli izbirati in pripravljati bolj zdravo hrano.

Med nosečnostjo bodoče mamica zelo pazijo na zdravo prehrano, in tudi po rojstvu se sprva zelo posvečajo zdravi prehrani dojenčka. A z odraščanjem sveže pripravljene obroke velikokrat zamenjuje z vnaprej pripravljeno in kupljeno hrano, svoje pa naredijo tudi reklamni oglasi za gazirane pijače, čipse, sladkarije ipd., ki otroke in mladostnike spodbujajo k nezdravemu prehranjevanju. Ob prihodu v srednjo šolo imajo mladostniki svoje prehranjevalne navade že velikokrat precej razvite in zakoreninjene, zato jih je težje usmeriti k bolj zdravi prehrani. Čeprav se mladostniki še zmeraj razvijajo in bi potrebovali zdravo in uravnoteženo prehrano enakomerno razporejeno skozi ves dan, to velikokrat ni mogoče zaradi njihovih obveznosti – zgodnje vstajanje, šola, popoldanske dejavnosti, pozno vračanje domov. [1] Čez dan so tako večinoma prepuščeni sami sebi, niti kvalitetna večerja pa tudi ne reši njihovih potreb po ustreznem vnosu potrebnih hranil.

Po drugi strani se mladostniki v puberteti začnejo bolj ukvarjati s svojim videzom, kar lahko pripelje do motenj hranjenja. Po eni strani se želijo zdravo prehranjevati, da bi tudi s tem poskrbeli za svoj videz, po drugi strani pa so ves dan odsotni od doma zaradi natrpanega urnika, in tako se iz preproste želje lahko razvije hud problem v obliki motenj hranjenja. Po eni strani tako postopoma začnejo zavračati nekoliko bolj kalorično hrano, ki je lahko že tradicionalno prisotna, ali pa se začnejo prenajedati, oboje pa vodi v resne zdravstvene težave.

Katalog znanja za pouk angleščine v srednjih strokovnih in poklicnih šolah predvideva obravnavo splošnih in strokovnih tem. Hrana je za naše dijake ena od splošnih tem, ki jo radi obravnavajo, zato ji pri pouku angleščine posvetimo kar nekaj časa. Ker v predmetniku nimajo posebnega predmeta, v okviru katerega bi lahko obravnavali zdravo prehrano, je pomembno, da to izkoristimo tam, kjer je to mogoče. Angleščina je za to zelo primerna, saj tako dijaki po eni strani obravnavajo hrano z jezikovnega stališča (besedišče, razumevanje pisnih in govornih besedil, jezikovne značilnosti), po drugi strani pa tako lahko širimo osnovno obravnavo izbrane teme in dijake seznanjamo tudi s smernicami zdravega načina življenja, kamor sodi tudi zdrava in uravnotežena prehrana.

## 2. PREHRANA SREDNJEŠOLCEV

Srednješolci imajo med šolskim letom zelo natrpan urnik in so od doma pogosto odsotni ves dan. Ker velikokrat preskočijo zajtrk, jim ustrezno pripravljena malica v šoli še kako koristi. Tudi to je bil eden od razlogov, zakaj so v šolskem letu 2008/2009 tudi v srednjih šolah uvedli toplo malico. Tako so srednješolci velikokrat svoj edini dnevni topli obrok pojedli v šoli. Pred tem so na večini šol stregli samo različne sendviče, z uvedbo tople malice pa so bili ponudniki prisiljeni slediti smernicam zdrave prehrane, primerne za mladostnike. Ker večina srednjih šol

nima svoje kuhinje in so tako odvisni od zunanjih ponudnikov, se je skozi leta tudi to nekoliko spremenilo. Zunanjim ponudnikom se splača, da ponujajo več menijev, od katerih so nekateri dejansko pisani na kožo najstniškemu okusu, pa tudi topla malica ni več obvezna. Ponekod so tako ponudbo razširili z zelenjavnimi in sadnimi solatami, a na jedilniku se še zmeraj prevečkrat znajdejo sendviči s preveč slanimi sestavinami, ki jih dijaki použijejo namesto zajtrka, brez katerega so zgodaj odšli od doma.

### **3. ZDRAVA PREHRANA**

Ko mladostniki vstopijo v srednjo šolo. So ravno sredi pubertete, ko njihova telesa doživljajo največje spremembe. Takrat ni pomembno, da je hrana samo kalorično bogata, ampak mora vsebovati tudi ostala pomembna hranila za njihov enakomeren razvoj, zato mora biti njihova prehrana kakovostna, raznolika in zdrava. Zelo pomembno je, da se mladostniki redno in ustrezno prehranjujejo, ne izpuščajo obrokov in jih tudi količinsko uravnotežijo. Zaradi zgodnjega vstajanja pogosto začnejo izpuščati zajtrk, dolge odmore med posameznimi obroki, ker v petminutnih odmorih med urami tudi nimajo časa za malico, pa izkoristijo za hitre prigrizke, ki večinoma ne sodijo med zdravo prehrano, saj vsebujejo veliko sladkorja, maščob in soli, malo pa vitaminov. Takrat posežejo tudi po pijačah, ki navadno vsebujejo veliko sladkorja (voda z okusom, ledeni čaj, gazirane pijače, energijske pijače ...).

Mladostniki bi morali vsakodnevno uživati raznovrstno zelenjavo in sadje. Zaradi večje vsebnosti sladkorja v sadju bi morali zaužiti več zelenjavnih kot sadnih obrokov, izogibati pa bi se morali pretirani količini sladko-slanih prigrizkov zaradi prevelike količine sladkorja in soli, pa tudi nasičenih maščob. Izogibati bi se morali ocvrtim jedem, ki zaradi načina priprave vsebujejo še več maščob, ravno tako pa tudi predpripravljeni hrani. Redno bi naj uživali ribe, a bi se pri tem naj izogibali predelanim in ocvrtim ribjim izdelkom, kot so npr. ribje palčke. Če je le mogoče, bi morali uživati doma pripravljeno hrano iz osnovnih svežih sestavin, ne pa hitro pripravljenih industrijskih obrokov hrane. [1]

Poleg ustrezne prehrane bi se morali posvetiti tudi rednemu gibanju. V puberteti postanejo mladostniki velikokrat nezadovoljni s svojim telesom zlasti zaradi lepotnih idealov, ki smo jim vsakodnevno priča v medijih in na družbenih omrežjih, zato poskušajo stvari reševati z zmanjšanjem števila in količine obrokov, začnejo se izogibati določeni vrsti hrane, ki bi bila za njihov razvoj nujno potrebna, ker želijo zlasti dekleta shujšati, ali pa začnejo uživati razne prehranske preparate, s katerimi bi zlasti fantje oblikovali svoje telo. S tem siromašijo svojo prehrano, kar lahko pripelje do nepravilnega razvoja telesa in celo do bolezenskih stanj, kot sta prenajedanje in zavračanje hrane. Ker se še zmeraj razvijajo, bi morali prehrano usklajevati z rednim gibanjem. [2]

### **4. REALNOST V SREDNJI ŠOLI**

Naša šola je sicer v Mariboru, a jo obiskujejo dijaki od Prekmurja do Koroške. Čeprav lahko med tednom bivajo v dijaškem domu, se jih večina odloča za bivanje doma, saj je vozovnica za avtobus ali vlak bistveno cenejša od bivanja v dijaškem domu. S poukom večinoma

začenjamo ob sedmih ali osmih, javnoprometne povezave pa tudi niso najugodnejše, zato morajo številni dijaki vsak dan vstati zelo zgodaj, in sicer med četrto in peto uro. Ker jim je takšna ura prezgodnja, zajtrk doma večinoma izpustijo, malico pa imajo glede na zgoden začetek sorazmerno pozno (po četrti ali peti uri pouka), so do glavnega odmora večinoma že zelo lačni. Zaradi tega v krajših odmorih lakoto potešijo z raznoraznimi prigrizki, kot so čips, čokolada, piškoti, utrujenost pa premagujejo s kavo in vedno pogosteje tudi z energijskimi pijačami. Ko napoči čas za malico, jih bo kar velik delež izkoristilo možnost organizirane prehrane in pojedlo topel obrok. A še zmeraj obstaja veliko doijakov, ki bodo raje posegli po sendviču ali predpripravljeni pici. Pri naših dijakih je opazno, da prihajajo z obrobja, s podeželskega področja, zato ob sorazmerni samostojnosti in nenadzorovanosti v mestnem okolju začetijo določeno svobodo, ki se kaže tudi pri uporniški izbiri hrane. Ker so takšni obroki polni praznih kalorij, se posledično začnejo rediti, v šoli pa so utrujeni in brez energije, saj jim hitro zmanjka potrebnih vitaminov in mineralov, ki jih potrebujejo za uspešno delo. S poukom navadno zaključijo okoli tretje ure popoldne, kakšen dan tudi pozneje, nato pa jih čaka še dolga vožnja do doma. Tako jih ima večina najobilnejši obrok šele pozno popoldne ali zvečer po vrnitvi domov. Ker po tem večinoma niso več fizično aktivni, presežka kalorij ne porabijo, to pa postopno pelje v prekomerno težo.

Po drugi strani tudi bivanje v dijaškem domu zmeraj ne rešuje problemov. Dijaki odkrito povedo, da za zajtrk ali malico veliko raje izberejo nutelo kot zelenjavni ali sadni namaz, pa tudi pri kosilu in večerji raje posežejo po bolj sladkih in slanih jedeh, marsikatero zelenjavo (v obliki solate ali priloge) pa zavračajo. To se vidi tudi pri šolski malici, ko tradicionalna zelje ali repa ostajata na krožnikih, pa tudi solate ne jemljejo redno ali pa le-ta roma v koš, pečenega krompirčka bo pa zanesljivo zmanjkalo. Še pred nekaj leti so imeli dijaki v jedilnici nastavljeno košaro z jabolki, s katerimi so si lahko sami postregli med odmori, da so lažje premagali lakoto. Danes raje posežejo po vnaprej narezanem sadju v posodici, celim sadežem pa se izogibajo. Zlasti pri dekletih, ki imajo psihične težave, se vidi, da redno posegajo po sadni malici in jim je to edini obrok skozi šolski vsakdan, ostali hrani pa se večinoma izogibajo.

## **5. HRANA PRI ANGLEŠČINI**

Po učnem načrtu obravnavamo tematiko hrane tako v srednjih strokovnih kot srednjih poklicnih programih, s tem da se teme različno široko lotimo pri posamezni stopnji izobraževanja. Kljub temu v vseh programih damo določen poudarek zdravi prehrani, saj je pomembno, da dijaki osnovna dejstva o tem izvedo pri rednem pouku.

Uvajanje v tematiko hrane začnemo s slikovnim materialom o različnih vrstah hrane, saj ob poimenovanju hrane začnejo dijaki komentirati, kaj jim je všeč (sladko in slano), česa ne marajo (stročnice, zelje, repa), hitro se najde tudi kdo, ki bo povedal, kaj zna sam pripraviti. Nato dijaki rešijo osebni vprašalnik, na osnovi katerega ugotovimo, kakšne so njihove prehranjevalne navade.

Iz uvodne motivacije preidemo na osnovno prehransko piramido, s pomočjo katere ugotavljamo, katere skupine živil poznamo, kaj je razvrščeno v posamezno skupino in zakaj so skupine živil različno velike. Na osnovi tega tudi ugotovimo, katera skupina hrane je bolj zdrava in katera manj. Pri tem je zanimivo, da zlasti dijaki poklicnega programa maščobe takoj uvrstijo med nezdravo hrano in ugotovijo, da jih ne smemo uživati, medtem ko so dijaki tehničnih programov glede tega veliko bolj kritični in takoj izpostavijo, da maščobe sicer moramo uživati, vendar v manjših količinah in ustreznega izvora (ribe, oljčno olje ...). Poudarijo tudi, da moramo biti pozorni na omega-3 maščobne kisline. Dekleta so pri tem bolj razgledana in jih bo kar nekaj tudi poudarilo, da ribe sicer moramo jesti, vendar moramo paziti, kako so pripravljene in da jih prevečkrat ne smemo jesti zaradi težkih kovin, ki se nabirajo v njih zaradi onesnaženosti voda. Po drugi strani bodo dijaki poklicnega programa iskreno povedali, da ribe jedo samo v obliki ribjih palčk, ker tam ni kosti, in ker so ocvrte, so tudi bolj okusne. Pri tem ne pomislijo, da je okus v veliki meri posledica uporabljenih maščob pri pripravi hrane. Oboji se sicer strinjajo, da bi sladkor in sol morali zaužiti v majhnih količinah, a hkrati bo večina obojih za premagovanje lakote raje posegla po slanih in sladkih prigrizkih (čips, slane palčke, prestice, mlečna in bela čokolada, piškoti ...), v petminutnih odmorih pa se bodo raje odžejali z vodo z okusom ali gazirano pijačo, ker sta obe prijetno sladki. Če se bodo odločili za kavo ali čaj, ju bodo večinoma sladkali, saj sta tako boljšega okusa.

Od daljše razprave o zdravi in nezdravi prehrani preidemo k obravnavi besedil, s katerimi obdelamo prej obdelano problematiko. 'Good food, bad food?' je primer besedila o živilih, ki jih načeloma uvrščamo med nezdrava (maščoba, čokolada, kava). Skozi to besedilo ugotovimo, da je tudi t. i. nezdrava hrana lahko koristna oz. potrebna, če jo uživamo v majhnih oz. zmernih količinah in v primerni obliki. Od tod zadevo razširimo še na nekatere pogoste jedi, ki jih dijaki radi jedo in jih velikokrat uvrščamo med nezdravo hrano (pica, hamburger ...). Ugotavljamo, zakaj so te jedi same po sebi sicer nezdrave in kako jih lahko kljub vsemu izboljšamo z izbiro nekoliko drugačnih sestavin in z nekaterimi bolj zdravimi dodatki (polnozrnata, pirina ali ajdova moka, oljčno olje, sveža zelenjava namesto predelane, domači kečap ...).

Naslednja stopnja je priprava obrokov. Ker na šoli nimamo kuhinje, ampak samo razdelilnico hrane, poskusimo tako kuhati samo teoretično: skozi recepte, ki jih najdemo na internetu, pregledamo potrebne sestavine in pripomočke ter postopek priprave posamezne jedi. Ker jih poskušam ozaveštevati o zdravi prehrani, pogledamo, kaj bi lahko spremenili. Ko ugotovijo, da je tudi teoretično kuhanje lahko zabavno, hitro sprejmejo izziv in v skupinah kar tekmujejo, kdo bo naredil bolj zdrav recept. Kar me zmeraj znova preseneti, je, da veliko dijakov v tretjem in četrtem letniku srednje šole še zmeraj ne obvlada niti osnov kuhanja, ker pač kuhajo mame ali pa si hrano naročijo. Ne zdi se jim čudno, da jedo doma juho samo iz vrečke, od tu dalje pa tudi ni več daleč izjava, da prihaja hrana iz trgovine. Eden od pomembnih korakov ozaveščanja mladih o hrani je tako tudi seznanjanje z oskrbno verigo od kmeta do potrošnika in kako lahko sami pripravijo enostaven, zdrav in okusen obrok, četudi nimajo bogatih kuharskih izkušenj.



Ker imajo na šoli na voljo toplo malico, se pogovorimo tudi o njihovem zadovoljstvu z obroki, ki jih imajo na voljo. Pri tem se opazi, da dijaki, ki izhajajo iz družin, kjer skrbijo za čim bolj zdravo in uravnoteženo prehrano, večinoma posegajo po toplo pripravljene malici, manj pa po sendvičih. V toplejšem delu leta bodo posegli tudi po solatah. Za primerjavo pogledamo besedili 'Should the government tell you what to eat?', v katerem spoznamo, s kakšnimi problemi so se ob uvajanju smernic zdrave prehrane spopadali v Angliji. Dijaki hitro ugotovijo, da so problemi zelo podobni pri obojih – dijaki bi raje (nezdrave) prigrizke po svoji izbiri, smernice pa predpisujejo več zelenjave in sadja. Ker smo o pripravi zdravih obrokov že govorili, dijaki navadno pridejo do sklepa, da so zdrave malice kljub vsemu njim v korist.

V okviru tega se dotaknemo tudi tradicionalnih slovenskih in angleških jedi. Ugotavljam, da dijaki marsikatero slovenske tradicionalne jedi več ne poznajo, pa čeprav bi jih lahko mirno uvrstili med zdrave obroke. Kislo zelje, kisla repa, stročji fižol, prosena in ajdova kaša pri velikem številu dijakov ne obstajajo več. Doma teh jedi ne pripravljajo, če pa so v šoli za malico, jih raje ne izberejo. Ko jih vprašam, zakaj vsaj ne poskusijo, odgovorijo, da jim gotovo ne bi bilo všeč. Poznajo pustne krofe in potico, a večinoma ne iz domače kuhinje, ampak iz trgovine. Tradicionalna jed, ki so je vajeni od doma, je nedeljsko kosilo z govejo juho, pečenko, krompirjem in solato. Velikokrat je nedeljska goveja juha edina prava juha, ki jo pripravijo doma, saj je med tednom na jedilniku zelo pogosto juha iz vrečke. Za primerjavo s pomočjo kviza 'Bits of Britain' spoznamo še nekaj najbolj priljubljenih tradicionalnih britanskih jedi. Ob predstavitvi sestavin povedo, ali bi kaj takega pojedli ali ne. Njihovi odzivi so zelo različni. Manjšina manj izbirčnih dijakov bi vse vsaj poskusila, določen delež pa jih ne bi niti poskusil, ker so že vnaprej prepričani, da to ni dobro. Vsem sta znana riba s krompirčkom (fish and chips) in tradicionalni angleški zajtrk. Povedo, da ribo s krompirčkom bi radi poskusili, ker je riba filirana in nima kosti, povrhu pa je tudi ocvrta; pri tradicionalnem angleškem zajtrku pa bi že lahko nastal problem, saj so vmes tudi fižol, gobe in krvavice, zato bi se mu raje izognili.

Z besedili 'All about sugar', 'Snack attack' in 'The hidden treasures of trans fats' pogledamo, zakaj so določena živila slaba za naše zdravje in bi se jim naj izogibali. Marsikdo šele ob teh člankih, kjer so navedeni tudi podatki o hranilni vrednosti posameznih živil, začne spoznavati, kako lahko že sami ugotovijo, ali neko živilo spada med bolj ali manj zdrava. Velikokrat so zelo presenečeni, ko ob prebiranju podatkov vidijo, kako malo je dejansko potrebnih in zdravih sestavin v predpripravljeni hrani, ki jo imajo zelo radi, in kako malo je npr. sadja ter veliko dodanega sladkorja in soli v izdelkih, ki jih oglašujejo kot zdrave.

Ko tako pregledamo različne vrste hrane in jedi, po katerih segajo ali jih zavračajo, je zanimivo, da srednješolci še zmeraj zavračajo hrano glede na barvo. Moti jih npr. zelena barva špinacije. Čeprav jo bodo izbrali za malico, ko je na jedilniku, je to v glavnem zato, ker je zraven jajce ali hrenovka. Pri solati iz rdeče pese jih moti živo rdeča barva, zato se ji bodo tudi raje izognili.

Z besedilom 'Can eating too healthily make you ill?' se dotaknemo še motenj hranjenja. Dijaki praviloma poznajo zavračanje hrane in prenajedanje, prvič pa slišijo za ortoreksijo (motnjo hranjenja, pri kateri je oseba pretirano dosledna pri izbiri zdrave hrane in daje prednost kvaliteti pred količino hrane). Zlasti dijakinje povedo, da so se tudi same že vsaj deloma srečale s problematiko motenj hranjenja, ker so bile preveč nezadovoljne same s seboj, ko se jim je v puberteti začelo spreminjati telo, hkrati pa so v medijih videvale vrstnice, ki so delovale popolno. Dijakinje priznajo, da so jim takrat velikokrat pomagali starši in učitelji.

Po vodenem sprehodu skozi zdravo in nezdravo prehrano se dijaki po skupinah lotijo posamezne tematike (zdrava in nezdrava prehrana, priprava zdravih obrokov, tradicionalna britanska in slovenska kuhinja, dodatki v prehrani). Ker smo se ob besedilih precej pogovarjali in so imeli priložnost podati svoje mnenje, jim pustim precej samostojnosti, kako se lotiti svoje tematike, morajo pa pokazati, kako bi lahko svoje obroke sami pripravili in izboljšali. Delo v skupinah deloma izvedejo doma, deloma pa v šoli. Poiskati morajo ustrezno literaturo in jo uporabiti pri svojem izdelku. Veliko je brskanja po internetu, nekateri doma odkrijejo že zdavnaj pozabljene kuharske knjige, nekateri celo sami poskušajo kaj narediti. Ne glede na to, v kateri skupini so bili, so vsi seznanjeni s celotnim delom, saj skupine pripravijo predstavitev svojih ugotovitev in prispevajo tudi kakšen nov recept.

## **6. SKLEP**

Skozi obravnavo tematike hrane in prehrane dijaki marsikdaj spoznajo, kje delajo napake in kaj je potrebno spremeniti. Začnejo se zavedati, da nekaj ni zdravo samo zato, ker je v kategoriji zdravih živil, ampak je pomembno tudi, koliko in kako hrano pripravimo ter koliko obrokov dnevno imamo. Prigrizki skozi šolski vsakdan so pomembni, a je treba tudi pogledati, katere bomo izbrali in kako pogosto jih bomo jedli. Biti morajo bolj odprti tudi za hrano, ki je niso vajeni, in kdaj pa kdaj poskusiti tudi kaj novega ali pa starega, tako rekoč pozabljenega. Glede na to, da so že skoraj odrasli, tudi ni nič narobe, če v domači kuhinji kdaj poprimejo za kuhalnico in skuhajo kaj po principih zdrave prehrane, ne pa da vse prepuščajo mamam. Ne moremo pričakovati, da bodo dijaki svoje prehranjevalne navade spremenili čez noč, a napredek je že, če jih vidim, da posežejo tudi po drugačnih prigrizkih, ne samo po čipsu in čokoladi, in da za odžeganje obstaja še kaj razen sladkih gaziranih pijač. Nekateri šele s pomočjo takih ur, kjer ne čutijo pritiska, kaj je prav in kaj ne, spoznajo, da se zaradi neustreznega prehranjevanja pri marsikom že pojavljajo zdravstveni problemi, ki pa jih še zmeraj lahko rešijo.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Prehrana.si. Prehrana šolskih otrok in mladostnikov. Pridobljeno s <https://prehrana.si/moja-prehrana/solarji-in-mladostniki>, dostop 6. 11. 2021.
- [2] Prehrana.si. Motnje hranjenja. Pridobljeno s <https://prehrana.si/clanek/396-motnje-hranjenja>, dostop 6. 11. 2021.
- [3] M. Gabrijelčič Blenkuš, "Prehrana za mladostnike – zakaj pa ne?". Pridobljeno s [prehrana\\_za\\_mladostnike\\_-\\_zakaj\\_pa\\_ne.pdf](#) (niz.si), dostop 6. 11. 2021.
- [4] 7 traditional British dishes you need to try. Pridobljeno s <https://www.twinenglishcentres.com/blog/7-traditional-british-dishes-you-need-to-try>, dostop 6. 11. 2021.

## **INTERVIZIJSKA SKUPINA**

### **POVZETEK**

Pri delu z dijaki s posebnimi potrebami se srečujemo z različnimi izzivi. Strokovni delavci potrebujemo možnost profesionalnega razvoja in vire moči za strokovno in osebnostno podporo. Doživljanje stresa lahko vodi v izgorelost in zmanjšano osebno učinkovitost pri delu. Velik pomen pri strategijah soočanja s stresom je preventiva. Intervizija nam ponuja možnost profesionalnega razvoja. V prispevku predstavljamo izkušnjo vodenja in sodelovanja v intervizijski skupini. Intervizija je metoda učenja v skupini sodelavcev. Pri oblikovanju intervizijske skupine je potrebno razjasniti pričakovanja udeležencev in pravila delovanja skupine. Strokovni delavci oblikujemo varen prostor za reševanje različne problematike. Udeležba posameznika v skupini je prostovoljna, vendar pa zahteva redno in aktivno sodelovanje. Intervizijski procesi lahko doprinesejo k pozitivni klimi, iskanju virov moči in izmenjavi izkušenj dobrih praks. Nenazadnje pa lahko na pozitivne intervizijske procese vpliva tudi podpora vodstva in priznanje pomena dela v intervizijski skupini. V intervizijski skupini uporabljamo različne načine dela in reševanja problemov pri vsakdanjem delu z dijaki, starši in drugimi strokovnimi delavci. Vodja vodi udeležence skozi celoten proces in skrbi za celoten časovni potek. V skladu z izbrano metodo oziroma načinom dela usmerja udeležence, da pridejo do ugotovitev.

**KLJUČNE BESEDE:** intervizija, profesionalni razvoj, refleksija, zdravje zaposlenih.

## **INTERVISION GROUP**

### **ABSTRACT**

Working with students with special needs presents a variety of challenges. Professional colleagues need opportunities for professional development and resources for professional and personal support. Experiencing stress can lead to burnout and reduced personal effectiveness at work. Prevention is of great importance in stress coping strategies. Intervision offers us the opportunity for professional development. In this paper we present the experience of leading and participating in an intervision group. Intervision is a method of learning in a group of co-workers/colleagues. When setting up an intervision group, it is necessary to clarify the expectations of the participants and the operating rules of the group. Professional co-workers create a safe space to address and solve a variety of issues. Participation of the individual in the group is voluntary but requires regular and active participation. Intervision processes can contribute to a positive atmosphere, to finding sources of strength and to sharing good-practice experiences. Last but not least, positive intervision processes can also be influenced by management support and recognition of the importance of work in an intervision group. The intervision group uses a variety of working and problem-solving methods in its day-to-day work with students, parents and other professional practitioners. The leader guides the participants through the whole process and takes care of the whole time course. In accordance with the chosen method or method of work, it directs the participants to come to conclusions.

**KEYWORDS:** intervision, professional development, reflection, health and well-being of employees.

## 1. UVOD

Učitelji se pri svojem delu srečujejo z različnimi obremenitvami, stresom in izgorelostjo. Naloga učitelja ni samo poučevanje, ampak je pomemben tudi vzgojni del. Učitelji vstopajo v odnose z dijaki, starši in sodelavci. Strokovni delavci vedno znova iščejo nove možnosti reagiranja in ravnanja. Pri delu z ljudmi pogosto razmišljamo o našem odzivu v dani situaciji, ali smo ravnali prav in kakšen je naš vpliv. S samorefleksijo ostajamo v lastnem krogu občutkov in vedenj. Primernejša je refleksija v skupini ljudi s podobnimi izkušnjami. Intervizija nam tako omogoča reflektiranje delovnih izkušenj v skupini ljudi s podobnimi izkušnjami (Milošević Arnold, 2012). V smernicah svetovalne službe v srednji šoli (2008) je zapisano, da je svetovalni delavec tisti, ki koordinira in sodeluje pri strokovnem izpopolnjevanju učiteljev na šoli (predavanja in delavnice o sodobnih pristopih k poučevanju), torej na nek način skrbi za profesionalni razvoj zaposlenih. Delo v skupini nam omogoča skupinsko reševanje problemov, medsebojno podporo in zaupanje.

## 2. OPREDELITEV INTERVIZIJE

»Intervizija je vrsta supervizije in metoda učenja, ki ima določene značilnosti. Gre za metodo učenja, pri kateri mala skupina kolegov s podobno stopnjo strokovne usposobljenosti in delovnih izkušenj vodi supervizijo s pomočjo vprašanj, ki se porajajo v njihovem delovnem okolju. Pri interviziji nihče od sodelujočih ne prevzame stalne vloge supervizorja, temveč člani to vlogo prevzemajo izmenično« (Hanekamp, 1994, str. 503).

Pri analizi konkretnih problemov iz prakse člani skupine iščejo in delijo inovativne rešitve. Vsebina intervizije se vedno nanaša na konkretne delovne izkušnje članov skupine, ki so zanje aktualne. Rešitve, ki jih intervizijska skupina pomaga poiskati, so za intervizanta običajno takoj uporabne. Tako je pretok novih spoznanj v neposredno delo hiter in konstruktiven. Intervizijska skupina na svojih srečanjih razpravlja o problemih, ki so povezani z delom. Povratne informacije o tem, kako jih doživljajo člani skupine, jim dajo sliko o njih samih, s tem dobijo jasna sporočila, katere so njihove močne in šibke plati (Milošević Arnold, 2012).

V procesu intervizije se udeleženci naučijo posredovati informacije na način, da navedejo glavna dejstva in probleme. Poteka proces reflektiranja, kar pomeni, da uporabljajo lastne izkušnje, se ne samoobtožujejo ter odkrito opazujejo samega sebe, svoje vedenje in posebnosti. Člani skupine se učijo dajati in sprejemati povratne informacije ne da bi ocenjevali drug drugega. Drug drugemu postavljajo vprašanja tako, da lahko pridejo do novih spoznanj in razvijajo zmožnost uporabe preteklih delovnih izkušenj kot učenje za prihodnost (Kobolt, 2004).

### **3. POGOJI IN PRAVILA ZA DELOVANJE INTERVIZIJSKE SKUPINE**

Za uspešno delo v intervizijski skupini je pomembno, da se člani dogovorijo za osnovna pravila, da drug drugemu zaupajo in so sposobni ustvarjati prijetno delovno klimo v skupini. Vključenost v intervizijsko skupino mora biti prostovoljna. Intervizijski sestanki morajo biti redni in vnaprej dogovorjeni, če je le možno v istem prostoru, brez telefonov in obiskovalcev. Člani intervizijske skupine morajo biti po znanju, delovnih izkušnjah in stroki čimbolj izenačeni. V intervizijski skupini so lahko člani s konkretnimi delovnimi izkušnjami. Na ta način so rešitve, ki jih skupina pomaga iskati, za intervizanta takoj uporabne. Pretok novih spoznanj v neposredno delo je na ta način hiter in konstruktiven (Milošević Arnold, 2012).

### **4. POTEK INTERVIZIJSKEGA SREČANJA**

Poznamo več intervizijskih metod. Člani intervizijske skupine izberejo in oblikujejo način dela, ki predstavlja kombinacijo znanja, izkušenj in spretnosti, ki jih vsak izmed članov prinese s seboj v skupino. Intervizija je sistematičen proces pri katerem poteka izkustveno učenje udeležencev. Srečanja morajo biti strukturirana in člani se vnaprej pripravijo. Eden izmed članov naj bi vnaprej poslal na kratko zapisan problem in intervizijsko vprašanje. Tako kot v superviziji postavljajo člani skupine vprašanja iz svojega delovnega konteksta in iščejo zanje ustrezne odgovore.

Ne glede na izbrano metodo ali tehniko dela pri iskanju rešitev za postavljeno intervizijsko vprašanje, ki jih uporabljamo pri interviziji, imajo srečanja določene standardne sestavne dele:

- Določitev vlog na konkretnem srečanju, vodenje skupine.
- Pogovor o trenutnem počutju udeležencev. Na tak način se člani skupine povežejo in razbremenijo. Povedo lahko, kaj so pomembnega doživeli po zadnjem srečanju, če in kolikor to sami želijo.
- Kratka refleksija zadnjega srečanja: ob tem se skupina vsebinsko poveže s skupno izkušnjo, lahko se tudi pojasni kakšne nejasnosti ali ozavestijo različna doživljanja in percepcije članov.
- Predstavitev zgodbe in formulacija intervizijskega vprašanja: člani skupine predstavitev pozorno poslušajo, da bi čim bolj razumeli položaj intervizanta. Intervizor po potrebi intervizantu pomaga pri jasni formulaciji vprašanja, da bo razumljivo vsem sodelujočim.
- Analiza intervizijskega vprašanja: poteka v skladu z izbrano metodo oziroma tehniko dela, ki člane usmerja, da pridejo do cilja.
- Evalvacija srečanja: vsak od članov pove, kako se je ob delu počutil, kaj je novega in uporabnega spoznal in kako bo to v prihodnje lahko uporabil pri svojem delu.
- Dogovor za naslednje srečanje: določitev kraja (če ni stalen), dneva in ure srečanja in katera dva izmed članov skupine bosta v vlogah intervizorja in intervizanta (Milošević Arnold, 2012).

## 5. PRIMER IZ PRAKSE

Šolske svetovalne delavke smo pri učiteljih na srednji šoli zaznale željo in potrebo po povezovanju in izmenjavi izkušenj. Delamo z dijaki, ki imajo posebne potrebe in zato potrebujejo različne oblike individualnega dela in poučevanja. Pri svojem delu se srečujemo tudi s sodelovanjem s starši in njihovimi željami, pričakovanji in potrebami. V šolskem letu 2019/2020 smo tako oblikovali intervizijsko skupino učiteljev srednje šole. Na prvo srečanje smo prišli entuziastično. Imeli smo veliko pričakovanj in potreb po izmenjavi izkušenj. Po drugi strani pa smo pristopili previdno, saj smo se prvič srečevali s tako obliko dela. Večinoma smo imeli že vsi izkušnje s sodelovanjem v supervizijskem procesu in vodenjem zunanjih strokovnjakov. Svetovalne delavke smo prevzele organizacijo in vodenje srečanj skupine. Skupina je na začetku štela 15 članov. Srečevali smo se na 14 dni. Določili smo osnovna pravila, in sicer: o intervizijskih vsebinah se pogovarjamo samo v skupini in ne izven nje, uporabljamo spoštljivo komunikacijo, na srečanja hodimo redno in aktivno sodelujemo, izhajamo iz sebe in svojih občutij. Spomladi 2020 smo se začeli srečevati tudi na daljavo, saj je potekalo izobraževanje na daljavo. Prva srečanja na daljavo so bila nerodna, nismo se še uspeli prilagoditi tej obliki dela in nismo se uspeli časovno organizirati. Nato smo s skupino nadaljevali tudi v naslednjem šolskem letu 2020/2021. Zopet smo imeli kar nekaj srečanj na daljavo. Pojavil se je problem preobremenjenosti strokovnih delavcev z drugimi vsebinami. Skupine se je tako redno udeleževalo pet strokovnih delavk.

Potek srečanj smo po navadi zastavili tako, da smo začeli z različnimi vajami, ob katerih smo lahko spregovorili o svojem razpoloženju. Nato smo še enkrat predstavili aktualen problem in imeli možnost dodatnih vprašanj. Sledile so ideje in izmenjava izkušenj. Na koncu smo si vedno vezli čas za kratko evalvacijo srečanja in pregled konkretnih izkušenj. Glede na to, da smo se srečevali v živo, kot na daljavo, je to od nas zahtevalo veliko mero prilagajanja in iskanja novih metod dela. Pomembno je, da smo bili člani skupine enakovredni in niso izstopale posamezne vodje. Vsak je imel možnost podati svoje mnenje ali predlog. Posamezniku, ki je izpostavil problem, smo se trudili pokazati zunanji pogled na celotno situacijo. Velikokrat se je zgodilo, da smo se nekateri strokovni delavci tudi že srečali z izpostavljenimi problemi in predstavili svoje izkušnje dobre prakse.

V skupini smo se lotevali različnih tem: delo z zahtevnejšimi in manj motiviranimi dijaki, delo z dijaki, ki so veliko odsotni, delo s starši, ipd. V prihodnje bi si želeli nadaljevati s skupino, saj prinaša dodano vrednost našemu delu in profesionalnemu razvoju. V evalvaciji smo vsi udeleženci navajali pozitiven doprinos skupine in pozitivne vidike profesionalnega razvoja. Poudarili smo pomen strukturiranosti srečanj. Največ težav smo videli v časovnem usklajevanju srečanj z drugimi vsebinami in dodatnim delom. Od vseh udeležencev je sodelovanje zahtevalo velik časoven angažma in prilagajanje obveznosti.

## 6. SKLEP

Intervizijo je torej zelo preprosto organizirati v vsakem delovnem okolju, kjer strokovni delavci želijo sproti razčlenjevati vprašanja, ki jih pri delu bremenijo, spoznati možnosti za drugačno ravnanje in dobiti podporo kolegic/ov (Milošević Arnold, 2012). Z vpeljavo intervizije v delovno okolje dobijo zaposleni možnost, da iščejo rešitve, analizirajo svoje delo, se razbremenijo, povežejo in dosegajo poklicen razvoj (Kobolt, 2004).

Intervizijsko delo v nekem delovnem okolju zahteva spremembo miselnosti, povezovanje in podporo vodstva. Intervizijska skupina je lahko izziv za nove spremembe in ideje. Ta oblika dela ima pozitivne učinke za udeležence. Strukturirano delo v intervizijski skupini pomeni tudi aktivno vključevanje vseh udeležencev in najučinkovitejše učenje. Pomembno je, da v procese vstopamo odprtih misli in pozitivno naravnani. Šolski svetovalni delavci smo lahko pri tem v pomoč in podporo.



## LITERATURA IN VIRI

- [1] Hanekamp, Henk. (1994). Intervizija. V: *Socialno delo*, let. 33, št. 6, str. 503 – 505.
- [2] Kobolt, A. (2004). *Metode in tehnike supervizije*. Ljubljana. Univerza v Ljubljani. Pedagoška fakulteta.
- [3] Miloševič Arnold, V. (2012) Intervizija kot prostor za refleksijo učiteljev. V: *Šolsko svetovalno delo*, let. XVI, št. 1/ 2, str. 51 – 60.
- [4] Programske smernice. Svetovalna služba v srednji šoli (2008). Ljubljana: Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno s:  
[http://portal.mss.edus.si/msswww/programi2018/programi/media/pdf/smernice/Programske\\_smernice\\_SS.pdf](http://portal.mss.edus.si/msswww/programi2018/programi/media/pdf/smernice/Programske_smernice_SS.pdf)

## **MASAŽA KOT SPOPRIJEMANJE S STRESOM NA DELOVNEM MESTU VZGOJITELJIC**

### **POVZETEK**

V prispevku je obravnavana tematika masaže, ki jo uvrščamo v eno izmed prvih vrst zdravljenj. Lahko predstavlja učinkovito orodje spoprijemanja s stresom na delovnem mestu. V splošnem se priporoča pri premagovanja in obvladovanja stresa na vseh delovnih mestih. V prispevku smo se osredotočili na delovno mesto vzgojiteljice, predvsem zaradi vse večjih pričakovanj tako s strani staršev kakor tudi s strokovne javnosti. Najprej smo priredili dogodek promocije zdravja na delovnem mestu z namenom, da vzgojiteljice razbremenimo vsakdanjih skrbi in jih spodbudimo, da ne pozabijo nase in na svoje zdravje. Z ozirom na ugotovljeno, da so dandanes vzgojiteljice na delovnem mestu preobremenjene smo izvedli načrt, kako masaže vnesti na delovno mesto in s tem spodbuditi boljše fizično in psihično počutje zaposlenih znotraj sektorja vzgoje in izobraževanja. Primer dobre prakse je sledeč. Razpisali smo brezplačni termin masaže hrbta, na katerega so se zaposleni imeli možnost prijaviti. Da smo s tem povzročili veliko zanimanje pri strokovnih sodelavkah kaže to, da so bili termini v trenutku zapolnjeni. Med zaposlenimi vzgojiteljicami smo hkrati izvedli raziskavo na podlagi anketiranja. Tako smo ugotovili, da je večina vzgojiteljic pod stresom. Nekaj se jih ni moglo udeležiti promocije zdravja zaradi bolniške odsotnosti, nekatere niso imele časa, vendar bi se udeležile, če bi promocijo izvedli večkrat, vsaj enkrat mesečno. Menijo, da so za bolečine v hrbtenici, ki so pri večini prisotne, kriva nepravilna drža, dvigovanje težkih predmetov in dvigovanje otrok. Na večino vzgojiteljic je masaža vplivala sproščujoče in blagodejno.

**KLJUČNE BESEDE:** promocija zdravja, masaže, vzgojiteljica, stres, skrb zase.

## **MASSAGE AS DEALING WITH STRESS IN THE WORKPLACE OF PRESCHOOL TEACHERS**

### **ABSTRACT**

The article discusses the topic of massage, which is one of the first types of treatments. It can be an effective tool for dealing with stress in the workplace. It is generally recommended in overcoming and managing stress in all workplaces. In this article, we focused on the workplace of preschool teachers, mainly due to the growing expectations of both parents and the professional public. Firstly, we hosted a health promotion event in a workplace to relieve preschool teachers of everyday worries and encourage them not to forget about themselves and their health and to give them a friendly reminder that for a satisfied and fulfilled life is of great importance to find a balance, contact with oneself and awareness that responsibility for well-being is actually in the hands of each of us. The main idea comes out from the fact that nowadays preschool teachers are overworked in the workplace. Therefore, we have made a plan for how to bring massages into the workplace and thus promote better physical and mental well-being of employees employed in Education. The example of good practice is the following: we announced a free term, for which employees were able to apply for a back massage. Causing a great deal of interest among our professional colleagues is shown by the fact that free terms were filled immediately. According to the survey questionnaire, we have found out that most preschool teachers are stressed. Some were unable to attend health promotion due to sick leave and some did not have time to attend, but they would attend the promotion if we did it multiple times, at least once a month. It is believed that pain in the spine, which is mostly present, is caused by improper posture, lifting heavy objects and lifting children. The massage had a relaxing and beneficent effect for most preschool teachers.

**KEYWORDS:** health promotion, massage, preschool teacher, self-care.

## 1. UVOD

Vzgojiteljice so dandanes resnično zelo obremenjene. Najsi fizično, najsi psihično. Bodrijo jih različne težave, komunikacija s starši, prenašanje težkih predmetov, premalo časa za skrb zase, natrpani urniki, naporni dnevi v službi, izgorelost na delovnem mestu. Sploh vzgojitelji v prvem starostnem obdobju se ne morejo izogniti dvigovanju otrok, nošenju in previjanju, zato menimo, da mora vzgojitelj poskrbeti sam zase. Za zadovoljno in izpolnjujoče ter zdravo življenje je velikega pomena prav iskanje uravnoteženosti, stik s seboj ter zavedanje, da je odgovornost za počutje pravzaprav v rokah vsakega izmed nas. Zaradi velikih čustvenih in psihičnih obremenitev je zaželeno dobro zdravstveno stanje vzgojiteljic.

Slivar (2013, str. 4) meni, da so v pedagoškem poklicu zaposleni izpostavljeni vedno večjim pritiskom. Zaradi hitrega razvoja znanj in tehnologij ter pričakovanj družbe so se primorani nenehno izobraževati, slediti inovativnostim in vseživljenjskemu učenju. Znanja in veščine še nikoli niso bile tako pomembne, kot so v današnjem času, kar posledično prinaša dvigovanje izobraževalnih standardov in kvalifikacij. K vsemu navedenemu lahko dodamo še porast vedenjsko zahtevnejših otrok in pritiske staršev, ki nemalokrat pričakujejo, da bodo v vrtcu in šoli reševali vzgojno problematiko, ki je v ožjem krogu družine ne zmorejo. Posredno vsa navedena pričakovanja vodijo v poklicni stres, ki se zelo pogosto odraža z boleznimi na delovnem mestu, zmanjšani učinkovitosti in kakovosti dela, nezadovoljstvu, fluktuaciji, in na koncu tudi begom iz poklica.

Vedno več oseb hodi na razne terapije, kjer nudijo masažo, fango in vaje v bazenu, vendar so masaže predrage za vsak žep in tudi sicer že nekaj časa zavarovalnice tega stroška ne krijejo. Zato smo naredili načrt, kako masaže vnesti na delovno mesto in s tem spodbuditi boljše fizično in psihično počutje zaposlenih, ki so dejavni znotraj sektorja vzgoje in izobraževanja. Ker sem delovala kot maserka v Zdravilišču Laško na delovnih terapijah in ker se z masažami ukvarjam že več kot desetletje, opravila sem tudi 60 urni tečaj in osvojila znanje o klasični masaži, anatomiji in fiziologiji, sem se odločila, da priredimo promocijo zdravja na delovnem mestu. Ker sem zaposlena v vrtcu Laško kot diplomirana vzgojiteljica se je porodila ideja po združitvi obeh dejavnosti in na tak način doprinesiti dodano vrednost k strokovnemu delu. Primer dobre prakse je sledeč, razpisali smo termin, na katerega so se zaposleni lahko prijavili na masažo hrbta. Da smo s tem povzročili veliko zanimanje pri strokovnih sodelavkah kaže to, da so bili termini v trenutku zapolnjeni. Prav tako priča o tem precejšnje povpraševanje ali bomo projekt izvajali skozi celotno leto. Raziskava kaže, da so bili uporabniki zadovoljni z našim delom, prav tako pa tudi prošnja po izvedbi novega termina, ki bi lahko v našem vrtcu postala stalna praksa.

## 2. UČINKOVIT PRISTOP K ZMANJŠANJU STRESA NA DELOVNEM MESTU

V tem razdelku predstavljamo stres na delovnem mestu vzgojiteljev, masažo kot orodje za spoprijemanje s stresom in tudi promocijo zdravja na delovnem mestu, ki smo jo izvedli v prostorih vrtca Laško. Pred promocijo smo vzgojiteljicam poslali anketni vprašalnik, prav tako pa smo anketirali osebe, ki so sodelovale v našem eksperimentu.

## **A. Stres na delovnem mestu vzgojiteljev**

Youngs (2001, str. 16-17) opozarja, da če se izčrpavajoča čustva (frustracija, jeza, žalost, brezup) nekaj časa ponavljajo, nismo več zadovoljni s svojim življenjem. Občutek nesposobnosti za spoprijemanje s situacijami na delovnem mestu nas oddalji od dela. Začnejo se pogoste odsotnosti, velikokrat pa oseba celo prekine delovno razmerje. Če se ne znamo učinkovito spoprijeti s stresom in če se mu raje izogibamo, potem obstaja velika verjetnost, da se v nas kopiči stres in nekega dne bodo njegove posledice presegle meje naše odpornosti. Izgubimo lahko idealizem, motivacijo in elan, ki so nam na začetku poklicne poti vzbujali občutek, da opravljamo posebno poslanstvo. Izgubimo lahko delovno mesto in zaupanje v svoje poslanstvo. S tem razočaramo vse tiste, ki so nam pomagali in ki so verjeli, da smo sposobni kakovostno in učinkovito opravljati (pedagoško) delo.

Horvat (1997) meni, da vzgojitelj pri svojem delu improvizira, je prepuščen lastni intuiciji in iznajdljivosti. Razkorak med teorijo in prakso se večja, saj se teoretiki praksi odtujujejo in teorij ne bogatijo z novimi spoznanji iz prakse, posledično pa praktiki teoriji ne zaupajo. Praksa povzroča neodločnost, potrditve vzgojiteljevega dela ni, posledično se zgodi padec samopobude, naslednja posledica pa je padec odpornosti na stres.

## **B. Masaža kot orodje za sporiemanje**

Battison (1999, str. 70) navaja, da masaža ni le vir užitkov, pač pa tudi izjemno sredstvo za zmanjšanje mišične napetosti. Masaža sproži številne odzive v telesu, hkrati pa pospeši izločanje strupenih snovi, spodbudi krvni obtok, ublaži bolečine v mišicah in pričara občutek ugodja. Dotik je temeljna oblika komuniciranja.

Kavanagh (2010, str. 6) je zapisala, da ljudje že tisoče let poznajo masažo in njeni učinki so temeljito dokumentirani, zato dobro vemo, da nam koristi. Redna masaža nam omogoča, da postanemo bolj umirjeni, bolj zdravi in srečnejši. Je prva poznana vrsta zdravljenja in pomaga pri vsakdanjem stresu.

## **C. Promocija zdravja na delovnem mestu**

Naidoo (2009: 58) navaja, da promocijo zdravja lahko definiramo kot priložnost, da se ljudje naučijo nekaj novega o zdravju in naredijo potrebne spremembe v svojem vedenju. Promocijo smo priredili v vrtcu Laško. Ideja izhaja predvsem iz tega ker sem želela združiti poklica vzgojiteljice in maserke. Ideja in pobuda je bila predstavljena in tudi odobrena. Skrbno smo pripravili načrt in vključili vodstvo vključno z organizatorjem zdravstveno higienskega režima. Zaposlenim smo poslali vabila. Na termin so se zaposleni lahko poljubno naročili. Upoštevali smo želje in dragocen čas strokovnih sodelavk. Izbran razpoložljivi čas je bil tako od 14.00 do 19.00 ure. Organizirali smo termin in skrbno uredili prostor, ki je hkrati predstavljal prijeten ambient in intimen prostor, ki je naročenim na termin nudil dovolj zasebnosti (slika 1). Masaže so potekale po zastavljenem urniku. Vključili smo mirno glasbo in aromatično olje. Poskrbeli smo, da so se stranke na promociji zdravja udobno počutile.



**SLIKA 1:** Demonstracija promocije zdravja na delovnem mestu. Predstavlja prijeten ambient, kjer smo vključili mirno glasbo in aromatična olja. Poskrbeli smo, da so se vzgojiteljice med masažo udobno počutile.

#### **D. Rezultati ankete**

Vzgojiteljicam v Vrtcu Laško smo poslali dva vprašalnika, oziroma ankete. Prvo je izpolnilo 74 vzgojiteljic vrtca Laško. Od tega je bilo 49 anket ustrezno izpolnjenih. Anketa je bila namenjena vsem, vključevala je masažo kot orodje za spoprijemanje s stresom na delovnem mestu vzgojiteljic, medtem ko se je druga anketa nanašala direktno na zadovoljstvo 12 vzgojiteljic, ki so se promocije zdravja na delovnem mestu udeležile in si tako zagotovile svoj termin za masažo.

Anketna vprašalnika se nahajata v prilogah prispevka (Priloga 1 in 2). Prvi anketni vprašalnik je bil sestavljen iz dveh segmentov. V prvem demografskem so nas zanimali spol in starost. Povprečna starost anketiranih vzgojiteljic je bila 42 let. Zanimalo nas je v katerem starostnem obdobju so zaposlene. 15 jih deluje v prvem starostnem oddelku, 19 v drugem, 14 pa v kombiniranem oddelku. Zatem smo vzgojiteljice povprašali po nekaj splošnih informacijah in pridobili zaskrbljujoče odgovore na vprašanje ali menijo, da so pod stresom. Večina strokovnih delavk je odgovorila, da se strinja s hojo v hribe, medtem ko večinski delež sodelujočih ne hodi na bazene. Kar 27 % anketiranih je odgovorilo, da si masaže sploh ne privoščijo. Menijo, da kar dobro skrbijo zdravje, a hkrati je večina izmed vzgojiteljic potožila o bolečinah v hrbtenici. Iz ankete je razvidno, da se je 12 oseb prijavilo na promocijo zdravja, da se kar precej vzgojiteljic ni moglo udeležiti promocije zaradi bolniške odsotnosti. Spet druge niso imele časa, da pa bi se udeležile, če bi promocijo naredili večkrat, vsaj enkrat mesečno. Menijo, da so za bolečine v hrbtenici, ki so pri večini prisotne, kriva nepravilna drža, dvigovanje težkih predmetov in dvigovanje otrok ter da vedo da se pri masaži znižuje

kortizol in zvišuje hormon sreče. Skoraj polovica izmed anketiranih je že vsaj enkrat obiskala terapije za hrbtenico, ki jih predpiše zdravstvo.

Drugi anketni vprašalnik smo poslali dan po masaži, in sicer osebam, ki so se promocije udeležile in vključuje Zadovoljstvo po promociji zdravja. Anketirane so bile s promocijo zdravja zelo zadovoljne. Kljub temu, da je bil vprašalnik anonimni, ni nihče napisal, da mu promocija ni bila všeč ali z njo ni bil zadovoljen, kar je vzpodbudna novica. Pri vprašanju naj prosim natančneje pojasnijo svojo oceno so zapisali, da do bili navdušeni, predvsem nad idejo in potem tudi nad samo izvedbo, da je le-ta predstavljala sprostitev za lepši dan. Bilo je sproščujoče, vrhunsko in pa strokovno. Ocenile so da je bila maserka prijetna, prijazna in dovolj močna. Spet drugim anketiranim je bila všeč sama izvedba masaže, urejen prostor, strokovni pristop in počutje. Večina vzgojiteljic je bila zadovoljna nad kvaliteto masaže, prav vse so bile zadovoljne nad ambientom in počutjem med masažo. Enajst vzgojiteljic je bilo po masaži zelo zadovoljno s svojim počutjem, ena od anketiranih pa zelo nezadovoljna. Večina vzgojiteljic je povedala, da je masaža na njih vplivala blagodejno in sproščujoče. 87 % vzgojiteljic si upa trditi, da so se zaradi masaže lažje spoprijemale s stresom na delovnem mestu in lažje bile kos nalogam. Glede svojega zadovoljstva o masaži so izrazile ugotovitev, da masaža dejansko pomaga. Prej o takšni praksi niso razmišljale in mislijo, da bi lahko s takšnim počutjem nadaljevale tudi v prihodnje. Nekatere menijo, da bi bilo potrebno dogodek ponoviti. Glede same ideje promocije zdravja na delovnem mestu pa so zapisale, da je super ideja, ki bi jo veljalo tudi širše razširiti v praksi in da upajo, da ideja doseže vodstvene delavce v čim širšem aspektu. Zapisale so, da bi si takšno in drugačno sprostitev morali privoščiti pogostejše, na primer mesečno in da je to celo nujno potrebno glede na naše delo. Ena izmed vzgojiteljic je zapisala, da je bilo to nekaj novega in koristnega za počutje strokovnih delavcev.

### **3. SKLEP**

S promocijo zdravja smo izredno zadovoljni. Veseli nas, da je bil odziv v takšni meri pozitiven in da je bila ideja podprta z vseh strani. Zadovoljni smo, ko vidimo, da se ljudje dejansko prebuja in skrbijo za svoje zdravje. Nekatere vzgojiteljice me še zdaj pokličejo z željo, da bi se rade naročile na termin in da upajo, da bomo to še kdaj ponovili. Ugotovili smo, da smo potrkali na vest vsem vzgojiteljicam, da so se vsaj malo zazrle vase in se povprašale kaj storijo za to, da bi se počutile še bolje. Ali se redno gibljejo, ali redno hodijo na masaže? Z blagodejnim počutjem po masaži smo naredili korak naprej. Spodbudili smo njihovo razmišljanje, zavest, da ob skrbi za svoje telo, skrbijo tudi za um. Oba sta namreč neločljivo povezana. Menimo, da bi z redno masažo pripomogli k zadovoljstvu vzgojiteljic, kar pa bi pozitivno vplivalo tudi na otroke. Hkrati bi v večji meri bile kos vsem izzivom in nalogam, oziroma bi se lažje spoprijemale s stresom na delovnem mestu, navsezadnje pa bi s tem vnesli še pozitivno klimo v oddelek. Kajti srečna vzgojiteljica, srečen otrok. Menimo, da smo idejo uspešno zasnovali. Sedaj je potreben le še čas ter organizacija in morda ponovimo, nadaljujemo, in omenjeno postane stalnica v našem ritualu.

## **ZAHVALA**

Hvala Poloni Gole za vso pomoč, ravnateljici za odobritev ideje in vsem sodelujočim, ki ste si vzeli čas za reševanje anket. Posebna hvala vsem udeležencem termina masaže.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Battison, T. (1999). Premagujem stres. Ljubljana DZS.
- [2] Horvat, M. (1997). Vzgoja in izgorelost delavcev v vzgojnih zavodih. Radovljica. Št. 34/35. Didakta.
- [3] Kavanagh, W. (2010). Masaža za sproščanje in zdravljenje. Tržič. Učila International.
- [4] Naidoo, J. (2013). Public health and health promotion: developing practice. Edinburgh: Bailliere Tindall.
- [5] Slivar, B. (2013). Na poti k dobremu počutju. Obvladovanje stresa v šoli –teoretični vidiki. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- [6] Youngs, B. B. (2001). Obvladovanje stresa za vzgojitelje in učitelje. Priročnik za uspešno odzivanje na stres. Ljubljana: Educy.



## PRILOGA 1

**Q1 - Vaš spol:** ☐ Moški ☐ Ženski

**Q2 - Prosimo, vpišite starost**

**Q3 - V katerem starostnem obdobju delate?**

- ☐ Prvo starostno obdobje  
☐ Drugo starostno obdobje  
☐ Kombiniran oddelek

**Q4 - Pred vami je niz trditev. Prosimo, pozorno preberite vsako trditev in izberite odgovor, ki najbolj velja za vas.**

|                                                | Sploh se ne<br>strinjam | Se ne<br>strinjam     | Delno se ne<br>strinjam | Niti niti             | Delno se<br>strinjam  | Se strinjam           | Povsem se<br>strinjam |
|------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------|-------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Ali se občasno počutite, da ste pod stresom ?  | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ali hodite v hribe?                            | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Redno hodite na bazene?                        | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Si občasno privoščite masažo?                  | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Se ukvarjate s kakšnim drugim športom?         | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ali menite, da dobro skrbite za svoje zdravje? | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ali vas zadnje čase občasno boli hrbtenica?    | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

**Q5 - Ali ste se prijavili na promocijo zdravja na delovnem mestu ?**

Možnih je več odgovorov

- ☐ Da  
☐ Ne  
☐ Ne, želim se masirati.  
☐ Ne, ker mi ne ugaja prostor v telovadnici.  
☐ Ne, ker mi ne ugaja maser.  
☐ Nisem imela časa  
☐ Nisem mogla, ker sem na bolniški odsotnosti od dela

**Q6 - Menite, da se pri masaži znižuje kortizol in zvišuje dopamin-hormon sreče?**

- ☐ Da  
☐ Ne

**Q7 - Ali velja, da bi se prijavili, če bi bil termin vsaj enkrat mesečno ali bi masažo večkrat organizirali?**

- ☐ Ne velja  
☐ Niti niti  
☐ Velja

**Q8 - Ali ste že kdaj obiskali terapije, ki jih lahko koristite preko zdravstva ?**

- ☐ Da
- ☐ Ne

**Q9 - Kaj menite, da je v vašem primeru krivo, da vas boli hrbtenica?**

Možnih je več odgovorov

- ☐ Sploh me ne boli.
- ☐ Nepravilna drža
- ☐ Dvigovanje težkih predmetov
- ☐ Dvigovanje otrok
- ☐ Nepravilen položaj pri previjanju
- ☐ Nepravilen položaj pri hranjenju otrok
- ☐ Premalo gibanja in razteznih vaj
- ☐ Drugo

## PRILOGA 2

**Q1 - Na splošno, kako ste zadovoljni s promocijo zdravja na delovnem mestu?**

- ☐ Zelo nezadovoljen/a
- ☐ Nezadovoljen/a
- ☐ Niti zadovoljen/a, niti nezadovoljen/a
- ☐ Zadovoljen/a
- ☐ Zelo zadovoljen/a

**Q2 - Lahko natančneje pojasnite svojo oceno:**

**Q3 - Označite stopnjo zadovoljstva s celotno izvedbo.**

|                       | Zelo<br>nezadovoljen/a | Nezadovoljen/<br>a    | Niti<br>zadovoljen/a, niti<br>nezadovoljen/a | Zadovoljen/<br>a      | Zelo<br>zadovoljen/a  | Zavrnil               |
|-----------------------|------------------------|-----------------------|----------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Kvaliteta masaže      | <input type="radio"/>  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>                        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ambient               | <input type="radio"/>  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>                        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Počutje med<br>masažo | <input type="radio"/>  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>                        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Počutje po masaži     | <input type="radio"/>  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>                        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

**Q4 - Bi želeli še kaj dodati glede vašega zadovoljstva o masaži?**

**Q5 - Bi želeli še kaj dodati glede vašega zadovoljstva o sami ideji promocija zdravja na delovnem mestu ?**

**Q6 - Ali menite, da je masaža na vas vplivala sproščujoče in blagodejno?**

- ☐ Da
- ☐ Ne
- ☐ Ni bilo sprememb

**Q7 - Bi si upali trditi, da ste se zaradi masaže lažje spoprijeli s stresom na delovnem mestu in bili kos nalogam?**

- ☐ Da
- ☐ Ne
- ☐ Ne vem

## ZDRAVA ŠOLA NA I. GIMNAZIJI V CELJU

### POVZETEK

I. gimnazija v Celju že vrsto let z različnimi dejavnostmi spodbuja, krepi in omogoča zdrav življenjski slog svojih učencev in učiteljev na različnih področjih, tako telesnem, duševnem kot socialnem in okoljskem. Del Slovenske mreže zdravih šol je kot ena prvih srednjih šol v Sloveniji že zadnjih 23 let. I. gimnazija v Celju je prva šola, ki je v Celju pričela s tradicionalnim zdravstveno-športnim dnevom, prav tako je bila pobudnica Teka treh gimnazij. Redno se predstavlja v mestu Celje in sodeluje na vseh proslavah ob Svetovnem dnevu zdravja, se povezuje z različnimi lokalnimi institucijami, izvaja delavnice, organizira razna predavanja z zdravstvenimi vsebinami, zvočno terapijo in jogo za zaposlene ter številne druge dejavnosti. Prispevek jedrnat predstavlja dolgoletno delovanje Zdrave šole na I. gimnaziji v Celju in vse odmevnejše inovativne dogodke, ki lahko predstavljajo idejo in pozitiven zgled v ustvarjanju in spodbujanju zdravega načina življenja tudi drugim šolam.

**KLJUČNE BESEDE:** zdrava šola, zdravstveno-športni dan, projekt Tek treh gimnazij, projekt Vsak korak šteje.

## HEALTHY SCHOOL PROJECT AT THE FIRST GRAMMAR SCHOOL IN CELJE

### ABSTRACT

For many years, the First Grammar School in Celje (I. Gimnazija v Celju) has been promoting, strengthening and facilitating healthy lifestyles for its students and teachers in various areas - physical, mental, social and environmental - through a variety of activities. It has been part of Slovenia's Healthy Schools Network for the last 23 years as one of the first secondary schools in Slovenia. The First Grammar School in Celje was the first school in Celje to launch a traditional health and sports day and was the initiator of the Run of the Three Grammar Schools. It regularly presents itself in the city of Celje and participates in all World Health Day celebrations, networking with various local institutions, running workshops, organising various health related lectures, sound therapy and yoga for employees and many other activities. The paper presents the long-standing activities of the Healthy School at the First Grammar School in Celje and the increasingly high-profile innovative events, which can serve as an idea and a positive example for other schools in creating and promoting a healthy lifestyle.

**KEYWORDS:** Healthy School, Health and Sports Day, Run of the Three Grammar Schools project, Every Step Counts project.

## 1. UVOD

I. gimnazija v Celju je ena prvih srednjih šol v Sloveniji, ki se je aktivno vključila v projekt Slovenska mreža zdravih šol. Del tega je postala leta 1998, v drugem krogu širitve mreže zdravih šol. Po tem letu se je mreža slovenskih zdravih šol razširila še nekajkrat, nazadnje leta 2019. V mreži tako sodeluje že 398 ustanov, kar pomeni 58 % vseh osnovnih in srednjih šol ter dijaških domov. Od začetka delovanja je projekt mreže zdravih šol, ki ga podpirata Ministrstvo za zdravje in Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport, območne koordinacije pa delujejo pod okriljem območne enote NIJZ, s sistematičnim delovanjem ohranjal in izboljševal zdravje svojih učencev, učiteljev in staršev. Slovenska mreža zdravih šol vsako leto določi rdečo nit aktivnosti. Ta je v glavnem namenjena poglobljeni skrbi za duševno zdravje, zdravo prehrano in gibanje, zasvojenosti s psihoaktivnimi snovmi, od epidemije koronavirusa dalje pa tudi vzgoji in izobraževanju v realnem in digitalnem svetu (NIJZ, dostopno 26. 10. 2021).

Slovenska mreža zdravih šol je del Evropske mreže zdravih šol, ki se je razvila že v 80. letih prejšnjega stoletja na pobudo Svetovne zdravstvene organizacije, Sveta Evrope in Evropske komisije, da bi z načrtnim in sistematično zasnovanim programom pomembno vplivala na zdravje in samopodobo otrok ter njihov odnos do zdravja in življenja nasploh. Vse članice, ki so del Evropske mreže zdravih šol, spodbujajo programe za promocijo zdravja, na področju zdrave prehrane in gibanja pa tudi duševnega zdravja, dejavno vključujejo dijake, izobražujejo učitelje, sodelujejo z lokalno skupnostjo in drugimi institucijami, ki lahko vplivajo na zdravje (NIJZ, dostopno 26. 10. 2021).

## 2. ZDRAVA ŠOLA NA I. GIMNAZIJI V CELJU

Tim zdrave šole na I. gimnaziji v Celju, v katerem deluje poleg ravnatelja dr. Antona Šepetavca in njegove pomočnice mag. Mojce Alif še 6 profesorice iz različnih strokovnih aktivov ter obe laborantki (za kemijo in biologijo), pred začetkom vsakega šolskega leta skrbno načrtuje vsebine, ki so del OIV-dejavnosti, in kot take tudi del Letnega delovnega načrta I. gimnazije. Med letom šolski tim spremlja njihovo izvajanje, na koncu šolskega leta pa jih tudi ovrednoti.

Vodilo naše Zdrave šole je, da ozaveščamo dijake in zaposlene, da lahko s sledenjem zdravemu načinu življenja naredijo veliko zase in za druge, z najrazličnejšimi družabnimi aktivnostmi pa spodbujamo tudi njihovo sodelovanje in povezovanje. Pomembno se nam zdi krepiti tiste dejavnosti, ki izboljšujejo zdravje, življenje in delo na šoli. Tako vsako leto pred božičem pripravimo urice Zdrave šole (priprava zdravih prigrizkov, peciv, sadno-zelenjavnih obrokov in sendvičev), v spomladanskih mesecih pa tradicionalni zdravstveno-športni dan. Za dijake imamo dnevno na voljo jabolka na šolskem hodniku, s ponudnikom tople malice pa skrbimo, da so obroki čim bolj zdravi in energijsko uravnoteženi. Vsako leto med dijaki izvedemo anketo o zadovoljstvu ter poskušamo upoštevati njihove želje in predloge. Toplo malico smo dijakom kljub takratnim slabim prostorskim razmeram zagotovili že takoj ob uvedbi obveznega toplega obroka (leta 2008), odkar pa imamo novo, prostorno, sodobno

jedilnico Zlata žlica (od 1. 1. 2011) nam je pri tem organizacijsko in izvedbeno precej lažje. Da smo res dobro organizirani in da so malice kvalitetne, potrjuje podatek, da na toplo malico vsako šolsko leto hodi prek 80 % dijakov. V šolskem letu 2021/22 je od 855 dijakov na malico naročenih 708 ali 82,8 %.

Do koronskih omejitev v marcu 2020 smo izvajali minuto za zdravje, tj. vsakodnevno kratko petminutno razmigavanje med enim od odmorov, pripravljali smo delavnice in organizirali predavanja ne le na šolski, ampak tudi širši ravni (npr. Teden možganov z najuglednejšimi predavatelji, kot je prof. dr. Zvezdan Pirtošek). Na šoli so kot predavatelji gostovali mnogi priznani in tudi mednarodno cenjeni strokovnjaki (Bogdan Žorž, Zoran Milivojević, Ranko Rajović, Matej Tušak, Ninna Kozorog, Lučka Kajfež Bogataj). V sodelovanju z Dijaško skupnostjo I. gimnazije v Celju smo v zadnjih letih že dvakrat organizirali dan brez telefona (slika 1), profesorjem pa omogočamo redno sproščanje ob jogi ter zvočno terapijo z gongi ter tibetanskimi posodami. Pomemben prispevek k dobremu vzdušju v šoli so že leta druženja ob različnih praznikih in praznovanjih, pogosto povezana tudi tematskimi zdravimi prigrizki in pijačami. Zaposlenim in razredom smo v zadnjih letih ponudili tudi velike žoge, ki spodbujajo bolj zdravo držo telesa med sedenjem. Smo tudi okoljevarstveno naravnana šola, ki s svojimi aktivnostmi spodbuja okolju prijazno vedenje; večkrat smo že zmagali na državnem ekokvizu, imamo pa tudi naziv »ekošola«. Pomembno mesto v šolskem življenju med skoraj 40 krožki in dejavnostmi zavzema Krožek za trajnostni razvoj, ki vzorno urejuje visoke grede ob šoli in nasad sivke, v sodelovanju s Kemijskim krožkom pa izdeluje naravne hidrolate, mila in sveče.

Veliko sodelujemo z lokalno skupnostjo in drugimi institucijami, ki lahko vplivajo na zdravje. Že četrto stoletje smo tesno povezani s Projektnim svetom Celje – zdravo mesto ob Svetovnem dnevu zdravja. Na vsakoletni prireditvi v mestnem jedru imamo svojo stojnico, na kateri predstavimo naše zdravstvenovzgojne in preventivne aktivnosti; sodelujemo tudi s kulturnim programom, večja skupina dijakov pa se udeleži strokovnega predavanja v Narodnem domu. Sodelujemo tudi s Centrom za krepitev zdravja in Zavodom Vozim (bili smo eni prvih v Sloveniji, ki smo začeli izvajati predavanja Še vedno vozim, vendar ne hodim). Sodelujemo z mnogimi športnimi društvi, s celjsko enoto NIJZ, s Centrom za zdravje in rekreacijo Top Fit, Policijsko postajo Celje, Medgeneracijskim centrom Celje, Vojašnico Franca Rozmana - Staneta, z bližnjim vrtcem Sonce in domom za starostnike (Dom ob Savinji). Redno se udeležujemo strokovnih posvetov Slovenske mreže zdravih šol in regijskih srečanj zdravih šol. Prvo regijsko srečanje je v šolskem letu 2016/17 potekalo na naši šoli.



**SLIKA 1:** Dan brez telefona. Zbrane mobilnike smo pustili kar v tajništvu šole.

### 3. DEJAVNOSTI ZDRAVE ŠOLE NA I. GIMNAZIJI V CELJU

#### A. Urice zdrave šole in zdravstveno-športni dan

I. gimnazija vsako leto že tradicionalno organizira urice Zdrave šole tik pred božično-novoletnimi prazniki in spomladanski zdravstveno-športni dan. Urice Zdrave šole so navadno namenjene pripravljanju zdravih obrokov (zdravih sendvičev in peciv, sadno-zelenjavnih prigrizkov, hrani brez dodanega sladkorja ...), ob tem pa tudi predprazničnemu sproščenemu razrednemu povezovanju ter druženju (klepetu ob čajanki, družabnim igram, izdelovanju voščilnic in knjižnih kazalk s pripisom lepih želja ...).

Decembra 2018 smo organizirali festival zdravih sendvičev (sliki 2 in 3). Vsak razred je pripravil zdrav sendvič (z ajdovim, pirinim in polnozrnatim kruhom, lahkimi namazi in svežo zelenjavo ter bolj zdravimi mesnimi proizvodi), ki ga je ocenjevala komisija. Štiri najboljše sendviče so nato prodajali v šolski jedilnici, najbolje prodajani sendvič pa je postal del stalne ponudbe (Šepetavc in Lavbič, 2019).



SLIKA 2 in 3: Priprava in izbor najboljšega zdravega sendviča.

Pred božičnimi prazniki 2019 pa so v okviru ur Zdrave šole razredi pripravljali zdrave sadno-zelenjavne obroke (slike 4, 5 in 6). Te so morali tudi čim izvirneje poimenovati. Trije zmagovalni razredi so pripravili sadni smuti s kosmiči in medom, zelenjavno tortiljo in chia puding.



SLIKA 4, 5 in 6: Zdravi sadno-zelenjavni obroki.

Decembra 2020 smo izvedli dan Zdrave šole, ki pa je zaradi pandemije koronavirusa potekal na daljavo. Dijaki so se povezali preko aplikacije Microsoft Teams v skupine, kjer so lahko pripravili kratko koreografijo razrednega plesa, družabno igro z razredno noto, ki se lahko igra na daljavo (npr. prepoznavanje s pomočjo starih fotografij, fotografiranje dela predmeta, ki ga drugi morajo prepoznati, Kajuhov monopoli ...), razredno praznično pecivo iz zdravih

surovin (Šepetavc in Lavbič, 2021). Kljub drugačnemu načinu druženja je bilo takšno povezovanje uspešno in zabavno, saj nam je popestrilo pust koronski december (slika 7).



**SLIKA 7:** Druženje in zahvala na daljavo pred božično-novoletnimi prazniki koronskega leta 2020.

Zdravstveno-športni dan, ki ga šola vsako leto organizira v tednu zdravja (ta je vezan na praznik MO Celje, 11. april, organizira in koordinira pa ga PS Celje – zdravo mesto), pa je obarvan z zanimivimi športnimi aktivnostmi (razne skupinske vadbe za dekleta in fante, orientacijski tek v bližini šole, vadba s Slovensko vojsko, nogometni turnir ...), dijaki pa prisluhnejo tudi predavanjem z zdravstvenovzgojnimi vsebinami in sodelujejo v delavnicah.

Maja 2018 so tako dijaki poslušali več predavanj: o pomenu spanja, vzgoji in preventivi v cestnem prometu (Še vedno vozim, vendar ne hodim), ki ga je pripravil Zavod Vozim, v izvedbi Centra za krepitev zdravja pa so prisluhnili predavanju Se poznam – te poznam. Leto pred tem pa so se pridružili tudi delavnici o varni spolnosti.

Dijaki so se v zadnjih letih lahko udeležili naslednjih športnih in povezovalnih družabnih aktivnosti: športne igre (gumitvist, fuč, balinanje, razredno tekmovanje v skakanju v vrečah, vlečenje vrvi ...), borilne veščine, skupinska vadba za dekleta VIT in zumba, sodelovanje s slovensko vojsko na njihovem poligonu, orientacijski tek (Šepetavc in Lavbič, 2019 in 2018).

Na šoli skrbimo tudi za zdravje zaposlenih, zato je profesorski zbor lahko prisluhnil že številnim predavateljem, tudi nutricionistki Mojci Cepuš, ki je predavala o zdravi prehrani. Potem smo sodelovali še v 6-minutnem testu hoje in se učili osnov nordijske hoje na šolskem športnem igrišču v sodelovanju s Centrom za krepitev zdravja Celje (Šepetavc in Lavbič, 2018). Zadnji dve šolski leti je zdravstveno-športni dan zaradi epidemije koronavirusa žal odpadel, upamo pa, da ga bomo v aprilu 2022 spet lahko izvedli.

## **B. Tek treh gimnazij**

Znano je, da šole – sploh, ko gre za vpis ali njihovo podobo v javnosti – med sabo rade tekmujejo. V manjših mestih, kot je tudi Celje, to koga zavede v nezdravo rivalstvo in v slabe odnose. Tudi zato – da bi presegli nepotrebne primerjave in občasne nesporazume – je bila naša šola pobudnica Teka treh gimnazij, ki je bil prvič izpeljan v šolskem letu 2016/17 na zdravstveno-športni dan. To je bil sploh prvi medgimnazijski tek na Celjskem, na katerem



smo združili 60 tekačev, profesorjev in dijakov, s treh celjskih gimnazij: Gimnazije Lava, Gimnazije Celje - Center in I. gimnazije v Celju. Teku so prisostvovali tudi ravnatelji vseh treh gimnazij. Na teku je vladalo sproščeno in povezovalno vzdušje, ki se je nadaljevalo tudi v naslednjih dveh letih (Šepetavc in Lavbič, 2017). V treh letih so se kot organizatorice izmenjale že vse tri gimnazije, potem pa je žal koronavirus v letu 2020 prekinil to simpatično druženje.



**SLIKA 8:** Sproščeno vzdušje ekipe profesorjev I. gimnazije na Teku treh gimnazij.



**SLIKA 9:** Tek treh gimnazij z ravnatelji.

### C. Projekt vsak korak šteje

V pandemičnem šolskem letu 2020/21 je Zdrava šola delovala predvsem k spodbujanju telesne aktivnosti, ko je zaradi epidemije koronavirusa več mesecev potekal pouk na daljavo in so dijaki posledično veliko časa presedeli za zaslone. Ker se na I. gimnaziji zavedamo, da je telesna dejavnost pomembna tudi za človekovega duha, o čemer govori že znan rek »zdrav duh v zdravem telesu«, smo prek šolskega portala s pomočjo profesorjev športnega aktiva spodbujali dijake h gibanju in razteznim vajam pri dolgotrajnem sedenju (Šepetavc in Lavbič, 2021).

Naša šola je bila v novembru 2020, ko je že potekal pouk na daljavo, pobudnica akcije Vsak korak šteje. Vsak razred na šoli je tekmoval v zbiranju korakov, ki jih je bilo treba zbrati čim več v enem tednu, od ponedeljka do nedelje. Podatke iz aplikacije o opravljenih korakih (screen shot) so dijaki pošiljali svojemu profesorju športne vzgoje. K sodelovanju so dijaki lahko povabili še razrednika ali profesorja iz njihovega profesorskega zbora. Ker smo želeli doseči, da bi se akciji pridružili tudi učitelji, smo zanje to akcijo organizirali tudi v decembru, v januarju pa so korakale tudi družine naših dijakov. Na koncu smo skupno število korakov pretvorili v razdaljo in izračunali, kam bi lahko skupaj pripotovali (Šepetavc in Lavbič, 2021). Akcija, ki jo je v jutranji oddaji Dobro jutro na TV Slovenija predstavila tudi prof. športne vzgoje Maja Medvešek, je bila izjemno uspešna, saj se je kasneje k akciji korakanja pridružilo še nekaj slovenskih osnovnih in srednjih šol. Med korakanjem so nastale tudi številne fotografije narave s sprehodov (sliki 10 in 11), dijaki so se medsebojno spodbujali, akcija pa jih je uspešno povezala k druženju v skupni dejavnosti na daljavo.



SLIKA 10 in 11: Kolaž fotografij narave s sprehodov sedanjih in nekdanjih dijakov.

#### D. Okoljevarstvene akcije

Da bi zmanjšali obremenjevanje okolja z vsakodnevnim metanjem plastičnih lončkov v smeti, ki so jih uporabljali dijaki pri topli malici, je ravnatelj dr. Anton Šepetavc v šolskem letu 2018/19 podprl in finančno omogočil nakup trajnostnih plasten (»kajuh flašk«). Te so dobili vsi dijaki pa tudi zaposleni naše šole, vsako leto pa svojo plastenko dobijo tudi vsi prvošolci (Šepetavc in Lavbič, 2019). Plastenke so se dobro »prijele«, saj jih vsi – tako kot majice, hoodije in še kaj – čutijo kot del svoje identitete, kar krepi pripadnost šoli in njenim vrednotam.



SLIKA 12: Kajuhova flaška.

#### 4. ZAKLJUČEK

Na I. gimnaziji v Celju se že vrsto let zelo aktivno, raznoliko in intenzivno trudimo zdravstvenovzgojno in preventivno delovati. Pri tem nas vodi stari antični ideal *Mens sana in corpore sano* (zdrav duh v zdravem telesu). Zavedamo se, da smo kot šola ne le izobraževalna, ampak tudi vzgojna institucija, naš ravnatelj pa rad poudarja, da je treba vzgajati in ozaveščati vse, ki tvorijo šolsko skupnost – tako dijake kot zaposlene, pa tudi starše in vse, ki kakorkoli lahko vplivajo na šolsko klimo in odnose. Dve koronski šolski leti, zdaj pa tudi že tretje, so nam v tem pogledu bili še poseben izziv. Nismo se predali, iskali smo nove poti in drugačne pristope. Ni bilo lahko prebroditi vse to, kar se je dogajalo (in se žal še

kar nadaljuje), in pri tem ohraniti na individualni in kolektivni ravni zdravega duha v zdravem telesu. Če smo kot šola na kaj po tej preizkušnji lahko resnično ponosni, je to dejstvo, da se nismo izgubili neke v daljavah Teamsov ali Zooma. Ohranili smo svoj človeški obraz.

Ne pristajamo na t. i. novo normalnost, hočemo staro. Zato tudi v tem šolskem letu želimo na I. gimnaziji v Celju ohraniti vse tradicionalne dogodke Zdrave šole. Ob tem spremljamo novosti in aktualno družbeno dogajanje ter sledimo potrebam dijakov, čemur prilagajamo načrt dela Zdrave šole. V tem in v prihodnjih letih bomo še več pozornosti namenili duševnemu zdravju dijakov s predavanji in delavnicami gostov na to temo, saj opažamo, da ima vse več dijakov različne, tudi zelo resne težave v duševnem zdravju. K takemu stanju gotovo veliko prispevajo negotove epidemične razmere, v katerih živimo že tretje šolsko leto.

Načrtujemo tudi organizacijo predavanj društev in nevladnih organizacij, ki se ukvarjajo s problematiko uživanja drog in spolnega ter drugega nasilja. Pri tem smo vedno zelo občutljivi, do kakršnegakoli nasilja imamo zares ničelno toleranco. Zelo si tudi prizadevamo, da bi srednje šole v Sloveniji imele svoja srečanja Zdravih šol s temami, namenjenimi samo srednješolcem.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Spletni portal Nacionalnega inštituta za javno zdravje. (Pridobljeno 26. 10. 2021). Dostopno na: <https://www.nijz.si/sl/slovenska-mreza-zdravih-sol>
- [2] Šepetavc, A. in Lavbič, A. (ur.). (2021). Letopis I. gimnazije v Celju 2020/21. Celje: I. gimnazija v Celju
- [3] Šepetavc, A. in Lavbič, A. (ur.). (2020). Letopis I. gimnazije v Celju 2019/20. Celje: I. gimnazija v Celju.
- [4] Šepetavc, A. in Lavbič, A. (ur.). (2019). Letopis I. gimnazije v Celju 2018/19. Celje: I. gimnazija v Celju.
- [5] Šepetavc, A. in Lavbič, A. (ur.). (2018). Letopis I. gimnazije v Celju 2017/18. Celje: I. gimnazija v Celju.
- [6] Šepetavc, A. in Lavbič, A. (ur.). (2017). Letopis I. gimnazije v Celju 2016/17. Celje: I. gimnazija v Celju.

## **PODPORA DUŠEVNEMU ZDRAVJU Z UPORABO MEDICINSKE HIPNOZE PRI UČENCU S HIPERKINETIČNO MOTNJO**

### **POVZETEK**

S pomočjo primera s prakse želim prikazati eno od podpornih tehnik pri učencu s hiperkinetično motnjo, ki so ji pridruženi kronični tiki - medicinsko hipnozo. Medicinska hipnoza kot terapevtska tehnika ima za cilj izboljšati učenčevo duševno zdravje, tako, da zmore bolje obvladovati svoje impulze in da jača ego ter s tem pozitivno vpliva na samopodobo. Duševno zdravje je pomemben aspekt zdravja, saj zajema naše misli, čustva in doživljanje. Hiperkinetičnost je duševna motnja, ki pomembno vpliva na učenčevo samopodobo. V predstavljenem primeru je ta težava še globlja, saj ima učenec pridružene tike. Vse to močno vpliva na njegovo samopodobo, odnose v šoli, doma in na šolsko uspešnost. Učencu so v obdobju enega leta, ko ima redna srečanja s psihologom, tiki izzveneli v veliki meri. Tehnika medicinske hipnoze je bila uporabljena najprej v treh tedenskih zaporednih srečanjih in nato obnavljena vsake 3 do 4 mesece. Učenec sam poroča, da ga tiki, ki so bili prej tako intenzivni, da so ga ovirali pri vsakdanjem življenju, več ne. V prispevku je prikazan pomen in potreba uporabe medicinske hipnoze kot tehnike, ki je potrebna in možna tudi znotraj šolskega prostora.

**KLJUČNE BESEDE:** duševno zdravje, hiperkinetična motnja, tiki, medicinska hipnoza.

## **MENTAL HEALTH SUPPORT THROUGH THE USE OF MEDICAL HYPNOSIS IN A STUDENT WITH HYPERKINETIC DISORDER**

### **ABSTRACT**

With the help of a case study, I want to show one of the supportive techniques in a student with hyperkinetic disorder, which is accompanied by chronic tics - medical hypnosis. Medical hypnosis as a therapeutic technique aims to improve a student's mental health by being able to control their impulses and to strengthen the ego and positively affect self-esteem. Mental health is an important aspect of health as it encompasses our thoughts, emotions and experiences. Hyperkinetics is a mental disorder that significantly affects a student's self-esteem. In the case presented, this problem is even deeper, as the student has associated tics. All of this has a profound effect on his self-esteem, relationships at school, at home, and on school achievements. During a period of one year, when he had regular meetings with a psychologist, the tics almost disappeared. The technique of medical hypnosis was first used in three weekly consecutive meetings and then re-repeated every 3 to 4 months. The student reports that the tics, which were previously so intense in his daily life are no longer. The paper shows the importance and need to use medical hypnosis as a technique that is necessary and possible within the school space.

**KEYWORDS:** mental health, hyperkinetic disorder, tics, medical hypnosis.

## 1. UVOD

Ljudje opredeljujemo zdravje kot najvišjo vrednoto. Duševno zdravje je bistveno in neločljivo povezano z našim celovitim zdravjem. Izkazuje se skozi naše čustveno, psihološko in socialno blagostanje, naš odnos do sebe, do drugih ljudi in sveta. V vseh obdobjih našega življenja vpliva na to, kako razmišljamo, čutimo, doživljamo in predvsem kako delujemo.

Duševno zdravje se opredeljuje kot osebno zadovoljstvo, kot sreča, kot sposobnost vzdrževanja dobrih medosebnih odnosov, kot sposobnost obvladovanja življenjskih izzivov in težav, kot osebna rast. Kakor koli je opredeljeno, ostaja dejstvo, da na duševno zdravje otrok v starosti od 6 do 15 let v veliki meri vpliva šola. Šola je poleg družine najpomembnejši dejavnik, ki vpliva na otrokovo doživljanje življenja in njegov razvoj. Šola zelo intenzivno in dolgotrajno poseže v otrokovo življenje v razvojnem obdobju, ki je zelo pomembno za oblikovanje osebnosti. Nemiren otrok lahko v šoli zaradi negativnih, neugodnih izkušenj doživlja svet kot ogrožajoč, kar močno vpliva na otrokovo samopodobo. Njihovo duševno zdravje je na preizkušnji. (Mikuš Kos, 1991)

Duševno zdravje posameznika opredeljuje njegovo notranje psihično stanje, kot so sreča, zadovoljstvo, samospoštovanje, zavedanje lastnih sposobnosti in omejitev, nadalje njegovi odnosi z drugimi, njegovo delovanje ter sposobnosti, da obvladuje svoje življenje in se uspešno sooča z različnimi situacijami, obremenitvami in težavami. Duševno zdravje ni dano samo po sebi, temveč se krepi ali slabi v stalni soodvisnosti s telesnim zdravjem in ožjim ter širšim družbenim, socialnim in naravnim okoljem. Človek, ki ima pozitivno samopodobo, se spoštuje, si zaupa in se ceni, si postavlja cilje in si prizadeva, da jih bo dosegel, sodeluje z drugimi, jih sprejema in ima prijatelje, se ne umika pred težavami, ampak jih poskuša reševati, je pri svojih odločitvah samostojen, ne potrebuje odobravanja drugih, se lažje prilagaja spremembam, prevzema odgovornost za svoje vedenje, prepozna, sprejema, izraža in uravnava svoja čustva ter je večinoma dobro razpoložen. (Tacol, 2011b).

Otroci z zdravo samopodobo izražajo svojo individualnost in pri tem ne zavračajo drugih. Pri sprejemanju pohval se počutijo ugodno in o sebi ter drugih govorijo pozitivno. Znajo se postaviti zase, kadar je potrebno. V svojih odločitvah ostajajo trdni, brez da bi kritizirali ali presojali druge. Taki otroci se ne uklonijo pritisku in znajo razmišljati s svojo glavo. Pozitivno samopodobo lahko pri mladostniku izzovemo samo tako, da ga poslušamo, usmerjamo, nudimo varnost, spodbujamo, nudimo pozornost, ga opogumljamo in naučimo samospoštovanja. (prav tam)

## 2. HIPERKINETIČNA MOTNJA

Hiperkinetična motnja (v nadaljevanju HM) je ena najpogostejših nevropsihiatričnih motenj v otroštvu in adolescenci (Potočnik Dajčman, 2015). V svetu se za skupino motenj s tega področja najpogosteje uporablja izraz motnja pozornosti in koncentracije s hiperaktivnostjo ali brez nje, z angleško kratico ADHD (Attention Deficit/Hyperactivity Disorder), ki pa v našem prostoru ni uvedena kot diagnostična kategorija. HM je motnja, ki se izraža s tremi

glavnimi simptomi - znižano pozornostjo, psihomotoričnim nemirom in impulzivnostjo. Izraznost posameznega simptoma je od otroka do otroka različna. Simptomi vplivajo na otrokovo celostno funkcioniranje, tako na kognitivnem, akademskem, emocionalnem, socialnem in vedenjskem področju. Motnja je štirikrat pogostejša pri dečkih kot pri deklicah. Motnja z odraščanjem ne izzveni. Patogeneza HM ni v celoti razjasnjena. Najverjetneje pa gre za genetsko pogojeno motnjo metabolizma kateholaminov v možganski skorji.

Z vstopom v šolo in zahtevami, ki jih pred otroka postavi šolski red in zahteve, posamezni simptomi HM postanejo bolj moteči. Nemir in impulzivnost dosežeta vrh izraznosti v starosti 7 do 8 let, pozornost pa je najšibkejša ravno v času osnovne šole, kar v veliki meri ovira splošno učno funkcioniranje. Izraznost posameznih simptomov HM se kaže na različnih področjih otrokovega funkcioniranja.

Nataša Potočnik Dajčman (2015) navaja težave, ki jih navajajo starši in učitelji:

- ne more se zbrati, razen ko je res dobro motiviran (računalnik, TV),
- hitro ga zmoti vse, kar se dogaja okrog njega,
- med nalogami sproti pozabi, kaj se od njega pričakuje,
- naloge dobro začne, a slabo dokonča,
- dela napake iz površnosti,
- se dolgočasi,
- se hitro utruji,
- je pozabljiv, zamuja, odlaša,
- izgublja svoje stvari,
- težko počaka na vrsto.

Motorična aktivnost z odraščanjem osebe praviloma vse bolj prehaja pod kontrolo naše volje. Pri otrocih s HM ta proces zaostaja glede na kronološko starost otroka, prav tako pa se pojavlja nemir in pretirana motorična aktivnost, ki ni vezana na zunanje okoliščine. Če od otrok zahtevamo, da kontrolirajo svojo motorično aktivnost, so praviloma še slabše pozorni na druga dogajanja v okolici:

- težko sedi pri miru, preklada noge, tapka po mizi,
- žvižga ali spušča kakšne druge zvoke,
- je kot »motorček«,
- nenadoma vstane,
- brez razloga brska po torbi, peresnici,
- teče, namesto da bi hodil,
- ko je zelo utrujen, se ne more umiriti v spanje,
- veliko govori.

Motnje, ki so pogosto pridružene HM:

- opozicionalno-ključovalno vedenje (40 %),
- vedenjske motnje (7–14 %),
- razpoloženske motnje (10 %),
- anksiozne motnje (11–34 %),
- specifične učne težave,
- pervazivne razvojne motnje,
- tiki (10 %),
- specifična razvojna motnja motoričnih funkcij,
- bipolarna motnja,
- bolezni odvisnosti,
- enureza,
- Aspergerjev sindrom in druge oblike SAM,
- obsesivno-kompulzivna motnja.

Nezdravljena ali bolje rečeno neobravnavana HM v otroštvu predstavlja veliko tveganje za razvoj sekundarnih motenj, v prvi meri motnje vedenja, odvisnosti in slaba šolska zmogljivost in zaostanki pri šolskem delu, nizko samospoštovanje, slaba samopodoba, moteni odnosi med otroci in starši, najstniške nosečnosti in več prometnih nesreč. Dolgo je veljalo prepričanje, da je HM razvojna motnja in z odraščanjem izzveni. Danes vemo, da ni tako in da je HM vseživljenjski problem.

Gregorič Kumperščak (2015) poudarja, da danes tako klinične izkušnje kot vse študije kažejo, da se motnja pri večini nadaljuje v odraslo dobo, vendar z drugačno klinično sliko. Le v otroštvu namreč vidimo najbolj prepoznavno skupino simptomov HK – hiperaktivnost.

### **3. MEDICINSKA HIPNOZA IN NJENA UPORABA PRI OTROCIH**

Medicinska hipnoza je najstarejša znana oblika psihoterapevtske pomoči, ki jo kot metodo zdravljenja priznavajo tudi zdravniške organizacije po svetu in v Sloveniji. Ameriški pisatelj Kurt Vonnegut je zapisal: »Hipnoza je orodje za odpravljanje neželenih navad in neupravičenih strahov.« Medicinska hipnoza je namenjena lajšanju in odpravi psihičnih in psiho-somatskih težav, najrazličnejših problemov in stisk. Nevrofiziološke raziskave potrjujejo, da je hipnoza budno stanje. Oseba v hipnotičnem stanju občuti intenzivno in prijetno (telesno in duševno) sproščenost, z lahkoto usmeri pozornost v svojo notranjost, odmisli zunanji svet in neprijetne misli, zavest se oddalji od vsakodnevnih skrbi in postane dojemljiva za nove načine reševanja problemov. Sposobna je preusmeriti pozornost, nadzorovati svoje reakcije, tok misli in sprejemati različne sugestije. Hipnoza je pot, da se dosežejo pozitivne spremembe na načine, ki posameznikom najbolj odgovarjajo, brez analitičnih in tesnobnih razmišljanj. Hipnotično stanje omogoča kreativne rešitve in spreminjanje neželenih lastnosti (Tul Mandič, 2021).



Tul Mandič (2021) navaja najpogostejše indikacije za uporabo medicinske hipnoze na področju pediatrije:

- strahovi (raznovrstni, tudi pred cepljenjem, jemanjem krvi ...), trema;
- težave s spanjem, uspavanjem;
- nočno močenje postelje (enureza);
- uhajanje blata (enkopreza);
- jecljanje;
- tiki;
- težave s koncentracijo in učenjem;
- bolečine v trebuhu, glavoboli;
- slaba samopodoba.

### **A. Potek medicinske hipnoze**

Srečanje se začne s pogovorom o počutju in težavah. Na prvem srečanju terapevt razloži, kaj je hipnoza. Nato se pacient udobno namesti, terapevt pa ga vodi, da doseže stanje umirjenosti, sproščenosti in osredotočene zavesti, ki mu rečemo hipnotičen trans. To stanje se lahko doseže z različnimi tehnikami, med najpogostejše uporabljanimi danes je osredotočenje na dihanje in sproščanje mišic. Ko je človek globoko sproščen, je dojemljiv za iskanje rešitev, ki mu najbolj ustrezajo.

Večina ljudi po prvem srečanju pove, da so dosegli stanje, ki ga prej niso še nikoli izkusili in je bilo drugačno, kot so ga (racionalno) pričakovali. Praviloma ga doživijo kot zelo prijetno, pozitivno in mirno stanje, ki omogoča hitro regeneracijo ter sprostitev čustev in telesnih napetosti. Dobri občutki spremljajo ljudi še več dni ali celo tednov po končani terapiji s hipnozo. Ojačamo jih z vadbo, s ponovnim vzpostavljanjem občutij, ki smo jih doživeli med hipnozo. Ljudje, ki redno vadijo hipnozo oz. imajo več terapij, hitreje dosežejo stanje globoke sproščenosti. Dosežejo tudi globljo sproščenost, zaradi česar je terapija še bolj učinkovita.

Med hipnotičnim transom običajne telesne sposobnosti niso okrnjene, oseba pa doseže globoko sprostitev, utrujenost hitro mine. Oseba lahko komunicira s terapevtom in se vseskozi zaveda, kaj govori. Svoje misli in dejanja ima pod nadzorom, nikoli ne reče ali naredi, česar ne bi želela. Ne izda skrivnosti, ki jih želi zadržati zase.

Globina hipnoze je zelo različna in med samim srečanjem lahko niha od bolj plitve do globoke. Praviloma se ob prvem srečanju doseže bolj plitko hipnozo, s ponavljanjem in vajo pa se oseba hitreje in globlje sprosti.

Dr. Pajntar poudarja, da lahko hipnotiziramo le osebe, ki si to želijo oziroma v to privolijo. Nikogar se ne da hipnotizirati proti njegovi volji. Hipnotično stanje lahko dosežemo že pri majhnih otrocih in tudi v visoki starosti, neodvisno od stopnje duševnega razvoja in inteligence posameznika.

Terapevti so večinoma zdravniki, psihologi, psihoterapevti in drugi zdravstveni delavci, ki delajo pod okriljem zdravnikov.

Medicinska hipnoza je kompleksna psihološka metoda, ki je zelo učinkovita, pomembno pa je, da jo izvaja izkušen in strokovno usposobljen terapevt.

Dr. Jeffrey Lazarus v intervjuju pravi: »Ključno vlogo pri zdravljenju imajo pozitivna pričakovanja in visoka motivacija. Brez tega se ne da pomagati. Hipnoza je budno stanje, ko se hipnotizirana oseba sprosti in osredotoči na svoje notranje doživljanje in se popolnoma zaveda, kaj se dogaja. Dogajanje v okolici postane skoraj nepomembno. Medicinska hipnoza ni to, kar vidimo v filmih. Namenjena je lajšanju in odpravljanju zdravstvenih težav in psiholoških stisk z iskanjem vsemu človeku lastnih kreativnih rešitev, brez analitičnih in tesnobnih razmišljanj. Sliši se povsem preprosto, vendar seveda ni. V stanje zožene zavesti je mogoče priti le s posebno tehniko, nikakor ne mimogrede. Te tehnike pa lahko bolnika nauči le zdravnik oziroma hipnoterapevt.«

#### **4. PREDSTAVITEV PRIMERA**

Deček je bil po poročanju učiteljev ob vstopu v šolo izrazito nemiren in živahen. V 4. razredu so se začeli pojavljati izraziti tiki in starši so se obrnili po pomoč v ambulanto za otroško in mladostniško psihiatrijo. Bil je v obravnavi, a tiki niso izzveneli. Pojavljali so se v obliki pokašljevanja, dihanja in telesnih zgibkov. Po poročanju staršev tiki v času počitnic 2 do 3 tedne niso bili prisotni, nato so se ponovno pojavili. Starši v tem obdobju (6. razred) navajajo, da je deček že od malega zelo živahen, pritegnejo ga tudi negativne stvari. Pri šolskem delu se trudi biti samostojen. V tem času se prične pojavljati izmikanje od pouka, zatekanje v bolezen (slabo počutje, poškodbe kot »bolijo me mišice«, »morda sem si izpahnil ključnico« ...). Tiki kot oblika soobolevnosti postajajo vse močnejši, kljub temu, da je deček že leto in pol zaradi njih v obravnavi v ambulanti za otroško in mladostniško psihiatrijo. Starši se odločijo in vložijo zahtevek za usmerjanje otrok s posebnimi potrebami. V strokovnem mnenju ob izdaji odločbe so bili zapisani rezultati defektološkega in psihološkega pregleda. Defektologinja opaza težave z usmerjanjem pozornosti, prisotnost drobnega nemira in specifične primanjkljaje na področju pisanja in branja. Psihološko poročilo navaja, da so njegove umske sposobnosti diskrepantne, pri čemer so besedne sposobnosti visoke, nebesedne pa v pasu nizkega povprečja. Nadalje poročilo navaja primanjkljaje na področju osredotočanja in usmerjanja pozornosti, impulzivnost in potrebo po veliko vzpodbud, saj je manj vztrajen, nemir pa se ob daljšem umskem delu stopnjuje. Navedeno kognitivno funkcioniranje ga ovira pri šolski uspešnosti, ob tem pa doživlja tudi psihično stisko ob preverjanju znanj.

Učenec je bil v času zaključevanja 6. razreda po Pravilniku o organizaciji in načinu dela komisije za usmerjanje otrok s posebnimi potrebami ter po kriterijih za opredelitev vrste in stopnje primanjkljajev, ovir oziroma motenj opredeljen kot dolgotrajno bolan otrok in otrok s primanjkljaji na posameznem področju učenja. Kot izvajalce dodatne strokovne pomoči se v individualno delo z učencem vključi pedagog, psihologa za premagovanje ovir in motenj in učitelja kot učno pomoč.

V tem obdobju se deček s psihologom, ki je njegov izvajalec dodatne strokovne pomoči srečuje tedensko eno šolsko uro, individualno v psihologovem kabinetu.

Pove, da so tiki postali tako moteči, da so začeli bistveno ovirati njegovo funkcioniranje na njegovem močnem področju – športu. Zamenjati je moral treninge odbojke saj je zaradi gibalnih tikov bil popolnoma onеспособljen v igri, predvsem v času tekme, ko so bila pričakovanja njega samega in njegove okolice večja in so mu povzročala dodaten stres.

Pri individualnih urah prične deček ob pomoči psihologa izvajati in se učiti osnovnih dihalnih vaj. V mesecu dni po štirih srečanjih je tako motiviran, da sam zmore in uporabi dihalne vaje v situacijah, ki jih sam opiše, da ima od strahu »čisto zmešano glavo«. To so v glavnem dnevi v šoli, ko se od njega pričakuje ocenjevanje znanja. Kasneje, v 7. razredu, prične ob vodenju psihologa z mišično progresivno relaksacijo. Deček sam izrazi željo po večkratni ponovitvi te oblike pomoči. Izvajanje le – postane redna tedenska praksa.

Soršak (2006) navaja, da so dokazana učinkovitost pri HM intervence v šoli in posamezne psihoterapevtske metode.

#### **A. Delo z učencem**

Delu z učencem pri uporabi medicinske hipnoze se mora začeti pri starših. Seznanitev in dovoljenje staršev je nujno.

Medicinska hipnoza se pri dečku prične izvajati šele po temeljitem razgovoru s starši, ki jim je natančno predstavljena tako kot tehnika in njeni učinki. Starše se napoti na spletno stran Društvo za medicinsko hipnozo Slovenije, ki je od leta 2019 polnopravni član Evropske zveze za hipnozo, po dodatne informacije. Z njihovim soglasejem se prične uporaba medicinske hipnoze. Medicinsko hipnozo prične izvajati dečkova izvajalka dodatne strokovne pomoči - psiholog, ki je tudi uradni terapevt medicinske hipnoze.

Pri oz. za uporabo medicinske hipnoze se je psiholog odločil po dobrem poznavanju dečka in predhodni uporabi in učenju učenca osnovnih tehnik dihanja in vaj mišično progresivnega sproščanja. Deček ima ob hiperkinetični motnji diagnosticirano tudi lažje dislektične težave. Ob povečanem stresu, ki je ob šolskih zahtevah redno prisoten, se mu jačajo nehoteni gibi – tiki. Pri uporabi tehnike medicinske metode se je psiholog odločil za področje in sugestije jačanja ega. Cilj tovrstne metode je da pri učencu spodbudi sproščenost, ga nauči samorelaksacije in hkrati jača ego. Terapijo krepitev ega sta izvedla na treh zaporednih srečanjih v mesecu decembru, ko je bil učenec v 7. razredu in jo nato ponovila v enakem obsegu v mesecu aprilu istega šolskega leta.

Učenec sedaj obiskuje 8. razred in tikov ni opaziti. Sam pove, da jih ima le občasno in blage, v obliki pokašljevanja. Uporabo in učinke tehnike medicinske hipnoze sam ponazori z besedami »prijetno«, »počutil sem se mirnega«, »imam občutek, da sem močnejši« »bolj sposoben« »lahko igram nogomet brez tikov«, »bil sem ful miren«. Koncept krepitev ega je

namenjen večanju samospoštovanja, samoučinkovitosti in samozavesti, ki je pomemben del samopodobe (Hammond, 2015).

Pri medicinski hipnozi ne gre za nikakršne »čarovniške prijeme«, ampak za posebno stanje zavesti z usmerjeno pozornostjo. »Z medicinsko hipnozo znamo človeka spraviti v tako stanje zavesti, da se miselno osredotoči in je v tem stanju sposoben narediti, kar je prej mislil, da ne zmore. Nekdo, ki trenira plavanje, potrebuje trenerja, da bo bolje plaval, mi pa naše otroke z različnimi tehnikami naučimo, da ne lulajo več v posteljo, da nimajo več glavobolov, tikov, bradavic, da jih ne boli več trebuh ...« (Lazarus, 2015)

## **5. ZAKLJUČEK**

Šola je pomembna celica v življenju vsakega posameznika. Tako kot v drugih socialnih skupinah, moramo tudi znotraj šolskega prostora delovati tako, da damo otrokom – učencem kolikor se le da celostno obravnavo, tako na področju izobraževanja kot na področju psihosocialnega razvoja. Medicinska hipnoza je zagotovo tehnika, ki sodi v ta prostor (celico) in ima moč podpreti in pomagati.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Gregorič Kumperščak (2015). Uvodnik. Viceversa: glasilo združenja psihiatrov pri slovenskem zdravniškem društvu, posebna izdaja (december 2015), 4-6.
- [2] Hamond, D. C., Prešern, Č. in Perc, B. (2013). Priročnik hipnotskih sugestij in metafor. Smlednik: Jesej.
- [3] Intervju dr. Jeffrey Lazarus Medicinske hipnoza pri otroci (2015)
- [4] Mikuš Kos, A. (1991). Šola in duševno zdravje. Murska Sobota: Pomurska založba.
- [5] Potočnik Dajčman (2015). Hiperkinetična motnja v otroštvu. Viceversa: glasilo združenja psihiatrov pri slovenskem zdravniškem društvu, posebna izdaja (december 2015), 6-14.
- [6] Pridobljeno s <https://revijazarja.si/clanek/zgodbe/55f7c59d4621f/medicinska-hipnoza-pri-otrocih-odpravi-stevilne-tezave-> (13. 11. 2021)
- [7] Soršak, S. in Vrlič Danko, A. (2003). Otroci s specifičnimi vedenjskimi in učniki težavami. Maribor: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše
- [8] Tacol, A. (2011 b). 10 korakov do boljše samopodobe: priročnik za učitelje za preventivno delo z razredom: delavnice za mladostnike. Celje: Zavod za zdravstveno varstvo.
- [9] Tul Mandić, N. (2021). Kaj je medicinska hipnoza in v katerih primerih lahko s hipnoterapijo dosegamo dobre rezultate. Pridobljeno s <http://zdravstveninasvet.triglavzdravje.si/medicinska-hipnoza-hipnoterapija/>
- [10] Žibert, S. (2011). Vpliv samopodobe na osebnost in učno uspešnost učenca. Nova Gorica: Založba EDUCA

## **KAKOVOST ZRAKA V PROSTORU**

### **POVZETEK**

Kakovost zraka je eden izmed najpomembnejših dejavnikov notranjega okolja. Slaba kakovost zraka ima lahko številne kratkotrajne ali pa celo dolgotrajne negativne vplive na ljudi v prostoru. Za ustrezno bivalno okolje štejeta poleg temperatur še primerna vlažnost zraka in koncentracija ogljikovega dioksida v zraku. Za ustrezno kakovost zraka je treba zagotoviti ustrezno prezračevanje. Prispevek je namenjen ozaveščanju dijakov o pomenu kakovosti zraka v prostorih predvsem v šolah, drugih javnih prostorih in tudi doma. Ker o tej problematiki ni namenjenega prostora v katalogu znanj, jaz o tej problematiki neformalno seznanjam dijake pri energetskih sistemih.

**KLJUČNE BESEDE:** kakovost zraka, notranje okolje, temperatura, prezračevanje.

## **INDOOR AIR QUALITY**

### **ABSTRACT**

Air quality is one of the most important factors of the internal environment. Poor air quality can have many short-term or even long-lasting negative effects on people in space. In addition to temperatures, adequate air humidity and concentration of carbon dioxide in the air shall be considered to be an appropriate living environment. Adequate ventilation is required for adequate air quality. The paper aims to raise awareness among students about the importance of air quality in premises, especially in schools, other public spaces and also at home. Since there is no place in the knowledge catalogue on this issue, I am informally ing students at the Energy Systems on this issue.

**KEYWORDS:** Air quality, Indoor Enviornment, Temperature, Air conditioning.

## 1. UVOD

Ljudje preživimo večino svojega časa v zaprtih prostorih, bodisi doma, na delovnem mestu ali v različnih javnih ustanovah. Zato je pomembno, da je zrak v notranjih prostorih čim manj onesnažen. Viri onesnaževanja v notranjih prostorih so lahko emisije vgrajenih gradbenih materialov in notranja oprema. Onesnaževalci zraka smo tudi ljudje. Z dihanjem izločamo ogljikov dioksid. Za vzdrževanje kakovosti notranjega zraka je potrebno učinkovito prezračevanje. Kakovost zraka ima velik pomen k dobremu počutju, koncentraciji, storilnosti in zdravju ljudi, ki so v prostoru. Neprimerna kakovost notranjega zraka je posebej škodljiva za otroke, saj vpliva na njihove učne sposobnosti.

Z vgradnjo zrakotesnih oken in vrat, da di za ogrevanje porabili čim manj energije, kakovost notranjega zraka slabša. Da bi zagotovili primerno kakovost notranjega zraka moramo v prostore dovesti zadostno količino svežega zraka. V slovenski zakonodaji so v Pravilniku o prezračevanju in klimatizaciji stavb, Uradni list RS, št. 42/02 z dne 15. 5. 2002, podane predpisane vrednosti glede zahtevane količine svežega dovedenega zraka in ostalih parametrov ugodja za različne prostore javnih zgradb. Podana je tudi mejna vrednost koncentracije ogljikovega dioksida v notranjem prostoru. Koncentracijo ogljikovega dioksida pa lahko uporabimo kot parameter za oceno kakovosti notranjega zraka.

Razen koncentracije ogljikovega dioksida, pa ne smemo pozabiti še na fizikalne parametre ugodja, kot so: temperatura zraka, srednja sevalna temperatura, hitrost zraka in relativna vlažnost v prostoru.

## 2. PARAMETRI BIVALNEGA UGODJA

### A. Aktivnost ljudi

Intenzivnost pretvorbe zaužite hrane in pijače v energijo v človeškem organizmu, je najbolj odvisna od njegove aktivnosti. Zapišemo jo z enoto met, ki je ekvivalentna  $58 \text{ W/m}^2$  telesne površine. V tabeli 1 je prikazana povezava med aktivnostjo in meti.

**TABELA 1:** Odvisnost različnih aktivnosti in metov.

| Aktivnost  | met       | Porabljena energija $\text{W/m}^2$ |
|------------|-----------|------------------------------------|
| Sedenje    | 1 – 1,2   | 58 – 70                            |
| Hišna dela | 2 – 3,4   | 116 – 198                          |
| Hoja       | 2 – 4,6   | 116 – 267                          |
| Ples       | 2,4 – 4,4 | 140 – 259                          |

## B. Obleka

Obleka nudi človeku zaščito pred oddajanjem toplote v okolico. To je toplotna upornost oblačila  $R$  z enoto  $\text{m}^2 \text{K/W}$ , kjer je uveljavljena oznaka clo. V tabeli 2 so podane vrednosti clo v odvisnosti od vrste oblačil.

**TABELA 2:** Število clo v odvisnosti od vrste oblačil.

| Oblučilo          | Število clo |
|-------------------|-------------|
| Nago telo         | 0           |
| Lahka oblačila    | 0,3         |
| Poslovna oblačila | 1           |
| Zimska oblačila   | 1,5         |

## C. Temperatura zraka v prostoru

Temperatura je tisti fizikalen pokazatelj udobja, ki ga naše telo najhitreje zazna. Ravno tako zelo hitro zazna vsako temperaturno spremembo. Temperatura ugodja se giblje med 20 – 26 °C. Merilno mesto je predpisano na sredini prostora, pri različnih višinah. Temperatura se po višini spreminja in je odvisna tudi od načina ogrevanja. Najugodnejša je pri talnem ogrevanju, pri čemer je predpisana najvišja dovoljena temperatura tal 29 °C.

## D. Srednja sevalna temperatura

Srednja sevalna temperatura je povprečna temperatura sten, ki obdajajo prostor. Vpliva na sevanje toplote iz telesa na stene. Zato mora biti temperatura v prostorih s slabo izoliranimi stenami višja. Pri talnem ogrevanju, kjer je temperatura poda višja, je tako lahko temperatura zraka v prostoru za 1 °C nižja, kakor pri drugih vrstah ogrevanja.

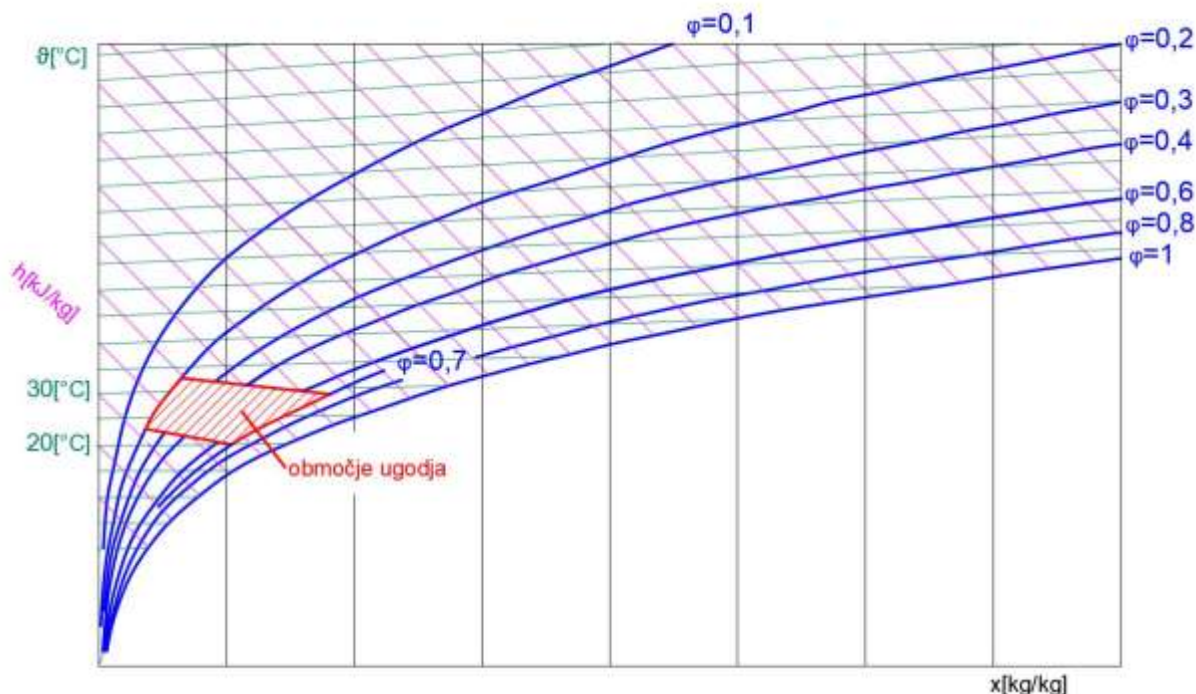
## E. Gibanje zraka v prostoru

Gibanje zraka vpliva na prestop toplote iz telesa na okolico in izparevanje vode. Ki jo izločamo skozi kožo. Hitrost zraka pod 0,15 m/s pri aktivnosti nad 1,3 met ne vpliva na ugodje. Pri klasično ogrevanih zgradbah, je gibanje zraka lahko neugodno pri netesnostih in velikih steklenih površinah. Pri klimatiziranih stavbah pa moramo predvsem paziti na najvišje dovoljene hitrosti gibanja zraka, ki jih predpisujejo predpisi. Ta se giblje, odvisno od temperature, med 0,18 in 0,25 m/s.

## F. Vlažnost zraka

Za bivalno ugoden prostor se smatra, da je pri temperaturah med 20 °C in 26 °C vlažnost med 20 % in 70 %, kar je prikazano na sliki1. Načeloma velja, da mora biti vlažnost v toplejših prostorih nižja, v hladnejših pa je lahko višja.





**SLIKA 1:** Območje ugodja (0,9 clo, 1 met in 0,5m/s) v  $h - x$  diagramu za vlažen zrak.

## G. Ogljikov dioksid

Povečane koncentracije ogljikovega dioksida v notranjih prostorih nastanejo predvsem z izdihanim zrakom ljudi. Metabolizem in aktivnost človeka sta najpomembnejša dejavnika, od katerih je odvisna količina vdihanega zraka. Pri mirovanju vdiha človek približno  $0,3 \text{ m}^3/\text{h}$  zraka. Koncentracija ogljikovega dioksida v izdihanem zraku je približno stokrat večja kot v vdihanem zraku. Pri koncentraciji ogljikovega dioksida pod 1000 ppm se ljudje počutijo ugodno, pri višjih koncentraciji pa neugodno. Koncentracije ogljikovega dioksida v normalnih mejah so neškodljive za človekovo zdravje. Visoke koncentracije na 5000 ppm pa imajo lahko resne posledice. V tabeli 3 so prikazani, kakšni so vplivi na človeka pri določenih koncentracijah ogljikovega dioksida.

**TABELA 3:** Vpliv koncentracije ogljikovega dioksida v notranjih prostorih na človeka.

| Koncentracija ppm | Vpliv na človeka                                                   |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 350 – 1000        | Tipične vrednosti $\text{CO}_2$ v prostoru z dobrim prezračevanjem |
| 1000 – 2000       | Lažje vrtoglavice, težja koncentracija, utrujenost, zatohel zrak   |
| 2000 – 5000       | Glavoboli, utrujenost, zaspanost, stoječ in zatohel zrak           |
| Nad 5000          | Možnost pojava zastrupitve in primanjkljaja kisika                 |
| Nad 40000         | Zelo nevarno stanje, pride do pomanjkanja kisika                   |

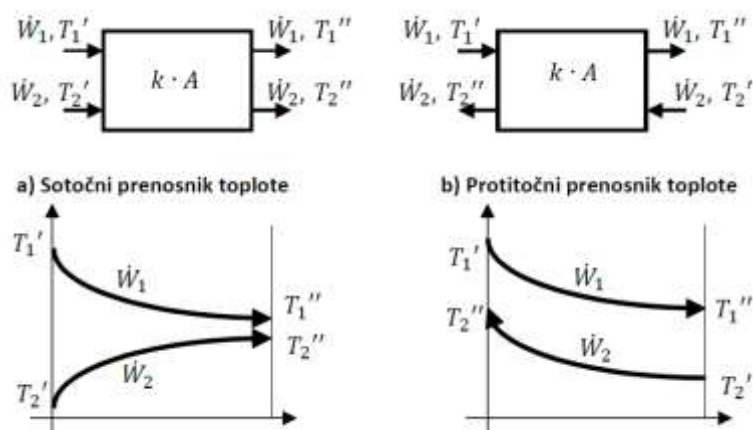
S prezračevanjem zagotavljamo kakovosti notranjega zraka in zmanjšanju koncentracij ogljikovega dioksida. Je izmenjava zatohlega notranjega zraka, ki vsebuje koncentracije škodljivih primesi in vonja, s svežim zunanjim zrakom primernim za dihanje. Naravno prezračevanja poteka preko večjih odprtih kot so okna, vrata, ali prezračevalni jaški. Zaradi nekontroliranega vnosa zraka v prostor in prevelikih toplotnih izgub, je tako prezračevanje nesprejemljivo. Na žalost obstaja zelo veliko, predvsem starejših, javnih objektov, kjer je to edini način prezračevanja. Predpisi točno določajo potrebno količino svežega zraka, ki je potrebno za prezračevanje. Nekaj primerov je prikazanih v tabeli 4.

**TABELA 4:** Priporočene količine zunanjega zraka za prezračevanje.

|                               | Ocenjena največja<br>gostota | Količina zraka          |                                  |
|-------------------------------|------------------------------|-------------------------|----------------------------------|
|                               | ljudi/100m <sup>2</sup>      | m <sup>3</sup> /h·oseba | m <sup>3</sup> /h·m <sup>2</sup> |
| <b>Šolski objekti</b>         |                              |                         |                                  |
| Učilnice                      | 50                           | 30                      |                                  |
| Laboratoriji                  | 30                           | 35                      |                                  |
| Telovadnice                   | 30                           | 35                      |                                  |
| Glasbene sobe                 | 50                           | 30                      |                                  |
| Knjižnice                     | 20                           | 30                      |                                  |
| Garderobe                     |                              |                         | 9                                |
| Hodniki                       |                              |                         | 1,8                              |
| Predavalnice                  | 150                          | 30                      |                                  |
| <b>Bolnišnice, sanatoriji</b> |                              |                         |                                  |
| Bolniške sobe                 | 10                           | 45                      |                                  |
| Medicinska sobe               | 20                           | 30                      |                                  |
| Operativne sobe               | 20                           | 55                      |                                  |
| Pooperativne sobe             | 20                           | 30                      |                                  |
| Obdukcijske dvorane           |                              |                         | 9                                |
| Fizioterapija                 | 20                           | 30                      |                                  |
| Trgovine in blagovnice        |                              |                         |                                  |
| Drogerije                     | 8                            | 30                      |                                  |
| Supermarketi                  | 8                            | 30                      |                                  |
| Trgovine z živalmi            |                              |                         | 18                               |
| Cvetličarne                   | 8                            | 30                      |                                  |
| Lekarne                       | 20                           | 30                      |                                  |

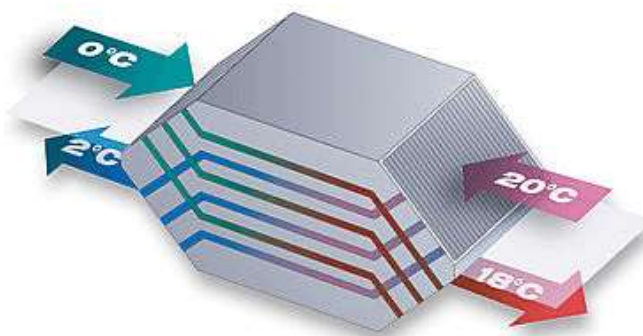
### 3. PREZRAČEVALNI SISTEMI

Pri prezračevanju je smiselno uporabljati prenosnike toplote, saj s tem znatno zmanjšamo toplotne izgube. Le te pri energetsko varčnih stavbah predstavljajo večinske toplotne izgube. Rekuperativni prenosniki toplote direktno prenašajo toploto iz enega medija na drugega. Iz slike 2 je razvidno, da so protismerni prenosniki toplote učinkovitejši, kakor istosmerni.



SLIKA 2: Istosmerni in protismerni prenosnik toplote.

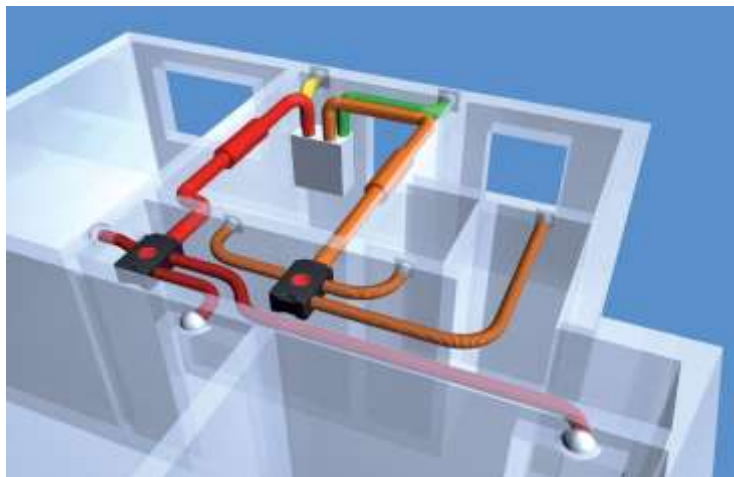
Slika 3 predstavlja princip rekuperatorja. V rekuperator s pomočjo ventilatorja vteka zrak iz prostora s temperaturo  $20\text{ }^{\circ}\text{C}$ , s pomočjo drugega ventilatorja pa vteka tudi zunanji zrak s temperaturo  $0\text{ }^{\circ}\text{C}$ . V samem prenosniku toplote pride do izmenjave toplote s toplega na hladni zrak. V okolico tako izpustimo notranji zrak, ohlajen s temperature  $20\text{ }^{\circ}\text{C}$  na  $2\text{ }^{\circ}\text{C}$ , v prostor pa vteka svež zrak, ki se ogreje iz  $0\text{ }^{\circ}\text{C}$  na  $18\text{ }^{\circ}\text{C}$ .



SLIKA 3: Rekuperator.

Pri centralnem prezračevanju vteka svež zrak v prostor in iz njega odteka onesnažen zrak v okolico s pomočjo ventilatorja. Za učinkovito prezračevanje mora biti prisotnega čim manj nekontroliranega prezračevanja skozi netesnosti gradbenih konstrukcij stavbe. Potreben je kanalski razvod od posameznih prostorov do centralne naprave. Preko centralnega prezračevalni sistema lahko poteka tudi klimatizacija objekta. Slika 4 prikazuje princip

delovanja centralnega prezračevalni sistem. Sveži zrak se dovaja skozi rekuperator v bivalne prostore, odvaja pa se iz prostorov v katerih želimo nekoliko podtlaka, da se prepreči npr.



**SLIKA 4:** Centralni prezračevalni sistem.

Lokalni prezračevalni sistem je primeren le za manjše objekte, kot so stanovanja ali stanovanjske hiše, kot je prikazano na sliki 5. Njihova kapaciteta je premajhna, da bi jih bilo smiselno vgraditi v objekte, kjer se ne zadržuje veliko ljudi.



**SLIKA 5:** Lokalni prezračevalni sistem.

#### **4. SKLEP**

Zagotavljanje ugodnih klimatskih pogojev v stavbah je danes kar dobro urejeno, kar se vidi v vseh novogradnjah javnega značaja. Problemi se pojavljajo v starejših stavbah. Nekatere so energetske neprimerne, pri vseh pa je največji problem prezračevanja, saj je zaradi konstrukcijskih omejitev same stavbe izredno težko zagotoviti primerno prezračevanje. Pa tudi cena takega projekta je kar velik zalogaj in odločevalci v veliko primerih nimajo posluha za problematiko povezano s prezračevanjem. Za klimatske naprave se volja in finance nekako najdejo, za kaj več pa ne.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Sašo Medved, 1993, Toplotna tehnika v zgradbah, Del 1, Ljubljana: Fakulteta za strojništvo.
- [2] Šelekar Nives. 2020. Vpliv stopnje prezračevanja na kakovost notranjega zraka v izobraževalnih ustanovah in pisarnah. Mag. delo. Ljubljana, UL FGG, Magistrski študijski program druge stopnje Stavbarstvo.
- [3] URADNI LIST RS. Pravilnik o prezračevanju in klimatizaciji stavb. 2002
- [4] Muhič Simon in Bogdan BLAGOJEVIČ. Tehniška termodinamika. Novo mesto: Fakulteta za tehnologije in sisteme, 2016.
- [5] MENERGA D.O.O. Rekuperator ali regenerator – kovinski ali iz umetne mase? [na spletu]. [dostopano 14. 11. 2021]. Dostopno: <https://www.menerga.si/blog/2016/11/15/rekuperator-regenerator-kovinski-umetna-masa-polipropilen/>.
- [6] MIK CELJE D.O.O. Kako deluje prezračevalni sistem MIKrovent? [dostopano 14. 11. 2021]. Dostopno: [http://www.mik-ce.si/okna/garancija-in-servis/mikova-svetovalna-rubrika/vprasanje-in-odgovor/?tx\\_ttnews%5Btt\\_news%5D=1095&cHash=00c38abc567f5611466c57a7ed088f16](http://www.mik-ce.si/okna/garancija-in-servis/mikova-svetovalna-rubrika/vprasanje-in-odgovor/?tx_ttnews%5Btt_news%5D=1095&cHash=00c38abc567f5611466c57a7ed088f16)
- [7] SVET KLIME Rok Kovačič s.p. [dostopano 14. 11. 2021]. Dostopno: <https://svet-klime.si/o-prezracevalnih-napravah/>

## **POMEN GIBANJA ZA OTROKE**

### **POVZETEK**

V prispevku analiziram gibanje s poudarkom njegovega koristnega vpliva na otroke, predvsem na njihov razvoj. V uvodnem delu najprej predstavim definicijo gibanja na splošno. V nadaljevanju se osredotočim na pomen gibanja otrok oz. gibanje v otroštvu tako v okviru šole kot tudi izven nje s poudarkom na tem, kako je šola vključena v proces spodbujanja, učenja in vključevanja otrok v oblike gibanja. V osrednjem delu prikažem koristi gibanja za otroka, ki jih v grobem delimo na tri vidike koristnosti v njegovem razvoju: telesno, duševno in socialno področje. Zelo pomembno je, da se učitelji zavedajo pomena gibanja. Ravno tako pa mora učitelj otroke motivirati in jih vključiti v organizirane skupine gibanja ter spodbuditi gibanje v domačem okolju, izven šole in izven organiziranih dejavnosti. V prispevku tako predstavim vrste vaj oz. vrste gibanj, ki so najbolj koristna za določene starosti otrok, in kako se jih uporablja v praksi – v procesu šolskega pouka predmeta »šport«, saj se od učiteljev športa pričakuje, da ravno pri našem predmetu še posebej izpostavimo gibanje. Najpogostejše oblike gibanja v okviru naše šole so: pouk športa; tekmovanja v okviru šole, minuta za zdravje, uporaba aplikacije »strava« pri šolanju na daljavo, motiviranje staršev in otrok tako, da se jim organizira skupno dejavnost, motiviranje otrok za popoldanske dejavnosti, obvezni in neobvezni izbirni predmeti in šola v naravi. Kot najpomembnejšo bi izpostavila minuto za zdravje, pri kateri sodelujejo vsi učenci in učitelji, saj na učence in učitelje vpliva v največji meri in gibanje z njeno pomočjo postaja njihov vsakdan.

**KLJUČNE BESEDE:** gibanje, pouk športa, otrok, razvoj, telesna dejavnost, motorične sposobnosti.

## **THE IMPORTANCE OF MOVEMENT FOR CHILD DEVELOPMENT**

### **ABSTRACT**

The purpose of this article is to analyse movement with the main stress on children and their development. In the introduction I will present movement in general and then I will focus on the importance of movement for early child development at school and everywhere else. School should be included in the process of encouraging, learning and engaging children in movement through various activities. In the main part, benefits of physical activity are introduced. There are three aspects of the importance of movement: physical, emotional and social. Teachers should be aware of the importance of movement during the learning process. Furthermore, they should know how to motivate students for movement and try to integrate them to do physical activities in various organised groups, at home or in their free time. The article presents some types of exercises which are the most useful for children of a certain age and how teachers can use them at PE lessons because it is expected, especially from us, PE teachers to pay attention to movement to a great extent. The most common types of movement at our school are: PE lesson, sports competition organised at school, minute healthy break, using strava app during distance learning, motivating parents and children to join common and after class activities, compulsory elective subjects, optional school subjects and outdoor school. The most important type of movement at school is a minute healthy break because students and teachers can join it at the same time and therefore it can create their everyday routine.

**KEYWORDS:** movement, physical education, child, development, physical activity, motoric skills.

## **1. UVOD – KAJ JE GIBANJE IN NJEGOV POMEN**

Kako lahko gibanje definiramo? Šosterič [5] ga v svojem diplomskem delu definira kot »osnovni način komunikacije živih bitij z okoljem«. Doda, da človek gibanje uporablja kot sredstvo izražanja. Pri človeku je gibanje opredeljeno kot splošna telesna dejavnost, kot ročna spretnost in govor. Gibanje je sredstvo za sporazumevanje, izražanje, sprostitve in ustvarjanje. Prek gibalnih dejavnosti otrok išče nove načine izražanja, sprosti napetosti v telesu ter izboljša interakcijo z okoljem. Gibanje je vir zadovoljstva in sprostitve ter vpliva na celotno sposobnost učenja, ker deluje na telesno podobo in na temeljne otrokove sposobnosti, kot so zbranost, zaznava, spomin, iznajdljivost in reševanje problemov. Z gibanjem dosežemo tudi sprostitve, ki pozitivno vpliva na učenje. [5]

## **2. GIBALNE OZ. MOTORIČNE SPOSOBNOSTI**

Gibalne oz. motorične sposobnosti so odgovorne za izvedbo naših gibov. Nekatere motorične sposobnosti so prirojene, nekatere pa so pridobljene. Že samo ime pove, da so prirojene motorične sposobnosti dane že ob rojstvu, in sicer v 90 odstotkih. Skozi življenje jih pridobimo le 10 odstotkov. Pridobljene sposobnosti pridobimo skozi življenje, vendar ne vseh – ob rojstvu jih dobimo 50 odstotkov, ostalih 50 odstotkov pa pridobimo.

Poznamo sedem gibalnih oz. motoričnih sposobnosti [3]:

- hitrost;
- moč;
- vzdržljivost;
- gibljivost;
- ravnotežje;
- preciznost oz. natančnost;
- koordinacija.

Gibalne oz. motorične sposobnosti delimo še na [6]:

- sposobnost za regulacijo ENERGIJE (hitrost, moč in vzdržljivost);
- sposobnost za regulacijo GIBANJA (gibljivost, ravnotežje, preciznost in vzdržljivost).

## **3. PODROČJA OTROKOVEGA RAZVOJA, NA KATERA GIBANJE VPLIVA**

Če bi k pomenu gibanja pri otrocih pristopili zelo znanstveno in analitično, bi vplive gibanje razdelili na štiri osnovna otrokova področja razvoja [1]:

### **A. Telesni razvoj**

Zajema celostni razvoj otroka, mišic, srca, kosti, pljuč; spodbuja sproščanje hormonov, krepi odpornost; preprečuje debelost, pomaga ohranjati energijsko bilanco; preprečuje razvoj

kroničnih bolezni in slabe držę; razvija motorične sposobnosti; pripomore k zdravemu srčnožilnemu sistemu ...

### **B. Čustveni oz. duševni razvoj**

Zajema pridobivanje samopodobe in samozavesti, spodbuja razvoj čutil, sprošča, razvija in spodbuja ustvarjalnost, zmanjšuje napetost in agresijo; izboljšuje spanec; pomaga pri razvoju čustvene inteligence; preprečuje nastanek duševnih motenj. Zajema tudi razvoj značaja, razvoj spoznavanja, da je za doseg cilja treba garati in potrpeti ...

### **C. Kognitivni razvoj**

Zajema razvoj dela možganov, ki je odgovoren za hitrost in natančnost impulzov, povečuje sposobnost pomnjenja in koncentracije, spodbuja funkcionalne sposobnosti ...

### **D. Socialni razvoj**

Zajema stike z vrstniki, pozitivno vpliva na socializacijo; otroci s slabšimi učnimi uspehi se lahko uveljavijo v družbi in potrjujejo prek gibalnih sposobnosti. Spodbuja ustvarjanje socialnega prostora, razvoj komunikacije in lažje vzpostavljanje stikov in prijateljstev ... [1]

## **4. KORISTI, KI JIH PRINAŠA GIBANJE ZA OTROKA**

### **A. Vpliv na otrokov razvoj in zdravje**

Pri človeku, enako kakor pri živalih, je telesni razvoj v prvi vrsti odvisen od njegovega gibanja. Različne igre, od lovljenja, skrivanja, lazenja, plezanja, pozitivno vplivajo na telesni razvoj otroka, tako mišic kot tudi okostja. Aktivnejši je otrok, trdnjšo muskulaturo in kosti ima. Brez gibanja se mišice niti ne razvijejo pravilno. Posledično ne podpirajo telesa in ne opravljajo osnovne funkcije, zato pride hitro do poškodb in raznoraznih obolenj.

Dandanes je premajhno gibanje otrok eden najbolj perečih problemov odraščanja, če ne celo najpomembnejši in hkrati najbolj skrb vzbujajoč problem. Ne gre zgolj za fizični razvoj telesa, ampak je očitno, da imajo otroci, ki niso imeli dovolj gibanja, pogosto težave pri oblikovanju temeljnih gibalnih vzorcev. Manjkajo jim spretnosti in koordinacija, pojavi se splošna negibljivost telesa. Človeško telo raste v tej fazi in se mora raztezati in oblikovati, da se pravilno in močno razvije. Če zamudimo čas za razvoj telesa, ga nikoli več ne moremo nadoknaditi s poznejšo vadbo, ker bodo deli telesa trajno zakrneli in okvarjeni, njihova gibčnost in skladna povezanost pa ne bosta nikoli več isti.



## **B. Razvoj odnosa z vrstniki – vklop v družbo**

Gibanje otrok je tesno povezano z druženjem in medsebojno igro otrok. Otroci, zlasti dečki, se družijo v večjih skupinah, predvsem prek določene dejavnosti, pogosto pri igri z žogo. Če se otrok ne giblje, se ne razvije dovolj. Ker je posledično gibalno nespreten, se začne takšnemu druženju izogibati. Zateče se za računalnik, bere knjige in gleda telefon. To pa ga oddalji od družbe in ga osami, postane osamljen in samozadosten. Posledično pomeni, da če se otrok izogiba gibanju, se izogiba tudi socialnim stikom, druženju v skupinah sovrstnikov, kar je nujno za razvoj pravilne interakcije z okoljem, vpliva pa pozitivno na njegovo počutje in občutek sreče. Zlasti zato, ker fantje zelo uživajo v tekmovalnosti in dokazovanju v raznih tekmah drug z drugim. Znanstvene raziskave so pokazale, da takšni otroci izražajo več žalosti, negativizma in manj volje do dela, se hitreje razjezijo in uporabljajo manj učinkovito strategijo reševanja sporov v primerjavi z gibalno dejavnejšimi otroki.

## **C. Samostojnost**

Raziskave so pokazale, da gibanje otroka spodbuja otrokovo samostojnost v razmerju do staršev, učiteljev ... Posledično to pomeni, če se otrok počuti samostojnega, uspešnega, da ima veliko boljši odnos s starši. Zato so takšni otroci veliko pogosteje vključeni v množične in organizirane gibalne dejavnosti. Gre za neke vrste dvostranski odnos, ko samostojnost in gibanje spodbujata drug drugega k razvoju.

## **D. Zmanjševanje vedenjskih težav**

Od nekdaj je znano, da ukvarjanje s športom pri mladini izjemno pozitivno vpliva na odvrčanje kriminala med otroki in najstniki. Ne samo da nima časa misliti na neprimerna dejanja, z dejavnostjo otrok sprost odvečno energijo, se osebno sprosti in izživi na drugačen način, ne pa da svojo energijo usmerja v nasilje nad vrstniki in drugo okolico.

V športu se otroci naučijo discipline, predvsem pa pomena povezanosti, pomoči drug drugemu in sodelovanja. Naučijo se odrekanja in nudi jim veselje, srečo, zanos, elan, ki uniči morebitno slabo voljo, ki bi sicer izvirala iz dolgočasje in brezcilnosti. Otroci z gibanjem preizkuša svoje meje in je ponosen na svoje dosežke, doživlja pozitivne impulze namesto negativnih. Ob svojih razvijajočih se sposobnostih doživlja ponos. Prek gibanja otroci dobi občutek ugodja, varnosti, veselja, dobrega počutja. Z gibanjem raziskuje, spoznava in dojema svet okrog sebe. Istočasno razvija občutek za ritem in hitrost ter dojema prostor in čas.

## **E. Uspeh v šoli**

Otroci z več gibalnimi dejavnostmi izven šole imajo običajno boljši učni uspeh v šoli. Pogosto je starše strah, da bodo otroci preveč časa namenili gibanju, se posledično manj učili in imeli zato slabši uspeh. Rezultat pa je ravno nasproten. Čim več ima otroci dejavnosti, tem boljši je njihov šolski uspeh.

To pojavnost lahko pripisujemo dvema vzrokoma. Eden je popolnoma telesni, fizični; ker se s telesno dejavnostjo telo bolj prekrvavi, možganske celice in nevroni dobivajo več hranil, pretoka, več impulzov in so zato učinkovitejši v delu in razvoju. Zato dosega otrok večje učne uspehe. Drugi vzrok pa je bolj psihološke narave; otrok se pri gibalnih dejavnostih nauči koncentracije in organizacije lastnega časa. Prosti čas zato veliko bolje in učinkoviteje izkoristi za učenje kot njegovi vrstniki.

## **F. Delovne navade**

Gibanje izjemno dobro krepi delovne navade, saj je šport zgolj preslikava običajnega življenja, dela in načina funkcioniranja nasploh. Otrok mora biti pri treningih dosleden, reden, s čimer se nauči discipline, odrekanja, sprejema omejitve in načine dela. Vsa ta spoznanja prenese na svoje delovne navade in jih zavestno ter podzavestno uporablja pri delu in obnašanju izven športa. Pri telesni vadbi sta zelo pomembna ritem in stalnost vadbe, sicer uspeha ni. Takšen vzorec otrok prenese na redno pisanje domačih nalog in učenje, zato ima tudi v učnem procesu vse organizirano in urejeno.

## **G. Spoštovanje sebe in drugih**

Gibanje razvija otrokov odnos do sebe in drugih. Pomaga mu razviti sposobnosti samokritike samoocenjevanja. Gibanje v skupini ga pripravlja za življenje v skupnosti. Pri športu se nauči sodelovanja z drugimi, podpore sotekmovalcev in kako je treba za skupni cilj pomagati drugim. Otroci se dopolnjujejo, podpirajo in hkrati med seboj tekmujejo. Otrok z dejavnostmi razvije zdravo tekmovalnost, zna ceniti sebe, se zna postaviti zase, pa tudi sprejeti kritiko ali pohvalo. Nauči se omejiti, nadgraditi svoje sposobnosti, predvsem pa trpeti, se truditi, vztrajati in navsezadnje zahtevati plačilo za svoj trud, za svoje delo. [2] Gibanje je torej nepogrešljivo za otrokov razvoj in si moramo prizadevati, da ga na najboljši možen način vključimo v vzgojni proces in otroke spodbudimo k takšnemu načinu razmišljanja.

## **5. SPODBUJANJE GIBANJA V OKVIRU ŠOLE – MOTIVACIJA ZA GIBANJE**

V nadaljevanju bom opisala najpogostejše oblike gibanja v okviru naše šole.

### **A. Pouk športa**

Vsem najbolj znana oblika spodbujanja gibanja je pouk športa. V šolski program so od nekdaj uvrščene ure športa, ki so bile v zgodovini različno poimenovane. Predmet ostaja obvezen, saj je gibanje otrok tako pomembno, da mora ostati v programu učenja. Zavedam se, da niso vsi otroci navdušeni nad gibanjem, zato jih je včasih treba izdatneje motivirati.

## **B. Tekmovanja v okviru šole**

Pri pouku športa moramo omeniti dodatno motivacijo za gibanje, ki ni nujni del samega pouka, ampak je prav tako zelo pomembna. V zvezi s poukom športa se udeležujemo raznovrstnih medšolskih tekmovanj, kjer otroci predstavljajo našo osnovno šolo.

Otroci so po naravi zelo tekmovalni. Ko nekaj počnejo, ker je to njihova igra, lahko svoje cilje najlažje implementirajo v proces učenja skozi igro. Zato so obšolska tekmovanja in posledično priprave na taka tekmovanja najboljša možna motivacija in promocija gibanja, spodbujanje telesne dejavnosti, kjer otroci napora in odrekanja niti ne občutijo. Otroci spoznavajo, da s prizadevanjem in skupnimi močmi lahko veliko več dosežejo in ustvarijo. Istočasno pa se učijo, da bodo samo s trdim delom in odrekanjem prišli tudi rezultati in napredek. Uživajo v svojem napredku, ki se odraža v športnih uspehih, kar je neposredni dokaz, da njihovo delo obrodi sadove. S tem se zavedajo, da so uspešni, počutijo se samozavestnejši in odločnejši.

## **C. Minuta za zdravje**

Učitelja športa sva v šoli uvedla tako imenovano »minuto za zdravje«, ki naj bi na eni strani ozaveščala mladino o pomembnosti gibanja, po drugi strani pa tudi fizično koristila in razmigala otroke. Tako ima minuta za zdravje motivacijski učinek in tudi neposredno fizični učinek, seveda pa tudi vzgojno sporočilo, kako je gibanje v življenju pomembno tako za zdravje kot tudi za dobro počutje – posledično za dobre rezultate in učinkovitost vsega, kar v življenju počnemo.

Učitelja športa pripraviva naloge in jih naloživa v spletno učilnico. Nato pa naloge neposredno pri pouku izvajajo učitelji, ki tretjo uro poučujejo posamezen razred. Ko učitelji pridejo v razred, zavrtijo vnaprej pripravljen posnetek in spremljajo učence, kako delajo naloge oz. vaje. Vsak teden učitelja športa dodava druge naloge, da je vadba pestra in raznolika, da je prisoten tudi nek vidik presenečenja in razburljivosti. Tako zadeva ne postane enolična in dolgočasna.

## **D. Motiviranje otrok za delo na daljavo**

V času izobraževanja na daljavo sva učitelja športa izkoristila način dela na daljavo v našo korist tudi na področju gibanja otrok. Učence sva učitelja športa motivirala za delo na daljavo z različnimi nalogami. Dejavnosti so bile vodene s pomočjo aplikacije »strava«, ki so si jo otroci in starši naložili na mobilne telefone. Aplikacija je beležila opravljene dejavnosti in časovne rezultate. Uporaba aplikacije je bila popolnoma prostovoljna, a so jo na koncu uporabljali skoraj vsi učenci in bili za njeno uporabo zelo motivirani, saj so spremljali svoj napredek. V šoli smo bili zadovoljni z odzivom in uporaba je presegla vsa pričakovanja.

Ugotovila sem, da je najpomembnejše, kako je določena dejavnost otrokom predstavljena, kako so za delo motivirani. Predvsem mora biti predstavljena tako, da jim je zabavna in zanimiva.

### **E. Motiviranje otrok in staršev**

Otroci so sicer samostojna bitja, kakor jih tudi dojemamo in obravnavamo, vsi pa se zavedamo, da niso popolnoma samostojni, da sta njihova vzgoja in obnašanje v pretežni meri odvisna od njihovih staršev, od navad, obnašanja in usmerjanja staršev. Pri motivaciji za gibanje nikakor ne smemo spregledati staršev, saj ti igrajo pomembno vlogo. Zato skušamo v čim večji meri v gibanje vključiti tudi starše, saj se zavedamo, da brez njihove pomoči ne bo šlo.

Lep primer je delo na daljavo, ko smo imeli na naši šoli športni dan, ki je bil izvedljiv s sodelovanjem staršev. Zavedam se, da v šolsko učenje starši niso neposredno vključeni in moramo vključiti v izobraževanje samo otroke, ampak je treba včasih pritegniti tudi njihove starše. Učencem smo tako dali možnost, da opravijo nalogo tudi popoldne skupaj s starši. Seveda je bila ponudba prostovoljna, ker staršem takšnih nalog ne moremo zapovedovati in pričakovati, da jih bodo izpolnjevali. Starši so se pozitivno odzvali in pri tem sodelovali. S tem so dali otrokom pomemben zgled in izobraževalno noto.

### **F. Motiviranje otrok za popoldanske dejavnosti**

Učitelja športne vzgoje pri pouku učence dodatno motivirava za obiskovanje popoldanskih vadb – tako vključevanje v prostovoljne šolske programe kot tudi vključevanje v resne treninge izven šole. Seveda pa v vsakem primeru spodbujava rekreacijo v lastni izvedbi.

Posledično je kar nekaj otrok začelo hoditi na ure atletike, nogometa, odbojke in obiskovati druge dejavnosti. Ko smo popoldansko druženje povezali z igro in s tekmovanjem, je navdušenje še bolj poraslo. S predstavitvijo posamičnih uspehov na tekmovanjih na višji ravni pa smo, prek tekmovalnosti in prijetnega druženja, uspeli še veliko več otrok potegniti v obšolske vadbene programe.

### **G. Obvezni in neobvezni izbirni predmet**

Otroke h gibanju učitelja športa spodbujava prek izbirnih predmetov, kjer je temeljni pomen gibanje otrok.

### **H. Šola v naravi**

Staršem učitelja športa skušava predstaviti pozitivne vidike šole v naravi, koristi za otrokov razvoj in učni proces. Šola v naravi je namreč tako specifična, da ne spodbuja samo gibanja, temveč tudi krepi samostojnost, iznajdljivost, socializacijo in spoznavanje z drugimi vidiki življenja.

## 6. ZAKLJUČEK

V pričujočem besedilu sem predstavila številne možnosti, kako lahko učitelj prispeva k spodbujanju gibanja otrok. Učitelj ni prepuščen zabetoniranemu vzorcu vzgojnega procesa in ustaljenim oblikam šolskih predmetnikov, saj vedno lahko v okviru danosti sam vpliva na spodbujanje in motiviranje otrok v pravo smer, čeprav na prvi pogled kaže, da to ni mogoče.

Učitelj lahko sam največ ustvari za motivacijo otrok in lahko veliko prispeva k temu, da bo čim več otrok sprejelo gibanje za svoje in bodo v čim večji meri usmerjeni v kakršne koli gibalne dejavnosti oz. šport. Učiteljevo delovanje stremi k temu, da postane gibanje del otrokovih življenjskih navad. Učiteljev namen ni siljenje otrok h gibanju, kar tudi ne daje dolgoročnih rezultatov. Učitelj želi, da gibanje postane del učenčevega vsakdana, del njegovih življenjskih navad, ki ga bodo spremljale celo življenje.

Moja želja je, da se otroci uspešno in kakovostno razvijejo ob pomoči gibanja, da ohranijo takšen slog tudi skozi življenje in svoje otroke naprej poučijo in vzgajajo s pomočjo športa ter osveščajo koristih, ki nam jih gibanje daje.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] B. Zupančič Tisovec, T. Knific, »Gibanje otrok – naložba za zdravo življenje«, Nacionalni inštitut za javno zdravje, b. l.
- [2] »Gibanje otrok«, Kreal inženiring, d. o. o., 15. maj 2020. Dostopno na: <https://www.kreal.si/gibanje-otrok>
- [3] M. Kristan, »Vaditelj za mladinske starostne skupine: od 7–10 in 11–15 let«, Ljubljana: Partizan Slovenije, Zveza za športno rekreacijo in telesno vzgojo in Šolski center za telesno vzgojo, 1974.
- [4] MEDNARODNA konferenca Prehrana, gibanje in zdravje. XI. mednarodna konferenca, RIS Dvorec. Rakičan : RIS Dvorec, 2020. Dostopno na: [https://www.ris-dr.si/data/attachment/ce81e9fd4e07b2b70c750eab2c853f56f83d2163/1611309380Bilten\\_Prehrana\\_gibanje\\_in\\_zdravje\\_2020.pdf](https://www.ris-dr.si/data/attachment/ce81e9fd4e07b2b70c750eab2c853f56f83d2163/1611309380Bilten_Prehrana_gibanje_in_zdravje_2020.pdf)
- [5] M. Šosterič, »Vključevanje otrok s težjo motorično motnjo v programe športne vzgoje«, Ljubljana, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2010.
- [6] S. Vidmar, »Razvoj gibalnih sposobnosti pri nogometašicah selekcije U-13«, Ljubljana, Univerza v Ljubljani, fakulteta za šport, 2015.

## **DIJAK RAZVIL MOBILNO APLIKACIJO FITLAJF ZA PROMOCIJO ZDRAVE PREHRANE IN GIBANJA**

### **POVZETEK**

V tempu življenja, ki ga živimo danes, lahko vsak med nami hitro pozabi kakovostno skrbeti za svoje zdravje in gibanje. Zato je smiselno, da v svoje življenje vključimo različne pripomočke, ki nas lahko opomnijo, kako pomembno je, da si vzamemo čas zase. Na naši šoli je dijak razvil mobilno aplikacijo FitLajf, katere cilj je beleženje obrokov in različnih vadb, spremljanje grafov in napredkov ter analiza vnosa in porabe kalorij. S spremljanjem in uporabo aplikacije posledično dosežemo tudi promocijo zdrave prehrane in gibanja. Dijaki so izpolnili tudi kratek vprašalnik, ki nam je dal veliko odgovorov, na kakšen način smo z aplikacijo FitLajf prispevali k njihovi skrbi za zdravje in gibanje. Prav tako smo izvedeli, kaj bi lahko storili, da bi bila aplikacija še boljša, npr. vključitev smernic za zdravo prehrano, delitev jedilnikov med uporabniki ter več različnih vrst aktivnosti. Dijaki so rešili tudi vprašalnik, ki je dal nekaj jasnih odgovorov o tem, kaj o aplikaciji še pogrešajo. Aplikacijo bi uporabljali še bolj, če bi jim ponujala nasvete o zdravi prehrani. Prav tako menijo, da bi aplikacija lahko postala njihov vsakdanji pripomoček. S tehnologijo tako lahko skrbimo za svoje zdravje ter aktivnost gibanja dvignemo na še višjo raven.

**KLJUČNE BESEDE:** zdravje, gibanje, beleženje, kalorije, aplikacija, FitLajf.

## **THE STUDENT DEVELOPED THE FITLAJF MOBILE APPLICATION TO PROMOTE HEALTHY EATING AND EXERCISE**

### **ABSTRACT**

In the pace of life we live today, each of us can quickly forget to take quality care of our health and exercise. So it makes sense to include a variety of gadgets in our lives that can remind us how important it is to take time for ourselves. At our school, the student developed the mobile application FitLajf, which aims to record meals and various exercises, monitor graphs and progress, and analyse calorie intake and consumption. By monitoring and using the application, we consequently also achieve the promotion of a healthy diet and exercise. The students also filled out a short questionnaire, which gave us many answers on how we contributed to their health and exercise care with the FitLajf app. We also learned what we could do to make the app even better, inclusion of guidelines for healthy eating, distribution of menus among users and several different types of activities. Students also did a questionnaire that gave some clear answers about what else they are missing about the app. They would use the app even more if they were offered some tips on healthy eating. They also believe that the app could become their everyday gadget. With technology, we can take care of our health and raise our activity to an even higher level.

**KEYWORDS:** health, exercise, monitoring, calories, application, FitLajf.

## 1. UVOD

Zdrava prehrana in gibanje sta del zdravega življenjskega sloga, ki se vedno bolj pojavlja kot resna tematika v najrazličnejših družbenih in medijskih razpravah. Zdrav življenjski slog je pri različnih generacijah lahko drugačen. Precejšen vpliv na življenjski slog mladostnikov ima okolje, v katerem živijo, saj prevzemajo vzorce gibanja odraslih in družbe, v kateri se najpogosteje nahajajo. Dandanes je ena večjih težav sodoben način življenja z velikimi kulturnimi in tehnološkimi spremembami, ki ne vplivajo le na odrasle, temveč tudi na mladostnike. S temi spremembami vedno bolj tonemo k telesno nedejavnemu življenju. Tehnologija pa ni vedno slaba, saj lahko z njeno pomočjo tudi spodbujamo posameznike k dodatnemu gibanju in bolj zdravemu življenjskemu slogu (pametna ura, pametni mobilni telefon ipd.). Na Srednji poklicni in tehniški šoli Murska Sobota je tako sedaj že nekdanji dijak Blaž Čerpnjak pod mentorstvom učitelja Dominika Letnarja razvil aplikacijo, katere ključni namen je, da bi v čim večji meri promovirali zdrav življenjski slog ter spodbudili mladostnike k čim večji aktivnosti in pripravi obrokov z zdravimi živili.

## 2. ZDRAVA PREHRANA

Slabe prehranjevalne navade med mladostniki v več delih Evrope in s tem naraščanje debelosti razkriva študija iz leta 2017, ki jo je izvedla Svetovna zdravstvena organizacija (WHO). Energijske in hranilne potrebe so v različnih obdobjih življenja razlikujejo in so odvisne predvsem od rasti, spola, telesne sestave in fizične aktivnosti. Primer za ponazoritev potreb najstnikov je, da 15-letnik, ki raste in dnevno trenira, potrebuje približno 3500 kalorij dnevno, medtem ko njegova vrstnica, ki ni športno aktivna, le približno 1500 kalorij. V najstniškem obdobju je težava predvsem ta, da so mladi pri teh stvareh precej svobodni in jedo takrat, ko želijo in kar želijo. Zelo hitro se jim zgodi, da z vsemi šolskimi in izvenšolskimi aktivnostmi zlahka zdrsnejo v nepravilen in nezdrav način prehranjevanja, saj izpuščajo obroke, prehranjujejo se v restavracijah s hitro prehrano ipd. Vsak posameznik mora čim prej ugotoviti, da so za zdrav življenjski slog zelo priporočljivi uravnoteženi obroki. Zaželeno je, da imamo 5 obrokov na dan oz. vsaj nujno potrebne tri z vmesnimi prigrizki. Zdravo prehrano in s tem zdrav življenjski slog lahko opišemo tudi kot kvalitetno gorivo za rast, razvoj, učenje in ostale aktivnosti.

Beljakovine (proteini) tako kot maščobe in ogljikovi hidrati spadajo med makrohranila, saj jih je s hrano treba zaužiti v večjih količinah, telesu pa predstavljajo vir energije. Priporočen dnevni vnos je odvisen od telesne mase posameznika. Odrasel človek potrebuje med 0,8 in 1,9 g beljakovin na kilogram telesne mase. Vnos beljakovin bi tako naj predstavljal približno 10 do 15 % skupnega energijskega vnosa. Mladostniki potrebujejo zaradi več beljakovin. Ogljikovi hidrati zagotavljajo energijo in je to tudi njihova glavna naloga, pri odraslem pa naj bi predstavljali vsaj 50 % dnevnega energijskega vnosa. Predstavljajo osnovno hranilo za živčni sistem in so nujno potrebni za tvorbo glikogena v mišicah. Po prehranskih priporočilih bi naj skupne maščobe predstavljale dnevni vnos med približno 20 do 30 odstotki dnevnega energijskega vnosa. So ključna sestavina celičnih membran in predstopnja različnih hormonov ter imajo pomembno vlogo pri shranjevanju energije.



Minimalna količina energije, ki jo telo potrebuje za vzdrževanje vseh življenjsko pomembnih funkcij, se imenuje bazalni metabolizem. Če bi torej želeli izgubiti kakšen kilogram, nam mora biti cilj, da porabimo več kalorij dnevno, kot jih vnesemo v telo s pomočjo obrokov prehrane. Če želimo, da pridobimo mišično maso, pa moramo imeti optimalni kalorični presežek s pravo kombinacijo treninga, ki bo jasen signal našemu organizmu, da nadzorovano in postopoma pridobimo na telesni teži. Zelo pomembno je, da je razmerje med beljakovinami, ogljikovimi hidrati in maščobami prilagojeno našemu cilju.

### **3. GIBANJE**

Redno gibanje prispeva k boljšemu zdravju našega telesa, pripomore, da ne pridobivamo čezmerne telesne teže, skrbimo za srce in ožilje ipd. Gibanje pa vpliva tudi na druge vidike našega življenja, saj je lahko osnova za spoznavanje sebe in svoje okolice ter pomembno vpliva na druga področja. Gibanje se začne že v otroštvu, ko otrok na ta način pridobiva izkušnje, oblikuje se njegova samopodoba, razvijajo se socialne veščine. Skupek vseh teh lastnosti pa vpliva tudi na njegovo počutje in razpoloženje. Z redno telesno dejavnostjo se krepi vztrajnost in vzdržljivost, pridobivajo se delovne navade, vse to pa se na koncu odraža na vseh drugih področjih, tudi v šoli. Raziskave potrjujejo, da imajo mladostniki, ki so športno aktivni, v povprečju boljši učni uspeh kot tisti, ki so telesno manj aktivni. Občutek, da naredimo kaj zdravega in koristnega zase, je nekaj izjemnega in spodbuja pozitivno samopodobo.

Smernice za telesno dejavnost mladostnikov priporočajo vsaj zmerno telesno dejavnost vsak dan najmanj 60 minut. Mladostniki precej časa preživijo ob informacijsko-telekomunikacijskih napravah, kot so računalnik, pametni telefon, televizija ipd. V tem navideznem svetu preprosto pozabijo, da je tudi v realnem življenju potrebno narediti kaj za svoje zdravje in boljše počutje. Po raziskavi iz leta 2017, ki jo je izvedla Svetovna zdravstvena organizacija (WHO), naj bi najstnikom kar 60 odstotkov dnevnih aktivnosti predstavljalo gledanje televizije, igranje igrice ter brskanje po svetovnem spletu. Odgovornost odraslih torej je, da jim pokažemo, da imajo lahko kakovostnejše življenje. Zavedati se je namreč potrebno, da gibanje niso samo usmerjena športna udejstvovanja (npr. treningi). Telesno dejavni smo lahko tudi z dejavnostmi, kot so hoja do šole, tek, vožnja s kolesom, sprehod po naravi ipd. Za mladostnike se priporoča, da so telesno dejavni vsak dan v tednu vsaj eno uro.

Pri razvoju aplikacije smo vključevali tudi dijake. V številnih razgovorih smo ugotovili, da je med mladimi precejšnje zanimanje za fitnes, zato v nadaljevanju tega poglavja na kratko predstavimo še to aktivnost.

Čeprav je fitnes zelo primeren za ljudi, ki si želijo v kratkem času doseči čim boljše rezultate in imeti čim bolj izklesano telo, se je pametno dobro informirati o načinih vadbe in o dnevnem vnosu makrohranil. Zelo pomemben dejavnik pri ukvarjanju s fitnesom je dobra uravnoteženost prehrane, predvsem beljakovin. Veliko beljakovin tako vsebujejo piščančje ali puranje meso, tuna, jajca ipd. Piščančje meso vsebuje približno 22 g beljakovin na 100 g

mesa. Pri tem je potrebno skrbeti tudi za to, da se zniža količina maščob v obroku. Vsekakor pa je pri prehrani ključno, ali želimo izgubiti kakšen kilogram ali pa želimo izoblikovati in pridobiti mišično moč. Pri hujšanju je potrebno vnašati čim manj ogljikovih hidratov, saj je cilj, da v telo vnesemo manj kalorij, kot jih porabimo čez dan. Pri pridobivanju mišične mase in moči poleg vira beljakovin potrebujemo tudi ogljikove hidrate in maščobe. Maščobe delimo na zdrave in nezdrave. Med zdrave spada npr. ribje olje. Ogljikovi hidrati so pomembni za regeneracijo, saj brez njih težje treniramo, ker vsebujejo sladkor, ki ga rabimo za energijo pri treningu. Ne glede na to, ali se človek ukvarja s fitnessom ali ne, je potrebno uravnotežiti prehrano, ki lahko zelo izboljša naš življenjski slog. Ljudje, ki zahajajo v fitness, velikokrat uživajo tudi različne napitke. Beljakovinski napitek (shake oz. proteinski napitek) se zelo hitro absorbira v telo in s tem hitro pridobimo beljakovine, ki jih potrebujemo pri vadbi. Skuta je izdelek, ki potrebuje za absorpcijo v naše telo približno 5 do 6 ur, kar pa je občutno preveč, da bi pridobili beljakovine v našem telesu, če gremo čez nekaj ur v fitness.

Različne vadbne v fitnessu in različne serije si izberemo glede na način oz. cilj naše vadbne, in to preden gremo v fitness. Priporočljivo je, da na posamezni vaji naredimo 3 do 5 serij, število ponovitev pa je odvisno od načina vadbne. Če delamo na masi in moči, je priporočljivo med 8 do 12, pri hujšanju pa 14 do 18 ponovitev. Med serijami je zaželen počitek od pol minute do minute. Pri hujšanju, ko torej želimo izgubiti kakšen kilogram, je vedno več ponovitev, saj gre za večjo intenzivnost vadbne, tudi odmori med serijami so manjši, saj potrebujemo večji srčni utrip, ki spodbuja metabolizem. Metabolizem je ključni dejavnik za »kurjenje« maščob v telesu.

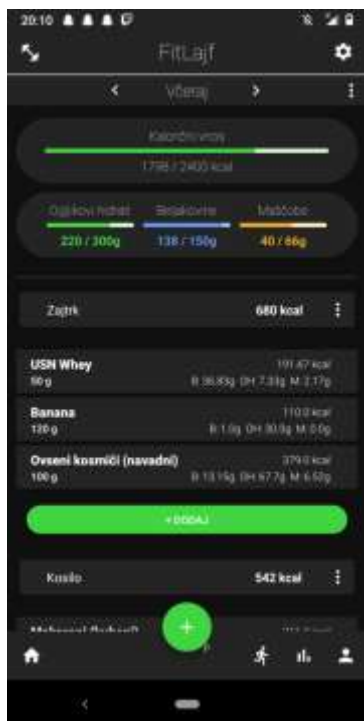
#### **4. APLIKACIJA FITLAJF Z IDEJO ZA PROMOCIJO ZDRAVE PREHRANE IN GIBANJA**

Razvoj mobilne aplikacije FitLajf je bil več kot enostaven. Ideja je izvirala predvsem iz dejstva, kot je zapisano v prejšnjem poglavju, da je med dijaki veliko interesa za fitness, prav tako še ne obstaja tovrstna mobilna aplikacija v slovenskem jeziku. Raziskovanje zdravega življenjskega sloga nas poveže z različnimi pojmi, izstopata pa dva - gibanje in zdrava prehrana. Pri razvoju aplikacije smo se odločili še, da je potrebno vključiti tudi možnost beleženja dnevnega vnosa kalorij, beljakovin, ogljikovih hidratov in maščob (Slika 1). V nadaljevanju smo aplikacijo opremili tudi s prikazom podatkov v obliki grafikonov, ki nam omogočajo lažje sledenje in primerjavo naših podatkov (Slika 2).

Že v prvi različici aplikacije smo poskrbeli, da si uporabnik aplikacije izbere način aktivnosti ter cilj in tip diete (Slika 3). Na podlagi teh podatkov aplikacija izračuna dnevno število vnosa kalorij, beljakovin, ogljikovih hidratov in maščob. Med uporabo in beleženjem tako aplikacija spremlja napredek in pripravlja dnevna poročila (Slika 4).

Aplikacija tako zaenkrat omogoča:

- vnašanje hrane in sledenje zaužitih kalorij ter makrojev,
- sledenje telesne teže,
- sledenje dnevnih korakov,
- vnašanje aktivnosti ter beleženje treningov,
- pregled vseh vnosov po datumih,
- možnost izbire diete,
- vizualne statistike z grafi in še veliko več.



**SLIKA 1:** Pregled in podatki obrokov.

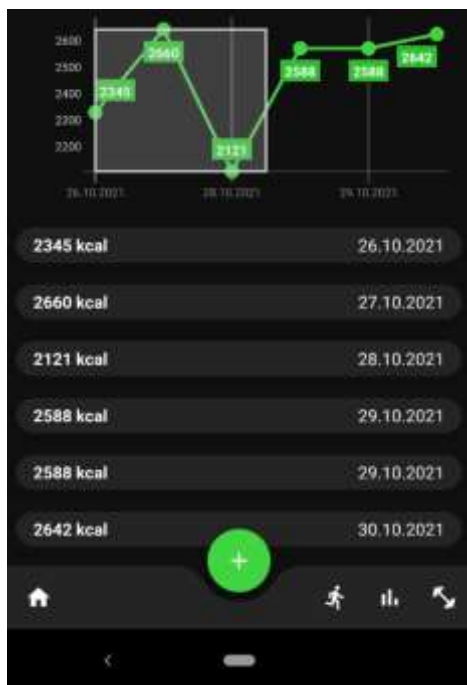


**SLIKA 2:** Pregled podatkov o beleženju aktivnosti.



**SLIKA 3:** Profil uporabnika.

V prihodnjih nadgradnjah želimo vključiti še informativne smernice za zdravo prehrano, ki bi tako pozitivno vplivale in usmerjale uporabnike k bolj zdravemu načinu prehranjevanja. Prav tako želimo omogočiti, da bi aplikacija imela možnosti beleženja nekaterih drugih aktivnosti gibanja (Slika 5), vključili bomo tudi želje, ki smo jih v anketnem vprašalniku prejeli od dijakov, ki uporabljajo aplikacijo.



SLIKA 4: Dnevni pregled vnesenih kalorij.

Vnos treninga

Danes

Vaja: Benchpress

Številka seta: 1

Vnesite številko seta (npr. 1)

Število ponovitev: 8

Vnesite število ponovitev (npr. 10)

Obremenitev (kg): 70

Vnesite obremenitev (npr. 25)

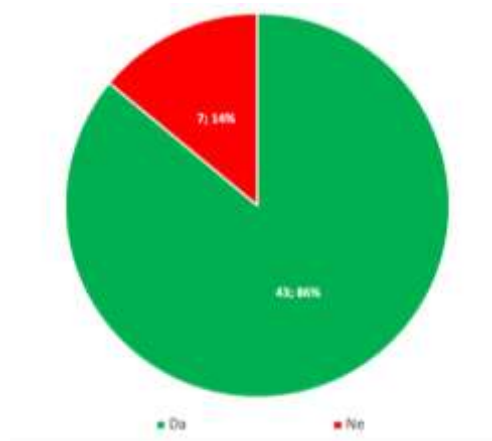
DODAJ

SLIKA 5: Vnos treninga.

## A. Odziv dijakov

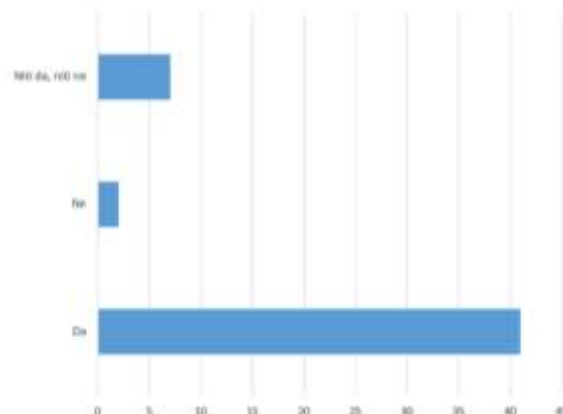
Dijaki so imeli možnost testirati aplikacijo že nekaj časa pred objavo. Po uporabi so rešili anketni vprašalnik, ki je vseboval več vprašanj, pogledjmo pa le odgovore na tri pomembnejša vprašanja. Anketo smo razdelili med več kot 60 dijakov in dijakinj, prejeli smo 50 odgovorov.

Prvo vprašanje je bilo: "Ali bi si beležili zaužito hrano in vadbo v fitnessu tudi po tej raziskavi?". Odgovora, ki sta bila na voljo, sta bila: "Da" in "Ne". Rezultati so: "Da (43)" in "Ne (7)", kot je razvidno iz spodnjega grafikona (Graf 1).



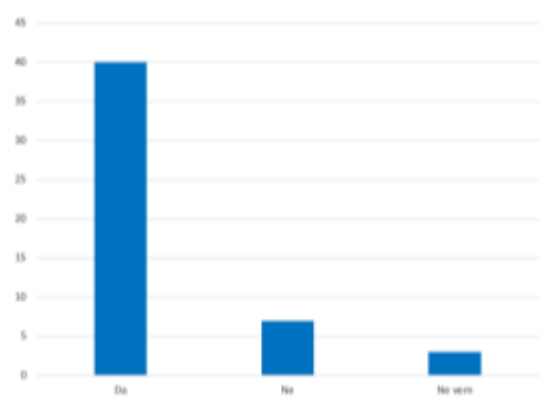
GRAF 1: Ali bi si beležili zaužito hrano in vadbo v fitnessu tudi po tej raziskavi?

Drugo vprašanje je bilo: "Ali meniš, da lahko aplikacija postane tvoj pripomoček?". Odgovori, ki so bili na voljo, so bili: "Da", "Niti da, niti ne" in "Ne". Rezultati so: "Da (41)", "Niti ne, niti da (7)" in "Ne (2)", kot je razvidno iz spodnjega grafikona (Graf 2).



**GRAF 2:** Ali meniš, da lahko aplikacija postane tvoj pripomoček?

Tretje vprašanje je bilo: "Ali bi uporabljal aplikacijo tudi po nadgradnjah z možnostjo informiranja o zdravi prehrani?". Odgovori, ki so bili na voljo, so bili: "Da", "Ne" in "Ne vem". Rezultati so: "Da (40)", "Ne (7)" in "Ne vem (3)", kot je razvidno iz spodnjega grafikona (Graf 3).



**GRAF 3:** Ali bi uporabljal aplikacijo tudi po nadgradnjah z možnostjo informiranja o zdravi prehrani?

Na koncu anketnega vprašalnika je bilo tudi vprašanje, kakšno novo funkcionalnost aplikacije bi si želeli. Sodelujoči so predvsem izpostavljali, da si želijo, da bi si lahko ustvarili jedilnik in informacije delili s prijatelji, da bi bilo možno dodati različne vrste aktivnosti (npr. tek, kolesarjenje ipd.), da bi prejeli natančnejša poročila in obvestila o svojem napredku ter da bi imeli tudi nasvete za vadbo, saj včasih zmanjka idej za nove vaje. Želeli bi tudi obveščanje, če so kakšen dan premalo aktivni oz. če prekršijo izračunane vrednosti pri vnosu hrane. Prav tako pa bi si želeli, da bi imeli možnost, da bi delili informacije o tem, kakšno hrano zauživajo, da bi si lahko medsebojno pomagali, saj je vsaka informacija več kot dobrodošla.

## B. Zanimivost

V začetku šolskega leta 2021/22 smo v mesecu septembru na šoli izvedli športni dan. Dijaki so samoiniciativno naložili mobilno aplikacijo FitLajf in se poigrali z njenimi možnostmi.

Med sprehodom je možno zaenkrat spremljati le število korakov. Prejeli smo tudi veliko pohval, da gre za aplikacijo v slovenščini, razvito na naši šoli. Posledično pa so nam uporabniki aplikacije tudi priskočili na pomoč in opozorili na nekaj težav, ki so se pojavile pri delovanju aplikacije. Vse skupaj smo ujeli tudi v fotografski objektiv (Slika 6).



**SLIKA 6:** Uporaba aplikacije na športnem dnevu.

## 5. SKLEP

Tehnologija je prisotna povsod, ne uporabljamo je le za to, da si krajšamo čas, temveč jo lahko uporabimo tudi v svojo korist. Pri ustvarjanju aplikacije FitLajf smo z dijaki šli skozi različne faze razvoja, med drugim smo se veliko pogovarjali, razpravljali in iskali informacije. Posledično smo izvedeli veliko novega, iskali odgovore za zdrav življenjski slog, raziskovali pojme ipd. Z dijaki smo izvedli odličen eksperiment in v času, ko so testirali aplikacijo, so tisti, ki se morda ne gibajo veliko ali ne prehranjujejo pravilno, skrbeli tudi za bolj zdravo in uravnoteženo prehranjevanje ter za več gibanja kot običajno. Verjamemo, da se bo aplikacija v prihodnje še razvijala, morda bo prišla kakšna nova, drugačna. Prejeli smo veliko povratnih informacij in potrebno bo pametno izluščiti tisto, kar lahko pozitivno vpliva na zdrav življenjski slog in ohranja osnovno idejo same aplikacije. Čeprav se občasno počutimo kot ujetniki tehnologije, nikakor ne pozabimo, da jo lahko uporabimo pametno in koristno tudi za vzdrževanje in spremljanje zdravega življenjskega sloga.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Pomen gibanja za otroke. Dostopno na: <https://www.druzina.si/clanek/pomen-gibanja-za-otroke> (11. 11. 2021)
- [2] Publikacija NIJZ - Zdrav življenjski slog srednješolcev. Dostopno na: [https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/zdrav\\_zivljenjski\\_slog\\_srednjesolcev.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/zdrav_zivljenjski_slog_srednjesolcev.pdf) (12. 11. 2021)
- [3] Med mladostniki premalo gibanja in slabe prehranjevalne navade. Dostopno na: <https://www.primorske.si/plus/zdravje/med-mladostniki-premalo-gibanja-in-slabe-prehranje> (12. 11. 2021)
- [4] Kalkulator kalorij. Dostopno na: <https://www.popolnapostava.com/kalkulator-kalorij/> (13. 11. 2021)
- [5] Kako (p)ostati zdrav na kravat - GZS. Dostopno na: [https://www.gzs.si/pripone/Kako%20\(p\)ostati%20zdrav%20na%20kvadrat%20-%20prehrana.pdf](https://www.gzs.si/pripone/Kako%20(p)ostati%20zdrav%20na%20kvadrat%20-%20prehrana.pdf) (13. 11. 2021)
- [6] Beljakovine. Dostopno na: <https://www.prehrana.si/sestavine-zivil/beljakovine> (14. 11. 2021)
- [7] Ogljikovi hidrati. Dostopno na: <https://www.prehrana.si/sestavine-zivil/ogljikovi-hidrati> (14. 11. 2021)
- [8] Maščobe. Dostopno na: <https://www.prehrana.si/sestavine-zivil/mascobe> (14. 11. 2021)
- [9] Pomembnost beljakovin v fitnesu. Dostopno na: <https://www.wellneo.si/clanki/pomembnost-beljakovin-v-fitnesu> (15. 11. 2021)
- [10] Facebook stran SPTŠ Murska Sobota (15. 11. 2021)

## **POUK ANGLEŠČINE NA PROSTEM**

### **POVZETEK**

V času, ko nas skrbi fizična in čustvena dobrobit naših otrok in mladih odraslih ter se sprašujemo, ali bodo učenci zaključili svoje izobraževanje s kompetencami potrebnimi za njihovo prihodnost, lahko izkoristimo mnoge prednosti poučevanja na prostem, ki so dokazane in sprejete širom po svetu. Ko pouk prestavimo v naravno okolje, izboljšamo učne dosežke učencev, aktiviramo njihovo sodelovanje in razvijamo široko paleto sposobnosti kot so reševanje problemov, komunikacija in vzdržljivost. Pouk na prostem prav tako nudi nešteto priložnosti za izkustveno ter uporabno izobraževanje. V šolski okolici lahko uredimo učilnico na prostem, šolski vrt ali pa obiščemo bližnji gozd. Poleg zamenjave učnega okolja lahko učencem ponudimo aktivnosti, ki so posebej pripravljene za poučevanje tujega jezika na prostem, kot so poker face, taboo, alibi idr. Ugotovitve kažejo, da so učenci učno bolj uspešni in hkrati bolj motivirani za učenje tujega jezika pri poučevanju na prostem kot klasičnem učenju v učilnicah.

**KLJUČNE BESEDE:** poučevanje, angleščina, zunaj.

## **TEACHING ENGLISH IN THE OUTDOORS**

### **ABSTRACT**

At a time when we are increasingly concerned about the physical and emotional wellbeing of our children and young people, and question whether they will leave education with the skills and competencies they will need for the future, outdoor learning brings with it a range of benefits which are now widely evidenced, acknowledged and accepted. Taking the curriculum outside can improve attainment, increase engagement, and develop a wide range of skills including problem solving, communication and resilience. Outdoor learning also provides endless opportunities for experiential, contextual and applied education. We can either arrange an outdoor classroom, maintain a school garden or visit nearby forest in our school surroundings. Besides the exchange in the learning environment we can offer our students carefully prepared activities for the outdoor foreign language learning like poker face, taboo, alibi etc. Our findings show that students are more successful and more motivated for foreign language learning when teaching them in the outdoors rather than indoors.

**KEYWORDS:** teaching, English, outdoors.



## **1. UVOD**

Naši učenci danes večino svojega časa preživijo v zaprtih prostorih. To velja tako za šolo kot za dom. Na šolskem igrišču so večinoma le mlajši učenci po kosilu v času podaljšanega bivanja. Doma pa učenci večinoma svoj prosti čas najraje preživijo ob računalnikih. V šolah so ure pouka zunaj učilnice zelo redke, izjeme so športni, naravoslovni in tehniški dnevi ter šole v naravi. Vse to pa je omejeno le na nekaj dni v letu.

Vsi, ki se ukvarjamo z vzgojo in izobraževanjem, vemo, da aktivnosti na prostem pomembno prispevajo k zdravemu razvoju osebnosti. Strokovnjaki poročajo, da ima danes vedno več otrok duševne težave in so pretežki. Morda je ozaveščanje pouka na prostem še toliko bolj pomembno v času, ko se svet sooča z epidemijo in ko sta računalnik in mobilni telefon za učence najbolj privlačni stvari na svetu. Da bi učencem omogočili kakovosten pouk, je nujno treba organizirati tudi pouk na prostem.

Kot primer dobre prakse lahko navedemo islandske osnovne šole, kjer imajo pouk organiziran tako, da ima vsak oddelek določen dan in uro v tednu, ko ima pouk na prostem. To imajo označeno na urniku. Pouk poteka na prostem ne glede na vremenske razmere. Na dan, določen za pouk na prostem, pridejo učenci v šolo oblečeni in obuti vremenu primerno. Pouk na prostem traja 120 minut.

## **2. PREDNOSTI POUČEVANJA NA PROSTEM**

Prednosti poučevanja in učenja zunaj, v naravi so zelo raznolike in posegajo tako na področje zdravja otroka, kognitivni, socialni in emocionalni razvoj otroka, omogoča pa tudi zelo veliko doživljajsko vrednost.

### **A. Povečana motivacija za učenje**

Učenci dostikrat niso motivirani za učenje, ker v njem ne vidijo pravega smisla. Sprašujejo se, zakaj se morajo učiti določeno učno snov oz. kje v življenju jim bo koristila. Otroci v učenju na prostem namreč vidijo smisel, saj npr. pridobljeno znanje neposredno uporabijo v praksi ali pa posamezne pojave osmislijo. Znanje tako dobi smisel in ni namenjeno le pridobivanju ocen.

### **B. Globlja emocionalna doživetja**

Zaradi hitre zadovoljitve otrokovih potreb in pri tem velike pasivnosti, ki jo omogoča sodobna tehnologija, so otroci prikrajšani za globlja emocionalna doživetja, ki jih lahko ponudi učenje v naravi. Sodobna informacijsko komunikacijska tehnologija povzroča emocionalno otopelost in nezmožnost opaziti malenkosti okoli sebe, obenem pa v učencih zaviramo željo po raziskovanju, po odkrivanju novega. Vsebine, ki se otrok dotaknejo, stvari, ki jih lahko primejo v roke, poduhajo, v njih ugriznejo, potežkajo, pobožajo, vržejo, skratka z njimi upravljajo, so tiste, ki bodo v otroku pustile sled.

### **C. Več gibanja, manj sedenja**

Današnji način življenja iz otrok dela pretežno sedeča bitja. Otrok dnevno v šoli presedi vsaj štiri ure, v šolo ga starši pripeljejo z avtom, prav tako gre z avtom iz šole, sedi pred televizijo, pred računalnikom, ko se uči, piše domače naloge... Pouk zunaj, v naravi po navadi ne dovoljuje sedenja, saj so načini poučevanja zastavljeni na način, ki otroka »sili« v aktivno delo (manj učnih listov, več neposrednega dela otroka, več uporabe različnih načinov gibanja za reševanje zastavljenih nalog).

### **D. Boljše zdravje – krepitev odpornosti**

V Sloveniji je razlika med najvišjo letno in najnižjo zimsko temperaturo okoli 40°C. Takšne vremenske in temperaturne spremembe pa lahko brez pogostih prehladov in bolezni prenese le otrok, ki ima dobro razvit imunski sistem. Bivanje in delo v zaprtih prostorih ne omogočata izpostavljanja organizma temperaturnim in vremenskim spremembam v okolju, saj je (še posebej v hladnejših mesecih) temperatura v stavbah relativno stabilna. S tem pa tudi zaviramo razvoj termoregulacije, ki je opredeljena kot sposobnost toplokrvnih organizmov in človeka, da obdrži stalno temperaturo svojega telesa tudi pri večjih spremembah zunanje temperature. Zato je pomembno, da otrokom omogočimo bivanje na prostem v različnih vremenskih pogojih.

### **E. Izboljšanje učnih dosežkov učencev**

Učencem takšen način dela poleg prej naštetih koristi prinaša tudi neprimerno več in globlje usvojenega znanja, saj velja, da si zapomnimo 20% tega, kar slišimo, 30% tega, kar vidimo, 50% tega kar vidimo in slišimo, 70% tega, kar slišimo, vidimo in čemer takoj nato tudi govorimo ter 90% tega, kar slišimo, vidimo, o čemer govorimo in kar smo sami doživeli ali naredili. Vprašanje je le, ali smo pouk zunaj doživeli le kot slišano in morda videno, ali smo ga tudi doživeli. Kajti navdušenje lahko zbujajo samo tisti, ki je tudi sam navdušen.

Poleg že omenjenega pouk na prostem izboljša učenčevo samozavest, izboljša vedenje učencev v razredu (timsko delo, povezanost skupine itd.), omogoča socialni razvoj (sodelovanje, zaupanje itd.), spodbuja individualne učne metode, omogoča medpredmetno povezovanje, poveča skrb in odgovornost za okolje in nenazadnje omogoča učencem realno, pozitivno izkušnjo.

## **3. PREPREKE PRI POUČEVANJU NA PROSTEM**

Prepek pri poučevanju na prostem praktično ni, če je le učitelj prepričan, da je sprememba učnega okolja pomembna tako zanj kot za učence. Se pa pojavljajo nekatere omejitve, ki jih lahko z dobro organizacijo presežemo.

## **A. Vreme**

V osnovnih šolah na Finskem je obvezna oprema vsakega otroka pelerina in gumijasti škornji ter pozimi topla obutev in oblačila. Obvezna ura bivanja na prostem vsak dan je pravilo in ne izjema. V Sloveniji imajo otroci zagotovljeno uro bivanja na prostem v času podaljšanega bivanja, vendar večinoma le takrat, ko so vremenske razmere ustrezne. Ustrezne vremenske razmere pa pomenijo, da ne sme deževati, snežiti, ne sme biti megleno, ne sme biti premrzlo, včasih pa ne sme niti pihati ali biti pretoplo. Izkušnjo poslušanja tišine, ki nastane ob sneženju je mogoče doživeti samo takrat, ko sneži. Vsi vremenski pogoji res niso ustrezni za izvedbo pouka zunaj, vendar so razen megle in hudih nalivov načeloma sprejemljivi. Bolj kot neprimerno vreme se postavlja vprašanje ustreznih oblačil otrok ter strah pred negodovanjem staršev.

## **B. Materialne omejitve**

Pouk zunaj zahteva v nekaterih primerih finančni prispevek staršev (obiski različnih ustanov, prevozi). Vendar pa pouk zunaj ne pomeni le plačljivih dejavnosti, pač pa sodi sem tudi pouk, ki ga izvajamo v domačem okolju, v neposredni bližini šole, pouk, za katerega je večkrat potrebna dobra volja in iznajdljivost učitelja kot pa finančni prispevki.

## **C. Natrpanost učnih načrtov**

O natrpanosti učnih načrtov je danes veliko povedanega in napisanega. Vse to seveda povzroča pomanjkanje časa, učitelj pa pouk raje izvede v učilnici.

## **D. Disciplinski problemi**

Učenci imajo na prostem več možnosti za tekanje, skakanje, glasnejše govorjenje, torej se počutijo svobodnejši. Več svobode pa za učitelja pomeni, da je zunaj štirih sten razreda skupino težje nadzirati. Zato je še toliko bolj pomembno, da se učitelj na uro poučevanja na prostem dobro pripravi in za učence pripravi pestre aktivnosti, ki jim ne bodo dopuščale, da bi se dolgočasili. In seveda ne pozabimo, da so učenci, ki veliko časa preživijo zunaj, tudi mirnejši v učilnici. Slednje še zlasti velja za nemirne otroke, ki znotraj šolskih prostorov stalno kršijo pravila.

## **E. Učitelj**

Izvedba pouka zunaj v prvi vrsti zahteva učitelja, ki je naklonjen takemu načinu dela. Ker zahteva priprava in izvedba pouka zunaj nekaj več načrtovanja, predvsem pa odmik od klasičnih okolij, v katerih poteka pouk, je žal težko pričakovati, da bo postal stalnica na slovenskih osnovnih šolah. Izvedba pouka zunaj zahteva tudi več učiteljeve kreativnosti in poguma pri preskušanju novosti. Učitelji imajo velikokrat občutek, da biti zunaj pomeni tratenje pomembnega časa. Poučevanje na prostem je odvisno tudi od osebnih pogledov učiteljev. Nekateri pouku na prostem pripisujejo veliko vrednost, drugim pa je pedagoški

proces zunaj nekompatibilen z njihovimi predstavami o učinkoviti pedagogiki. Dejavnik, ki je lahko ovira za pouk na prostem, pa je tudi samozavest učiteljev. Odnos med učitelji in učenci se v naravi spremeni. Učitelji, ki so navajeni 'udobja učilnice', težko dopustijo učencem svobodo, ki jim jo ponuja narava. Naravno okolje je učiteljem neznano področje in se v teh okoliščinah počutijo negotovo.

#### 4. PREPROSTE AKTIVNOSTI NA PROSTEM

Šolske površine, ki obdajajo šolo, so najbolj dostopne, brezplačne in ponujajo odlične priložnosti za formalno in neformalno učenje. Če je dovolj navdušenja med učitelji, lahko v okolici šole uredimo t.i. **učilnico na prostem**. To smo storili tudi na OŠ Voličina v šolskem letu 2020/21, ko smo zunanji prostor v neposredni bližini šole spremenili v zelo preprosto učilnico na prostem. Na zelenico smo postavili nekaj klopi, ki smo jih izdelali iz odpadnih lesenih palet. Učenci so si priskrbeli še mehke sedežne blazine in učilnica je že služila svojemu namenu. Pri posredni uporabi okolice šole učitelj uči na prostem tako, kot bi učil v učilnici. Že sama zamenjava učnega okolja je dober način za povečanje motivacije. Nekatere šole v svoji okolici uredijo **šolske vrtove** ter s tem ozaveščajo učence o pomembnosti samooskrbe ter zdravega prehranjevanja. OŠ Voličina je obdana z gozdovi, kar izkoristimo za poučevanje na prostem. Z učenci v okviru posebnih dni dejavnosti kot tudi v času pouka večkrat odidemo v **gozd**, kjer izvajamo aktivnosti, ki spodbujajo izkušnjsko učenje in razvijajo pozitiven odnos do narave. Učenje na prostem je primerno za vse šolske predmete, ne samo za šport in naravoslovje. Tako lahko učenci naslikajo šolo pri likovni umetnosti, ustvarjajo različne zvoke iz naravnih materialov pri glasbeni umetnosti, iščejo predmete različnih dolžin/teže/oblik pri matematiki, poiščejo predmete, ki se začnejo na določeno črko pri tujem jeziku ipd.

#### 5. POUK ANGLEŠČINE NA PROSTEM

V nadaljevanju vam bom predstavila nekaj zanimivih in enostavnih aktivnosti, ki jih lahko uporabimo pri poučevanju tujega jezika na prostem.

##### A. Poker Face

Za to aktivnost potrebujemo toliko kartic ali lističev, kolikor je učencev v skupini. Na eni kartici je narisana Joker, na vseh ostalih nekaj drugega. Preden kartice razdelimo učencem, jim naročimo, naj skrivajo vsebino kartice pred drugimi učenci. Učencem povemo tudi, da tisti učenec, ki prejme kartico Joker, ne sme govoriti resnice. Učence nato sprašujemo razna vprašanja in jih pri tem napeto opazujemo tako dolgo, dokler ne identificiramo lažnivca.

##### B. Word Association

Učenci sedijo v krogu. Izberemo učenca, ki igra prične tako, da pove besedo v angleščini, ki mu prva pride na misel. Igro nadaljujemo tako, da vsak naslednji učenec pove besedo, ki je na nek način povezana s predhodno besedo (npr.: red, apple, Snow White, Disney, Hollywood,

celebrities etc.). Ko pridejo na vrsto vsi učenci, se poskušamo spomniti vseh besed v obratnem vrstnem redu (od zadnje do prve izrečene besede).

### **C. Eye Spy**

Učenec, ki prične aktivnost, izgovori poved: I spy with my little eye something beginning with...in pove prvo črko besede, ki jo zazna v bližnji okolici (npr. S). Ostali učenci ugibajo, kaj bi to lahko bilo (npr. spider, socks, sun, sandals...). Učenec, ki ugotovi besedo, naslednji nadaljuje aktivnost tako, da si izbere drugo besedo iz okolice.

### **D. Stand up if you have ever...**

To aktivnost lahko uporabimo za utrjevanje Present Perfect Tense. Učenci razmislijo o svojih nenavadnih izkušnjah in izzovejo svoje sošolce tako, da vstanejo in rečejo: Stand up if you've ever... Če je učenec z izrečeno izkušnjo edini, ki stoji, dobi točko.

### **E. Taboo**

To aktivnost lahko uporabimo za utrjevanje določenega besedišča, ki ga obravnavamo pri pouku. Učitelj pripravi lističe z angleškimi besedami za utrjevanje. Učenci si izberejo vsak po tri lističe, ki jih ne smejo pokazati svojim sošolcem. Učenci se posedejo v krog. Učenec, ki je na vrsti, poskuša opisati, kaj je zapisano na njegovem lističu, ne da bi pri tem izgovoril zapisano besedo. Aktivnost lahko nadgradimo tako, da učenec besedo bodisi opiše, nariše ali prikaže (pri tem lahko uporabimo kocko iz igre Activity).

### **F. Scavenger hunt**

Učence razdelimo v pare ali skupine in vsaki damo seznam 10-20 stvari, ki jih morajo najti ali fotografirati v bližnji okolici šole. Učencem damo 30 minut časa za iskanje predmetov, nakar se vrnemo na začetno točko, kjer preverimo njihove dokaze. Primer stvari, ki jih lahko iščejo/fotografirajo so npr. a spider web, a road sign, a truck, a flag etc.

### **G. Alibi**

To aktivnost lahko uporabimo za utrjevanje preteklika. Zamislimo si zločin, ki se je zgodil v bližini šole in ga opišemo učencem. Povemo, da je storilec eden od učencev. Učence razdelimo v pare in jim naročimo, da naj si skupaj izmislijo zgodbo, s katero bodo prepričali zasliševalce, da niso storilci zločina. Pri tem morajo biti pozorni na čim več podrobnosti. Ko imajo pari pripravljene zgodbe, na zaslišanje pokličemo prvi par učencev. En učenec iz para zapusti prizorišče, drug učenec je zaslišan. Učenci ga zaslišijo z različnimi vprašanji, nato pokličejo njegovega partnerja in zaslišijo še njega. Po končanem zaslišanju se učenci zasliševalci odločijo, ali sta zločinca ali ne. Aktivnost nadaljujemo še z ostalimi pari.

## **H. I'm going on a picnic and I'm taking...**

Aktivnost začne učitelj, ki reče: I'm going on a picnic and I'm taking...npr. bread. Nadaljuje učenec, ki poskusi nadaljevati: I'm going on a picnic and I'm taking an apple. Učitelj pove, da jabolka žal ne more vzeti s sabo, lahko pa vzame jabolčni sok. Učenci tako poskušajo ugotoviti pravilo, ki odkrije, katere stvari lahko vzamejo s sabo na piknik. V tem primeru lahko vzamejo s sabo samo 'neštevne samostalnike'. Besede, ki jih učenci izberejo, ne rabijo biti nujno povezane s piknikom (npr. paper, trousers, love etc.). Tako si lahko zamislimo pravila kot npr. besede, ki se začnejo na določeno črko, živali, rastline, predmete določene barve, besede z določenim številom črk ipd. Aktivnost lahko nadgradimo tako, da si učenci zamislijo pravila, učitelj pa ugiba.

## **I. What can you see/hear/smell/feel?**

To aktivnost lahko uporabimo za utrjevanje slovnične strukture I can see/hear/smell/feel someone/something +-ing. Učencem naročimo, naj 10 minut v tišini opazujejo okolico in zapišejo svoja opazovanja na list papirja. Pri opazovanju naj bodo pozorni na vsa svoja čutila in zapišejo to, kar vidijo, vonjajo, slišijo, čutijo (npr.: I can feel a wind blowing upon my face, I can see a bird flying in the sky, I can smell the flowers blossoming in the field etc.).

## **J. Irregular Verbs Relay Race**

Učenci v učilnicah najprej pripravijo določeno število kartončkov z nepravilnimi glagoli ali pa kartončke vnaprej pripravi učitelj (npr. na eno stran zapišejo EAT – na drugo pa preteklo obliko ATE). Nato se odpravijo na šolsko igrišče, kjer se razdelijo v dve tekmovalni skupini (koloni). Vsaka skupina dobi enako število kartic z nepravilnimi glagoli. Na čelu vsake tekmovalne skupine je vodja, ki prevzame kartice ter se pomakne nekaj metrov stran od tekmovalne skupine. Obe skupini začneta istočasno štafetno igro tako, da prvi učenec v koloni teče do vodje skupine, kjer mora povedati preteklo obliko nepravilnega glagola. Če odgovori pravilno, teče do naslednjega učenca v koloni in mu preda štafeto (plosk z rokami). Če pove napačen odgovor, mora naslednji učenec ponovno odgovarjati na isto vprašanje. Zmaga tista skupina, ki ji najprej zmanjka vseh kartic z nepravilnimi glagoli.

## **6. SKLEP**

Nikoli doslej se nisem toliko ukvarjala s poučevanjem na prostem kot ravno v času epidemije COVID-19. Od marca 2020 se trudim čim več pouka angleščine izpeljati zunaj šolskih učilnic, s prvotnim namenom da učencem omogočim pouk brez mask in čim več gibanja. Učenci so tak način pouka vzljubili do te mere, da me pred vsakim začetkom ure najprej vprašajo: Ali bomo danes tudi šli ven? Ta način dela sem vzljubila tudi sama, čeprav od mene zahteva več priprav, organizacije, tekanja sem ter tja ipd. Čeprav je bil moj glavni namen poučevanja na prostem predvsem dobro počutje učencev, pa sem posledično ugotovila, da se učenci angleščino raje učijo in da so se rezultati na ocenjevanjih znanja nekoliko izboljšali. To sem zaznala predvsem pri učencih, ki potrebujejo dodatno strokovno pomoč in jim je ta

predmet predstavljal veliko breme. Nekateri izmed njih so angleščino celo vzljubili in ugotovili, da je znanje tujega jezika lahko koristno. Kot učiteljici mi veliko več kot učni dosežki učencev pomeni ravno to, da so učenci pri mojem predmetu sproščeni ter da sami odkrijejo koristi predmeta in izrazijo željo po učenju.

Pouk na prostem je lahko zabaven, zdrav, poceni, v skladu s trajnostnim razvojem in z velikimi uspehi pri osebnem in socialnem razvoju ter doseganju še drugih ciljev. Obstaja veliko različnih možnosti za izvajanje pouka na prostem, tako z vidika časa kot lokacije. Glede na dejstvo, da danes slovenski učenci preživijo veliko časa v zaprtih prostorih, bi bilo priporočljivo, da bi po šolah načrtno in sistematično organizirali različne oblike pouka na prostem. Želimo si, da bi učenci radi hodili v šolo in prav pogoste in različne oblike pouka na prostem so ena od priložnosti, da ta cilj dosežemo.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Priložnost za edinstvene in vznemirljive učne izkušnje (17.2.2020). Ekodežela: Pozitivna energija ljudi in okolja. Pridobljena na: <https://www.ekodezela.si/eko-revija-izobrazevanje/priloznost-za-edinstvene-in-vznemirljive-ucne-izkusnje/>
- [2] Suzuki Foundation D. (2015). Nature as a classroom: How to start teaching students outdoors. Pridobljena na: <https://www.gufsee.org/uploads/6/5/0/5/65052893/natureasaclassroom.pdf>
- [3] Škribe-Dimec, D. (2014). Posodobitve pouka v osnovnošolski praksi. Spoznavanje okolja: naravoslovje in tehnika. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.
- [4] Šebjanič, E. (2018). Primeri dobre prakse pouka na prostem v slovenskih vzgojno-izobraževalnih ustanovah. Magistrsko delo, Pedagoška fakulteta, Univerza v Ljubljani.



## **Z METODO »Body2Brain@ccm« DO BOLJŠEGA POČUTJA – PRIMER SPROSTITVENO GIBALNE DEJAVNOSTI V OPB-JU**

### **POVZETEK**

Sprostitutvena dejavnost je eden od štirih elementov v podaljšanem bivanju, ki je nepogrešljiv del vsakdana v osnovnih šolah. V tem času naj bi se učenci naučili sprejemljivih in učinkovitih načinov sproščanja ter tako razvijali razumevanje in doživljanje sprostitve ter oddiha med delom kot pomemben element zdravega načina življenja. Ker je sodobni čas zelo hiter, nemiren in nasičen s podatki, je pomembno, da je sprostitvev za učence naravnana tudi na psiho in duha, ne samo na telo. Potrjeno je, da lahko s preprostimi telesnimi vajami dosežemo spremembo duševnega stanja, doživljanja in čustvovanja. Te ugotovitve upošteva metoda »Body2Brain@ccm« oziroma metoda telesne vaje za možgane. Gre za metodo preprostih telesnih vaj, ki jih lahko učenci izvajajo kjerkoli in kadarkoli. Z izvajanjem praktičnih vaj preko telesa v možgane prispejo nove informacije, ki sprožijo nove, predvsem pozitivne občutke in čustva. Namen prispevka je prikazati primer uporabe metode »Body2Brain@ccm« kot sprostitutveno dejavnost v oddelku podaljšanega bivanja. Ponazorili bomo primere gibalnih vaj zoper stres in slabo voljo, strah in paniko, črnogledost in negotovost, žalost in žalitve ter obremenitve, travme in podobne težave. Telesne vaje bodo predstavljene z navodilom za izvajanje in razlago, zakaj ter kako le-te pomagajo psihi in duhu človeka. Na koncu bomo posebno pozornost namenili ovrednotenju prednosti izvajanja sprostitutvenih gibalnih dejavnosti kot pomoč učencem, da se sprostijo, si okrepijo zdravje, se urijo v zbranosti itd.

**KLJUČNE BESEDE:** čustva, gibanje, možgani, podaljšano bivanje, sprostitutvena dejavnost.

## **"Body2Brain@ccm" METHOD MAKING YOU FEEL BETTER - EXAMPLE OF RELAXING PHYSICAL ACTIVITY IN AFTER- SCHOOL CARE**

### **ABSTRACT**

Relaxation activity is one of the four elements in after-school care, which is an indispensable part of everyday life in primary schools. During this time, pupils should learn about acceptable and effective ways of relaxing and thus develop an understanding and experience of relaxation and rest during work as an important element of a healthy lifestyle. Since modern times themselves are very fast, restless, and saturated with data, it is important that pupils' relaxation is also focused on the psyche and mind, not just the body. It is confirmed that by doing simple physical exercises a change in mental state, experience and emotions can be achieved. These findings are considered by the "Body2Brain@ccm" method or the exercise method for the brain. It is a method of simple physical exercises that can be performed by pupils anywhere and anytime. By performing practical exercises, new information travels through the body onward to the brain, which triggers new, above all, positive feelings, and emotions. The purpose of this paper is to present an example of using the "Body2Brain@ccm" method as a relaxation activity in the after-school care. We will illustrate examples of exercises against stress and low mood, fear and panic, pessimism and insecurity, and sadness and insults. Physical exercises will be presented with instructions for implementation and an explanation of why and how they help the human psyche and spirit. Finally, we will pay special attention to evaluating the benefits of performing relaxing physical activities as a form of help in making pupils relax, strengthen their health, train in concentration, etc.

**KEYWORDS:** emotions, movement, brain, after-school care, relaxation activity.

## 1. UVOD

Podaljšano bivanje je nepogrešljiv del vsakdana v osnovnih šolah. Organizirano je v okviru razširjenega programa. Gre za obliko vzgojno-izobraževalnega procesa, ki jo šola organizira po pouku in je namenjena učencem od 1. do 5. razreda. Učencem se omogoči, da v tem času opravijo domače naloge in druge obveznosti. Vsebine in cilji podaljšanega bivanja se namreč prepletajo in nadgrajujejo z vzgojno-izobraževalnimi cilji in vsebinami pouka. Vzgojno-izobraževalno delo v oddelku podaljšanega bivanja poteka pod strokovnim vodstvom učitelja in vsebuje naslednje dejavnosti: kosilo, sprostitevno dejavnost, samostojno učenje in usmerjen prosti čas (Kos Knez, 2002; Blaj in drugi, 2005).

Glede na bioritem učencev naj se samostojno učenje ne bi nadaljevalo takoj po končanem pouku. Zato je delo v podaljšanem bivanju smiselno začeti s sprostitevni dejavnostmi, ki se izvajajo takrat, ko so učenci utrujeni. To je običajno čas med dvanajsto in štirinajsto uro ali takoj po kosilu, saj je takrat fiziološka krivulja pri učencih najnižja. V tem času naj bi se učenci spočili in si nabrali novih moči za delo. Ta dejavnost v podaljšanem bivanju je torej namenjena sprostitvi in obnavljanju psihofizičnih moči učencev, kar predstavlja temeljne elemente zdravega načina življenja. Odvija se ali v aktivni ali v pasivni obliki. Pomembno je tudi, da dejavnosti v tem času niso ciljno naravnane in da se odvijajo čim več časa na prostem (Kos Knez, 2002; Blaj in drugi, 2005).

Zato morajo biti učitelji v oddelkih podaljšanega bivanja zelo prilagodljivi in iznajdljivi. Zagotoviti morajo pogoje za sprostitev in pri tem učence spodbujati, jim svetovati, se dogovarjati in z njimi sodelovati. Po koncu rednega pouka so učenci večinoma polni informacij, različno razpoloženi, tudi slabe volje, zelo utrujeni, nemirni itd. Potrebe in želje učencev so posledično zelo raznolike; nekateri bi se radi igrali športne igre, drugi bi radi počivali, brali, poslušali glasbo ali se samo sproščeno pogovarjali. Tako je med operativnimi cilji sprostitevne dejavnosti najprej izpostavljeno razumevanje in doživljanje sprostitve in oddiha med delom kot pomemben element zdravega načina življenja ter da naj se učenci učijo »sprejemljivih in učinkovitih načinov sproščanja in pridobivajo tovrstne mentalno-higienske navade« (Blaj in drugi, 2005, 12).

Ker je sodobni čas zelo hiter, nemiren ter nasičen s podatki in materializmom, je pomembno, da je sprostitev za učence naravnana tudi na psiho in duha, ne samo na telo. »Kognitivna znanost že dolgo preučuje medsebojno učinkovanje telesa in psihe« (Croos-Müller, 2018, 4). Potrjeno je, da lahko spremembo duševnega stanja, čustvovanja in doživljanja dosežemo z drobnimi gibi in preprostimi telesnimi vajami. Te ugotovitve upošteva metoda »Body2Brain®ccm« oziroma metoda telesne vaje za možgane. Gre za metodo preprostih telesnih vaj, ki jih lahko izvajajo otroci ali odrasli kjerkoli in kadarkoli. Namen je, da z izvajanjem praktičnih vaj preko telesa v možgane prispejo nove informacije, ki sprožijo nove, predvsem pozitivne občutke in čustva.

V prispevku je prikazan primer uporabe metode »Body2Brain®ccm« oziroma metode telesne vaje za možgane kot sprostitevne dejavnosti v oddelku podaljšanega bivanja. Namen

prispevka je ponazoriti primere gibalnih vaj zoper (1) stres in slabo voljo, (2) strah, paniko in razbijanje srca, (3) črnogledost, negotovost, smolo in razne spodrsaljaje, (4) žalost, žalitve in razne neprijaznosti ter (5) obremenitve, travme in podobne težave. Z drobnimi gibi in preprostimi telesnimi vajami lahko dosežemo spremembo duševnega stanja, čustvovanja in doživljanja. Zato bodo telesne vaje predstavljene z navodilom za izvajanje in razlago, zakaj ter kako pomagajo psihi in duhu človeka.

## **2. METODA »Body2Brain®ccm«: TELESNE VAJE ZA MOŽGANE**

Metodo »Body2Brain®ccm« je na podlagi več kot 30-letnih terapevtskih izkušenj razvila nemška zdravnica Claudia Croos-Müller. Kot specialistka za nevrologijo, živčne bolezni in psihoterapijo je pri svojem delu spoznala, da so naše telo in možgani sicer zelo zapleteni, a presenetljivo predvidljivi. Ugotovila je, da spremembo duševnega stanja, čustvovanja in doživljanja lahko dosežemo z drobnimi gibi in preprostimi telesnimi vajami. »Prek telesa (ang. *body*) se namreč nenehno prenašajo informacije v možgane (ang. *brain*) – ne glede na to, ali so dobre ali slabe. Možgani predelajo te informacije v misli, dejanja in čustva« (Croos-Müller, 2017c, 4). Povedano z drugimi besedami, »brez telesa možgani ničesar ne doživijo in tudi ne morejo razviti čustev« (Croos-Müller, 2018, 4).

### **A. Telo, možgani in čustva so medsebojno povezani**

Živčevje sestavlja več operativnih sistemov: (1) osrednje (centralno) živčevje z možgani in hrbtenjačo, (2) periferno (obkrajno ali obodno) živčevje (živčne poti, ki prihajajo iz možganov ter preko živčnih dražljajev vodijo v vse dele telesa, (3) somatično živčevje (odgovorno za občutje, gibanje, voh, sluh, vid, govor) in (4) avtonomno (vegetativno) živčevje (odgovorno za vse poteke v notranjosti telesa, krvni tlak, srčni utrip). Center za zaznave (zavest, mišljenje, delovanje, spomin) so veliki možgani. V njih se programira tudi potek vsakokratnih gibov. Gibe pa koordinirajo mali možgani. Ti tudi ohranjajo telo v ravnovesju ter shranjujejo naučene poteke gibov. Občutki nastajajo v vmesnih možganih. Medmožgani namreč filtrirajo tok informacij od čutil do velikih možganov. V vmesnih možganih se nahaja amigdala oziroma mandelj, ki se odzove na dražljaje, ki opozarjajo na nevarnost, preden sploh posameznik dojame, kaj se dogaja. Zato včasih začutimo strah, potem pa ugotovimo, da je bil povsem odveč. Torej občutja, čustva in razpoloženje so rezultat součinkovanja živčnega sistema. Vsako doživetje posameznik predela in shrani v možganih. Vsako razmišljanje in ravnanje pa izhaja iz možganov. Vsako delovanje možganov je povezano z določenim čustvom. Povedano z drugimi besedami, dejanje brez čustev ni mogoče (Croos-Müller, 2017a in 2017b).

## **3. PRIMERI UPORABE TELESNIH VAJ ZA MOŽGANE V OPB-JU**

### **A. Telesne vaje zoper stres in slabo voljo**

Naše razpoloženje se odraža na telesni drži. Avtorica metode »Body2Brain®ccm« pa poudarja, da lahko zaporedje obrnemo in s telesno držo namerno vplivamo na boljše

razpoloženje. V knjižici *Glavo gor!*, ki je prva v nizu malih učbenikov preživetja, so predstavljene preproste vaje zoper stres in slabo voljo. Avtorica v knjigi predstavlja 12 povsem preprostih telesnih vaj za izboljšanje razpoloženja, s katerimi lahko vsak poskrbi zase tako, da utrjuje svojo odpornost in dobro voljo (Croos-Müller, 2017b). V oddelku podaljšanega bivanja si učenci v družbi dobrovoljnega ovna Oskarja, ki je glavni lik v tej knjižici, s preprostimi telesnimi vajami, kot so dvignjena glava, prsi ven, iztegovanje in raztezanje, topotanje z nogami, itd., poskušajo izboljšati svoje razpoloženje.

### GLAVO GOR

*Navodilo:* Preprosto dvigneš glavo. Mišice in vratno hrbtenico iztegni ter dvigni brado (Croos-Müller, 2017b).

*Zakaj drža glavo gor pomaga:* Na obrazu so naša najpomembnejša čutila: usta, nos, oči in ušesa. Ko je posameznik pobit in dovoli, da se glava povesi, skoraj ne vidi ničesar okoli sebe in se počuti odrezanega od sveta. Živci na območju vratne hrbtenice so neposredno povezani z možgani in jim sporočijo slabo počutje posameznika. Pojavijo se čustva, kot so potrtnost, brezvoljnost itd. Poleg tega, ko ima posameznik povešeno glavo, se žrelo in prehod do sapnika zožita, zato dihanje ne more biti dovolj globoko in zastaja. Z dvignjeno glavo sta vrat in grlo iztegnjena ter dihanje je lahkotno in sproščeno, kar je bistveno za dobro počutje. Drža glava gor torej nemudoma izboljša razpoloženje, stres in slaba volja se umakneta (Croos-Müller, 2017b).

### PRSI VEN

*Navodilo:* Postavi se vzravnano in potisni prsi nekoliko ven in naprej. Pri tem ti pomagajo trikotne ramenske mišice in prsni del hrbtenice. Prsnica se pri tem zravna, rebra se nekoliko razširijo in pljuča lažje dihamo. V takšni drži hodi 2 minuti. Na koncu se še poglej v ogledalo (Croos-Müller, 2017b).

*Zakaj drža prsi ven pomaga:* Ko smo pobiti, pogosto tudi fizično povesimo ramena: prsnica se ugrezne, prsni del hrbtenice se ukrivi naprej, rebra se skrčijo, prsni koš se zoži in za pljuča ter za dihanje ostane le malo prostora. Dokazano je, da se takrat posameznik zmanjša vsaj za 5 cm. Vse to v telesu ustvari slab občutek, kar živčne poti sporočijo možganom in čustva to zaznajo kot slabo voljo. Zato je pomembno, da z mišicami in s hrbtenico posameznik razširi in odpre prsi. Razširjen prsni koš tako omogoči boljše sprejemanje kisika, kar dobro vpliva na možgane, mišljenje in čustva. Razpoloženje postane boljše, posameznik pa je tudi za 5 cm višji (Croos-Müller, 2017b).

Kombinacija »prsi ven« in »glava gor« sta super kombinacija za boljše počutje.

### IZTEGOVANJE IN RAZTEZANJE

*Navodilo:* Vse telo – hrbtenico, roke in noge počno raztegneš in pretegneš. To naj bo tako intenzivno, da se podaljšaš in razširiš centimeter za centimetrom. Vajo ponovi stoje, sede in leže (Croos-Müller, 2017b).

*Zakaj vaja iztegovanje in raztezanje pomaga:* Ko posameznik stoji ali sedi sključen, je videti majhen, plah, obupan itd. Takšna drža omejuje tudi učinkovitost dihanja in živci sporočajo možganom, da je vse v telesu na minimumu. Zlasti stres in jeza povzročita napetost in krčenje mišic v telesu, kar povzroči mišično napetost in celo povišan krvni tlak. Ko se posameznik

zviša in razširi, center za čustva v možganih dobi sporočilo, da se počuti dobro, samozavestno, bolj sproščeno in mirno (Croos-Müller, 2017b).

### TOPOTANJE Z NOGAMI

*Navodilo:* Ko stojiš, zatopotaj z nogami. Predstavljaš si, da teptaš tla pod sabo. Poskusi to vajo izvajati tudi bos, na travi, na pesku in z različno intenziteto (Croos-Müller, 2017b).

*Zakaj vaja topotanje z nogami pomaga:* Topotanje spodbuja zlasti živčne končiče na podplatih, od koder dražljaji potujejo prek živčnih poti do možganov, ki so odgovorna za pozornost, budnost in moč. Ritem izvajanja vaje se prenese tudi na druge organe, na primer srce. Ta telesna vaja človeka osveži, okrepi in opogumi (Croos-Müller, 2017b).

## **B. Telesne vaje zoper strah, paniko in razbijanje srca**

Druga v nizu malih učbenikov preživetja avtorice metode »Body2Brain®ccm« je knjižica *Le pogum!* Oskarju se pri vajah za pomoč zoper strah, paniko in razbijanje srca pridruži ovca Ema. Učenci pri podaljšanem bivanju v družbi dobrodušnih ovc Oskarja in Eme izvajajo »čustveno učinkovite« telesne vaje za odpravljanje strahov in umirjanje srčnega utripa, kot na primer stojo na eni nogi, občutenje hrbtenice in hojo na široko.

### STOJA NA ENI NOGI

*Navodilo:* Eno minuto poskusi stati na eni nogi. Potem nogi zamenjaj, tako da stojiš še eno minuto na drugi nogi. Vaji nato dodaj štetje nazaj, npr. od 24 do 0 (Croos-Müller, 2017a).

*Zakaj stoja na eni nogi pomaga:* Stoja na eni nogi aktivira center za ravnotežje, ki se nahaja v malih možganih. S to telesno vajo posameznik svojemu telesu naroči, naj ohranja ravnotežje in ob tem se tudi možgani skušajo uravnovesiti. Tako se druga območja možganov, odgovorna za čustva, kot sta na primer strah in razbijanje srca, zamotijo« (Croos-Müller, 2017a).

### OBČUTENJE HRBTENICE

*Navodilo:* S hrbtom se nasloni na steno ali na vrata ali na drevo. To naredi tako, da občutiš hrbtenico po vsej dolžini, torej vseh 34 vretenc. Občutiti moreš vseh 7 vratnih, 12 prsnih ter 5 ledvenih vretenc ter 8 vretenc, ki spadajo k križnici in trtici. Osredotoči se na to, da občutiš tudi povezanost in trdnost vretenc. Vajo lahko poskušaš narediti sede, tako da se s hrbtenico nasloniš na naslonjalo stola (Croos-Müller, 2017a).

*Zakaj občutenje hrbtenice pomaga:* Hrbtenica je osrednji gradnik telesa, ki se povezuje z ostalimi deli telesa. Z občutenjem hrbtenice posameznik posredno in neposredno občuti celovitost svojega telesa. Posameznik tako prepozna svojo nosilno sredino. To pa vpliva na občutek zavedanja sebe od glave do pet, moči, poguma. »To je dokaj učinkovit recept zoper paniko in razbijanje srca« (Croos-Müller, 2017a, 17).

### HOJA NA ŠIROKO

*Navodilo:* Postavi se široko in začni hoditi. Korak za korakom prestavljaš težo z ene noge na drugo, široko. Če ne moreš hoditi na široko, se tako pozibavaj na mestu. Nato hoji na široko dodaj še upiranje rok v boke (Croos-Müller, 2017a).

*Zakaj hoja na široko pomaga:* Znanstveno dokazano je, da hoja na široko umiri nevrone. Mali možgani so zaposleni z ohranjanjem ravnotežja in velikim možganom sporočajo, da je vse v redu. »Veliki in mali možgani se pozorno pogovarjajo, zato se v čustvenem centru ne moreta razbohotiti ali uveljaviti strah in razbijanje srca« (Croos-Müller, 2017a, 29).

### **C. Telesne vaje zoper črnogledost, negotovost, smolo in razne spodrsaljaje**

V tretjem malem učbeniku preživetja *Vso srečo!* se je črnogledosti, negotovosti, smoli in raznim spodrsljajem postavila v bran tričlanska postava: Emi in Oskarju je priskočil na pomoč Vili, črna ovca. Tako se učenci v podaljšanem bivanju s telesnimi vajami, kot so poskakovanje, roke gor in letenje, poskušajo od ovna Vilija nalesti pozitivnega razmišljanja in zaupanja sami vase.

#### **POSKAKOVANJE**

*Navodilo:* Poskakuj! Z ene noge na drugo. Z obema nogama. Na ravni podlagi, po stopnicah, povsod, kjer lahko. Poskakuješ lahko preko vrvi, s kolebnico ... (Croos-Müller, 2017c).

*Zakaj poskakovanje pomaga:* Poskakovanje povzroči tresljaje v mišicah in sklepih, kar deluje sprostitveno na telo in duha. Prekrvavitev v žilah se poveča in srce začne hitreje in močneje utripati. Živci v telesu to zaznajo in sporočijo možganom, ki sprožijo občutek lahkotnosti in veselja do življenja (Croos-Müller, 2017c).

#### **ROKE GOR!**

*Navodilo:* Dvigni roke! Najprej do višine glave. Potem pa jih stegni više in više v zrak. Vajo ponovi vsaj desetkrat (Croos-Müller, 2017c).

*Zakaj vaja roke gor pomaga:* Z dvigom roke se prsni koš razširi. Tako je dihanje olajšano in v pljuča ter v možgane priteče več kisika. Mišice rok se raztegnejo in hrbtenica se podaljša, tako se ustvari telesni občutek svobode in lahkotnosti. Kretanja roke gor utvari razpoloženje navdušenja, veselja in sreče. »Pri optimističnih ljudeh, ki se znajo navdušiti, so ugotovili večjo odpornost proti virusom, ki povzročajo nahod in prehlad« (Croos-Müller, 2017c, 17).

#### **LETENJE**

*Navodilo:* Poleti z rokami, s telesom! Sočasno bočno dvigni obe roki, vsaj do višine ramen. Nato jih dvigni še do ušes. Potem naj se roki sočasno spuščata. Z rokama zamahuj najprej počasi, nato vedno hitreje. Poleti, tako da zamahovanju z rokami dodaš še nekaj korakov hoje ali lahkotnega teka (Croos-Müller, 2017c).

*Zakaj letenje pomaga:* Enakomerno dviganje in spuščanje rok povzroči ritmično raztezanje mišic rok, ramen, prsi in hrbta. To ustvari telesno ugodje, ki se prenese v možgane. »Misli poletijo, namesto da vse težke zaskrbljeno čepijo na tleh« (Croos-Müller, 2017c, 18).

### **D. Telesne vaje zoper žalost, žalitve in razne neprijetnosti**

Nekateri učenci velikokrat potarnajo, da jih nihče ne mara, da so vsi neprijazni do njih in da jim je zato težko pri srcu. Tako v času sprostitev dejavnosti v podaljšanem bivanju vključujemo tudi 12 preprostih telesnih vaj po metodi »Body2Brain®ccm«, ki pomagajo k

prijaznosti in srčnosti – do sebe in do drugih. V četrtem malem učbeniku preživetja *Z ljubeznijo ...* ekipo ovčk dopolni še Manca. Ekipa štirih ovčk (Oskar, Ema, Vili in Manca) prikažejo vaje za ljubeč odnos do sebe in do drugih, kot na primer hojo v korak in pozibavanje sem ter tja.

### HOJA V KORAK

*Navodilo:* Vajo izvajaš v paru. Eden prične hoditi tako, kot je pač navajen hoditi. Drugi ga pozorno opazuje in začne vštric z njim hoditi kot on. Roke, noge in telo opazovalca se premikajo kot pri opazovanem. Gibanje naj poteka korak za korakom v enakem ritmu, torej usklajeno. Po 1 minuti izvajanja vaje si zamenjajta vlogi (Croos-Müller, 2018).

*Zakaj hoja v korak pomaga:* Ko s celim telesom posameznik pozorno sledi drugemu, se informacije o teh doživetjih prenesejo po živčnih poteh v velike možgane. »Skupni telesni gibi ustvarijo skupno čustveno raven« (Croos-Müller, 2018, 35). Skupno doživljanje povzroči izločanje hormona oksitocina, ki pri posamezniku utrjuje občutek povezanosti z ljudmi in s svetom. Povedano z drugimi besedami, hoja v koraku je vaja, ki pri posamezniku okrepi zmožnost, da se razumsko in čustveno poglobi v drugega človeka. S to telesno vajo se posledično okrepi zaupanje, zmožnost ljubezni, sočutja in empatije.

### POZIBAVANJE SEM TER TJA

*Navodilo:* Stopi nekoliko bolj široko in se zazibaj desno ter levo. Zibaj se sem ter tja. Vajo izvajaj vsaj eno minuto (Croos-Müller, 2018).

*Zakaj pozibavanje sem ter tja pomaga:* »Blago pozibavanje je starodavni vzorec gibanja ljubezni« (Croos-Müller, 2018, 15). Pozibavanje je gibanje, ki ga usklajujejo veliki in mali možgani. V medmožganih pa ta oblika gibanja vzbudi dobro počutje, ki lahko spodbudi proizvodnjo endorfinov, ki blažijo bolečine in delujejo tolažilno. Posameznik postane mirnejši in prožnejši (Croos-Müller, 2018).

## **E. Telesne vaje zoper obremenitve, travme in podobne težave**

Zadnja v nizu malih učbenikov preživetja je knjižica *Vse v redu*. Telesne vaje po metodi »Body2Brain@ccm«, ki so predstavljene v tej knjižici, izvajamo z učenci v podaljšanem bivanju proti vplivom obremenitev, tesnobe, travm in podobnih težav. Učenci z izvajanjem telesnih vaj, kot na primer kroženje in suvanje s komolci ter stresanje okončin in telesa, ponotranjijo, da je si je pametno reči »Vse v redu«.

### KROŽENJE IN SUVANJE S KOMOLCI

*Navodilo:* Zakroži s komolci. Nato rahlo odmahuj z rokami, s komolci navzven. Zatim pa izmenično kroži enkrat z levim komolcem, nato z desnim. Potem s komolcem v zrak zariši trojko. Spet izmenično z levim in desnim komolcem. Nato pa naredi še kratek sunek s komolcem nazaj, tudi tokrat še izmenično (Croos-Müller, 2020).

*Zakaj kroženje in suvanje s komolci pomaga:* Gibalni predeli v velikih možganih in predeli za koordinacijo v malih možganih postanejo ob teh vajah zelo dejavni. Možgani želijo narediti vse pravilno, tako na levi kot na desni strani. Na takšen način se njihova pozornost odvrne od obremenjujočih misli. Poleg tega pa so odločni gibi tudi dobro sredstvo proti občutkom

šibkosti in nemoči. Živčne poti rok o uporabi moči obvestijo možgane, kar sproži ustrezna pozitivna čustva (Croos-Müller, 2020).

#### STRESANJE OKONČIN IN TELESA

*Navodilo:* Stresi najprej levo ramo in nato še desno. Potem stresi levo roko in nato še desno. Nato stresi levo nogo in še desno. Stresi glavo. Stresi še zgodnji del telesa. Zdaj pa stresi celo telo. Vajo lahko delaš stoje, sede in celo leže (Croos-Müller, 2020).

*Zakaj stresanje okončin in telesa pomaga:* »Dejavnost stresanja telesa oživlja opravilno sposobnost in krepi občutek samoučinkovitosti (Croos-Müller, 2020, 29). Tremenje pripomore k temu, da se mišice sprostijo in posameznik postane čustveno bolj sproščen. Zato je zavestno trenenje telesa dober odziv pri šoku in čustvenih pretresih. Med energičnim stresanjem telo dela zavestne gibe, nad katerimi ima posameznik nadzor. Veliki možgani in s tem logično mišljenje postanejo spet dejavni (Croos-Müller, 2020).

#### **4. ZAKLJUČEK**

V prispevku so bili prikazani primeri možnosti uporabe metode »Body2Brain@ccm« oziroma metoda telesne vaje za možgane kot sprostivne dejavnosti v oddelku podaljšanega bivanja. Metoda »Body2Brain@ccm« upošteva dejstvo, da brez telesa možgani ničesar ne doživijo in tudi ne morejo razviti občutkov in čustev. Z izvajanjem gibalnih vaj učenci spoznavajo telesne in čustvene povezave ter jih spreminjajo v svojo korist. Povedano z drugimi besedami, z izvajanjem telesnih vaj metode »Body2Brain@ccm« pri učencih ciljno dosegamo stanje, v katerem so bolj sproščeni, srečni, umirjeni, prijazni, pozitivni itd. Z vključevanjem gibalnih vaj po metodi »Body2Brain@ccm« v sprostivno dejavnost podaljšanega bivanja spodbujamo učence, da so fizično aktivni. Z izvajanjem enostavnih gibalnih vaj tako učence posredno poučimo o pomenu kratkega razgibavanja v času dolgotrajnega sedenja.

Učenci v času sprostivne dejavnosti zadovoljujejo potrebe po gibanju, igri, počitku in druženju z vrstniki. Učence z gibalnimi aktivnostmi navajamo tudi na zavedanje lastnega telesa, čustev in mišljenja ter razvijanja empatije in sprejemanje drugačnosti. Vključevanje telesne dejavnosti po metodi »Body2Brain@ccm« se je izkazalo kot učinkovito tudi za reševanje konfliktov in zavedanje ter obvladovanje agresije. Izvajanje tovrstne gibalne dejavnosti se je izkazalo za smiselno, saj so vaje enostavne in kratke ter se lahko izvajajo s celotnim razredom ali v skupinah ali v dvojicah ali individualno. Ta način je dobrodošel tudi takrat, ko je telovadnica zasedena, na igrišče pa zaradi slabega vremena ne moremo iti.

Opazili smo, da so učence pritegnile tudi knjige malih učbenikov preživetja. Le-te zelo radi prebirajo v času, ki je v podaljšanem bivanju namenjen branju. Učenci so povedali, da jih v knjižicah pritegnejo ilustracije, s katerimi so prikazane telesne vaje, ki jih izvajajo ovi Oskar, Ema, Vili in Manca. Še več, izjemno zanimiva se jim zdi tudi razlaga, zakaj vaja pomaga telesu.



## LITERATURA IN VIRI

- [1] Blaj, B. idr. (2005). Podaljšano bivanje in različne oblike varstva učencev v devetletni osnovni šoli. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.
- [2] Croos-Müller, C. (2017a). Le pogum!: mali učbenik preživetja: takojšnja pomoč ob razbijanju srca, strahu, paniki in podobnih stanjih. Celje: Celjska Mohorjeva družba: Društvo Mohorjeva družba.
- [3] Croos-Müller, C. (2017b). Glavo gor: mali učbenik preživetja: takojšnja pomoč pri stresu, slabi volji in drugih stiskah. Celje: Celjska Mohorjeva družba: Društvo Mohorjeva družba.
- [4] Croos-Müller, C. (2017c). Vso srečo!: mali učbenik preživetja: takojšnja pomoč ob črnogledosti, negotovosti, smoli in raznih spodrslijajih. Celje: Celjska Mohorjeva družba: Društvo Mohorjeva družba.
- [5] Croos-Müller, C. (2018). Z ljubeznijo ...: mali učbenik preživetja: takojšnja pomoč ob žalosti, žalitvah in raznih neprijaznostih. Celje: Celjska Mohorjeva družba: Društvo Mohorjeva družba.
- [6] Croos-Müller, C. (2020). Vse v redu : mali učbenik preživetja : takojšnja pomoč pri obremenitvah, travmah in podobnih težavah. Celje: Celjska Mohorjeva družba: Društvo Mohorjeva družba.
- [7] Kos Knez, S. (2002). Vzgojno-izobraževalno delo v podaljšanem bivanju v devetletni osnovni šoli: didaktični priročnik za vzgojno-izobraževalno delo v podaljšanem bivanju. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- [8] Škof, B. (2010). Spravimo se v gibanje – za zdravje in srečo gre: Kako do boljše telesne zmogljivosti slovenske mladine? Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

## **OD DOBREGA POČUTJA UČENCA DO POZITIVNE KLIME ODDELKA**

### **POVZETEK**

Učitelji poleg poučevanja predmeta opravljamo tudi naloge razrednika. Razrednik je vloga, ki jo ima večina učiteljev na predmetni stopnji. To delo je zahtevno in odgovorno. Razrednikova naloga je tudi reševanje vzgojnih in učnih problemov posameznih učencev. Bolje je, da do problemov sploh ne pride in je v oddelku pozitivna klima. Vedno sem imela pred seboj učenca. Vsakega posebej in njegovo dobro počutje. Prav zato sem ure oddelčne skupnosti namenila spoznavanju učencev, ozaveščanju njihovih dobrih lastnosti, sodelovanju, povezovanju oddelka, razvijanju empatije in prijaznosti. Učenci so se igrali socialne igre, kot sta leteča preproga in nedokončani stavki. Želela sem, da se poslušajo in spoznavajo. Izvajali so dejavnosti, s katerimi so pridobili izkušnje in veščine, potrebne za osebno rast. V oddelku so se dobro počutili, če so se poznali, se razumeli in si med seboj pomagali. V takem oddelku je bila pozitivna klima in pogoji za lažje doseganje zastavljenih ciljev.

**KLJUČNE BESEDE:** razrednik, pozitivna klima, empatija, socialne igre, leteča preproga.

## **FROM STUDENT WELL-BEING TO POSITIVE CLASSROOM CLIMATE**

### **ABSTRACT**

In addition to teaching our school subjects, teachers also perform the tasks of class teachers. The role of a class teacher is one that most teachers have at the upper elementary school level. It is a role that is demanding and responsible. The task of a class teacher is also to resolve any disciplinary and learning problems of individual students. It is better that these problems do not occur in the first place and there is a positive classroom climate. I always considered the students. Each student individually and their well-being. I dedicated part of our classroom sessions to getting to know the students, being aware of their good qualities, cooperation, classroom connections, developing empathy and kindness. The students played social games such as flying carpet or unfinished sentences. They performed activities to gain the experience and develop skills needed for personal growth. They felt good in the classroom if they knew, understood and helped each other. In such a department there is a positive climate and conditions to facilitate the achievement to set goals.

**KEYWORDS:** class teacher, positive climate, empathy, social games, flying carpet.

## **1. UVOD**

Delo učitelja – razrednika opredeljuje 63. člen ZOFVI. Razrednikovo delo je zelo različno in odgovorno obnem. Vodi in koordinira delo oddelčnega učiteljskega zbora. Načrtuje program dela v oddelku (razredne ure), vodi individualne razgovore s starši (govorilne ure), pripravlja roditeljske sestanke ter spremlja učence zunaj šole po programu dela šole. Redno vodi predpisano šolsko dokumentacijo ter opravlja druge naloge v skladu z zakonom (Letni delovni načrt OŠ Antona Globočnika Postojna).

V šolskem letu je predvidenih 18 razrednih ur. Vsak učitelj – razrednik na začetku šolskega leta odda letno pripravo. V pripravi zapiše teme, ki jih bo imel s svojim oddelkom. Teme, ki se ponovijo v vsakem razredu, so:

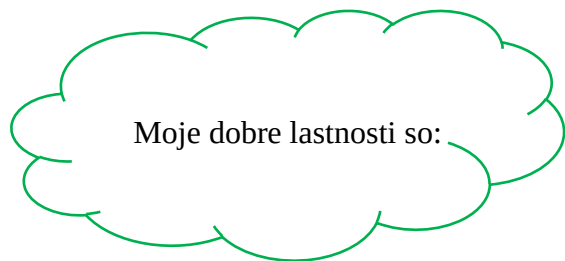
- uvodne informacije ob začetku šolskega leta,
- sodelovanje s šolskim parlamentom,
- dolžnosti rediteljev in dežurnih učencev,
- hišni red,
- priprava na Miklavžev sejem,
- priprava na ekskurzijo,
- učni uspeh ob koncu šolskega leta,
- vsebina dni dejavnosti.

V devetem razredu je dodano še poklicno usmerjane, običajno pet ur. Razredniku ostane za druge dejavnosti in socialne igre le nekaj ur. Vsebine zato razrednik skrbno izbere in so odvisne od oddelka. Na centralno šolo pridejo v šestem razredu učenci iz dveh podružničnih šol. Oddelki se sestavijo na novo, zato se večina učencev med seboj ne pozna. Tudi zame so učenci novi nepopisani listi. Pred začetkom šolskega leta imamo timske sestanke z učiteljicami petih razredov in šolsko svetovalno službo. Novi razredniki smo seznanjeni s posebnostmi v oddelkih in z učenci s posebnimi potrebami.

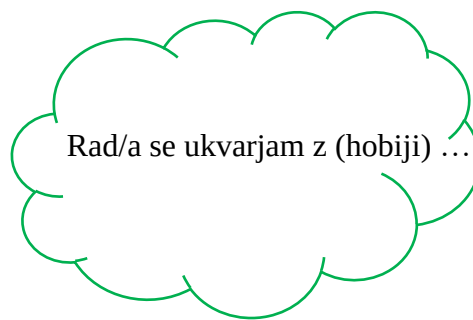
## **2. VSEBINE RAZREDNIH UR**

### **A. Kdo sem**

Za spoznavanje učencev v šestem razredu pripravim učni list v obliki miselnega vzorca. Preden ga učenci rešijo, se pogovarjamo. Naštejemo različne lastnosti, ki jih lahko imamo ljudje. Povem jim, kaj rada počnem v prostem času. Vprašam jih, na katerem področju so uspešni. Po uvodnem klepetu si razdelijo liste in jih rešijo samostojno. Na sredino napišejo svoje ime in se tudi narišejo. Učenci razmišljajo in pišejo o sebi, o svojih lastnostih, o svojih hobijih in naštejejo lastnosti ljudi, ki se jim zdijo pomembne. Na koncu šolske ure se predstavijo s pomočjo učnega lista. Za izvedbo običajno potrebujemo dve razredni uri.



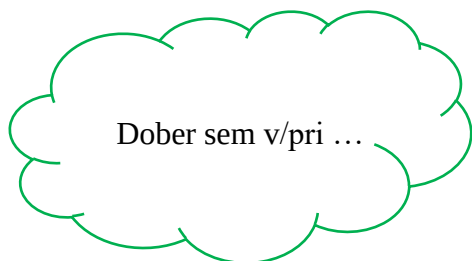
Moje dobre lastnosti so:



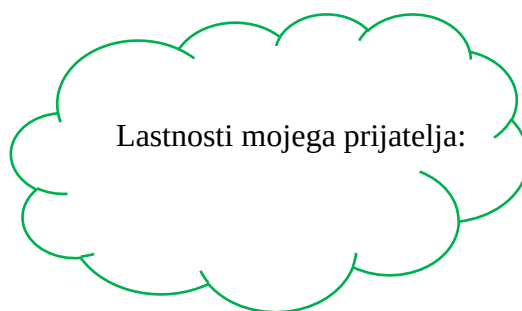
Rad/a se ukvarjam z (hobiji) ...

Ime: \_\_\_\_\_

Nariši se.



Dober sem v/pri ...



Lastnosti mojega prijatelja:

Pri tej dejavnosti imajo nekateri učenci tudi težave. Ozavestiti in zapisati svoje lastnosti in lastnosti drugih je težje pri mlajših kot pri starejših učencih. Vloga razrednika je pri poročanju nadvse pomembna. Učenci se morajo poslušati in sprejemati. Pozorna sem na počutje učenca poročevalca in na odziv njegovih sošolcev.

### 3. NEDOKONČANI STAVKI

Pri vaji Nedokončani stavki se med učenci krepi medsebojna povezanost in zaupanje. Učenec iz vrečke povleče listek, na katerem je nedokončan stavek, ki ga dokonča. Primeri nedokončanih stavkov:

- Tudi jaz bi rad ...
- Skrbi me ...
- Bojim se, da ...
- Sprostim se, ko ...
- Ponosen sem, ko ...
- Razžalostim se, ko ...
- Obremenjuje me, da ...

Učenci spoznajo skupne strahove in stiske. Včasih je neka situacija za nekoga strah ali ovira, za drugega pa izziv ali potrditev. Krepi se njihova povezanost in medsebojno razumevanje.

#### **4. EMPATIJA**

Za šolarja je pomembna čustvena kultura, ki pomeni ozaveščenost in sposobnost izražanja lastnih čustvenih odzivov ter sposobnost vživljanja v čustvene odzive drugih (empatija). Šolar z večjo čustveno kulturo se čustev ne boji, jih ne zavrača, zmore jih ustrezno miselno predelati in sproti rešuje probleme (Ščuka, 2007).

Razredna ura, pri kateri je poudarek na empatiji, se dotakne učencev. Najprej poskušamo definirati pojem. Ugotovimo, da je empatija sposobnost vživljanja v čustva drugih oseb. Sledi branje zgodbe Najbolj ljubeč otrok (Ellen Kreidman). V njej nastopata štiriletni deček in starec, ki mu je umrla žena. Ko je deček videl jokati starca, mu je splezal v naročje in jokal z njim (Vtič, 2018).

Pogovorimo se o tem, ali in kako smo žalostni, če je žalosten prijatelj ali kdo od družinskih članov. Veselimo se ob veselju in sreči naših najbližjih. Lahko pa čutimo empatijo tudi ob gledanju filmov in jočemo skupaj s filmskimi junaki. Sami opišejo svoje zgodbe, vesele in žalostne. Običajno mlajši učenci povedo več kot starejši. To sicer ni pravilo. Odvisno od povezanosti učencev v oddelku. Učence opomnim, da je pomembno, da smo poslušalci in ne dajamo nasvetov. Na ta način pokažemo zanimanje in sočutje.

#### **5. PRIJAZNOST**

K dobrim odnosom veliko pripomore tudi prijaznost. Učencem povem, da mi je prijetno poučevati v njihovem oddelku in da sem vesela, ker sem njihova razredničarka. Zadovoljna sem, ker kljub različnosti dobro sodelujejo in morajo včasih svoje cilje prilagoditi ciljem oddelka. Rada sem z njimi tudi, če kdaj pa kdaj kakšno ušpičijo, saj se iz napak vsi skupaj marsikaj naučimo. Vprašam jih, kako bi me opisali, če upoštevajo, kar sem povedala. Večinoma odgovorijo, da sem prijazna.

Učenci se posedejo v krog. Vsak mora o svojem levem sosedu povedati eno dobro lastnost. Vsak lahko lastnost, ki mu jo je pripisal sosed, komentira. Za zaključek vodim pogovor o njihovem počutju, ko so morali povedati lastnost in ko so slišali lastnost o sebi.

Ob tej vaji ugotovim, kako dobro se poznajo med seboj. Vajo ponovimo vsaj še enkrat. Učenci vsakokrat sedijo drugače. Razvrstim jih po abecednem vrstnem redu imen, po rojstnih datumih, po telesni višini.

#### **6. PRIJATELJSTVO**

Ena od priljubljenih tem je prijateljstvo. Učence vprašam, kako bi opisali lastnosti pravega prijatelja. Odgovorijo, da prijatelju lahko zaupajo, da se nanj lahko zanesejo, z njim jim je lepo. V mesecu decembru so se učenci igrali igro Skrivni prijatelj. Pri tej igri vsak učenec dobi skrivnega prijatelja. Imena vseh učencev so napisana na lističih, ki so v škatli ali vrečki.

Vsak izbere listek z imenom. Imena ne pove nikomur. Do svojega skrivnega prijatelja je prijazen, pozoren. Lahko mu pokloni manjše darilce, ga preseneti na svoj način.

Ob zaključku učenci razkrijejo svoje skrivne prijatelje. Kdor želi opiše svojo izkušnjo.

## **7. SODELOVANJE**

Sodelovanje in povezovanje med učenci se pokaže pri igri Leteča preproga. Za izvedbo vaje potrebujemo rjuho, odejo velikosti dva krat dva metra. Število učencev je med osem in dvanajst. Učenci postanejo potniki, ki ne smejo stopiti s preproge. Prva naloga je, da morajo preprogo obrniti v nasprotno smer. Druga naloga je, da preprogo obrnejo z zgornjo stranjo navzdol.

Pri vaji morajo sodelovati vsi učenci. Ob izvajanju se morajo poslušati in skupaj iskati rešitve. Več kot je učencev, težje je. Ne uspe opraviti naloge vsem skupinam. Po končani izvedbi obeh vaj se pogovorimo. Povprašam jih, kaj so spoznali o sebi, o članih skupine in o sodelovanju v skupini. Če ekipi ni uspelo, mi poskušajo odgovoriti, kako so se počutili pri reševanju naloge in kaj bi prihodnjič naredili drugače.

## **8. SKLEP**

Učenci se v skupini počutijo dobro, če so sprejeti in se počutijo varne. Sprejemajo se, če se poznajo. Spoznavajo se lahko z igro, s pogovorom, z medsebojno pomočjo, z aktivnostmi oddelka. Pomembno je, da učencem pri razrednih urah omogočim možnost za spoznavanje in sodelovanje. Dobro počutje vsakega od njih in pozitivna klima je proces, ki traja leto ali dlje. Vredno si je vzeti čas za različne dejavnosti, za aktivno udeležbo učencev pri razrednih urah. Ni lahko voditi učence v obdobju odraščanja. Z vsako novo generacijo je razredništvo nov, velik izziv. V štirih letih se vloženo delo, trud in vztrajnost pokažejo v obliki medsebojnega spoštovanja, zaupanja in veselja, da smo bili lahko skupaj.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Vtič, D. (2018). *Glavo imaš in srce!* Gradivo za delo z otroki in mladostniki. Maribor: ekološko-kulturno društvo za boljši svet: Društvo za razvoj človečnosti – Human
- [2] Ščuka, V. (2007). *Šolar na poti do sebe*. Radovljica: Didakta

## **ADITIVI V BREZALKOHOLNIH PIJAČAH**

### **POVZETEK**

V današnjem času se v svetu opravlja vse več raziskav v zvezi z aditivi v prehrani. Danes so aditivi izredno priljubljena stvar debat in razprav. In prav aditivi so tisti, ki lahko na človeški organizem vplivajo na različne načine. Določeni aditivi lahko izzovejo alergije, nekateri drugi celo nastanek raka. Učinkovitost pridelave, kakovost, bogata ponudba in cenenost industrijsko predelane hrane, kakršno poznamo danes, sploh ne bi bila mogoča brez živilskih dodatkov – aditivov. Aditivi za živila so za oskrbo človeštva z varno, zdravo hrano ključnega pomena in jih iz sodobnega gospodarjenja s hrano ni mogoče odmisлити. V strokovnem prispevku sem obravnavala brezalkoholne sadne pijače. Želela sem ugotoviti vrsto aditivov, ki so v omenjenih izdelkih. Za raziskavo sem se odločila po pregledu šolskih jedilnikov v preteklem šolskem letu, ki je bil zaradi epidemije prilagojen porcijsko po učencu oz. dijaku. To je v praksi pomenilo, da je kuhan čaj zamenjal sok v tetrapaku. Ker so aditivi v današnjem času nepogrešljivi del industrije, saj z njimi, dosežemo boljše tehnološke lastnosti izdelkov, veliko pestrost in nižjo ceno me je zanimalo, v kolikšni meri so prisotni v brezalkoholnih pijačah. Ugotovila sem, da se v brezalkoholnih pijačah na slovenskem tržišču v največji meri pojavljajo antioksidanti, predvsem askorbinska kislina v pijačah (E330) in natrijev citrat (E331). Pri enem produktu sem zasledila barvilo klinolinsko rumeno, ki je eno izmed barvil, ki povzroča hiperaktivnost pri otrocih. Določeni aditivi povzročajo tudi nastanek tumorja na mehurju, eden izmed teh je aditiv kalijev acesulfam (E950), ki se pojavlja pri dveh produktih ki sem ju analizirala. Prav tako sem pri enem produktu zasledila aditiv oranžno FCF (E110), ki lahko bistveno vpliva na zmanjševanje telesne teže pri ljudeh, lahko pa vpliva tudi na zmanjšano število monocitov. Dejstvo je, da je uporaba aditivov zaradi daljšega roka uporabe nujen dodatek proizvodom, navkljub temu pa se lahko le-temu izognemo.

**KLJUČNE BESEDE:** aditivi, brezalkoholne pijače, šolski jedilniki.

## **ADDITIVES IN NON-ALCOHOLIC BEVERAGES**

### **ABSTRACT**

Nowadays, more and more research is done regarding additives in food, as the latter have become a popular focus of debates. This is mainly due to the various ways they affect our bodies. Certain additives could also cause allergies or even cancer. Efficiency of their production, quality, variety and low prices of industrially processed food present on our plates today would not even be possible if it weren't for the food additives. The latter play a key role in providing safe and healthy food supply for humanity, and, looking from the perspective of modern food management, humanity can simply not do without them. This paper focuses on non-alcoholic fruit-derived beverages. My goal was to determine the kinds of additives used in these. I got the idea for my research, after examining the menus in our school in the previous year, where food for the students was packed in small one-person portions. In practice, this meant that for example tea was substituted with pre-packed juice. As additives have nowadays become an essential of the industry, as they enable better technological properties of products, wide variety and lowest prices, I wanted to examine, how widely they are present in non-alcoholic beverages. I found out that most soft drinks on the Slovenian market contain antioxidants – particularly ascorbic acid (E330) and sodium citrate (E331). One product contained a coloring, Quinoline Yellow – one of the additives that cause hyperactivity in children. Certain additives may also cause bladder tumours; one of them being potassium acesulfame (E950), which was contained in two of the analysed products. Furthermore, one product contained the additive Orange FCF (E110), which may significantly impact losing weight in humans, and can further impact the number of monocytes. While it is necessary to use additives for extending dates of expiry of the products, this can be avoided.

**KEYWORDS:** additives, non-alcoholic beverages, school menus.



## 1. UVOD

Ker so šolski jedilniki v preteklem šolskem letu bili več ali manj v smislu pijač zasnovani tako, da so otroci pili sokove iz tetrapakov sem raziskala, kateri aditivi se nahajajo v brezalkoholnih pijačah na slovenskem tržišču. Na začetku sem poiskala strokovno literaturo in raziskala osnovne pojme.

## 2. ADITIVI

Zakonsko je aditiv opredeljen kot snov, ki je običajno ne uživamo kot živilo in ne sodi med njegove običajne, tipične sestavine. Je snov naravnega ali sintetičnega izvora. Aditive namensko dodajamo živilu zaradi potreb proizvodnje, transporta in prodaje. Nahajajo se v živilu ali v njegovem stranskem proizvodu, zato posredno ali neposredno postanejo njegova sestavina. Živilo npr. obarvajo, zgostijo, omogočijo mešanje vode in maščobe ali olja, konzervirajo, utrdijo ali spremenijo njegov okus, osladijo, ga ščitijo pred oksidacijo, omogočijo tvorbo želeja, zakisajo, glazirajo ipd. Hrani jih dodajamo za izboljšanje kakovosti in varnosti, podaljšujejo tudi rok uporabe. Tako se njihova uporaba v živilstvu povečuje, saj v konkurenčnem boju za tržni delež industrija pošilja na trg nove in nove izdelke, ki poskušajo pridobiti naklonjenost kupcev s svojo rahlostjo, drugačnim okusom, lepšimi barvami. (Adlešič 2009). Evolucijski pogled nazaj je pokazal, da je bil pojem aditiv razmeroma dobro dokumentiran in nadzorovan že v preteklosti. Poznan je primer barvanja masla leta 1396 in vina 1860. Številni predpisi so začeli nastajati v Evropi konec 19. stoletja in so nastajali celo prejšnje stoletje. Leta 1962 so bili sprejeti prvi predpisi za barvila, leta 1963 za konzervanse, leta 1970 za antioksidante ter leta 1974 za splošne aditive. Po številnih vmesnih predpisih so leta 1988 začeli usklajevati direktive za harmonizacijo nacionalnih predpisov in zakonov, ki regulirajo aditive v hrani v evropski skupnosti (Raspor 2007). Vsak aditiv, ki ga uporabljajo v živilski industriji, mora biti varen, seveda če ga živilo vsebuje v dovoljeni količini. Prav tako zmerno uživanje aditivov v živilih v daljšem časovnem obdobju ne sme škodovati zdravju. Aditivi praviloma ne bi smeli biti škodljivi za zdravje, a se to lahko zgodi, če pretiravamo s količino in pogostnostjo uživanja izdelkov, ki jih vsebujejo. Povzročajo različne zdravstvene težave, od alergij, glavobola, slabosti pa do poškodb jeter. Nekateri aditivi so celo kancerogeni (npr. aspartam, ki ga pogosto uporabljajo kot nadomestilo za beli sladkor). Dodajanje aditivov ne sme zakriti slabe kakovosti izdelka ali zavajati potrošnikov. Pred uporabo vsakega aditiva je treba pridobiti dovoljenje posebne strokovne komisije oziroma znanstvenega sveta pri Evropski agenciji za varno hrano. Pogoj za izdajo dovoljenja so opravljeni testi glede toksičnosti aditiva. Test na toksičnost mora biti izveden po mednarodno predpisanih postopkih, običajno pa ga izvajajo na živalih ali na celičnih kulturah (bakterijah). O ustreznosti takšnih testov se danes že porajajo dvomi, ker ni povsem zanesljivo, ali je test na živali ali celici dober model za oceno toksičnosti preiskovane kemikalije. Človek se namreč lahko odzove drugače kot žival ali bakterija, poleg tega se testiranje izvaja samo posamično z eno kemikalijo, v živilih pa je koktejl aditivov in ne samo ena kemikalija. Ker rezultati takih testov zato niso popolnoma zanesljivi, izdajo dovoljenje le za določeno obdobje. Tako je začela Evropska agencija za varno hrano (EFSA) po naročilu Evropske komisije v letu 2006 ponovno skrbno pregledovati vsa barvila, ki so kot aditivi dovoljena za

uporabo v živilih. Na podlagi opravljenih testov toksičnosti določijo, kolikšen je dopustni dnevni vnos aditiva za človeka (t. i. ADI). To je količina aditiva, ki jo lahko odrasel človek, težak 70 kg, vsakodnevno zaužije v času predvidene življenjske dobe, ne da bi ogrozil svoje zdravje. Dopustni dnevni vnos je izražen v miligramih na kilogram telesne teže, zato je mogoče določiti, ali lahko posamezni aditiv uživajo tudi otroci (Adlešič 2009).

### 3. ADITIVI V BREZALKOHOLNIH PIJAČAH

Slovenska zakonodaja opredeljuje živila v več pravilnikih in drugih pravnih aktih, ki urejajo različne ustreznosti živil. Eden izmed pravilnikov je tudi pravilnik o kakovosti sadnih sokov in nekaterih podobnih izdelkov, URLS št 105/2010 z dne 24.12.2010.

V nadaljevanju raziskave me je zanimalo katere aditive najdemo v brezalkoholnih pijačah, ki jih najdemo tudi na slovenskem tržišču. Na slovenskem tržišču najdemo barvila (Kinolinsko rumena (E104), oranžno FCF (E110) rdeče AC (Allura red AC) (E129), amonijev sulfitni karamel (karamelna barva) (E150d), karoteni (alfa, beta in gama karoteni) (E160a) in antociani (antocianidini) (E163) (Ivančič 2011)

Naslednja skupina aditivov so konzervansi. Na slovenskem tržišču se pojavljajo kalijev sorbat (E202) in natrijev benzoat (E211). Aditivi so tudi antioksidanti, pri čemer prevladuje jabolčna kislina (E296), sledi askorbinska kislina v pijačah (E300), kalcijev laktat (E327) in citronska kislina. Poznamo tudi sredstva proti sprijemanju npr. magnezijev karbonat (E504) in sladila: kalijev acesulfam (E950) in aspartam (Ivančič 2011).

V naslednji tabeli (Tabela 1 sem prikazala brezalkoholne pijače na slovenskem tržišču, predstavila sem tudi aditive v posamezni pijači.

**TABELA 1:** Brezalkoholne pijače, kategorija, okus, aditivni in Kcal na 100 ml.

|    | Ime         | Kategorija         | Okus                     | Aditivi                | Kcal na 100 ml |
|----|-------------|--------------------|--------------------------|------------------------|----------------|
| 1  | Dana        | Aromatizirana voda | Limona in melisa         | E202, E211, E330, E331 | 17,3           |
| 2  | Dana        | Aromatizirana voda | Bela sliva in zeleni čaj | E202,E211, E300, E331  | 17,3           |
| 5  | Za Harmony  | Aromatizirana voda | Bela breskev             | E330, E331             | 17,3           |
| 6  | Za Symphony |                    | Hruška                   |                        | 18,2           |
| 11 | Voda - Tuš  | Aromatizirana voda | Hruška                   | E202,E311, E330, E331  | 17,3           |
| 12 | Sola        | Ledeni čaj         | Breskev                  | E300, E330             |                |
| 13 | Nestea      | Ledeni čaj         | Breskev                  | E330, E331             | 29             |

|    |                   |                  |                       |                                                      |      |
|----|-------------------|------------------|-----------------------|------------------------------------------------------|------|
| 14 | Fructal           | Ledeni čaj       | Breskev               | E300, E331                                           | 34   |
| 15 | Ledeni čaj - Spar | Ledeni čaj       | Gozdni sadeži         | E161, E202, E211, E300,b E330                        |      |
| 16 | Ledeni čaj - Tuš  | Ledeni čaj       | Breskev               | E150d,E300, E330, E950, E951                         | 1,6  |
| 17 | Fruc              | Osvežilna pijača | Brusnica              | E330                                                 | 36   |
| 18 | Fruc              | Osvežilna pijača | Črni ribez in aronija | E330                                                 | 38   |
| 19 | Fruc              | Osvežilna pijača | Grenivka in limona    | E300, E327, E330, E412, E414, E440, E445             | 37   |
| 20 | Fructal           | Osvežilna pijača | Breskev               | E300, E330                                           | 50   |
| 21 | Merkator          | Osvežilna pijača | Citrus mix            | E104, E110, E202, E211, E330, E440, E466, E950, E951 | 15   |
| 22 | Bravo             | Nektar           | Multivitamin 50%      | E330m, E950, E951                                    | 47,1 |

Ker so imeli učenci in dijaki več ali manj v preteklem šolskem letu na jedilnikih sokove, me je zanimalo kateri aditivi se v brezalkoholnih pijačah največkrat ponavljajo. Ugotovila sem, da so to antioksidanti, predvsem askorbinska kislina v pijačah (E330) in natrijev citrat (E331), ki pa po poročanju raziskovalcev ne povzročata večjega tveganja za zdravje.

Različni aditivi lahko vplivajo na zdravje ljudi negativno. Nekatere aditive povezujejo s pojavom različnim oblik alergij, raka, hiperaktivnosti otrok, poškodb kromosomov, depresij, migren in glavobolom, prebavnih motenj in čira na želodcu. Eden izmed takšnih aditivov je kinolinsko rumena (E104). Študije poročajo da mešanice barvil in konzervansov večajo raven hiperaktivnosti in znižujejo raven inteligence pri otrocih. Kinolinsko rumena je ena izmed barv, ki povzroča hiperaktivnost pri otrocih (Ivančič 2011). Omenjen aditiv sem zasledila pri osvežilni pijači znamke Merkator.

Aditiv kalijev acesulfam (E950) lahko poveča nastanka tumorja na mehurju. Zveza potrošnikov Slovenije, glede na oceno agencije za varno hrano (EFSA), trdi, da acesulfam spada med aditive, ki lahko za nekatere ljudi predstavljajo tveganje za zdravje (npr alergije, preobčutljivost), zato se jim je bolje izogniti. Zaradi »previdnostnega načela« naj ne bi uživali dodatka otroci, še posebej tisti do treh let (Ivančič 2011). Omenjen aditiv sem zasledila pri ledenem času znamke Tuš in pri nektarju Bravo.

Aditiv oranžno FCF (E110), katerega sem zasledila v Mercatorjevi osvežilni pijači bistveno vpliva na zmanjševanje telesne teže pri ljudeh, lahko pa vpliva tudi na zmanjšano število monocitov (vrsta belih krvničk). Ima tudi zmogljivost alergijskih reakcij, pri ljudeh, preobčutljivih na aspirin, povzroča želodčne težave, drisko, bruhanje, otekanje kože. Pri otrocih povzroča hiperaktivnost, slabo koncentracijo in alergijske reakcije (Ivančič 2011).

#### **4. SKLEPI**

Če analizo, katero sem opravila za slovensko tržišče potegnem v neko skupno celoto lahko ugotovim, da večina brezalkoholnih pijač prisotnih na tržišču ne povzročajo bistveno velikega tveganja z nevarnimi aditivi. V prihodnje bi svetovala raziskavo brezalkoholnih pijač v smislu dodanega sladkorja. Kljub temu, sem mnenja, da bi organizatorji prehrane namesto sadnih sokov v tetrapaku lahko bili le tega zamenjali za čaj, katerega bi v šalice nalila učiteljica/dežurni učenec /dijak, le tega pa, bi si eden za drugim vzeli učenci sami. Osebnostno bi učencem in dijakom odsvetovala uživanje pijače, ki vsebujejo umetna barvila in sladila. Če pa že posegamo pri izdelkih s trgovskih polic, pa bi priporočala nakup kakovostne pijače s 100-odstotnim deležem sadja (sokove). Za žejo je najboljša voda ali nesladkan zeliščni čaj, saj ne vsebujeta odvečne energije, poleg tega pa ne vplivata na nastanek kariesa. Prepričana sem, da bi v samih živilih lahko bilo prisotnih manj aditivov, če bi proizvajalci aditive zamenjali z ekstrakti in drugimi pripravki iz sadja. Prav tako bi se lahko v proizvodnji izognili dodajanju številnih aditivov tudi s higiensko ustreznim tehnološkim procesom.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Adlešič B., Agovič A., Belščak A. in sod. 2009. Aditivi v živilih.  
[http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:IEJSVNDmWD0J:www.trifilon.si/sl/Clanki/Natrijev\\_glutaminat\\_msg\\_\\_glutaminska\\_kislina/+&cd=1&hl=sl&ct=clnk&gl=si](http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:IEJSVNDmWD0J:www.trifilon.si/sl/Clanki/Natrijev_glutaminat_msg__glutaminska_kislina/+&cd=1&hl=sl&ct=clnk&gl=si)
- [2] Ivančič T. 2011. Razvrščanje brezalkoholnih sadnih pijač glede na vsebnost aditivov. Univerza v Mariboru. Fakulteta za kemijo in kemijsko tehnologijo. UDK:663.85.054.2(043.2).
- [3] Raspor P. 2007. Zapiski s predavanj.

## **VPLIV VZGOJNO IZOBRAŽEVALNIH PROCESOV NA PRIDOBIVANJE ZDRAVIH NAVAD PRI OTROCIH IN MLADOSTNIKI S POSEBNIMI POTREBAMI**

### **POVZETEK**

Na osnovni šoli Roje združujemo učence z zelo raznolikimi in kompleksnimi težavami v razvoju, ki se vključujejo v tri različne programe: prilagojen program z nižjim izobrazbenim standardom, posebni program vzgoje in izobraževanja ter prilagojen program za predšolske otroke. Ker gre za populacijo učencev s posebnimi potrebami, pomeni, da tudi njihov razvoj poteka drugače – upočasnjeno. Zaradi tega je vloga vseh strokovnih delavcev, ki se vključujejo v vzgojno izobraževalni proces, še toliko bolj pomembna. Otroci in mladostniki s posebnimi potrebami imajo slabše sposobnosti kompenzacije, zato je odgovornost strokovnih delavcev še večja. Skozi leta opazamo, da se populacija naših učencev tudi generacijsko ponavlja – kar veliko naših staršev, so naši bivši učenci. To tudi dostikrat pomeni, da imajo slabše vzgojne kapacitete, več vzgojnih zagat, svojim otrokom težje pomagajo in potrebujejo več podpore iz svojega okolja. V prispevku želimo poudariti, da je vloga šole nepogrešljiva, saj je to varovalni dejavnik v primerih, ko je družinsko okolje manj spodbudno. Poleg izobraževanja je tako naše osnovno poslanstvo, da otroke in mladostnike vzgajamo za zdravo, samostojno in odgovorno življenje. Naš cilj je, da pri vsakem učencu s posebnimi potrebami odkrijemo njegova šibka področja osebnosti in tako lahko sistematično delujemo na tem področju in s tem mu pomagamo, da njegov razvoj poteka optimalno.

**KLJUČNE BESEDE:** učenci s posebnimi potrebami, zdrave navade, gibanje.

## **THE IMPACT OF EDUCATIONAL PROCESSES ON THE ACQUISITION OF HEALTHY HABITS IN CHILDREN AND ADOLESCENTS WITH SPECIAL NEEDS**

### **ABSTRACT**

At Roje Primary School, we bring together students with very diverse and complex developmental problems, who are included in three different programs: an adapted program with a lower educational standard, a special education program, and an adapted program for preschool children. Because it is a population of students with special needs, it means that their development is also different - slow. This makes the role of all professionals involved in the educational process all the more important. Children and adolescents with special needs have poorer compensation skills, so the responsibility of professionals is even greater. Over the years, we have noticed that the population of our students is also generationally repetitive - many of our parents are our former students. This often means that they have poorer educational capacities, more educational problems, find it harder to help their children and need more support from their environment. In this article, we want to emphasize that the role of the school is indispensable, as it is a protective factor in cases where the family environment is less stimulating. In addition to education, our basic mission is to raise children and adolescents for a healthy, independent and responsible life. Our goal is to discover the weak areas of personality in each student with special needs, so that we can work systematically in this area and thus help him to develop his development optimally.

**KEYWORDS:** children with special needs, healthy habits, movement.

## 1. UVOD

Otroci in mladostniki odraščajo v zelo različnih družinah, ki imajo tudi zelo različne življenjske navade. Te navade pa se običajno tudi prenašajo v naslednjo generacijo in vplivajo tudi na kasnejše življenje te populacije – v odrasli dobi. Pri populaciji učencev, ki izhajajo iz manj spodbudnega socialnega okolja, je vpliv vzgojno izobraževalnih ustanov še toliko bolj pomemben, saj na nek način kompenzira manj spodbudno primarno okolje. Ob tem, ko učencem nudimo številne preventivne dejavnosti in razvijamo zdrave življenjske navade, jim omogočamo okoliščine za optimalni razvoj njihovih potencialov.

### A. Otroci in mladostniki s posebnimi potrebami

Otroci in mladostniki s posebnimi potrebami so ranljiva populacija, ki potrebuje specializirane metode poučevanja, saj le na ta način lahko uspešno napreduje. Opredeljeni so glede vrste primanjkljajev in sicer kot otroci z motnjami v duševnem razvoju, kot slepi in slabovidni otroci, gluhi in naglušni otroci, otroci z govorno jezikovnimi motnjami, gibalno ovirani otroci, dolgotrajno bolni otroci, otroci s primanjkljaji na posameznih področjih učenja, otroci s čustvenimi in vedenjskimi motnjami in otroci z avtističnimi motnjami [3]. Pri otrocih in mladostnikih z motnjami v duševnem razvoju gre za nevrološko pogojeno razvojno motnjo, ki nastopi pred dopolnjenim osemnajstim letom starosti in se kaže v pomembno nižjih intelektualnih sposobnostih ter pomembnih odstopanjih prilagoditvenih spretnosti [3].

Glede na stopnjo izraženosti motnje v duševnem razvoju so otroci in mladostniki opredeljeni kot otroci z lažjo motnjo v duševnem razvoju – ti se vključujejo v Prilagojene osnovnošolske programe z nižjim izobrazbenim standardom. Po uspešno zaključenem 9. razredu se lahko vključijo na nižje poklicne šole, ki jih tudi večinoma uspešno zaključijo, izobrazijo se za pomožne delavce in kasneje v poklicu opravljajo manj zahtevna manualna dela.

Otroci in mladostniki, ki imajo večje prilagoditvene težave, potrebujejo podporo in pomoč odrasle osebe ter imajo pomembno znižane intelektualne sposobnosti, se vključujejo v Posebne programe vzgoje in izobraževanja, kjer ostajajo najmanj do 18. in ne več kot do 26. leta starosti. Po zaključku posebnega programa vzgoje in izobraževanja se vključujejo v varstveno delovne centre ali različne delavnice pod posebnimi pogoji. Po kriterijih so opredeljeni kot otroci z zmerno, težjo oziroma težko motnjo v duševnem razvoju.

V praksi gre za zelo heterogeno populacijo učencev, dostikrat imajo kombinirane in zelo kompleksne težave v razvoju, izhajajo iz zelo raznolikega primarnega okolja. Zaradi tega potrebujejo še toliko več spodbud iz okolja, da se lahko optimalno razvijajo. Otroci in mladostniki s posebnimi potrebami so redkeje vključeni v svoje lokalno okolje, imajo manj socialnih kontaktov izven primarne družine in posledično tudi manj socialnih izkušenj. Zaradi tega imajo tudi manj možnosti, da oblikujejo zdrave življenjske navade ob sodelovanju v različnih medvrstniških skupinah. Ob tem je vloga vzgojno izobraževalnih ustanov še toliko bolj pomembna in nepogrešljiva.

Otroci in mladostniki s posebnimi potrebami dostikrat izhajajo iz družin, ki so specifične. V praksi opažamo, da so posamezni starši, ki imajo otroka v osnovnošolskem programu z nižjim izobrazbenim standardom, nekoč tudi sami obiskovali tak program. Dostikrat to tudi pomeni, da imajo starši osnovno zaposlitev, opravljajo manualna dela za minimalni dohodek, ne morejo otroku privoščiti plačila dodatnih športnih dejavnosti, klubskih članarin in podobno. To tudi pomeni, da otroku težje pomagajo tudi na učnem področju, saj je tudi njim samim učna snov prilagojenega programa včasih prezahtevna.

V prilagojenem programu z nižjim izobrazbenim standardom je pomembna še ena skupina učencev, to so učenci, ki so se iz večinske osnovne šole prešolali v kasnejših razredih. Ti učenci izkazujejo veliko stisk, saj imajo številne negativne izkušnje iz preteklega izobraževanja. Ker je večinska osnovna šola namenjena učencem s povprečnimi intelektualnimi sposobnostmi, je tak program za učence z lažjimi motnjami v duševnem razvoju prezahteven. Starši se dostikrat s težavo soočajo z dejstvom, da ima njihov otrok posebne potrebe in je večinska šola zanj prezahtevna, potrebujejo veliko časa, včasih tudi več let, da to sprejmejo. V tem dragocenem času pa se celoten družinski sistem podredi otrokovemu izobraževanju: ves prosti čas se namenja učenju, otrok izgublja socialne stike z vrstniki, ne vključuje se več v lokalno okolje. Ob ponavljajočih učnih neuspehih in ob ogromni količini časa in energije, ki ju posveti učenju, postaja vse bolj vase zaprt, obupan, izoliran. Dobro znan je koncept naučene nemoči, ki ga je prvi začel raziskovati ameriški psiholog Martin Seligman – gre za psihološko stanje, ki se kaže v nezmožnosti nadzorovanja dogajanja [1]. Učenci, ki so zaradi znižanih intelektualnih zmožnosti v običajni osnovni šoli stalno neuspešni, se ne trudijo več, opustijo hobije, šport, druženje z vrstniki. Ob tem razvijajo nezdrave navade, umikajo se v fantazijski svet za zasloni.

## **B. Spodbujanje zdravih navad**

Slovar slovenskega knjižnega jezika opredeljuje pojem zdravja kot stanje telesnega in duševnega dobrega počutja, brez motenj v delovanju organizma [2], torej zdrave navade pomenijo razvijanje tistih dejavnosti, ki učence privedejo do telesnega in duševnega dobrega počutja. V ta namen pri učencih sistematično razvijamo tista področja osebnosti, kjer so njihovi močni potenciali. Učenci, ki so bili več let učno neuspešni, v prilagojenem programu z nižjim izobrazbenim standardom potrebujejo pozitivne izkušnje, občutek uspešnosti in zadovoljstvo.

Zdrave navade v prvi vrsti spodbujamo skozi številne gibalne vsebine, ki so prilagojene glede na otrokove sposobnosti in razvojne omejitve. Z gibalnimi vsebinami začnemo že v razvojnem vrtcu, dejavnosti so prilagojene glede na gibalno oviranost najmlajših otrok. Pri tem je zelo pomembno, da v vse dejavnosti že v najzgodnejšem obdobju vključimo tudi starše, saj je njihova podpora zelo pomembna. Na ta način starši pridobivajo tudi pozitivne izkušnje v odnosu do otroka. V zgodnjem obdobju otrokovega življenja, ko se starši šele soočajo z otrokovimi posebnimi potrebami, se srečujejo s številnimi omejitvami, v primerjavi z vrstniki otrok določenih stvari ne zmore, njegov razvoj poteka upočasnjeno, njihova prihodnost je nejasna. V tej situaciji je zelo pomembno, da dobivajo čim več pozitivnih



izkušenj, da spremenijo svoj odnos do otroka. Na ta način niso le usmerjeni v to, česa otrok ne zmore ali celo nikoli ne bo zmogel, temveč, kaj v resnici zmore, kje so njegovi skriti potenciali. V odnosu do otroka so tako usmerjeni v njegov napredek in ob upoštevanju razvojnih omejitev lahko otrokov razvoj poteka optimalno.

Zdrave navade pa učenci ne pridobivajo zgolj na telesnem področju, ker gre za ranljivo populacijo, je še toliko bolj pomembno, da so prepoznane tudi njihove čustvene potrebe, da v šolskem okolju pridobijo občutek varnosti in samozaupanja. Učenci tako potrebujejo veliko pozitivnih izkušenj iz zelo raznolikih področij razvoja.

### **C. Načrti za naprej**

Vsak otrok oziroma mladostnik je individuum zase, njegovo funkcioniranje je v veliki meri pogojeno z njegovimi prirojenimi potenciali v povezavi z družinsko dinamiko. Ker so bile življenjske okoliščine vseh vpletenih v vzgojno izobraževalne procese – tako otrok, učencev, kakor tudi strokovnih delavcev – zelo spremenjene v povezavi z epidemijo, je naše skupno strokovno delo za bodoče še toliko bolj pomembno.

Za učence s posebnimi potrebami tako načrtujemo še več dodatnih vsebin, ki jim bodo pomagale pri zdravem odraščanju, tako s področja gibalnih aktivnosti, kakor tudi s področja socialnega razvoja. Ob tem pa pripravljamo tudi vsebine za starše, saj le opolnomočeni starši lahko delujejo vzgojno pozitivno.

## **2. SKLEP**

Populacija učencev s posebnimi potrebami je zaradi razvojnih težav v primerjavi z vrstniki veliko bolj rizična, včasih pa gre še za dodatne negativne okoliščine, ko otrok s posebnimi potrebami živi v manj spodbudnem družinskem okolju. Taki otroci in mladostniki so še bolj ranljivi in potrebujejo posebno skrb in timski pristop strokovnih delavcev. Zaradi tega je še toliko bolj pomembno, da učencem nudimo dodatne dejavnosti, ki spodbujajo zdrav življenjski slog, ob tem pa organiziramo tudi šolo za starše in jih opolnomočimo za njihovo vzgojno nalogo. Le ob skupnem sodelovanju je mogoče, da učenci s posebnimi potrebami že v otroštvu in mladostništvu razvijajo zdrave navade in jih ohranjajo tudi v odrasli dobi.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Potočnik P. (2016). *Doživljanje družbenega položaja in naučena nemoč med mladimi v sodobni družbi* [Diplomsko delo]. Univerza v Ljubljana, Fakulteta za socialno delo.
- [2] Slovar slovenskega knjižnega jezika (2000). ZRC SAZU. <http://bos.zrc-sazu.si/sskj.html>
- [3] Vovk - Ornik N. (2015). *Kriteriji za opredelitev vrste in stopnje primanjkljajev, ovir, oziroma motenj otrok s posebnimi potrebami*. Zavod RS za šolstvo. <https://www.zrss.si/pdf/Kriteriji-motenj-otrok-s-posebnimi-potrebami.pdf>

## PRISOTNOST ALKOHOLIZMA PRI DIJAKIH IN ZASTRUPITVE Z ALKOHOLOM

### POVZETEK

Pri pouku kemije lahko zasledimo veliko tem, ki dijake morda navdušijo tudi za dolgoročno pomnjenje usvojenega znanja. Skoraj vsako leto se pri tematiki o nevarnih snoveh in zastrupitvah seznanimo s temo o alkoholizmu in zastrupitvah z alkoholom. Dijakom se popivanje med tednom in ob vikendih ne zdi nič kaj nezdravo, prav tako ne obsojajo prekomernega pitja oziroma zastrupitve z alkoholom. S tovrstnimi dejanji se celo pohvalijo pred sošolci. Takšen odziv med dijaki različnih starostnih skupin, od prvega do četrtega letnika srednje strokovne šole, mi je spodbudil idejo, da se lotim kemijskega in biološkega raziskovanja alkoholov ter alkoholizma, na način, ki bi bil dijakom lahko zanimiv, pridobljeno znanje pa bi jim tako koristilo v vsakdanjem življenju. Pred letom dni sem se odločila podrobneje z dijaki spregovoriti o alkoholizmu in zastrupitvah. Z uporabo različne literature smo natančno preučili tehnike pridobivanja različnih vrst alkoholov, preučevali smo vsebnost alkohola v posameznih pijačah, učinke alkoholizma na zdravje in razvoj mladostnika ter ukrepanje ob zastrupitvah. Pogledali smo si tudi nekaj videovsebin o posledicah alkoholizma. Dijaki so svoje raziskave predstavili na razredni uri še ostalim dijakom, ki v raziskavi niso sodelovali. Način podajanja znanja dijak – dijaku je trajnejši in bolj zanimiv. Ob zaključku raziskovanja menim, da so dijaki prišli do globljega vpogleda v obravnavano tematiko, da bodo bolj kritično razmislili o uživanju alkohola, predvsem pa bodo znali uživati alkohol zmerno, le ob posebnih priložnostih. Pozitiven odziv dijakov na tako predstavljeno in obravnavano temo mi je odprl nove ideje za nadaljnje raziskovanje o nezdravih snoveh, kot so na primer nikotin, kofein, taurin, ki se jih dijaki ravno tako poslužujejo in negativno vplivajo na njihovo zdravje.

**KLJUČNE BESEDE:** nevarne snovi, zastrupitve, alkoholizem, vsebnost alkohola, alkohol in zdravje mladostnika.

## ALCOHOLISM AMONG LEARNERS AND ALCOHOL-INDUCED INTOXICATIONS

### ABSTRACT

There are many topics in chemistry classes which the learners find interesting allowing them to increase their familiarity on a specific topic. When covering the topic of hazardous substances and intoxications, the topic of alcoholism and alcohol-induced intoxications is dealt with almost every year. Learners don't find drinking during the week unhealthy nor do they hold judgements against excessive drinking and alcohol-induced intoxications. They even brag about such instances in front of their peers. Such a response among learners in different age groups – from the first to the fourth year of technical secondary education gave me an idea to conduct chemical and biological research of alcohols and alcoholism. This would be done in a way that is amusing to the learners and would enable them to use the knowledge in everyday life. One year ago, I decided to have a discussion with my learners concerning alcohol-induced intoxications. Using various sources we carefully examined the techniques of extracting different sorts of alcohols, the alcohol content in different drinks, the effects of alcoholism on the health and development of teenagers and the procedures of treating alcohol-induced intoxications. We also watched a few videos on the consequences of alcoholism. Learners presented their results during the form session to others, who didn't participate in the study. Learners passing knowledge to other learners or their peers is more substantial and amusing. I believe that the learners developed a deeper understanding of this topic thinking critically about alcohol consumption in order to be able to consume it more moderately or on special occasions. The positive reaction of the learners concerning the topic gave me an idea for further researching unhealthy substances (nicotine, caffeine, taurine) which the learners also use and have a negative effect on their health.

**KEYWORDS:** Hazardous substances, intoxications, alcoholism, alcohol substance, alcohol and the health of teenagers.

## 1. UVOD

V času dopustov, poletnih počitnic in epidemije se dijakom ponuja več priložnosti za pitje alkohola. Neuradni rezultati različnih raziskav kažejo na to, da se je v tem obdobju v veliki meri poslabšalo psihično stanje dijakov, veliko jih je čutilo tesnobo, potrto in osamljenost (v primerjavi z obdobjem pred uvedbo karantene). Najpogosteje uporabljena droga je bila v tem času alkohol, več sodelujočih pa je čutilo tudi negativne posledice drog in alkohola. Dijaki navajajo, da jim alkohol pomaga pri boljšem razpoloženju, sproščanju in lažjem navezovanju stikov z vrstniki. Po pogovorih o zastrupitvah pri pouku kemije opažam, da dijaki s ponosom govorijo o stalnem uživanju alkohola ali o zastrupitvah in ne razmišljajo o posledicah. Glede na slišano, sem se odločila, da bom skupaj s skupino dijakov predstavila alkohole na drugačen način. Najprej smo se z dijaki lotili preučevanja alkoholov z vidika kemijskih lastnosti, podrobneje smo spoznali pridobivanje alkoholov po posameznih vrstah alkoholnih pijač, preučili znake in posledice prekomernega uživanja alkohola. Ob koncu smo si ogledali še večkrat nagrajeni danski film Nažgani, ki prikazuje zgodbo o štirih prijateljih, ki se lotijo nenavadnega eksperimenta, da bi ugotovili, ali lahko z malce alkohola postanejo srečnejši ljudje in boljši učitelji. Mnenja po ogledu so bila različna, večinoma so bili dijaki kritični do takšnega početja, kar je dejansko ogledalo njih samih.

## 2. ALKOHOLI KEMIJSKO

Alkohole uvrščamo med kisikove organske spojine. Molekule organskih spojin imajo v formulah značilne skupine, funkcionalne skupine, po katerih jih prepoznamo in jih razvrščamo v skupine s podobnimi lastnostmi. Alkoholi vsebujejo hidroksilno funkcionalno skupino (-OH). Lastnosti alkoholov so odvisne od dolžine in razvejanosti verige ogljikovih atomov v molekuli. Vrelišče alkohola z dolžino nerazvejane verige ogljikovih atomov, na katero je vezana hidroksilna skupina, raste, topnost alkohola v vodi pa pada. S poskusom smo ugotovili, da se metanol, etanol in propan-1-ol mešajo z vodo, medtem, ko se butan-1-ol z vodo slabše meša.

## 3. ALKOHOLNO VRENJE

Etanol so v Egiptu in Mezopotamiji poznali že pred skoraj pet tisoč leti. V lupinah zrelih sadežev, npr. grozdnih jagod, se nahajajo glive kvasovke. Glive povzročajo, da se sladkor v sadežih spremeni v alkohol etanol. Poteka alkoholno vrenje ali fermentacija. Najverjetneje so v preteklosti uživali fermentirane sadeže in s tem uživali tudi etanol. Pri alkoholnem vrenju nastane iz sladkorja ob sodelovanju encimov gliv kvasovk, etanol ( $C_2H_5OH$ ) in plin ogljikov dioksid ( $CO_2$ ), pri reakciji se sprošča tudi toplota. S fermentacijo lahko nastanejo tekočine, v katerih je največ 15 odstotkov etanola. Pri višji koncentraciji se alkoholno vrenje ustavi, ker glive kvasovke poginejo. Pri alkoholnem vrenju je pomembna tudi temperatura, ki mora biti približno 37 °C. Poznamo tudi načine poteka alkoholnega vrenja pri nižjih temperaturah. Pri fermentaciji škroba prav tako nastane etanol. Ob pomoči encimov se škrob razgradi v sladkor, nato pa nastali sladkor glive kvasovke razgradijo v etanol in ogljikov dioksid. Etanol nastane tudi pri fermentaciji ječmena in drugih vrst žit ter krompirja in koruze.

#### **4. PRIPRAVA ALKOHOLNIH PIJAČ**

Pivo pripravimo iz ječmena in hmelja, vino iz grozdja, žganje (slivovka, sadjevec, viljamovka in brinjevec) iz različnega sadja (slive, jabolka, viljamovka, brinove jagode), viski iz rži ali ječmena, vodko iz krompirja ali žita, rum iz sladkornega trsa. Gin proizvedejo tako, da v nevtralnem alkoholu namakajo brinove jagode in začimbe. Podobno nastane tudi borovničev liker oziroma priljubljene »borovničke«. Količina etanola v pijačah je različna, odvisna je od načina pridobivanja alkohola. Z alkoholnim vrenjem dobimo pijačo, v kateri je do 15 odstotkov etanola. Če je količina etanola večja, poteka najprej alkoholno vrenje, nastali produkt pa nato še destiliramo. Z destilacijo ločimo zmesi tekočin z različnimi vrelišči. Pri destilaciji tekočine po alkoholnem vrenju je v destilatu večji odstotek alkohola kot v tekočini, ki smo jo destilirali. Od količine etanola, ki jo vsebuje pijača, je odvisno, koliko posamezne pijače lahko pijemo brez večjih posledic.

Vsebnost alkohola je v pijači izražena kot volumski odstotek alkohola (vol. %), pove nam, koliko alkohola (etanola) vsebuje določen volumen alkoholne pijače. V pivu se nahaja od 4–10 vol % etanola, v vinu od 9–12 vol. % etanola ter v žganih pijačah od 40–50 vol. % etanola. Alkohol (etanol), ki je odgovoren za učinke alkoholnih pijač, je psihoaktivna snov (droga), ki spremeni zaznavanje in doživljanje ter lahko povzroči, da poseganje po njem preide v navado. Alkoholna pijača je po definiciji vsaka pijača, ki vsebuje več kot 1,2 volumska odstotka alkohola (Zakon o omejevanju porabe alkohola).

#### **5. OKSIDACIJA ETANOLA V NAŠEM TELESU**

Encimi v jetrih oksidirajo alkohol etanol v etanal in tega naprej v etanojsko kislino, ki se na koncu pretvori v ogljikov dioksid in vodo. Na tak način se pretvori več kot 90 % etanola, ki smo ga popili. Del etanola se po krvi prenese do možganov, kjer vpliva na centralni živčni sistem. Preostalo popito količino etanola pa izločimo z znojenjem in urinom ter z izdihanim zrakom. Za ugotavljanje alkohola v izdihanem zraku danes uporabljamo digitalne alkoholmetre, ki imajo vgrajen polprevodniški senzor.

#### **6. UČINKI UŽIVANJA ALKOHOLA**

Alkohol različno vpliva na ljudi. Že manjše količine zaužitega alkohola lahko povzročijo opazne spremembe pri vedenju posameznika, večje količine pa zastrupitev ali celo smrt. Kako vpliva alkohol na posameznika, je odvisno od številnih dejavnikov, kot so: količina, vrsta alkoholne pijače in hitrosti pitja, starost, spol, telesna zgradba, razpoloženje, pitje na prazen ali poln želodec, vaje, jemanje drugih drog ali zdravil, genetsko ozadje. V človeškem telesu koncentracija etanola pada, ker se pod vplivom encimov po številnih reakcijah končno pretvori v ogljikov dioksid in vodo. Pri kroničnem pijančevanju prenese posameznik tudi večje količine etanola. Etanol je lahko dostopna droga, ki deluje predvsem na možgane in jetra. Pretirano uživanje etanola povzroča zasvojenost, duševne stiske in vnetje jeter, ki je lahko smrtno. Človek pod vplivom alkohola pogosto precenjuje svoje sposobnosti in v prometu ogroža sebe in druge udeležence.

Učinke alkohola lahko v grobem razdelimo na dve skupini:

- Takojšnji učinki, ki se pojavijo v petih do desetih minutah po pitju alkohola, in trajajo, dokler je alkohol prisoten v telesu. V majhnih količinah lahko daje občutek sproščenosti. Alkohol je zaviralec osrednjega živčevja in v visokih koncentracijah lahko povzroči nezavest, komo, prenehanje dihanja in bitja srca ter smrt.
- Kasnejši učinki, kot posledica rednega čezmernega pitja, pa se kažejo na telesnem in duševnem zdravju, na socialnem, ekonomskem in na drugih področjih.

Dijaki se sprašujejo, kolikšna je primerna količina alkohola, ki jo lahko zaužijejo? Strokovnjaki navajajo, da za otroke in mladostnike uživanje alkohola ni primerno. Majhne količine alkohola večini zdravih odraslih ljudi običajno ne škodijo, vendar je tudi za polnoletne osebe »v redu in normalno«, če ne pijejo alkohola. Polnoletni osebi, ki se odloči, da bo pila, pa velja nasvet: »Čim manj, tem bolje!« Zelo pomembno je, da človek pozna meje manj tveganega pitja (ki pri večini zdravih odraslih ljudi verjetno ne bo povzročilo škode na zdravju) in da ve, kako alkohol vpliva nanj. Meja manj tveganega pitja je za moške in ženske različna, odvisna pa je tudi od starosti in zdravstvenega stanja posameznika.

Meje za zdrave odrasle moške:

- na dan ne več kot dve enoti alkohola (največ 2 dcl vina ali 0,5 l piva ali 2 šilci žgane pijače);
- na teden ne več kot štirinajst enot alkohola (največ 1,4 l vina ali 7 steklenic piva ali 4 dcl žgane pijače) – priporočeno je, da je odrasel moški vsaj en dan ali dva dneva v tednu brez alkohola;
- ob eni priložnosti največ pet enot alkohola brez tveganja opitosti (največ 0,5 l vina ali 2,5 steklenici piva ali 1,5 dcl žgane pijače).

Meje za zdrave odrasle ženske (ki niso noseče in ne dojijo):

- na dan ne več kot eno enoto alkohola (največ 1 dcl vina ali 0,25 l piva ali 1 šilce žgane pijače);
- na teden ne več kot sedem enot alkohola (največ 7 dcl vina ali 3,5 steklenice piva ali 2 dcl žgane pijače) – ob tem velja, da je odrasla ženska vsaj en ali dva dni v tednu brez alkohola;
- ob eni priložnosti pa največ tri enote alkohola brez tveganja opitosti (največ 3 dcl vina ali 1,5 steklenica piva ali 1 dcl žgane pijače).

Kadar oseba vozi, je na delu, pred in med športnimi ali drugimi aktivnostmi, kjer je potrebna zbranost, naj sploh ne pije alkohola. Alkohol deluje na vsa tkiva, vse organe in organske sisteme v našem telesu. Posledično seveda tudi na njihove funkcije. Ima tako pozitivne kot negativne učinke. V majhnih količinah varuje srce, pozitivno simulira spomin, znižuje količino holesterola v krvi ter preprečuje infarkt in diabetes – podobno kot heroin v majhnih količinah deluje kot zdravilo proti kašlju.

## A. Odgovorno pitje alkoholnih pijač

Največjo količino alkohola v svetovnem merilu popijemo Evropejci. Po podatkih Nacionalnega inštituta za javno zdravje je v Sloveniji letna poraba čistega alkohola okrog 10 litrov na prebivalca, starejšega od 15 let, s čimer se uvrščamo rahlo nad povprečje EU. Škoda, ki jo ima država zaradi posledic popitega alkohola, zagotovo presega koristi, ki jih ima država od prodaje alkohola. Tudi v prehranskem smislu ob pitju alkoholnih pijač ne vidimo nič dobrega. Ne vsebujejo hranljivih snovi, temveč so visoko energijske in povzročajo nabiranje maščobnih oblog na telesu. Ženske bi smele na dan popiti največ eno enoto alkoholne pijače (na teden sedem), moški največ dve (na teden štirinajst). Ob enem dogodku naj ne bi popili več kot tri enote, potem pa naj bi dan ali dva abstinirali. V kolikor pa že pijete, pijte samo eno vrsto alkohola v čim manjših količinah in ne mešajte različnih pijač. Še posebej ni priporočljivo mešati šampanjca z žganimi alkoholnimi pijačami. Prav tako velja za pivo in žgane pijače. Poskrbite, da hkrati pijete tudi dovolj vode oziroma druge brezalkoholne pijače, saj bo to omililo stopnjo opitosti. Priporočljivo je popiti 7 enot brezalkoholnih pijač na 1 enoto alkohola.



**SLIKA 1:** Volumski delež alkohola v mladim priljubljenih pijačah. (<https://www.zps.si/hrana-in-pijaa-topmenu-327/oznaevanje-ivil-topmenu-328/9348-alkoholne-pijace-energijska-bomba-11-12-2018>; 3. 9. 2021)

## B. 1 enota = 10 g alkohola

Standardna merica alkoholne pijače (1 dl vina ali 2,5 dl piva ali 0,3 dl žganja) vsebuje približno 10 g čistega alkohola (etanola). Če nekdo spiže enako količino meric različnih pijač (tudi, če jih med seboj meša), bo zaužil enako količino čistega alkohola, pri tem pa je potrebno upoštevati, da se alkohol iz različnih alkoholnih pijač različno hitro absorbira v kri, poleg tega je človeku lahko bolj slabo tudi zaradi drugih dodatkov v pijačah.



**SLIKA 2:** Približno enaka količina etanola je v kozarcu vina, vrčku piva in čašici žgane pijače.  
(<https://www.izberisam.org/alkopedija/alko-osnove/merice-alkohola>; 3. 9. 2021)

### C. Statistika za Slovenijo

Skoraj polovica odraslih Slovencev pije čezmerno. Slovenija se po obsegu posledic čezmernega pitja nahaja v svetovnem vrhu. Ocena zdravstvenih in ostalih stroškov, povezanih s pitjem alkohola, znaša 228 mio € letno. Trošarine od alkohola znašajo cca. 103 mio € na leto. V povprečju naj bi vsak prebivalec Slovenije starejši od 15 let v letu 2019 spil 11,05 l čistega alkohola, kar pomeni: 91 l piva in 48 l vina in 3 l žgane pijače. Vsak dan v Sloveniji izključno zaradi razlogov, povezanih z alkoholom, umreta najmanj 2 osebi. Če prištejemo še prometne nezgode, vsako leto v povprečju umre 927 oseb. Vsak dan je v Sloveniji zaradi vzrokov, povezanih izključno z alkoholom, v povprečju 10 novih hospitalizacij.

## 7. POSLEDICE PITJA ALKOHOLA PRI OTROCIH IN MLADOSTNIKI

Otrok je pod vplivom alkohola neroden, nemiren, težko in nezbrano govori, ima težave s koncentracijo, izgubi nadzor nad lastnim vedenjem, težko se zbere, opazi se hitro menjavanje razpoloženja. Otrokov zunanji videz in vedenje sta drugačna, kot smo ga sicer pri njem vajeni. Otrok pod vplivom alkohola lahko izgubi celo zavest.

Otroci in mladostniki so bolj občutljivi za učinke alkohola kot odrasli, ker njihov telesni in duševni razvoj še nista končana, ker so telesno šibkejši, ker se njihovi možgani, katerih delovanje se pri dolgotrajnem prekomernem pitju alkohola lahko trajno spremeni, še razvijajo. Nenazadnje so otroci in mladostniki bolj ranljivi tudi zato, ker imajo v primerjavi z odraslimi manj izkušenj in znanja v zvezi s pitjem alkohola in njegovih učinkov.

Med psihološke posledice pitja alkohola spadajo upad volje in motivacije, zanemarjanje aktivnosti, obžalovanje svojih dejanj, težave s spominom, upad koncentracije, težave pri odločanju in reševanju problemov, tvegana spolna vedenja, razdražljivost, agresivnost, tesnoba, duševne motnje, samomorilno vedenje, težave v odnosih z družino in vrstniki, izguba prijateljev, sprememba družbe, prepiri, pretepi, prerivanja, pobegi od doma ter nasilje.



## **8. UČINKI ALKOHOLA GLEDE NA SPOL**

Učinki alkohola se pri moških in ženskah razlikujejo. V splošnem naj bi imel alkohol na ženske v primerjavi z moškimi večji negativen vpliv pri zaužitju enake količine, saj se pri ženskah koncentracija alkohola v krvi poveča hitreje kot pri moških, četudi so doze prilagojene telesni masi. Razlogov za to je več. Prvi je ta, da so ženske v povprečju manjše od moških in imajo zato večinoma tudi manjšo telesno maso. Drugo razlago pa lahko najdemo v tem, da se alkohol v telesu zadržuje v vodi in ne v maščobi, ženske pa imajo več telesne maščobe kot moški in posledično tudi manj vode v telesu kot je imajo moški. Kljub temu pa naj bi ženske in moški izločili enako količino alkohola na uro, glede na enoto telesne mase.

Pri ženskah so torej takojšnje posledice uživanja alkohola, kot so motnje koncentracije in kratkotrajna izguba spomina, bolj izrazite. Prav tako naj bi bile pri ženskah bolj izrazite tudi posledice dolgoročnega uživanja alkohola. Vendar so med ženskami kronične bolezni, ki jih povzroča alkohol, veliko redkejše. Razlog za to je, da je uživanje alkohola pri moških pogostejše kot pri ženskah.

Uživanje alkohola ima pri ženskah in moških vpliv tudi na izgled, in sicer se razlogi za to skrivajo v tem, da ima zelo visoko kalorično vrednost, kar pri velikem uživanju alkohola povzroča povečanje telesne mase. Prav tako je za alkohol značilno, da nas dehidrira, kar lahko na telesu opazimo na naši koži. Z dolgotrajnim uživanjem alkohola pa se posledice začnejo kazati tudi na obrazu – bolj je rdeč in napihnjen. Med drugim alkohol vpliva tudi na plodnost, pri ženskah pa vpliva tudi na menstrualni cikel, medtem ko pri moških znižuje koncentracijo testosterona. Pri ženskah je zelo škodljiv v času nosečnosti, saj lahko uživanje alkohola med nosečnostjo pusti posledice na otroku.

Alkohol ima različne učinke na ljudi tudi glede na njihovo raso. Bela rasa je manj dovzetna za posledice v primerjavi z azijsko, za katero je značilna azijska rdečica. Ta se pojavi na obrazu, vratu in ramenih, po zaužitju alkohola. Prav tako pa lahko alkohol pri Azijcih povzroča tudi slabost, glavobol in splošno fizično nelagodje. Razlog za to je, da večina azijske rase slabo ali sploh ne prebavlja alkohola, saj jim primanjkuje oziroma imajo odsotnost encima.

## **9. ZASTRUPITVE Z ALKOHOLOM**

### **A. Stopnje zastrupitve z alkoholom**

Pri pitju alkoholnih pijač se oseba v resnici zastrupi z etanolom. Učinki alkohola na telo so odvisni predvsem od hitrosti njegove presnove v telesu, zato se znaki opitosti pri ljudeh kažejo različno. Hitrost presnavljanja alkohola je odvisna od jetrnih encimov. Tisti, ki pogosteje uživajo alkoholne pijače, imajo več teh encimov za presnovo in zato alkohol razgradijo hitreje. Če je oseba nezavestna, poskrbimo za pravilen položaj na boku in osebi izvlečemo jezik, da preprečimo zadušitev ob morebitnem bruhanju, ter takoj pokličemo zdravniško pomoč. Na stopnjo zastrupitve vplivata predvsem količina in koncentracija popitega alkohola, hitrost pitja, dehidriranost in nivo krvnega sladkorja.

**Stopnja sproščenosti:** Oseba je sproščena in vesela, ima občutek ugodja, zmanjšajo se umske in motorične sposobnosti.

**Stopnja opitosti:** Pojavlja se oteženo ali nerazločno govorjenje, nestabilna hoja, zamegljen vid, zmedenost, motorične sposobnosti so izjemno slabe.

**Stopnja spanja:** Oseba je zelo zaspana in neprisebna, obudijo jo lahko le močni zunanji dražljaji (udarec, ščipanje).

**Stopnja nezavesti:** Oseba je v nezavesti, iz katere se je ne da obuditi, pojav inkontinence in nepravilnega dihanja.

**Stopnja zastrupitve:** Možna smrt zaradi prenehanja dihanja, izjemno nizek pritisk, tresavica, možnost zadušitve zaradi bruhanja.

Akutna intoksikacija je posledica zaužitja večje količine alkohola v sorazmerno kratkem času. Enkratni sprejem v kratkem obdobju 300–400 ml etanola lahko povzroči smrt, v večini primerov pa pride do akutne alkoholne zastrupitve, ki se lahko odpravi s pravočasno zdravstveno oskrbo. Značilni znaki težkih zastrupitev z alkoholom so: veliko slinjenje, napadi, intenzivna rdečica obraza in dlani, problematično dihanje, izguba zavesti.

Primarna zastrupitev z alkoholom se nanaša na stanje evforije, ki se kaže v nasprotju s koordinacijo gibov, spremenjenim zaznavanjem realnosti, spremembo vedenjskega modela. Kar se imenuje »maček«, se nanaša na sekundarni proces zastrupitve, ko telo poskuša neodvisno umakniti snovi razgradnje.

## **B. Kronične posledice pogostega uživanja alkohola**

Etanol se nahaja v vseh alkoholnih pijačah – največ v žganih. Je največji strup za jetra in največji povzročitelj okvare, ki se imenuje ciroza jeter, ki je v glavnem smrtna. Alkohol je kemikalija, ki ne prizanesi nobenemu organu v človeškem telesu. Negativen vpliv ima na možgane, celotno živčevje po telesu, prebavila, srce in žilni sistem, kožo, rakaste bolezni, nosečnost, dojenje idr. Tudi inkontinenca je pogost spremljevalec dolgoletnih alkoholikov. Za osebe, ki vsak dan pijejo alkohol, je značilna kronična alkoholna zastrupitev. V praksi gre za popolno poškodbo vseh notranjih organov od prebavil do možganov. Glavni problem tega stanja je, da se človeško telo ne more samostojno znebiti substratov alkohola, zato se razvijejo povezane patologije: neravnovesje telesne mase (možna je prekomerna telesna masa), zgodnja stopnja arterijske hipertenzije, pordelost kože, težave z dihanjem, občutek hude mrzlice ali vročine, ki se med seboj močno spreminjajo, anemija, poškodbe perifernih živcev, prekomerno znojenje.

## **10. UKREPI OB ZASTRUPITVAH Z ALKOHOLOM**

Mnogi zmotno mislijo, da je najnujnejši ukrep ob zastrupitvi z alkoholom, da oseba takoj popije čim več vode. V resnici je to lahko zelo nevarno, saj lahko pride do zalitja pljuč in posledično smrti, zato takšno ukrepanje odsvetujemo. Ob zastrupitvi z alkoholom je priporočljivo spiti 2 dcl vode z žličko soli, kar bo pospešilo reanimacijo opite osebe. Pri

zastrupitvi z alkoholom namreč pride do močne dehidracije telesa in izgube soli ter mineralov.

Kako si lahko pomagamo v opitem stanju? Alkohol bo v telesu povzročal težave, dokler ga le-to ne bo samo razgradilo in izločilo. Približno 90 % alkohola v telesu presnovijo jetra, medtem ko se ga 10 % izloči preko urina, dihanja in znojenja. Telesu je torej treba pomagati, da čim hitreje izloči ostanke alkohola, predvsem pa stranske toksine, ki nastajajo pri njegovi presnovi. Hranljiv obrok, bogat z beljakovinami in maščobo, bo telesu povrnil energijo in pospešil presnovo alkohola. Telesu privoščite konkreten spanec, »maček« po bo v večini primerov po enem dnevu izginil. V kolikor boste glavobol želeli odpraviti s protibolečinskim sredstvom, se izogibajte paracetamolu, saj bo ta le še dodatno obremenil vaša jetra.

#### **A. Znaki in simptomi zastrupitev z alkoholom, prva pomoč in zdravljenje na domu**

Vpliv majhnih odmerkov alkohola v kombinaciji s pravilno prehrano ne bo povzročil zastrupitve telesa. Doziranje dopustno določi oseba sama po lastnih občutkih. Povečanje volumna povzroči zastrupitev telesa in pojav ustreznih simptomov. Toksični učinki alkohola veljajo za vse organe in sisteme:

- Zastrupitev in umiranje celic. Čisti etanol aktivno ubija živo tkivo, zato se uporablja kot univerzalni antiseptik. Splošno prepričanje je, da alkohol ne ubija možganskih celic, a ni povsem pravilen. Učinek acetaldehida poškoduje nevronske vezi, vendar le v prevelikih količinah povzroči celično smrt.
- Spolna disfunkcija. Večinoma to velja za moške. Oblikovanje sperme poteka v 75 dneh. Učinek alkohola moti normalno spermatogenezo, vodi v nastanek defektne sperme, zato je priporočljivo, da se alkoholu odreče približno 3 mesece, če nameravate zanositi. Poškodbe jajčnih celic pri ženskah se pojavijo pri kroničnem alkoholizmu.
- Plod pri nosečnicah se lahko pojavi z motnjami zaradi okvare organov in sistemov matere zaradi uživanja alkohola.
- Možgani izgubijo normalno prehrano s kisikom, prekinjajo živčne povezave, kar vodi v postopno degradacijo duševnih sposobnosti, zmanjšanje inteligence in razvoj demence.
- Posledice kroničnega uživanja alkohola so hipertenzija, motnje srčnega ritma.
- Gastrointestinalni trakt trpi zaradi uničenja sluznice z alkoholom, poškodbe razjed, gastritisa in žlez slinavk.
- Jetra so glavni organ, kjer telo razgradi alkohol in ga začne umikati iz sistemov. Etil moti normalno delovanje in vodi v umiranje tkiva.
- Ledvice izgubijo sposobnost, njihovo nepravilno delo vodi do prevelike količine tekočine z ostanki razgradnje alkohola v telesu.
- Anemija, mišične disfunkcije do popolne ali delne paralize.
- Imuniteta slabi zaradi zmanjšane proizvodnje levkocitov in splošne inhibicije telesnih funkcij alkohola.

Glavni simptomi zastrupitve z alkoholom so skupni za večino ljudi: evforija in blodnje, halucinacije, motnje vidnega zaznavanja, nižja telesna temperatura, zmanjšana koordinacija okončin, nerazločen govor, upočasnitev duševnih procesov, driska, znižan krvni tlak, omotica, tresenje rok in stopal, mrzlica, bleda koža telesa, rdečica obraza, splošno slabo počutje, pogoste potrebe po uriniranju, slabost, bruhanje.

Jetra povprečne odrasle osebe bodo popolnoma nevtralizirala 0,5 litra piva v približno 1 uri. V primeru metilnega alkohola je posledica zastrupitve popolna ali delna slepota zaradi značilnosti učinka.

Prva stvar, ki jo je treba storiti, ko gre za zastrupitev z alkoholom s hudimi znaki, je – poklicati reševalno vozilo. Prva pomoč za zastrupitev z alkoholom pred prihodom zdravnikov: ustaviti pitje alkohola, dostop do svežega zraka (lajšanje dihanja), očistiti želodec od ostankov alkohola, ki se še ni absorbiral v kri (bruhanje), popiti slano vodo, aktivno oglje, pitje vročega čaja z malo sladkorja, mleko, medeno vodo, diuretičen čaj, raztopino sode (1 čajna žlička na kozarec vode), jabolčni kis (1 čajna žlička, pol kozarca vode).

## **11. IZPIRANJE ŽELODCA**

Način za izpiranje toksičnih snovi iz telesa so izzivanje bruhanja, ob dotiku korenine jezika. Izpiranje želodca ob zastrupitvi z alkoholom je namenjeno osebi, ki na drugačen način ne more odstraniti alkohola iz želodca, ki se še ni absorbiral v krvni obtok. Eden od načinov je piti čim več vode v kratkem času. Vaginalni refleks je naravna reakcija prebavnega trakta na zastrupitev z alkoholom. Pri zastrupitvi uporabimo aktivno oglje.

Trajanje zastrupitve je neposredno odvisno od vrste alkohola, osebne tolerance, prigrizkov med pitjem. Hiter umik alkohola iz telesa z uporabo zgoraj navedenih metod bo dvignil osebo na noge v približno 4 do 5 urah. Če ne storite ničesar, bo telo nekaj dni čistilo proizvode razgradnje alkohola. Postopek traja 1 do 3 dni. Simptomi zastrupitve se lahko vračajo. Zelo priporočljivo je, da se ne zdravite z alkoholom – nov odmerek bo začasen vtis izboljšanja, vendar bo povečal obdobje naravnega čiščenja organov.

## **12. REZULTATI IN DISKUSIJA**

Odrasli so otrokom in mladostnikom zgled, zato jim je potrebno jasno povedati, da pitje alkohola ni zanje. Če starši otrokom in mladostnikom dovolijo pitje alkohola ali ga prepovedujejo brez razlage, bodo njihovi otroci začeli s pitjem alkohola pri nižji starosti. Socialna izolacija in negotova prihodnost vzbujata precej neprijetnih občutkov, tesnobo in sram. Ker alkohol lahko prinaša kratkoročen učinek pomirjanja, lahko za marsikoga postane sredstvo za lajšanje akutnih in tudi dolgotrajnih težav. Na žalost pa takšen način reševanja težav vse skupaj samo še poslabša, saj lahko povzroča psihično in fizično odvisnost ter celo vrsto drugih posledic, med drugimi oslabilen imunski sistem, kar povečuje dovzetnost za okužbe. Dijaki so spoznali organizacijo Izberi sam, ki na številnih prireditvah mlade ozavešča o varnem uživanju alkohola. S plakati in aktivnostmi na socialnih omrežjih opozarjajo, da

alkohol ni dobra izbira za reševanje težav in v okviru programa tudi nudijo podporo vsem mladim, ki se znajdejo v stiski, ker nekdo v družini čezmerno uporablja alkohol ali ima sam težave zaradi pitja alkohola (v šoli, doma, v odnosih s prijatelji). Spoznali so številne negativne učinke alkoholizma na razvoj mladostnikov in spremenili pogled na pijančevanje.

### 13. ZAKLJUČEK

Alkohol je zagotovo škodljiva substanca, ki se ji je najboljše popolnoma izogniti. Vemo, da alkohol škoduje zdravju in je povzročitelj številnih kroničnih obolenj. Alkohol deluje na centralni živčni sistem telesa ter vpliva na usklajenost gibov, govor in vid. Že majhne količine alkohola v krvi povzročijo občutek ugodja in sprostitve, večje količine pa privedejo do stanja opitosti in močno zmanjšajo govorno-motorične sposobnosti. Prepogosto uživanje alkohola povzroči tudi močno odvisnost. Etanol spada tudi med droge, ki omamljajo. V majhnih količinah lahko deluje kot umetno pomirjevalo, ki človeku »pomaga« blažiti stres, bolečino in vpliva na nastop evforije. Blažil naj bi neprijetna počutja, kot so skrb, žalost, tesnoba, vznemirjenost, bolečina, lakota, žeja in druge. Ti občutki spodbujajo nekatere posameznike, da ponovno posegajo po alkoholu, ki kratkoročno vodi v opitost, dolgoročno pa v kronično zlorabo alkohola. Na ljudi pa vpliva tudi zelo različno, nekateri postanejo zaspani in zavrti, drugi pa razpoloženi in dobrovoljni. Telo alkohol zelo hitro absorbira. Ta najprej preide v kri, nato pa iz krvi preide v možgane in druge organe. Majhen del se vsrka že v želodcu, največ pa v zgornjem delu tankega črevesa. Ker je alkohol topen v vodi, s krvnim obtokom potuje do organov, ki vsebujejo vodo – med drugimi so to možgani. Glavno mesto razgradnje alkohola pa so jetra. Dolgotrajno uživanje alkohola ima posledice na posamezniku, na njegove bližnje, širšo okolico in celotno družbo. Poleg alkohola so dijaki ugotovili, da uživajo še druge nevarne snovi, kot so nikotin, kofein in taurin, o tem bi želeli tudi v prihodnosti raziskovati in preveriti vplive na njihovo zdravje.



**SLIKA 3:** Mladostniki ob popivanju alkohola. (<https://www.slovenec.org/2020/06/24/mladi-in-alkohol-prijateljevanje-se-obicajno-zacne-pri-15-letu/>, 3. 9. 2021)

## LITERATURA IN VIRI

- [1] <https://www.nijz.si/sl/pitje-alkohola-med-mladostniki-sicer-upada-a-je-se-vedno-nad-mednarodnim-povprecjem> (3. 9. 2021)
- [2] Moja prva kemija; učbenik za kemijo za 8. in 9. razred; več avtorjev; Modrijan založba, 2015.
- [3] <https://www.zps.si/hrana-in-pijaa-topmenu-327/oznaevanje-ivil-topmenu-328/9348-alkoholne-pijace-energijska-bomba-11-12-2018> (3. 9. 2021)
- [4] <https://www.nijz.si/sl/osnovna-dejstva-o-alkoholu> (3. 9. 2021)
- [5] <https://zasrce.si/clanek/alkohol/> (3. 9. 2021)
- [6] <https://www.izberisam.org/> (3. 9. 2021)
- [7] <https://ekobutik.si/health/zastrupitev-z-alkoholom-znaki-in-simptomi-zastrupitve-prve-pomoci-in-oskrbe-na-domu> (3. 9. 2021)
- [8] <https://www.slovenec.org/2020/06/24/mladi-in-alkohol-prijateljevanje-se-obicajno-zacne-pri-15-letu/> (3. 9. 2021)

## **ZAČNIMO Z JOGO V PISARNI**

### **POVZETEK**

Telesna aktivnost, tudi joga, poskrbi za boljšo držo, oskrbi telo s kisikom, povečuje koncentracijo, zmanjšuje stres, krepi imunski sistem in napolni z energijo. Vse več je delavnih mest, ki terjajo večurno sedenje pred računalnikom. Zmanjšano gibanje in sedeči položaji škodljivo vplivajo na fizično zdravje in počutje, zato je gibanje ključnega pomena za dvig kakovosti življenja. Vključevanje gibanja na delavno mesto prinaša koristi tudi za delodajalce, saj je ob rednem gibanju zaposlenih posledično manj bolniških odsotnosti, večja produktivnost in prilagajanje spremembam. V času prvega vala epidemije, se je potek izobraževalnega procesa preselil pred ekrane, kar je za učitelje pomenilo sedeče pisarniško delo. Ukrepi izolacije so bili za mnoge tudi stresni, saj so vzbudili občutke tesnobe, nesigurnosti in strahu. Tako se je pojavila ideja za 30 dnevni projekt »Joga v pisarni«, katerega namen je bil spodbujanje gibanja med sedečim delom. Projekt je sestavljalo 30 posnetkov jogijskih vaj (vsak dan en posnetek), ki jih lahko izvajamo med delom v kratkih odmorih. Cilj projekta je bil občutek povezanosti v času izolacije, skrb za boljše počutje in ozaveščanje lastnega telesa in misli. Vaje so v prispevku razdeljene v smiselne sklope, in sicer: dlani, vaje s stolom, vrat, zasuki, stoječe vaje, oči, samomasaža, dihanje, čuječnost. Za lažje razumevanje so primeri vaj ponazorjeni s fotografijami, dostopna je tudi povezava na posnetek. Namen je bil ponuditi preproste vadbe za aktivni odmor, preprosto izvajanje in dvig motivacije za nadaljevanje gibanja v pisarni in izven.

**KLJUČNE BESEDE:** čuječnost, delo z računalnikom, epidemija, gibanje, joga, sedeče delo, zdravje.

## **LET'S START WITH OFFICE YOGA**

### **ABSTRACT**

Physical activity, including yoga, helps with posture, supplies the body with oxygen, increases concentration, lowers stress, strengthens the immune system and fills us with energy. There is an increase of work that requires sitting in front of a computer for several hours. Reduced movement and sitting positions have a negative effect on physical health and well-being, so exercise is crucial for increasing quality of life. Promoting exercise at work also benefits employers, as regular activity results in fewer sick leave, higher productivity and flexibility to change. During the first epidemic wave, the entire educational process transferred to online work, which meant more sedentary office work for teachers. Isolation measures were also stressful for many, as the situation evoked feelings of anxiety, insecurity and fear. This is how the idea for "30 days of Office Yoga" project came about, with the purpose to encourage active movement during sedentary work. The project presented 30 office yoga videos (each day releasing one), that can be done in short breaks. The aim of the project is to create a sense of connection in times of isolation, care for well-being and awareness of one's own body and mind. The exercises in this article are divided into meaningful sets: arms and hands, chair exercises, neck, twists, standing exercises, eyes, self-massage, breathing, mindfulness. Examples of exercises are explained with photographs to help with understanding, there is also a link to a video. The purpose was to offer simple ideas for an active break, easy implementation, and raising motivation to continue with activity in and out of the office.

**KEYWORDS:** computer work, epidemic, health, mindfulness, movement, sedentary work, yoga.

## **1. UVOD**

Ob prvem valu epidemije se je čas, ki ga presedimo pred ekrani močno povečal, zato je nastal projekt »Joga v pisarni«. Namen je bil povezovanje sodelavcev z aktivnimi odmori na delovnem mestu. Vaje na posnetkih so preproste za izvajanje in pripomorejo k dvigu dobrega počutja. Projekt je predstavljal navdih in izziv hkrati, saj smo se prvič srečali z izvedbo joge preko spleta. Na ta način so se zaposleni seznanili z raznolikimi jogijskimi vajami, ki se lahko uporabijo na delavnem mestu. Dolgoročni cilj je, da bi zaposleni pridobili navado, da v svoj delavnik vnesejo redno vadbo gibanja, zavestnega dihanja in sprostitve.

## **2. TELESNA AKTIVNOST IN NJEN POMEN**

Redna telesna aktivnost ima močan učinek na zmanjšanje razširjenosti številnih bolezni, povezanih z življenjskim slogom. Vadba prav tako izboljšuje mišični sistem s povečanjem mišične moči. Vaje, ki nam pomagajo podaljšati in raztegniti mišice, pomagajo pri preprečevanju poškodb, bolečin v hrbtu in težavah z ravnotežjem. Ob maksimalni porabi kisika, izboljšanju moči in drugih gibalnih sposobnosti, ki imajo za naše telo veliko pozitivnih učinkov, pa telesna vadba pozitivno vpliva tudi na druga fiziološka področja, in sicer: zmanjša tveganja za pojav debelosti, ugodno vpliva na raven holesterola v telesu, izboljša presnovo, zmanjšuje možnost poškodb (Reisman, 2019, str. 16). Poleg tega gibanje pozitivno vpliva tudi na psihično stanje, saj prinaša dvig endorfinov in s tem povečuje samopodobo, motivacijo in raven energije. Po vadbi se telo vrne v stanje ravnovesja, homeostaze z večjo zmogljivostjo. Zato rečemo, da aktivna vadba znižuje raven stresa in poveča produktivnost (Seražin, L. T., 2018).

## **3. UČNIKI JOGIJSKE VADBE**

Joga je starodavna znanost, ki sprva deluje na fizično telo, zatem pa delovanje preide na mentalne in čustvene nivoje. Jogijski položaji odplaknejo fizično neudobje, ki se je nakopičilo čez dan pri delu (Satyananda, 1998). Redna vadba joge zvišuje kakovost življenja saj pozitivno vpliva na naše fizično in psihično stanje, če naštejemo nekatere pglavitne učinke:

- pomaga pri pravilni telesni drži,
- povečuje kapaciteto pljuč,
- možgani delujejo bolje, sposobnost koncentracije, zbranosti,
- poskrbi za cirkulacijo krvi in oskrbo telesa s kisikom,
- pomaga pri izločanju toksinov in čisti kožo,
- izboljša funkcije prebavnega sistema,
- zmanjšuje stres in krepi imunski sistem,
- vadečim prinese občutek napolnjenosti, energije,
- poveča motivacijo in veselje do življenja.



#### **4. ZASKRBLJUJOČE POMANJKANJE GIBANJA**

Delo, ki zahteva sedenje v pisarni, delo za računalnikom (ter tudi poučevanju v času dela na daljavo), je izrazito naporno za telo, klub temu, da izgleda preprosto. Pri sedečem delu sedimo pri miru v enakem položaju, pogosto v slabi drži. Niti med telefonskimi klici ali odmorom ne spremenimo položaja, saj tudi med malico ostanemo v sede. Tudi pri vožnji na delo in domov sedimo, zatem pa še prosti čas premalokrat izkoristimo za gibanje. Kot strnjeno razlaga Križaj (2019): »Žal sedenje, v kakršnem prebijemo večino dneva, škodljivo vpliva na zdravje, počutje in sposobnost ohranjanja pozornosti, saj je človeško telo ustvarjeno za gibanje. S čezmernim sedenjem izgubljam giblivo, ki nam je prirojena, skrajšujejo se zadnje stegenske ter hrbtenične mišice. Te in zlasti trebušne mišice in mišice medeničnega dna ošibijo, kar povzroča bolečine v hrbtenici, slabe dihalne navade, večjo nevarnost poškodb in slabše splošno počutje.« (str. 110).

#### **5. GIBANJE KOT KLJUČNI ELEMENT ZA ZDRAVJE NA DELOVNEM MESTU**

Promocija zdravja na delovnem mestu je v Sloveniji uzakonjena, to so »sistematične ciljane aktivnosti in ukrepi, ki jih delodajalec izvaja zaradi ohranjanja in krepitev telesnega in duševnega zdravja delavcev« (Zakon o varnosti in zdravju pri delu, 2011), veliko pa lahko za svoje zdravje storimo tudi sami. Predlagamo preproste primere kako lahko vnesemo v naš delavnik več gibanja:

- med telefonskimi klici, če se le da vstanemo in se sprehodimo ali lahkotno pretegnemo,
- do kolegov se lahko sprehodimo osebno, namesto da pokličemo po telefonu za informacijo ki jo potrebujemo,
- če imamo na voljo več sanitarij uporabimo tiste, ki so bolj oddaljene od naše pisarne,
- namestitev tiskalnikov je lahko oddaljena (npr. v zbornici za vse skupaj),
- 1x na teden namesto sedečega odmora v šoli odpravimo ven na sprehod ali v bližnji park in pomalichamo na svežem zraku,
- med tem, ko sedimo lahko večkrat razmigamo stopala in dlani,
- tekom delavnika izvedemo aktivne kratke odmore.

V nadaljevanju se prispevek osredotoča na slednje, torej kako poskrbimo za aktivnost, še posebej v času epidemije. Simpson idr. so ugotovili, da je dnevna vadba močno povezana z imunskim sistemom in lahko rečemo, da je zanj podporni steber (2020). Izvajanje vadbe na delovnem mestu prinaša koristi tako za zaposlene kot tudi za delodajalce. Z rednim gibanjem skrbimo za zdravje na dolgi rok, saj se zmanjšajo možnosti za bolezni in bolniške odsotnosti, zvišajo pa se dobro počutje, samozavest in energija, kar pomeni, da ima zaposleni več navdušenja za delo. Z redno vadbo in sproščanjem se znamo v stresnih situacijah bolj mirno odzivati, saj se tudi naše mišljenje preoblikuje v bolj pozitivno. V jogi velja modrost močno in prožno telo, močan in prožen um. Na ta način torej poskrbimo tudi za psihično stabilnost in lažje prilagajanje spremembam ali občasnim povečanim obremenitvam pri delu.

## 6. SPREMENJEN NAČIN DELA V ČASU EPIDEMIJE

### A. Sedeči položaj in povečana raba računalnika

Ukrepi v času epidemije so na delo učiteljev vplivali na več nivojih, še posebej opazno z dveh vidikov. Iz učilnic so se preselili pred ekrane in pri tem bili v večini prisiljeni zavzeti sedeči položaj. Ko se je celoten proces dela preselil na daljavo, je to močno spremenilo cel spekter dinamike dela. Če se osredotočimo na spremembe, ki so se fizično odražale na telesu, bomo izpostavili naslednje. Delo na prenosnikih, ki imajo ekran nižje kot ekrani pri stacionarnih računalnikih, je vplivalo na držo vratu, hkrati pa na celotno držo telesa, saj smo avtomatsko večkrat ukrivili hrbet, da bi bili bližje ekrana. Drug pomemben vpliv pa je bilo način sedenja saj ni nujno, da imamo doma ergonomičen stol in pisarniško mizo, zato so nekateri delali iz fotelja ali kavča, kar avtomatsko pomeni nepravilno držo in povzroča bolečine v hrbtu, kot ponazarja Slika 1.



SLIKA 1: Prikaz nepravilne drže telesa.

### B. Vpliv epidemije in izolacije na psihično počutje

Izolacija je bila za mnoge stresna sprememba saj so ljudje socialna bitja in epidemija je očitno pokazala kako manjko osebnih stikov vpliva na počutje. Na splošno smo pri ljudeh opazili upad motivacije in povečano tesnobo. Res, da nekateri posamezniki uporabljajo umik namensko, za sprostitev, meditacijo, premislek, ustvarjanje, vendar nekaterim takšno soočenje s sabo in lastnimi mislimi ni prijetno. Celotna situacija epidemije je dodala k stresu, saj je celo državo zajel strah in nesigurnost kaj se bo dogajalo v prihodnosti, k temu pa je dodal še dejavnik spremembe načina dela in okolja, saj smo se naenkrat morali preseliti v domače pisarne, kjer imamo veliko več motilnih dejavnikov. Poleg tega pa smo bili primorani praktično čez noč obvladati uporabo novih orodij pri delu in komuniciranju s sodelavci in deležniki izobraževanja. Nekateri posamezniki so imeli pri prilagoditvi na te spremembe več težav kot drugi, gotovo pa je to vsem pomenilo neke vrste stresa. Stres je reakcija celega telesa in vseh organov, ne le psihe. Čeprav večinoma ljudje razumejo stres kot psihični pritisk, ki se zrcali v utrujenosti ali slabšem spominu, pa vendar stres »deluje v globino telesa in povzroči spremembe na vseh organih in celicah« (Starc, 2008, 42). Psihični stres in nepravilna drža telesa lahko povzročita mišično neravnovesje, kar pomeni, da mišice začnejo delovati v nepravilnem zaporedju, zaradi tega so mišice in sklepi bolj obremenjeni in zato pride do bolečin. Kadar se bolečine »selijo« po telesu, lahko sklepamo, da so psihičnega izbora. Lahko so tudi opozorilo telesa, ki se upira konstantnemu sedečemu načinu življenja (povzeto po Striano, 2019).

## **7. ZAČETNA IDEJA PROJEKTA 30 DNI JOGE V PISARNI**

Ko smo prešli na delo od doma sem pri sebi opazila okrnjenost v telesu zato sem se večkrat vmes raztegovala, šla na balkon na sveži zrak in se nato vrnila na delo. Tako sem dobila idejo, da bi v to rutino povabila tudi ostale sodelavce, ki bi se želeli udeležiti vaj. Naredila sem 30 dnevni izziv »Joga v pisarni«, kjer si vsak dan najmanj enkrat med delom vzamemo 5-10min časa za jogijske vaje. Beseda »pisarna« je tako označevala vse prostore učencev, študentov, učiteljev in ostalih zaposlenih, ki so svoje dejavnosti preselili v domače okolje pred ekrane. Zaradi različnih in ostalih obveznosti, sem se odločila, da bom vaje posnela jih poslala po e-pošti in si bo vsak zase odredil čas za aktivni odmor. Kljub izolaciji pa nas je združeval občutek skupnega cilja, saj sem vsak dan sproti poslala posnetek z vadbo in spodbudno besedilo. Nekateri učitelji so vaje uporabili tudi z učenci pri pouku na daljavo.

## **8. IZVEDBA VAJ**

Opozarjamo, da je vadba joge, ki jo opisujemo, namenjena zdravim ljudem, katerih cilj je ohranjati zdravje in dobro počutje tekom dela in v zasebnem življenju in ne nadomešča medicinskega ali psihoterapevtskega zdravljenja. Kadar gre pri posamezniku za kronična zdravstvena stanja, je potreben nasvet ustreznega strokovnjaka, ki ugotovi točne vzroke neravnovesja in svetuje primerno zdravljenje ter prilagojeni vadbeni program. Na splošno se izvajanje jogijskih vaj lotimo na dva načina, statično zadrževanje položaja ali dinamično, kjer se telo pretočno premika usklajeno z dihanjem, temu rečemo »flow«. Kot protiutež sedenju priporočamo, da se vaje izvaja tekoče dinamično, če to dopušča naše telo in s čim večjo mero zavedanja. Vadbo si izberemo glede na počutje. Zjutraj morda bolj aktivno, za prebujanje, sredi dneva morda vaje za oči, popoldan dihalne vaje za umirjanje. Vaje smo razdelili v smiselne sklope, ki smo jih v prilogi obrazložili ter ponazorili s slikami za lažje razumevanje. Priporočamo vam tudi ogled posnetkov projekta Joga v pisarni in vabimo, da se pridružite gibanju.

## **9. SKLEP**

Ugotovili smo, da ima telesna vadba številne pozitivne učinke na fizično telo in um: znižuje stres, poveča produktivnost, krepi imunski sistem ter samopodobo. Joga je takšne vrste vadba, ki poleg fizične vadbe prinaša tudi vaje dihanja in čuječnosti. S preprostimi vajami poskrbimo za notranje organe, hrbtenico, vrat, dlani, obraz in oči. Izbrane jogijske vadbene in dihalne vaje aktivirajo parasimpatični živčni sistem. To je sistem, ki sproža funkcije, povezane s sproščanjem: počasno dihanje, znižan krvni tlak, počasen srčni utrip, zmanjšan pretok adrenalina in nastanek endorfinov, ki uravnavajo razpoloženje. To na kratko pomeni, da se pomirimo, torej preidemo v naravno uravnoteženo stanje, ki telesu tudi omogoči regeneracijo po večjih naporih. V prvi vrsti je vsak posameznik odgovoren, da poskrbi za svoje zdravje celostno. Ne moremo zanemariti nobenega vidika: prehrana, gibanje, mentalna higiena, socialno okolje. Menimo, da smo prvi val epidemije lahko izkoristili za nove izzive, poskrbeli za pridobivanje novih navad, ki so koristne za naše zdravje, za katere upamo, da se bodo nadaljevale in nadgradile. S sklopom vaj »Joga v pisarni« smo želeli, da se naučimo

preprostih korakov s katerimi večkrat tekom delovnega dne povabimo svobodo v telo in um. Vadbe so se zvrstile po sklopih (samomasaža telesa in masaža obraza, sedeče, stoječe, sprostitvene vaje, dihalne vaje). Skozi 30 posnetkov smo tako zaokorožili preko celega telesa. Seveda pa je od vsakega posameznika odvisno ali bo nadaljeval z navado gibanja na delovnem mestu. Predlagamo, da si med delom na vsako uro ali dve nastavite opomnik, da je čas za nekaj minut vadbe in na ta način poskrbite za dobro počutje.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Križaj, R. (2019). Čuječnost, trening za obvladovanje stresa in polno prisotnost v življenju. Ljubljana : Mladinska knjiga
- [2] Reisman, M. (2019). Učinki desetminutne vadbe na delavnem mestu pri zaposlenih v lekarni (Magistrska naloga, Fakulteta za šport). Pridobljeno s <https://core.ac.uk/download/pdf/232911734.pdf>
- [3] Zakon o varnosti in zdravju pri delu /ZVZD-1/ (2011). Uradni list RS, št. 43 (24.5.2011). Pridobljeno s <http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO5537>
- [4] Satyananda S. S. (1998). Asana Pranayama Mudra Bandha. Ljubljana : Tara Yoga Center
- [5] Starc, R. (2008). Bolezni zaradi stresa 1. Od utrujenosti, pešanja spomina, razpoloženskih motenj, glavobola, nespečnosti, razjede. Ljubljana : Sirius AP
- [6] Seražin, L. T. (2018). Pridobljeno s <https://www.delo.si/polet/vpliv-vadbe-na-imunski-sistem/>
- [7] Simpson, R. J., Campbell J. P. , Gleeson, M., Krüger, K., Nieman, D. C., Pyne, D. B. idr. (2020). Can exercise affect immune function to increase susceptibility to infection? Exercise Immunology Review, 26(8-22). Pridobljeno s <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2095254618301005>
- [8] Striano, P. (2019). Anatomija vadbe za zdrav hrbet. Ljubljana : Mladinska knjiga

## PRILOGA 1

**SLIKA 1:** Pregled in obrazložitev nekaterih vaj po sklopih. Vir fotografij je osebni arhiv. Vsi posnetki z vajami so dostopni na <https://www.youtube.com/watch?v=qEYFzU0WdCc>.

### Roke in dlani

V pisarni je drža rok večino časa v enakem položaju. Prsti so v krčenju (fleksija) zato je pomembno, da pri razgibavanju rok in prstov poskrbimo za razteg in odpiranje dlani (ekstenzija), zmasiramo in premigamo členke in zapestja. Najbolj preproste vaje so stiskanje pesti in odpiranje dlani, kroženje v zapestjih, komolcih in ramenih, dvig rok nad glavo, napenjanje loka ipd. Vsako gibanje naj bo usklajeno z dihom.



### Vaje s stolom

Na stolu lahko sede izvajamo odpiranje kolkov, trebušnjake, zasuke, nagibe vstran in inverzije. Predklone izvedemo pasivno tako, da se uležemo preko nog in spustimo glavo navzdol. Naš stol lahko uporabimo kot pripomoček, pri izvedbi vaje ali prilagoditvi zahtevnosti vaje.



### Vrat

Bolečine v vratu so ena najpogostejših težav pri odraslih. Več ur na dan smo ukrivljeni pred računalnikom ali zleknjeni na kavču pred televizorjem. Vrat lahko za začetek nežno masiramo, krožimo, ter pazimo, da ne stiskamo čeljusti, saj to aktivira vratne mišice in povzroča občutek zategnjenosti. Zdrav hrbet se prične pri zdravem vratu, zato so vaje za vratno hrbtenico temelj vadbenega programa za zdrav hrbet. Pri vratu lahko zelo občutno in učinkovito izkoristimo dva odziva, ki se zgodita v mišicah. Prvi, recipročna inhibicija, je kadar aktiviramo eno mišico ali skupino mišic, se bodo nasprotni mišice avtomatsko sprostile. Pri drugem velja, da se bo mišica bolj »vdala« raztegovanju po tem, ko smo jo sprva aktivirali za nekaj sekund. Torej jo na začetku malce utrudimo, zatem pa jo nežno raztegnemo in sprostimo kot prikazuje leva stran slike. Temu rečemo proprioceptivna nevromišična facilitacija, tak pristop uporabljajo tudi fizioterapevti. To uporabimo za sproščanje napetosti in zmanjševanje togosti.



### Hrbtenica

Za hrbtenico izvajamo vse zasuke, nagibe, odpiranje ramenskega obroča, predklone, kjer se trup sprostí navzdol s pomočjo gravitacijske sile. Vaje za hrbtenico najraje izvajamo kot »flow« stoje ali sede. Takšno »flow« gibanje naj bo udobno, brez bolečine, izogibamo se pretiranim nagibom. Takšen primer ponazarja slika kjer usločimo hrbtenico menjaje konveksno in konkavno. Pri razgibavanju hrbtenice je posebej pomembno, da vaje izvajamo zavestno, z dihom, z opazovanjem fizičnega telesa navznoter. Pozorno spremljamo občutenje v liniji vretenc in si pomagamo z vizualizacijo, kot da povečujemo prostor med njimi (glej tudi stoječe vaje). Pri hrbtenici naj še posebej omenimo, da je nujna pazljivost pri ledvenem delu, saj ne želimo izvajati prevelikega pritiska, kar se hitro zgodi pri pretiranem nagibanju medenice naprej. Prav tako pazimo, da ramen ne vlečemo k glavi niti naprej, lopatice spustimo navzdol in poskrbimo za razgibavanje ramenskega obroča. Za zdravo hrbtenico je izjemnega pomena tudi aktivacija in krepitev trebušnih mišic. Prilagojene trebušnjake lahko izvajamo na stolu.



### Zasuki

Glavni namen zasukov je ožemanje trupa. Z zasuki sprožimo v notranjih organih pritisk, ko pritisk popusti pa kri ponovno zaokoroži in na ta način spodbudimo čiščenje toksinov iz telesa. Zasuki so zelo koristni tudi za hrbtenico, sploh po dolgem sedečem delu in so nujni del jogijskih vaj, saj z njimi povrnemo gibljivost hrbtenice, ter poskrbimo za prekrvavitev. Zasuke izvajamo aktivno, tako, da aktiviramo prednje in stranske trebušne mišice.



### Stoječe vaje

Kot smo že omenili je med sedečim delom priporočljivo večkrat vstati in se sprehoditi. Sicer pa med stoječe vaje lahko dodamo vse »šolske« primere ogrevanja telesa, ki jih poznamo. Stoječe vaje lahko izvajamo tudi med tem, ko razmišljamo o novem projektu, se pogovarjamo ali spremljamo webinar. Pri jogi v pisarni smo pripravili ogrevanje sklepov celotnega telesa, dvigovanje na prste, klasične jogijske položaje kot so bojovník, drevo, nagib, prižemanje kolena k trupu... V stoječih vajah se priporoča, da se sezujemo, na ta način se prizemljimo, ter ozavestimo ravnotežje z enakomerno porazdelitvijo teže na stopalih. Ponovno lahko uporabimo dinamični pristop tako, da



tekoče izvajamo vaje v »flow« načinu, kot prikazuje zaporedje na slikah. Če imamo v bližini steno, jo lahko uporabimo za podporo.

### Oči

Večurno delo z računalnikom, delo ob umetni svetlobi, po napornem delavniku še televizija,.. vse to obremenjuje naše oči v veliko večji meri kot naše prednike. Dokazano je, da se oči spočijejo v temi, tako je ena najpreprostejših vaj, ki jo lahko izvedemo večkrat med delom ta, da položimo dlani preko oči in pustimo, da počivajo v temi vsaj 60 sekund. Če imamo v bližini okno lahko večkrat pogledamo v daljavo in pustimo, da oko prosto potuje po obzorju. V ta sklop vaj smo poleg sprostitve oči vključili tudi nekatere bolj intenzivne vaje za oči, kot so kroženje, menjava fokusa blizu-daleč, sledenje gibanju rok.



### Samomasaža

Samomasaža telesa, stopal in masaža obraza je odličen začetek dneva, ko se naš um in telo še prebujata. Z dotikom telesa vnesemo vanj zavedanje, ga nežno prebudimo in spodbudimo kroženje limfe ter aktiviramo notranje organe. Obraz je poln drobnih mišic in živčnih končičev, zato dotik na obraz deluje sproščujoče. V tradicionalni kitajski medicini velja, da ima telo omrežje kanalov ali meridianov, ki tečejo vzdolž telesa in se končajo na podplatih in na obrazu. To sta dve glavni točki senzoričnega kontakta. Pri samomasaži ne potrebujemo posebnega znanja, saj se učimo poslušati telo in eksperimentirati. Dotik je nagona telesna potreba, ko pritisnemo, tapkamo, pogladimo ali pregnetemo del telesa, s tem povečamo krvni pretok na tem območju. Pri masaži obraza smo bolj pazljivi glede moči pritiska, medtem, ko pri masaži in po telesu lasišča lahko močnejše masiramo ne da bi povzročili neprijetnosti ali škodo.



### Dihanje

Poznamo različne vrste dihalnih vaj, od poživljajočih do pomirjajočih. Takšne, ki segrevajo telo in takšne, ki ga ohlajajo. Ena bolj poživljajočih dihalnih jogijskih vaj je dinamično dihanje, ki mu rečemo »meh«, saj spominja na pihanje z mehom. Takšno dihanje izvajamo sunkovito v zaporednih ponovitvah, zatem pa se vedno umirimo in se opazujemo. Poleg vaj, kjer se izključno osredotočamo na



izvajanje dihalnih tehnik, pa je zavestno umirjeno dihanje rdeča nit jogijskih vaj, saj je povezano z živčnim sistemom in pomaga ohraniti uravnovešeno stanje uma. Dihalne vaje so tudi namenjene preusmerjanju fokusa navznoter ter večjemu samozavedanju telesa, občutkov, misli in čustev. Z dihalnimi vajami se naučimo ugodno vplivati na počutje tako, da se znamo umiriti. Najbolj preprosta vaja za umiranje je trebušno dihanje. To je dihanje, ki ga naravno uporabljajo otroci, je dihanje za katerega telo porabi najmanj energije.

### Čuječnost

Dihalne vaje so dober uvod v tehnike sproščanja in čuječnosti. Sproščanje in čuječnost se razlikujeta saj pri prvem zavestno sproščamo dele telesa, pri drugem pa ničesar ne spreminjamo, temveč s opazovanjem in sprejemanjem tega kar je, avtomatsko pride do sprostitve. Najbolj preprosto čuječnost opravljamo sede tako, da ozavestimo telo, se zavedamo misli, ki se trenutno odvijajo v našem umu, občutimo prostor, ki ga zavzema telo in se zavedamo dotika stopal s tlemi. Hkrati opazimo kaj se dogaja zunaj našega telesa, npr. veter, vonjave, hrup ali prijetni zvoki. Pri tem ničesar ne označujemo kot dobro ali slabo, le opazujemo kaj je, saj ne iščemo idealnih pogojev, temveč želimo doseči najvišjo stopnjo prisotnosti v danem trenutku. Načeloma pri jogi velja, da je čuječnost sestavni del vsake vaje.



## **HOJA – VIR POVEZOVANJA IN DOBREGA POČUTJA**

### **POVZETEK**

Hoja je glavni način premikanja in ima na naše psiho-fizično počutje številne učinke: krepi mišice, vezi ter sklepe, zvišuje raven kisika v krvi, jača obrambno moč telesa, krepi imunski sistem, lajša stres ... in je primerna v vseh starostnih obdobjih. Hoja pri učencih ni najbolj priljubljena, zato je priporočljivo, da je pri mlajših učencih povezana z igro, pri starejših pa naj zadovoljuje potrebo po druženju in navezovanju stikov. V članku je predstavljen uspešno izpeljan dvodnevni orientacijsko-pohodniški tabor, s katerim sem učencem devetega razreda želela približati hojo in njene pozitivne učinke. Največji pomen tabora so bili neposredni medsebojni stiki mladostnikov, za kar so bili v preteklih mesecih zelo prikrajšani. Ob skupnem doživetju so krepili telesno moč, spoznavali smisel sodelovanja, predvsem pri premagovanju težav, se medsebojno vzpodbujali, popravljali napake in se radostili skupnih uspehov.

**KLJUČNE BESEDE:** hoja, orientacija, pohodniški tabor, osnovnošolci.

## **WALKING – A SOURCE OF CONNECTION AND WELL-BEING**

### **ABSTRACT**

Walking is the main way of moving and it affects our mental and physical well-being in many ways: it strengthens muscles, ligaments and joints, increases the oxygen level in our bloodstream, strengthens the body's defences, improves the immune system, relieves stress, and is suitable for all ages. Walking is not the most popular activity with pupils, therefore the recommendation to associate it with playing with younger pupils; in the group of older pupils it should satisfy the need to make connections and socialize. The article presents a successfully conducted two-day camp for orientation and hiking which intended to bring walking and its positive effects closer to Year 9 pupils. The greatest importance of the camp was the direct contact of the teenagers, which is the activity they missed most in the previous months. During the joint experience, they improved their physical strength, learnt the meaning of cooperation, especially in overcoming problems, encouraged each other, corrected mistakes and rejoiced in joint success.

**KEYWORDS:** walking, orientation, hiking camp, primary school pupils.



## 1. UVOD

Hoja je glavni način premikanja človeka in je vključena v naš vsakdan. V preteklem letu se je naše življenje bistveno spremenilo, tako v družinah, kot tudi delo in življenje v šolah. Otroci in mladostniki so bili prikrajšani za neko stalno kontinuirano vadbo, kot tudi za socialne stike. Kot športni pedagog opažam, da se kratkoročne posledice izolacijskih ukrepov kažejo v porastu manj učinkovitega gibanja in debelosti. Zaradi tega otroci izgubijo motivacijo za bolj zahtevna gibanja in so vse manj gibalno dejavni.

### A. Kaj pomeni šport in biti telesno dejaven?

NIJZ je skupaj z Inštitutom za varovanje zdravja Republike Slovenije v publikaciji Gibanje, telesno dejavni vsak dan (2013) definira šport kot vse oblike telesne aktivnosti, ki s priložnostim ali organiziranim ukvarjanjem izboljšujejo telesne zmogljivosti, pripomorejo k duševnemu blagostanju in k oblikovanju družbenih odnosov ter pridobivanju izkušenj na tekmovanjih na vseh ravneh. V viru navajajo definicijo Svetovne zdravstvene organizacije, ki pravi, da je telesna dejavnost kakršnokoli telesno gibanje, ki ga ustvarijo skeletne mišice in katerega posledica je poraba energije nad ravniro mirovanja. Šport in telesno vadbo razumemo kot posebno zvrst telesne dejavnosti, pri čemer se šport nanaša na organizirano in načrtovano vadbo, vključuje pa tudi določeno obliko tekmovanja, medtem ko je telesna vadba namenjena izboljšanju telesne pripravljenosti in zdravja.

Za otroke in mladostnike ima redna telesna dejavnost pozitiven vpliv na razvoj zdravega življenjskega sloga, vpliva tudi na večjo splošno storilnost in učinkovitost pri delu, hkrati pa ima koristen vpliv na intelektualno zmogljivost (Taylor J., 2015). Po priporočilih NIJZ naj bi bili otroci vsak dan najmanj 60 minut tako telesno dejavni, da se globoko zadihajo in spotijo, poleg tega pa morajo dvakrat tedensko izvajati vaje za razvoj moči. Starc idr. (2020) so v Poročilu o telesnem in gibalnem razvoju otrok in mladine v šolskem letu 2019/20 zapisali, da je delež otrok in mladostnikov, ki se premalo gibljejo, še vedno prevelik. Posledice se kažejo v prekomerni telesni teži in slabi telesni pripravljenosti, kar se da razbrati iz poročil o telesnem in gibalnem razvoju otrok in mladine.

V osnovni šoli sta v tretjem triletju športu namenjeni dve uri tedensko za vse učence. Tretja ura športa se izvaja v obliki izbirnih predmetov, za tiste učence, ki si izberejo šport. Po učnem načrtu program izbirnih predmetov (2001) dopolnjuje osnovni program športne vzgoje, skupaj pa predstavljata obogateno celoto. Namen enoletnega programa Šport za sprostitev je spoznavanje novih športov, ki jih v obveznem šolskem programu ni mogoče izvajati, so pa iz vidika športno rekreativnih učinkov pomembni za kakovostno preživljanje prostega časa v vseh življenjskih obdobjih. Vsebina in izpeljava omogoča spoznavanje različnih vplivov gibalnih dejavnosti na zdravje, razumevanje pomena telesne in duševne sprostitve, nadomeščanje negativnih učinkov sodobnega življenja ter pridobivanja znanj, ki učencem omogočajo, da si v prostem času izberejo sebi primerne športne vsebine in obremenitve.

## 2. OSREDNJI DEL

Vsa našeta dejstva so me pripeljala do razmišljanja, da učencem pripravim drugačno obliko pouka. Oprla sem se na Učni načrt za izbirne predmet Šport za sprostitev in izbrala vsebine, ki so bile primerne za izpeljavo orientacijskega pohodniškega tabora. Osrednji cilj tabora je bil učence navdušiti za hojo. S tem smo opravili dlje časa trajajočo gibalno nalogo aerobnega značaja v naravi, kjer je poudarjena vztrajnost.

Tschentscher, Niedderseer in Niebauer (2013) so zapisali, da ima hoja in nordijska hoja pozitiven vpliv na srčni utrip v mirovanju, na krvni tlak, zmožnost udejstvovanja v nadaljnjih vadbah, maksimalni porabi kisika in na splošni kvaliteti življenja.

Song idr. (2018) so zapisali pozitivne vplive krajših sprehodov skozi gozd na psihofizično stanje posameznikov. V raziskavi je sodelovalo 585 posameznikov, povprečne starosti 21,7 let (+/- 1,6 let.), kjer so dnevno opravili krajšo pot po gozdu, kontrolna skupina pa je pot opravila po mestu. Preko vprašalnikov so spremljali psihični odziv na vadbo, stopnjo tesnobe, depresije, jeze, zmedenosti. Rezultati so pokazali izboljšanje na tem področju, pokazala se je pozitivna korelacija med hojo po gozdu in zmanjšanjem občutka tesnobe.

Sama hoja pri učencih ni najbolj priljubljena, vendar je učencem bila motivacija in možnost, da se med seboj družijo in doživijo novo dogodivščino, dovolj za pripravljenost in sodelovanje. Motivacija je ključ do uspeha. Z motivacijo dosegamo zastavljene cilje. Tako smo tudi lažje premagovali našo zastavljeno pot, ki bila skupaj dolga okoli 25 km. Da je tabor potekal gladko, je bilo potrebnih nekaj organizacijskih priprav. Tabor je bil zasnovan tako, da se ga je dalo izpeljati tudi s Covid ukrepi. V skupini so bili učenci samo enega razreda, dejavnost je ves čas potekala zunaj in ni bilo potrebnega prevoza. Pot je bila krožna. Začeli in končali smo pri šoli. Učenci so potrebovali tudi nekaj obvezne opreme.

Med obvezno opremo so spadali:

- pohodni čevlji,
- nahrbtnik,
- naglavna svetilka,
- šotor,
- spalna vreča,
- primerna obleka.



SLIKA 1: Tabor. (osebni vir)

Zaradi lažje organizacije smo porabo hrane in vode načrtovali skupaj.

## **A. Fizična priprava na pohod**

Pri izpeljavi tabora sem upoštevala tudi osnovno pravilo gibalnih dejavnosti. Pri gibanju uživaš takrat, ko si dovolj telesno pripravljen. Tako smo začeli s kondicijskimi pripravami že v prvem tednu pouka. Najprej smo se odpravili na krajši pohod v zmernem tempu, nato pa smo stopnjevali intenzivnost in dolžino proge. Pri naših pripravah smo si pomagali tudi s polnimi šolskimi torbami, da so učenci dobili občutek, kako je dlje časa nositi težak nahrbtnik. V sklop priprav je bil vključen tudi športni dan. V tistem dnevu so lahko učenci preizkusili svoje pohodne čevlje, nahrbtnike in telesno pripravljenost.

## **B. Priprava nahrbtnika**

V okviru priprav smo imeli tudi krajše predavanja, kako pravilno pripraviti nahrbtnik in na kaj moraš biti pozoren pri nakupu nahrbtnika. Pomembna je primerna dolžina naramnic, da je nošenje lažje in primerna razporeditev teže v nahrbtniku. Lažje stvari so na spodnjem delu nahrbtnika. Težke stvari hrana, posoda,... so nekeje v višini ramen in stvari, ki jih največ uporabljamo, v zgornjih delih žepov nahrbtnika. Dobro pripravljen nahrbtnik je pomemben dejavnik dobrega počutja med samo hojo. Ker je bil pohod tudi orientacijsko naravnan, so se učenci srečali s karto in iskali pravilne poti, orientirali karto, vrisali so pot ...

## **C. Orientacija**

Orientacija je sposobnost, da se znajdemo na neznanem terenu, pa naj bo to gozd, visokogorje, velemesto ali celo notranjost orientacijsko zahtevnega nadzemnega ali podzemnega objekta (Glavnik in Rotovnik, 2016, str. 186). Na taboru smo spoznavali topografsko orientacijo, kjer smo uporabljali kompas in topografsko karto. Orientacija v naravi je človeku skozi zgodovino omogočila preživetje. Ko še niso bila razvita vsa pomagala, so se ljudje orientirali po naravnih znamenjih, pojavih in opazovanju zvezd. Danes nam sodobna tehnologijo to poenostavi, vendar je pomembno, da s pomočjo danega zemljevida znamo opazovati naravo in poti in iščemo možnosti, da iz ene točke pridemo na drugo točko. Pri vsakodnevni orientaciji je pomembna tudi iznajdljivost in dobro opazovanje.

## **D. Pomen socialne interakcije**



**SLIKA 2:** Udeleženci tabora. (osebni vir)

Pomemben dejavnik tabora je bil tudi povezovanje in druženje med učenci. Učenci so bili v preteklih mesecih prikrajšani za medsebojno druženje. Prav sposobnost vzpostavljanja odnosa z drugo osebo je pomemben dejavnik v razvoju, ki otrokom omogoča, da si pridobijo prijatelje in ustvarijo različne odnose s pomembnimi ali naključnimi osebami. Za navezovanje stikov med vrstniki je pomembno skupinsko delo, medsebojno spodbujanje in pomoč.

V skupnosti se otroci naučijo ceniti ponižnost, vzdržljivost in reševanje težav. Naučijo se, kako člani skupnosti pomagajo drugim, ki so obtičali ali naredili napake. Naučijo se zabavati kot skupina. Doživljajo veselje, ker uspehe zaupajo drugim in v uteho jim je, ko so deležni podpore, ko so v težavah. Skupnost zagotavlja okolje, v katerem lahko nastanejo bogate socialne vezi – med drugim s prijatelji, mentorji in vzorniki (Kang, 2016). Vrstniška skupina predstavlja mladostniku močno čustveno vez, saj v njej zadovoljuje veliko svojih potreb in se z njo identificira. Najznačilnejša oblika socialnega življenja v adolescenci je prijateljstvo, ki je med mladimi istega spola ena najvišjih vrednot v mladosti. Glavni pomen se kaže v pridobivanju stikov z ljudmi in z vrstniki ter na razumevanju in emocionalosti. Posledično se kaže tudi smisel in potreba za sodelovanje, soodgovornosti in samo – odgovornost. V tem obdobju je potreba po vrstnikih največja, prijateljstvo pa vrh medosebnih odnosov, ki se začne v poznem otroštvu in predpuberteti z močnimi nagnjenji k skupini (Žlebnik, 1975).

Tabor smo popestrili z opazovanjem zvezd in planetov skozi teleskop. S pomočjo teleskopa smo lahko opazovali Jupiter in videli pasove oblakov in štiri največje lune (Io, Evropa, Ganimed, Kalisto). Videli smo tudi Saturn in njegov obroč, Andromedino galaksijo M31, meglico M57 v ozvezdju Lira, ki je ostanek zvezde, ki je eksplodirala. Dobro je bila vidna tudi Luna s kraterji.

### 3. ZAKLJUČEK

Priprava takega tabora zahteva nekaj predpriprav in dogovor z različnimi notranjimi in zunanjimi sodelavci. Pestrost dogajanja in možnost, da učenci doživijo to izkušnjo je vsekakor vredna truda, katerega sem vložila v izpeljavo tabora. Učenci so z druženjem poglobili svoje prijateljske vezi in preizkušali svoje gibalne sposobnosti. Svoj prispevek najlažje zaključim s poročilom učenke ki se je udeležila tabora.

Nika je zapisala :

*“Zame je bilo taborjenje nova izkušnja, saj še nikoli nisem taborila. Bilo mi je zelo zanimivo, najboljši del pa mi je bil, ko smo skozi teleskop opazovali zvezde in ko smo pekli penice. Hoje je bilo kar dosti, vendar, ko sem prišla domov, sem se počutila izmučeno, a hkrati veselo, ker sem zmogla toliko prehoditi. Glede na to novo izkušnjo bi se odločila za taborjenje tudi izven šole, čeprav spanec ni bil najboljši. Če povzamem, bi taborjenje ocenila s čisto desetko”.*

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Drev, A. (2013). Gibanje – telesno dejavni vsak dan. Pridobljeno s [https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/gibanje\\_telesno\\_dejavni\\_vsak\\_dan.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/gibanje_telesno_dejavni_vsak_dan.pdf)
- [2] Kang Shimi K. (2014). Delfinja vzgoja. Radovljica: Didakta.
- [3] Kovič M., Novak D. (2001). Učni načrt za izbirni predmet Šport. Pridobljeno s [https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/izbirni/1-letni/Sport\\_za\\_zdravje\\_izbirni.pdf](https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/izbirni/1-letni/Sport_za_zdravje_izbirni.pdf).
- [4] Priporočila glede telesne dejavnosti v času širjenja okužbe COVID-19. (2020). Pridobljeno s <https://www.nijz.si/sl/priporocila-glede-telesne-dejavnosti-novi-koronavirus-sars-cov-2>
- [5] Rotovnik, B. (2016). Planinska šola. Ljubljana: Planinska zveza Slovenije.
- [6] Song C., Ikei H., Park B.-J., Juyoung L., Kagawa T., Miyazaki Y. (2018). Psychological Benefits of Walking through Forest Areas. Int J Environ Res Public Health. Pridobljeno s <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30544682/>.
- [7] Starc idr. (2020). Poročilo o telesnem in gibalnem razvoju otrok in mladine v šolskem letu 2019/20. Pridobljeno s [https://www.slofit.org/Portals/0/Letna-porocila/Poroc%CC%8Cilo\\_2020\\_splet.pdf?ver=2021-02-22-112743-263](https://www.slofit.org/Portals/0/Letna-porocila/Poroc%CC%8Cilo_2020_splet.pdf?ver=2021-02-22-112743-263).
- [8] Taylor, J. (2015). Vzgajanje tehnološke generacije. Maribor: Hiša knjig založba KMŠ, 2015
- [9] Tschentscher M., Niederseer D., Niebauer J. (2013). Health benefits of Nordic walking: a systematic review. Am J Prev Med. Pridobljeno s <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23253654/>.
- [10] Žlebnič, L. (1975). Psihologija otroka in mladostnika. Ljubljana: Državna založba Slovenije.

## **ŠKODLJIVE POSLEDICE PRETIRANE UPORABE NAPRAV Z ZASLONI NA ZDRAVJE SREDNJEŠOLCEV V SLOVENIJI V ČASU KORONAVIRUSA**

### **POVZETEK**

Mladostniki so v času epidemije z novim koronavirusom preživeli veliko časa na napravah z zasloni, ki je njihovo šolsko delo in komunikacijo, bolj kot kadarkoli prej, spravila v digitalni svet. Po eni strani so se na nek način zadržali stiki z ljudmi ter nenazadnje tudi šolsko izobraževanje, ki ga drugače ne bi mogli opraviti. A to je še povečalo škodljive učinke zaradi njihove uporabe. Posledice tega pa niso nedolžne. Pri mladostnikih se pojavljajo slabše komunikacijske in socialne veščine, odkrenljiva pozornosti, izbruhi jeze in agresije. Prav tako so pogostejše tudi razpoloženske motnje, kot so anksioznost in depresija ter nespečnost kot motnja spanja. Določen odstotek najstnikov pa je tudi odvisen od igranja video igrice in družbenih omrežij, kar predstavlja veliko težavo in zahteva nujno zdravljenje. Nenazadnje pa mladostniki, ki prekomerno uporabljajo digitalne medije telesno manj aktivni, kar povzroča prekomerno telesno težo in debelost, kar je dejavnik tveganja za številne kronične bolezni. Cilj naloge je pregled strokovne literature z tujega in domačega področja, analiza dobljenih podatkov ter na podlagi teh predvidevanje o vplivu na psihološko zdravje dijakov. Se pa lahko škoda zaradi takšnega načina dela močno zmanjša s pomočjo rednih urnikov ter jasnih dogovorov, katero delo bo potekalo pred zasloni in katero ne.

**KLJUČNE BESEDE:** naprave z zasloni, koronavirus, delo na daljavo, težave s spanjem, zasvojenost, psihosomatske motnje.

## **EXCESSIVE USE OF ELECTRONIC DEVICES AND ITS HARMFUL EFFECTS ON THE HEALTH OF SECONDARY SCHOOL CHILDREN IN SLOVENIA DURING THE CORONAVIRUS PANDEMIC**

### **ABSTRACT**

Adolescents have spent a lot of time on display devices during the epidemic with the new coronavirus, which brought their school work and communication, more than ever, into the digital world. On the one hand, in a way, they kept in touch with people and, last but not least, school education, which they would not have been able to do otherwise. But this has further increased the harmful effects due to their use. The consequences of this, however, are not innocent. Adolescents experience poorer communication and social skills, outspoken attention, outbursts of anger and aggression. Mood disorders such as anxiety and depression and insomnia as a sleep disorder are also more common. However, a certain percentage of adolescents also depend on playing video games and social networks, which is a big problem and requires urgent treatment. Last but not least, adolescents who overuse digital media are less physically active, leading to overweight and obesity, which is a risk factor for many chronic diseases. The aim of the thesis is to review the professional literature from foreign and domestic fields, analyze the obtained data and on the basis of these predict the impact on the psychological health of students. However, the damage caused by this way of working can be greatly reduced with the help of regular schedules and clear agreements on which work will take place in front of the screens and which will not.

**KEYWORDS:** electronic devices, coronavirus, school work from home, sleep problems, addiction, psychosomatic disorders.

## 1. UVOD

Že pred pandemijo so različni strokovnjaki za zdravje otrok in mladine, od pediatrov, psihologov, psihiatrov, nevrologov do logopedov in delovnih terapevtov, opazali, da so zasloni v naša življenja vstopili v večji meri, kot bi si želeli. Šola na daljavo, izolacija in druženje doma pa so dijake v času pandemije s koronavirusom še dodatno potisnila pred zaslone.

Po podatkih Zdravniške zbornice Slovenije (2021) so dijaki pred uvedbo šole na daljavo v povprečju preživeli pred napravami z zaslonom povprečno dve uri in pol na dan, sedaj pa se je ta čas podaljšal že na več kot šest ur. Po podatkih, ki jih navaja Reš (2021) pa so bili v času korone mladostniki za napravami z zasloni v povprečju od tri do pet ur, v kar ni vključen čas, namenjen šolanju na daljavo.

Posledično se nekateri starši sedaj srečujejo s težavami prekomerne rabe naprav z zasloni pri svojih otrocih. Obseg tistih staršev, ki potrebujejo pomoč pri obvladovanju težav z zdravjem, ki jih imajo njihovi otroci zaradi prekomerne uporabe naprav z zasloni, se je v letu 2020 povečal za skoraj 30 odstotkov.

*Reš navaja (2021), da se navadno težave zaradi prekomerne rabe naprav z zasloni začnejo tako, da je nekaj, kar je prej funkcioniralo, ne funkcionira več. Lahko so težave pri šolskem delu, hobijih, odnosih v družini, druženju z vrstniki, spanju, prehrani ali higieni. Poleg tega pa se taki mladostniki ne držijo pravil, še posebej tistih, ki se navezujejo na uporabo naprave in na odvzem naprave odreagirajo zelo burno.*

Baš (2021) navaja, da so med dijaki zaradi pretirane uporabe naprav z zasloni pogoste razpoloženjske motnje, kot so anksioznost in depresija ter nespečnost. Določen odstotek najstnikov pa je tudi odvisen od igranja video igrice in družbenih omrežij, kar predstavlja veliko težavo in zahteva nujno zdravljenje.

## 2. TEŽAVE S SPANJEM

Spanje je primarna človeška potreba. Spanje je potrebno za pravilno delovanje možganov in nič kaj manj pomembno kakor zrak, voda in hrana. Dober spanec je bistven za dobro znanje. Dobra kvaliteta spanja pripomore k fizičnemu, psihičnemu in duhovnemu zdravju, dobremu počutju, splošni vitalnosti, pomaga pa tudi pri kognitivnih procesih. Je bistvenega pomena za celične, organske in sistemske funkcije organizma (Tembo & Parker, 2009).

Nekatere najpomembnejše funkcije spanja so učenje, spomin, obnova celic in razvoj možganov ter vzdrževanje normalnega delovanja možganov. Spanje je naraven in življenjsko pomemben postopek za vzdrževanje homeostaze telesa – pomembne je za telo in možgane, saj se s tem krepijo. Med spanjem se naša energija varčuje in obnavlja, kar prispeva k homeostazi številnih fizioloških in psiholoških funkcij (Tononi & Cirelli, 2014).

Zaspanost čez dan moti delo in vsakodnevne dejavnosti, zaradi česar pride do kognitivnih sprememb, pomanjkanja pozornosti, slabih šolskih rezultatov. Pomanjkanje spanja povzroča upočasnitev miselnih procesov. Pomanjkanje spanja lahko privede do kronične utrujenosti, kar lahko vpliva na šolsko uspešnost.

Spanje manj kot sedem ur na noč je povezano z negativnimi zdravstvenimi posledicami, kot sta npr. povečanje telesne teže in debelost, ki sta lahko dejavnik tveganja za številne sodobne bolezni. Številni avtorji navajajo, da lahko premalo spanja vodi v odpornost na inzulin, kar vodi v sladkorno bolezen. Poleg diabetesa, premalo spanja povzroča še eno bolezen, ki v razvitem svetu povzroča velik problem, to je arterijska hipertenzija. Ljudje, ki spijo manj od priporočenih ur na noč, imajo veliko večje možnosti za nastanek srčno-žilnih bolezni in možganske kapi. Nezdosten spanec povzroča tudi hormonske spremembe. Pomanjkanje spanja prav tako povzroča stres v telesu in lahko povzroči povečano sproščanje adrenalina, kortizola in drugih stresnih hormonov čez dan. Nezdosten spanec oslabi imunski sistem. Priporočena količina spanja na noč pri dijakih je med 7 in 9 ur na noč (NIJZ, 2019).

Prisotnost sodobne tehnologije v spalnici je povezana s poznejšim časom spanja in zato krajšim časom spanca. Prav tako stalna dostopnost do interneta preko telefona lahko povzroči motnje spanja. Sodeč po raziskavi, opravljeni v letu 2020, so ugotovili, da dijaki pogosto uporabljajo telefon pred spanjem, teh je kar 88%. Pri kar 99% anketiranih pa je bilo zabeleženo, da imajo prisotne telefone v spalnici čez celo noč (Kelenc, 2020).

### **3. ZASVOJENOST**

Obstaja veliko različnih definicij zasvojenosti, vendar imajo vse na koncu nekako enak pomen. Ena izmed mnogih definicij zasvojenosti pravi, da je zasvojenost bolezen, za katero je značilno ponavljanje in stopnjevanje škodljivega vedenja. Zasvojeni se zaveda, da mu takšno vedenje škoduje in želi prenehati, vendar ne more, sicer bi lahko doživel neprijetno oziroma abstinenčno reakcijo. Zasvojenost je škodljivo vedenje, omamljanje, ki ga ljudje ponavljajo, pa čeprav jim to škodi, čeprav zaradi tega trpijo in uničujejo odnose z bližnjimi. Zasvojeni trdijo, da ne morejo prenehati s takšnim škodljivim vedenjem, česar pa zdrav človek ne more povsem razumeti (Rozman 2007, str. 34).

Zasvojenost ne pomeni samo telesne odvisnosti od nekega kemičnega sredstva, ki deluje na zavest. Pomeni kompleksno vedenje zasvojenega človeka, ravnanje, o katerem on sam prav dobro ve, da je škodljivo, pa ga ponavlja in ga ne more opustiti, ker bi sicer doživel abstinenčno krizo.

Nekemična zasvojenost predstavlja za telo stres. Stres je pogost razlog za nastanek bolezni, kot so bolezni prebavil, bolezni dihal, astma, debelost, povišan krvni tlak in obolenja ožilja, bolezni ščitnice, rakava obolenja, kronične bolezni gibal in druga obolenja. Poleg telesnih pride do sprememb vedenja. Pogosta so nihanja razpoloženja, objestnost, agresivnost in neupoštevanje mej drugih. Pogosto prihaja do zanemarjanja šolskih ali družinskih obveznosti (Lorber, 2009).



## **A. Zasvojenost z internetom**

Internet je orodje, ki je danes prisotno v vsakem gospodinjstvu, saj je postal cenovno dostopen vir informacij, zabave in krajšanja prostega časa. Z nekaj kliki lahko »uresničimo vse želje« in fantazije. Povprečni uporabnik preživi na internetu 10 ur tedensko. Kadar pa ni postavljenih mej in ko zaradi bolezenskih procesov vedenje postane neobvladljivo, tvegano in samouničevalno, lahko govorimo o zasvojenosti z internetom (Rozman, 2013, str. 215).

Internet je postal nepogrešljiv v vsakdanjem življenju in se z njim srečujemo na vsakem koraku. Pa vendar, toliko kot ima internet dobrih lastnosti, ima tudi slabih. Mnogi mladi večino prostega časa preživijo pred računalnikom. Namesto druženja s prijatelji ali na primer ukvarjanja s športom, več ur dnevno namenijo igranju računalniških iger ali brskanju pa Facebooku in ostalih socialnih omrežij.

Čas, ki ga nekdo preživi na internetu, sam po sebi ni pokazatelj, da je nekdo zasvojen (Reš, 2021). Če je internet sredstvo za pomoč pri študiju, prav tako lahko preteče več ur dnevno, ne da bi se umaknili od ekrana. V kolikor ne gre za šolske ali službene zadeve, bi naj internet v povprečju uporabljali do 20 ur na teden.

Obsesivne misli, zmanjšana kontrola impulzov, nezmožnost prenehanja uporabe, občutek, da je internet prijatelj, razmišljanje o internetu, ko nanj nismo priključeni in težko pričakovanje časa, ko bomo spet lahko na napravi z zaslonom so znaki, ki se pojavijo pri zasvojenosti z internetom.

## **B. Zasvojenost z računalniškimi igrami**

Igranje računalniških iger je eden najpogostejših virov zabave za milijone ljudi po vsem svetu. Rekreacijo in zabavanja z vrstniki je danes v veliki meri zamenjalo igranje računalniških iger. Igre predstavljajo pobeg v virtualni svet in mnogi v njih najdejo možnost nadzora, ki ga v resničnem svetu nimajo. Za številne so ventil za sproščanje agresije. Mnogi se ne cenijo dovolj in v virtualnem svetu se lahko predstavljajo v vlogi, v kakršni bi želeli biti. Da so računalniške igre tako privlačne in zasvojljive, je kriva tehnologija, ki na ekrane ponuja vedno bolj realistične podobe in v igrah omogoča raziskovati cele svetove.

## **C. Zasvojenost z družbenimi omrežji oz. mediji**

Družbena omrežja lahko imenujemo tudi spletne skupnosti, kjer si posameznik ustvari profil in se nato poveže s prijatelji iz resničnega življenja ali pa spoznava in se »spoprijatelji« z drugimi ljudmi, glede na skupne interese ali pa samo zaradi radovednosti. Poleg tega so spletna mesta za mlade postala ena primarnih mest, kjer se mladi družijo.

Z razvojem družbenih omrežij se je povečala njihova intenziteta in uporaba, s tem pa se je zmanjšala medosebna komunikacija v družini in širšem družbenem okolju. Družbena omrežja, kot je npr. Facebook, res da omogočajo posamezniku komunikacijo z večjim številom ljudi, vendar so ti pogovori plitvi in ne morejo nadomestiti vsakodnevnih komunikacij.

Pomanjkljivost spletnih medijev je tudi ta, da si mladi napačno predstavljajo fizične in psihične lastnosti drugega.

Več kot ljudje komunicirajo preko spleta in so dnevno v kibernetnem prostoru, manj so povezani v fizičnem svetu. Strokovnjaki se bojijo, da širitev internetnih tehnologij predstavlja glavno vlogo naraščajoči socialni izolaciji (Lebar, 2020). Podatki NIJZ (2021) kažejo, da petina mladostnikov od 11 do 17 let o svojih skrivnostih in občutkih s svojimi prijatelji raje govori preko interneta kot v živo.

#### **4. PSIHOSOMATSKE MOTNJE**

##### **A. Anksioznost**

Je vir številnih duševnih problemov, vključno s fobijami, paničnimi napadi in obsesivno kompulzivno motnjo. Dolgo časa je veljalo, da mladi ne trpijo za anksioznostjo in depresijo. Mladim, ki so kazali znake anksioznosti, pa so temu pripisali iskanje pozornosti. To se je spremenilo in zdaj vidno 8-11% mladih trpi za anksioznostjo (Terry & Davies, 2011).

Fizični znaki anksioznosti so glavoboli, navzeja, povišan krvni tlak, bruhanje, bolečina, diareja, pogosto uriniranje, slab spanec, občutki šibkosti ali omedlevice, sprememba dihanja in potenje. Psihološki znaki anksioznosti so občutek nervoznosti ali strahu, zaskrbljenost in stres, težave s koncentracijo, težave pri odločitvah, občutek utrujenosti in razdražljivosti.

Navade anksioznih mladih so izogibanje ljudem ali situacijam, izoliranje samega sebe, nenehno iščejo potrditev, tavajo okoli in niso zmožni opravljati aktivnosti. Iz anksioznosti se pri mladih razvije tudi šolska fobija in socialna fobija. (Pignar Senica, 2021).

##### **B. Depresija**

Depresija v zadnjih letih neznatno raste v zgodnjem mladostništvu, zaradi česar so te osebe izpostavljene večjemu tveganju problematičnih medosebnih odnosov, zaposlovanja in psihološkega delovanja. Ugotovili so, da so ti mediji, kot so video igre, televizija, filmi in internet, povezani z nastankom depresije pri mladih.

Znaki depresije so pomanjkanje interesa v aktivnostih, ki so bile včasih zanje zabavne, izguba ali pridobivanje teže, spremenjen apetiti, brez volje cel dan, nespečnost, občutek počasnosti, brez energije, utrujenost, občutek nevrednosti in krivde, težave z koncentracijo in odločitvami ter misli na smrt. Nastane lahko tudi takrat, ko se v otroštvu ali mladostništvu zgodijo stvari prehitro, da jih otrok še ne dojame. Prav tako nastane višje tveganje za nastanek depresije, če mladi nimajo nikogar, da bi se mu lahko izpovedali.

Depresija lahko povzroča težave v šoli in vpliva na nastanek izolacije, predstavlja tudi konflikte v družini in med prijatelji (Beevers, 2011). Različne študije navajajo, da približno

polovica duševnih motenj nastane že v najstniških letih in da je po navadi pretirana navezanost mladih na mobilni telefon posledica drugih težav v tem razvojnem obdobju.

## **5. SKLEP**

V šolskem obdobju se je zaradi trenutnih razmer rabi zaslonov nemogoče izogniti. Vendar pa se lahko škoda zaradi takšnega načina dela močno zmanjša s pomočjo rednih urnikov ter jasnih dogovorov, katero delo bo potekalo pred zasloni in katero ne. K jasnim pravilom pa spadajo tudi vzgojni ukrepi, ki sledijo kršitvam takih pravil.

Pri delu z zasloni pa je priporočljivo tudi upoštevanje pravila 20 – 20 -2. To pomeni, da pri delu z zaslonom vsakih dvajset minut za dvajset sekund pogledamo v daljavo, zunaj pa preživimo vsaj dve uri dnevno. Prav tako je priporočeno, da otroci in odrasli v svoj vsakdan uvedemo dneve, ko popolnoma izklopimo sodobne naprave ali del dneva, ko sodobnih naprav ne uporabljamo, ta čas pa namenimo druženju v živo.

*Kar pa se tiče šolskega prostora, pa potrebujemo sistemski pristop, ki bo zmanjšal tveganje negativnih posledic uporabe naprav z zasloni pri dijakih, ne da bi posegel v pozitivne vidike digitalnih tehnologij in družbenih medijev.*

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Baš, D. (2021). Škodljivih posledic prekomerne rabe digitalnih naprav za zdrav razvoj otrok se premalo zavedamo. Pridobljeno s <https://www.domovina.je/pediater-skodljivih-posledic-prekomerne-rabe-digitalnih-naprav-za-zdrav-razvoj-otrok-se-premalo-zavedamo/>.
- [2] Beevers, C. G. (2011). Introduction: evidence-based practice for major depressive disorder. Treatment of depression in adolescents and adults. New Jersey: Wiley, John Wiley & Sons, pp. 1-21.
- [3] Fifer, M. (2019). Vpliv medijev na samopodobo mladih (diplomsko delo). Univerza v Mariboru, Maribor: Fakulteta za zdravstvene vede.
- [4] Kelenc, M. (2020). Spalne navade študentov zdravstvene nege (diplomsko delo). Univerza v Mariboru, Maribor: Fakulteta za zdravstvene vede.
- [5] Lebar, M. (2020). Psihološki učinki socialne izolacije in njeno omejevanje. Pridobljeno s <https://svetovalnicakameleon.si/2020/08/psiholoski-ucinki-socialne-izolacije-in-njeno-omejevanje/>
- [6] Lorber, A. (2009). Različne oblike zasvojenosti mladih (diplomsko delo). Univerza v Mariboru, Maribor: Fakulteta za zdravstvene vede.
- [7] NIJZ (2019). Ne le odrasli, tudi otroci in mladi pogosto spijo premalo. Pridobljeno s <https://www.nijz.si/sl/ne-le-odrasli-tudi-otroci-in-mladi-pogosto-spijo-premalo>.
- [8] NIJZ (2021). Pozivamo k ukrepanju in podpori duševnemu zdravju otrok in mladih. Pridobljeno s <https://www.nijz.si/sl/pozivamo-k-ukrepanju-in-podpori-dusevnemu-zdravju-otrok-in-mladih>
- [9] Pignar Senica, S. (2021). Anksioznost dijakov med epidemijo Covid-19 (magistrsko delo). Univerza v Ljubljani, Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- [10] Reš, Š. (2021). Družbeni mediji in škodljiv vpliv na duševno zdravje mladih. Pridobljeno s <https://www.logout.org/sl/novice/druzbeni-mediji-in-skodljiv-vpliv-na-dusevno-zdravje-mladih/>.
- [11] Rihtarič, M. (2015). Zasvojenost z internetom med mladimi (diplomsko delo). Univerza v Mariboru, Maribor: Fakulteta za zdravstvene vede.
- [12] Rozman, S. (2007). Peklenska gugalnica. Ljubljana, Slovenija: Mladinska knjiga.
- [13] Rozman, S. (2013). Umirjenost. Ljubljana, Slovenija: Modrijan založba d.o.o.
- [14] Tembo, A. C. & Paker, V. (2009). Factors that impact on sleep in intensive care patients. Intensive and Critical Care Nursing, 25(6), pp. 314-322.
- [15] Tononi, G. & Cirelli, C. (2014). Sleep and the price of plasticity: from synaptic and cellular homeostasis to memory consolidation and integration. Neuron, 81(1) pp. 12-34.
- [16] Zdravniška zbornica Slovenije, Smernice za uporabo zaslona pri otrocih in mladostnikih. Sekcija za primarno pediatrijo (2021). Pridobljeno s <https://www.zdravniskazbornica.si/informacije-publikacije-in-analize/zaslona>.

## **VADBA ZA BOLJŠE POČUTJE ZAPOSLENIH MED POPOLNIM ZAPRTJEM DRŽAVE NA GIMNAZIJI ŠIŠKA**

### **POVZETEK**

Večina ljudi bo enkrat v svojem življenju doživela bolečine v hrbtenici. Na srečo večina teh težav nima izvora v resnih obolenjih in se lahko izboljša s spremembo načina življenja. Sedeči način življenja in prekomerna uporaba IKT tehnologije nista prijazna do hrbtenice in lahko povzročita težave s hrbtenico pri vseh starostih. Naše telo je narejeno za gibanje in samo gibanje nam lahko pomaga ohranjati zdravje. Med zaprtjem države zaradi pandemije covid-19, je bila na Gimnaziji Šiška od decembra 2020 do junija 2021 organizirana rekreativna vadba za zaposlene s ciljem, da bi preprečili morebitne negativne posledice, ki bi lahko nastale zaradi preveč sedenja in premalo gibanja. Namen naše raziskave je bil ugotoviti, ali so vadeči pedagoški delavci pri delu od doma imeli težave z bolečinami v hrbtenici, nespečnostjo, občutkom stresa in depresivnimi občutki, kakšno je bilo njihovo mnenje o učinkih organizirane vadbe in kakšno je bilo njihovo počutje v začetku šolskega leta 2021/22, ko je delo ponovno potekalo v šoli. Ugotovili smo, da je bilo v času dela od doma največ težav z vratnim delom hrbtenice in ramenskim obročem, ter stresom. Večina zaposlenih je imela občutek, da so se zaradi vadbe njihove težave zmanjšale. V času dela v šoli pa je bilo opaziti največ težav z ledvenim in vratnim delom hrbtenice ter ramenskim obročem.

**KLJUČNE BESEDE:** rekreativna vadba, pedagoški delavci, popolno zaprtje države, Covid-19.

## **EXERCISING FOR BETTER PHYSICAL HEALTH AND WELL-BEING OF EMPLOYEES AT GYMNASIUM ŠIŠKA DURING THE COVID-19 LOCKDOWN**

### **ABSTRACT**

It is well-known that most people will experience back pain at some time in their lives. Most pains do not have serious medical cause and situation could improve with changing our lifestyles. Sedentary behaviour and using ICTs are not back friendly and could have bad effect on back among people all ages. Human body is made for moving and only moving could help us stay healthy. Since December 2020 till June 2021 there was organized recreational exercise going on for employees of Gymnasium Šiška with the goal to avoid problems of sedentary work. The goal of our research was to found out presence of back pains, sleeping disorders, stress and depression of pedagogues during Coronavirus lockdown, their opinion about effects of exercise and their opinion about health problems during the »normal« work at school in the beginning of school year 2021/22. We have found out that during work from home most participants had problems with neck pains, shoulder pains and stress. After regular exercising considerable improvement of the health was recognised. Nowadays lower back pains and upper back pains are the most common problem of the pedagogues.

**KEYWORDS:** physical activity, pedagogues, lockdown, Covid-19.

## 1. UVOD

Naše telo je namenjeno gibanju. Pri gibanju se mišice krčijo in raztezajo ter s tem okrepijo, prekrvavljenost se poveča in s tem oskrba celic s kisikom, hitreje se izločijo metaboliti, izboljša se prehranjenost sklepov, vezi se okrepijo... Številne raziskave tudi dokazujejo, da se zaradi gibanja zmanjša občutek tesnobe, stresa, depresije in anksioznosti.

Žal pa sodobni način življenja prinaša vedno več sedenja in s tem prisiljenih drž, ki dolgoročno negativno vplivajo na mišično-skeletni sistem. Sedenje v službi, vožnja na delovno mesto, sedenje pred TV doma, sedenje za računalnikom in pisanje kratkih sporočil nas silijo v statične položaje, ki povzročajo utrujenost. Ko smo utrujeni, se ponavadi uležemo ali usedemo, da bi se odpočili. Sprememba iz sedečega v ležeč položaj ponovno pomeni mirovanje telesa. Mišice niso aktivne in najdemo se v začaranem krogu, ko smo zaradi preveč sedenja utrujeni in prav zaradi tega še več počivamo in se manj gibamo. Z vadbo odlašamo, ker nimamo motivacije ali pa ker smo prepričani, da trenutno nimamo časa, ker moramo postoriti bolj pomembne ali pa bolj zanimive zadeve. Čeprav se večina zaveda, da premalo gibanja škoduje zdravju, je veliko takih, ki ne začnejo »migati« dokler jih močne bolečine, ki nekaj časa ne minejo, ne opozorijo, da je potrebno nekaj ukreniti. Žal pogosto preveč ljudi preneha z vadbo takoj, ko bolečine popustijo in živijo dalje pretežno v sedečem ali ležečem položaju vse dokler jih bolečine ponovno ne opomnijo, da je potrebno začeti delati na sebi. Sicer pa čas sedenja negativno vpliva na zdravje tudi pri posameznikih, ki dosegaajo priporočila za telesno dejavnost (Zupančič-Tisovec in Remec 2017).

## 2. PREDMET IN PROBLEM

Avtorica prispevka je imela 10-letne izkušnje z delom od doma v sedečem položaju. Izhajala je iz lastnih izkušenj, ko je tudi sama zaradi premalo gibanja in preveč sedenja, začela čutiti posledice fizične neaktivnosti. Bolečine v vratnem delu hrbtenice in mišicah ramenskega obroča ter mravljinčenje rok, so z redno vadbo izginile.

Konec oktobra 2020 je zaradi covida-19 prišlo do zaprtja države, kar je za veliko ljudi pomenilo delo od doma. Zaradi novega načina dela in omejitve gibanja so se nekateri gibali še manj kot bi se sicer. Strah pred neznanim virusom in njegovimi posledicami ter negotovost glede trajanja situacije sta povzročala stres. Bilban (2007) je v eni izmed definicij opredelil stres kot pritisk, ki povzroča različne telesne in duševne težave. Posledice stresa pa je delil na telesne (glavobol, napetost in bolečine v mišicah, nespečnost, kronična utrujenost, ...) in duševne (tesnoba, nemir, napetost, potrtost, nemoč, obup, depresivnost, ...).

Številne raziskave kažejo, da na naše počutje vpliva tudi dnevna svetloba in osončenost. Na severnem delu poloble je zaznati več depresivnosti v času, ko je več teme. Zaprtje države pa je potekalo ravno v času, ko so pri nas dnevi kratki in ko je v našem okolju malo sonca, kar pomeni večjo potencialno možnost za slabo počutje posameznikov. Rebar in sod. (2013) so ugotovili, da obstaja pomembna povezava med simptomi depresije in anksioznosti ter

dolgotrajnim sedenjem in da je čas preživet za zasloni v pozitivni korelaciji z depresivnostjo in anksioznostjo.

Poleg psihičnih težav lahko zaradi neprimernih delovnih pogojev (neustrezna višina miz, neprimerni stoli in druga delovna oprema, uporaba prenosnih računalnikov), ki silijo ljudi v prisiljene drže, pride do bolečin v mišično-skeletnem sistemu. Dolgotrajno sedenje in premalo gibanja je pogost vzrok bolečin v ledvenem in vratnem delu hrbtenice in mišicah ramenskega obroča. Raziskave kažejo, da so obremenitve hrbtenice v sedečem položaju večje kot v stoječem in da ugodnega sedečega položaj ni. V kolikor smo prisiljeni dlje časa delati v sedečem položaju, je edini možni način razbremenitve hrbtenice, da položaje telesa čim bolj pogosto menjamo (McGill, 2007). Zatsiorsky (1995) je ugotovil, da je najbolj optimalna obremenitev medvretenčnih ploščic med 3. in 4. ledvenim vretencem v stoječem položaju. V sedečem položaju pa se obremenitve na hrbtenico povečajo. Optimalno držo in s tem optimalno obremenitev vretenc dosežemo, ko ima hrbtenica naravno obliko črke S (ko je 1. vratno vretence v isti liniji z 12. prsnim vretencem, trtico in petami, ko je teža enakomerno razporejena na obeh stopalih, ki sta v širini medenice, glava rahlo usmerjena navzdol, pogled pa usmerjen naravnost naprej). Pri sedenju pazimo, da sedimo zravnano s hrbtom do naslonjala, da so roke v komolcih pokrčene pod kotom 90 stopinj, pogled usmerjen naravnost v ekran, nogi vzporedni rahlo narazen ter pokrčeni pod kotom 90 stopinj, stopali pa s celo površino postavljeni na tla. Težava nastane doma, ko nimamo primernih stolov in miz, v večini primerov pa uporabljamo prenosne računalnike, ki ne omogočajo pravilnega pogleda v ekran, Pogled je namesto naravnost usmerjen dol in zato je glava nagnjena naprej in dol.

Pri delu od doma prihaja tudi do mešanja različnih vlog. Med službenim delom se pogosto delajo tudi gospodinjska dela. Zaradi prostorske omejitve stanovanj in kratkih razdalj med hojo ne pride do optimalne drže telesa (ko vstanemo od mize, naredimo do pulta samo nekaj korakov in se sploh ne vzravnamo, ampak ostanemo rahlo nagnjeni s telesom naprej). Sicer pa tudi delo za kuhinjskim pultom ali štedilnikom ne omogoča pravilne drže, saj je glava usmerjena malo naprej in dol, kar onemogoča optimalno obremenitev hrbtenice. Posledice preveč sedenja se pokažejo kot bolečine v vratnem in/ali v ledvenem delu hrbtenice. Prav tako pride tudi do neravnovesja mišičnega sistema. Nekatere mišice se preveč raztegnejo, druge pa se skrčijo. Zaradi nepravilnega sedenja in položaja glave, ki je pri sedečem položaju usmerjen namesto naravnost, preveč naprej in navzdol, pride do preobremenitev vratnih vretenc. Zaradi sedečega položaja se spremeni tudi položaj medenice, kar povzroči velik pritisk v ledvenem delu hrbtenice.

### **3. NAMEN IN CILJI**

Cilj naše naloge je bil ugotoviti, ali so:

- aktivni udeleženci rekreacije imeli težave s hrbtenico oziroma kakršne koli druge težave v času dela na daljavo,
- ali se je stanje po njihovem mnenju po aktivnosti izboljšalo,

- ali so imeli v začetku šolskega leta 2021/22, ko je pouk potekal v šoli, kakšne zdravstvene težave.

#### **4. PREDPOSTAVKE**

- Zaradi pandemije in negotove situacije se je stres povečal. Stres lahko vpliva na zakrčenost mišic in posledično povzroči bolečino.
- Večina pedagogov ni vedela, katere vaje bi lahko izvajali v primeru bolečin.
- Na spletu je veliko informacij, vendar je brez predznanja težko najti ustrezne. Iskanje pravih informacij na spletu pomeni veliko sedenja in zato še več težav z bolečinami v hrbtenici.
- V primeru pojava kakšnih koli bolečin večina ljudi želi počivati, da bi bolečine čim prej izginile, vendar pa v primeru težav s hrbtenico to ni zaželeno, saj se z aktivnostjo stanje izboljša. Še večja neaktivnost pa pomeni poslabšanje stanja.

Ker smo predvidevali, da se je veliko zaposlenih učiteljev in vzgojiteljev zadnjič ukvarjalo z vodenjo vadbo v srednji šoli ali pa na fakulteti in torej niso vedeli, kako bi si pomagali v primeru bolečin, smo jim ponudili vodenjo vadbo preko spleta z navodili za vaje, ki bi se jih lahko naučili in jih kasneje izvajali tudi sami.

#### **5. POTEK PROJEKTA**

Zaradi lastnih izkušenj z delom od doma in poznavanja posledic, ki jih tako delo lahko prinese, se je avtorica odločila za zaposlene ponuditi rekreativno vadbo joge in pilatesa v živo preko spleta. Namen našega projekta je bil, da bi se skupaj malo razmigali in delali vaje, ki so priporočljive za zdravo hrbtenico in da bi se udeleženci naučili pravilne izvedbe vaj, ki bi jih lahko ob morebitnih težavah tudi sami izvajali. S spodbujanjem k redni gibalni aktivnosti in poudarjanjem pomembnosti gibanja in učinka posameznih vaj na telo, smo želeli izboljšati splošno počutje vadečih in zmanjšati njihove bolečine v vratnem in ledvenem delu ter druge bolečine o katerih so poročali. Dolgoročno smo želeli, da bi zaradi boljšega počutja vadeči pridobili in ohranili pozitiven odnos do gibanja in ta vedenjski vzorec kasneje sami ohranjali.

Našo dnevno vadbo pilatesa in joge smo prilagajali sprotim težavam udeleženk in verjetno že na ta način vplivali na to, da so občutile manj bolečin. Pred vsako vadbo so se udeleženke skupaj odločile kateremu problemu se bi rade posvetile (če je bilo največ težav z vratnim delom, je bila vadba tisti večer v pretežni meri posvečena vratnemu delu hrbtenice).

Vadba se je začela v decembru 2020. K rekreaciji so bili povabljeni vsi zaposleni. Program joge in pilatesa je v začetku zajemal predvsem vaje, ki so potrebne v primeru preveč sedenja in pri težavah z bolečinami v hrbtenici. Glede na to, da smo v to vadbo zajeli samo določene posameznike in ker je bilo po dveh mesecih zaznati zadovoljstvo z organiziranim načinom vadbe, smo želeli pridobiti h gibanju tudi tiste, ki so menili, da vadba pilatesa in joge za njih ni potrebna ali primerna. V februarju 2021 smo dodali novo aktivnost, s katero bi se glede na takratne omejitve (zaprtje države) lahko ukvarjali vsi – hojo in tek ter smučarski tek. Ideja



meseca februarja je bila, da bi vsi udeleženci skupaj prehodili toliko kilometrov kot meri zunanja meja Slovenije, vsak pa naj bi v enem mesecu prehodi vsaj maraton – 42 km, pri čemer se je zahtevala najmanj 3-krat tedenska aktivnost hitrejša hoje ali teka (v pol ure naj bi se prehodilo vsaj 3 km). Podatki o prehojenih kilometrih so se vpisovali v googlovo preglednico, ki je služila za osebno motivacijo, da so udeleženci tudi v primeru slabega vremena šli ven in kot tekmovanje v prehojenih kilometrih.

Vadba joga in pilatesa je potekala 2-krat tedensko in sicer ob torkih in četrkih, da bi lahko tisti, ki so želeli, migali več, tisti, ki v določenem terminu niso imeli časa, pa so imeli možnost vodene vadbe vsaj enkrat na teden. Ob predpostavki, da je bila večina med vikendom vsaj malo aktivna, smo na ta način želeli pomagati udeležencem, da so bili lahko aktivni vsaj vsak drugi dan v tednu oziroma najmanj 3-krat tedensko. Med vadbo je vaditeljica, ki je vadila skupaj s skupino pred prižgano kamero, ves čas dajala tudi navodila o pravilni izvedbi vaj in učinku vaj ter preverjala počutje vadečih. Vadeče smo želeli pridobiti na ta način, da smo poudarili, da lahko vadijo brez prižgane kamere in brez posebne športne oprema ter po svojih sposobnostih. Zaradi zadovoljstva z učinki vadbe, je skupina sama pridobiva nove člane, vaditeljica pa je k skupini dodala tudi svoje bivše sodelavke.

## **6. HIPOTEZE**

H01: Večina tistih, ki je vadila, v času dela od doma, nikoli ni čutila nobenih zdravstvenih težav.

H02: Večina tistih, ki so bili udeleženi pri vadbi, v začetku šolskega leta 2021/22, ko ni bilo omejitev v državi in je delo potekalo v šoli, ni imela nobenih zdravstvenih težav.

H03: Zaradi vadbe pri vadečih ni prišlo do občutka, da se je njihovo zdravstveno stanje izboljšalo.

## **7. METODE**

### **A. Vzorec merjencev**

Pri vadbi je bilo skupaj udeleženih 19 zaposlenih iz Gimnazije Šiška od tega 17 učiteljev, 1 vzgojiteljica v dijaškem domu in 1 kuharica. Anketni vprašalnik je bil poslan 18 udeležencem aktivnosti pilates in joga ter hoje, teka in teka na smučeh. 15 jih je odgovorilo, 3 odgovorov nismo prejeli, 1 udeleženka (kuharica) pa ankete ni prejela.

### **B. Opis izvedbe meritev**

V programu 1-ka smo sestavili anketni vprašalnik, ki je bil preko e-asistenta poslan 14. 10. 2021 in ga je bilo mogoče izpolniti do 22. 10. 2021. Glede na to, da je od vadbe do izvedbe ankete minilo veliko časa, je obstajala verjetnost, da se udeleženci niso več spomnili, kakšne težave so imeli med delom od doma, kar pa ne pomeni, da občasno težav niso imeli.

### C. Metode obdelave podatkov

Opravljenе so bile osnovne statistične analize. Uporabili smo deskriptivni pristop in v okviru tega metodo deskripcije. Poleg deskriptivnega pristopa smo uporabili tudi analitični pristop.

## 8. REZULTATI IN INTERPRETACIJA

**TABELA 1:** Zaznane zdravstvene težave med delom na daljavo.

| TEŽAVA s/z                                        | ODGOVORI |                  |                    |                            |         |               |           |
|---------------------------------------------------|----------|------------------|--------------------|----------------------------|---------|---------------|-----------|
|                                                   | vsak dan | večkrat tedensko | < kot 1-x tedensko | samo nekajkrat v vsem času | nikoli  | ne spomnim se | skupaj    |
| vratnim in ramenskim delom                        | 3 (20%)  | 5 (33%)          | 1 (7%)             | 3 (20%)                    | 2 (13%) | 1 (7%)        | 15 (100%) |
| ledvenim delom hrbtenice – križem                 | 0 (0%)   | 3 (20%)          | 5 (33%)            | 4 (27%)                    | 2 (13%) | 1 (7%)        | 15 (100%) |
| spanjem                                           | 0 (0%)   | 4 (27%)          | 1 (7%)             | 4 (27%)                    | 6 (40%) | 0 (0%)        | 15 (100%) |
| občutkom stresa                                   | 1 (7%)   | 6 (43%)          | 1 (7%)             | 2 (14%)                    | 3 (21%) | 1 (7%)        | 14 (100%) |
| otopelostjo, naveličanostjo, depresivnimi občutki | 0 (0%)   | 4 (27%)          | 1 (7%)             | 3 (20%)                    | 7 (47%) | 0 (0%)        | 15 (100%) |
| drugo – dopišite _____                            | 0 (0%)   | 0 (0%)           | 0 (0%)             | 0 (0%)                     | 0 (0%)  | 0 (0%)        | 0 (0%)    |

Iz Tabele 1 je razvidno, da je bilo največ težav pri delu na daljavo z vratnim delom hrbtenice. Podatke »vsak dan« in »večkrat tedensko« smo združili, ker predstavljajo pogost in resen problem za kvaliteto življenja. Združili smo tudi podatke z odgovori nikoli in pa ne spomnim se, ker bi lahko predvidevali, da če se udeleženci ne spomnijo težav, niso bistveno vplivale na njihovo počutje. Več kot polovica udeležencev (53%) je imela resne težave z vratnim delom hrbtenice in ramenskim obročem, 20 % pa jih teh težav ni imelo. 20 % jih je imelo tudi težave z ledvenim delom hrbtenice, enak odstotek teh težav ni imelo. 50 % jih je poročalo, da so bili redno pod stresom, 1/3 jih je imela težave s spanjem, prav tako 1/3 pa z občutkom otopelosti, naveličanosti, depresivnosti. Hipoteze H01, ki pravi, da večina tistih, ki je vadila, v času dela od doma nikoli ni čutila nobenih zdravstvenih težav, ne moremo potrditi. Najbližje naši trditvi je bilo opaziti pri občutku otopelosti, naveličanosti in depresivnosti in sicer jih je skoraj polovica (47 %) poročala, da teh težav niso imeli. 40 % pa jih je odgovorilo, da niso imeli težav s spanjem.

**TABELA 2:** Zdravstvene težave v času dela v šoli.

| VRSTA TEŽAVE:                              | frekvenca | % - veljavni |
|--------------------------------------------|-----------|--------------|
| vratni del hrbtenice in ramenski obroč     | 5         | 33%          |
| bolečine v ledvenem delu hrbtenice - križu | 4         | 27%          |
| mravljinčenje rok                          | 0         | 0%           |
| bolečine v nogah                           | 0         | 0%           |
| drugo: (napišite kaj)                      | 1         | 7%           |
| a)                                         |           |              |
| nobenih težav                              | 6         | 40%          |

a) obraba sklepov.

Iz Tabele 2 je razvidno, da je v začetku šolskega leta 2021/22, ko je delo potekalo v šoli 1/3 anketirancev čutila težave v vratnem delu hrbtenice in v ramenskem obroču, malo manj (27 %) jih je imelo tudi težave z ledvenim delom hrbtenice, 1 oseba težave z obrabo sklepov (drugo), 40 % pa jih je odgovorilo, da v času dela v šoli, niso imeli nobenih težav, zato hipoteze H02, ki pravi, da večina tistih, ki so bili udeleženi pri vadbi, v začetku šolskega leta 2021/22, ko ni bilo omejitev in je delo potekalo v šoli, ni imela zdravstvenih težav, ne moremo potrditi.

**TABELA 3:** Občutek izboljšanja težav po vadbi.

| IZBOLJŠANJE ZDRAVSTVENEGA STANJA ZARADI VADBE?                                                                                        | Frekvence | Veljavni | % - Veljavni |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|--------------|
| da, bolečine so popolnoma izginile                                                                                                    | 1         | 15       | 7%           |
| zdi se mi, da je bilo precej bolje                                                                                                    | 10        | 15       | 67%          |
| malo je bilo bolje, ampak me je še vedno bolelo                                                                                       | 0         | 15       | 0%           |
| težave so se pojavile drugje (npr. pred vadbo v vratnem delu, po vadbi pa v ledvenem delu hrbtenice; prosim napišite svoja opazanja.) | 1         | 15       | 7%           |
| a)                                                                                                                                    |           |          |              |
| že prej ni bilo nobenih težav                                                                                                         | 3         | 15       | 20%          |

a) odgovor je bil »enako«.

Iz Tabele 3 je razvidno, da je 74 % anketirancev poročalo, da se jim zdi, da so se po vadbi počutili precej bolje, pri enem je bilo enako, 20 % pa jih že prej ni imelo težav, zato hipoteze H03, ki pravi, da zaradi vadbe pri vadečih ni prišlo do občutka, da se je njihovo zdravstveno stanje izboljšalo, ne moremo potrditi.

## 9. ZAKLJUČEK

Glede na velikost vzorca in potek vadbe, ki smo jo sproti prilagajali potrebam in težavam vadečih, ne moremo narediti ustreznih zaključkov. Ker smo se vsi skupaj prvič znašli v situaciji pandemije, za katero ni bilo mogoče predvideti, koliko časa bo trajala in kako bi lahko vplivala na posameznika oziroma celotno družbo, se nam zdi naš poskus motiviranja zaposlenih h gibanju in demonstracija izvedbe vaj, ki lahko pomagajo omiliti določene težave mišično-skeletnega sistema, pozitiven primer dobre prakse. Primerjava opisa težav s hrbtenico in drugih zdravstvenih težav med delom na daljavo in delom v šoli, je pokazala, da je bilo na našem vzorcu s prihodom v šolo opaziti manj težav v vratu in ramenskem obroču, nekaj več pa v ledvenem delu hrbtenice. Zaradi manj sedenja za računalniki in več gibanja, je nedvomno manj prisiljenih drž in zato tudi manj bolečin v vratnem delu hrbtenice.

Raziskava je pokazala, da je pri velikem odstotku vadečih prišlo do občutka, da jim je gibanje pomagalo izboljšati počutje, zato se lahko pridružimo mnenju številnih raziskovalcev, ki so prišli na velikih vzorcih do podobnih ugotovitev. Tudi če smo v času zaprtja države pomagali samo občasno izboljšati počutje nekaterim, smo udeleženkam vadbe joge in pilatesa demonstrirali vaje, ki jih lahko po potrebi uporabljajo same. S propagiranjem hoje in teka pa smo udeležence spravili iz stanovanj in jim pokazali, da lahko sami veliko naredijo za svoje boljše počutje, tudi če samo hodijo, namesto da bi sedeli ali ležali.

Z našim projektom, v katerega smo uspeli privabiti tretjino zaposlenih pedagogov na Gimnaziji Šiška, smo želeli izboljšati njihovo počutje, zato smo poleg gibanja poudarjali tudi druge dejavnike, ki bi lahko k temu pripomogli. Različni načini sproščanja, pravilno dihanje, pravilna telesna drža in hoja, pravilno sedenje in ležanje, ustrežnejša priprava delovnega okolja, možnost druženja s kolegi preko spleta in občutek, da v stresni situaciji niso sami, so prav tako pripomogli k boljšemu počutju. Če bi želeli dejansko ugotoviti, kaj je prispevalo k izboljšanju počutja vadečih, bi morali vse te dejavnike kontrolirati. Vsekakor pa lahko rečemo, da je vsako gibanje boljše kot nič in v kolikor posameznik pri gibanju dobi pozitivne izkušnje, je večja verjetnost, da bo aktivnost še večkrat ponovil, kar pa bo imelo pozitiven učinek na njegovo psihofizično zdravje.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Bilban, M. (2007). Kako razpoznati stres v delovnem okolju. Pridobljeno s <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-ZFZGQ5EG/dc4bbf5c-31d7-4147-b965-27c16eb1ef6c/PDF>
- [2] McGill, S. (2007). Low back disorders: evidence-based prevention and rehabilitation. Champaign: Human kinetics publishers.
- [3] Rebar, A.L., Vandelandotte, C., van Uffelen, J., Short, C., Duncan, M.J.(2014). Associations of overall sitting time and sitting time in different contexts with depression, anxiety, and stress symptoms. Mental Health and Physical Activity (2014). Pridobljeno s <https://core.ac.uk/download/pdf/43352303.pdf>
- [4] Zatsiorsky, V.M. (1995). Science and Practise of Strength Training. Champaign: Human Kinetics Publishers
- [5] Zupančič–Tisovec B., Remec, M. (2017). Spodbujanje gibanja, zmanjševanje sedenja in ergonomska priporočila v šolskem okolju. Pridobljeno s [https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/skrb\\_za\\_zdravo\\_hrbtenico\\_nijz\\_remec.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/skrb_za_zdravo_hrbtenico_nijz_remec.pdf)

## **OZAVEŠČANJE MLADIH O NEVARNOSTI INFORMACIJ S PODROČJA PREHRANE NA INTERNETU**

### **POVZETEK**

Danes živimo v globaliziranem svetu, v katerem lahko vsako minuto dostopamo do informacij vseh vrst. Novice in objave na družbenih omrežjih se zlahka in hitro širijo. Zavedati pa se moramo tudi, da enako velja za neverodostojne informacije. Zaradi tega je na spletu zelo težko oceniti zanesljivost informacij. Nekatere izmed tem, pomembnejših za mlade, se navezujejo na prehranjevalne navade. V strokovnem prispevku smo s pomočjo virov Facebook in Google raziskali najbolj pogoste iskane besede zvezi z bolj zdravim načinom življenja in različnih diet, ki so neresnične. Neresničnost smo raziskali s pomočjo NIJZ in raznih študijev znanih avtorjev. Podrobneje smo raziskali teme zvezi z zdravljenjem Alzheimerjeve bolezni, z zdravljenjem raka, z nizkokalorično dieto in na temo ogljikovi hidrati redijo. Ugotovili smo, da ima Facebook ogromno odprtih in skritih skupin zvezi z zdravljenjem in prehrano, ki so dostopne vsem. Ugotovili smo da je veliko zavajajočih informacij zvezi z različnimi zdravilnimi kurami in dietami, ki lahko ogrožajo življenje ali povzročajo dolgoročne zdravstvene težave. Enako smo ugotovili za Google iskalnik. Raziskali smo tudi da pri ugotavljanju verodostojnosti virov pomembno, da verjamemo samo tistim spletnim stranem, ki so zanesljivih in znani, ter tistim kjer pišejo priznani avtorji določene teme. Zato je pomembno, da mladi tudi vedo izločiti neverodostojne vire in uporabljati vsebine iz verodostojnih virov. V strokovnem delu smo raziskali tudi Slovenske verodostojne vire informacij za mlade s področja prehrane. S pridobljenimi informacijami prispevamo k stroki na način, da krepimo zavedanje o tem, kako pomembno je ozaveščanje mladih o nevarnosti neverodostojnih informacij, in da jih naučimo, da bodo kritični do podatkov na spletu.

**KLJUČNE BESEDE:** zdrava prehrana, verodostojni viri, ozaveščanje mladih, vseživljenjsko učenje, prehrana mladih, spletne dezinformacije.

## **RAISING THE AWARENESS OF YOUNG PEOPLE ABOUT THE DANGERS OF INFORMATION IN THE FIELD OF NUTRITION OF THE INTERNET**

### **ABSTRACT**

Nowadays we live in a globalised world which enables us to access all kinds of information every minute. News and posts on social media can spread easily and very fast, but we must be aware that the same goes for fake news and posts too. Consequently, the reliability of information is often hard to evaluate on the internet. We explored the most common search terms related to healthier lifestyles and various diets that are not true, using Facebook and Google. We investigated this using NIJZ and various studies by well-known authors. We researched in more detail the topics related to the treatment of Alzheimer's disease, cancer treatment, low-calorie diet and the topic of carbohydrates. We've found that Facebook have a huge number of open and hidden groups accessible to everyone with various treatments and nutrition ideas, which can be life-threatening or cause long-term health problems. The contents of certain posts in the field of nutrition are extremely opposing, some also contain false information. So, these posts can create confusion among young people and other users of the internet. We also researched that in determining the credibility of sources, it is important to trust only those websites that are reliable and well-known, and those where author is well-known. In this paper, we researched the dangers of information on the internet and how important it is that young people know how to exclude unreliable sources as well as using reliable sources instead. We also researched Slovenian credible sources of information for people in the topics of nutrition. The information we found contributes to our profession in a way that we raise awareness on how important it is for young people to know about the dangers of unreliable information and that we show them how to be critical towards data on the internet.

**KEYWORDS:** healthy diet, credible sources, raising the awareness of young people, life-long learning, the diet of young people, online misinformation.

## 1. UVOD

Prehrana je eden tistih dejavnikov, ki pomembno vplivajo na zdravje. Z zdravim prehranjevanjem namreč varujemo zdravje in preprečujemo številne dejavnike tveganja za nastanek raznih kroničnih (zvišan krvni tlak, zvišan holesterol, zvišan sladkor v krvi, debelost) in drugih bolezni. Oboji, tako dejavniki tveganja kot tudi kronične bolezni, so v Sloveniji pogostejši kot v drugih razvitih evropskih državah, razmere pa se v zadnjih letih še slabšajo. Raziskave so pokazale, da lahko z zdravim načinom življenja pomembno izboljšamo zdravje ljudi. Prav zaradi tega so zdravo prehranjevanje, redna telesna dejavnost in opuščanje razvad, kot so kajenje, čezmerno pitje alkohola in uživanje drugih prepovedanih substanc, ključni koraki na poti k boljšemu zdravju Slovencev. Po drugi strani danes živimo v globaliziranem svetu, v katerem lahko vsako minuto dostopamo do informacij vseh vrst. Ta pojav ima tako številne prednosti kot tudi slabosti. Informacije in objave na družbenih omrežjih se zlahka in hitro širijo. Zavedati se moramo, da enako velja za neverodostojne informacije in objave. Spletna orodja na računalnikih in telefonih, razni socialni mediji in blogi omogočajo, da je izmenjava informacij enostavna in hitra, a nenadzorovana. Zaradi tega je na spletu zelo težko oceniti zanesljivost informacij. Nekatere izmed tem, pomembnejših za mlade, se navezujejo na prehranjevalne navade, bolj zdrav način življenja in različne diete. Pri objavah s področja prehrane je izjemno veliko nasprotujočih si, včasih pa celo zavajajočih informacij. Nevarnost za mlade predstavlja predvsem to, da preizkušajo nove diete in uživajo izdelke, za katere nekdo na spletu objavi, da so bolj zdravi. Prehrana mladostnikov je še pomembnejša, ker je odraščanje obdobje intenzivnega razvoja posameznika. Energijsko in hranilno uravnotežena hrana je v fazi rasti in razvoja eden najpomembnejših dejavnikov varovanja zdravja. Nezdruge prehranjevalne navade, zlasti neprimerna izbira živil in neredna prehrana, lahko povzročijo slabše počutje in slabšo delovno storilnost, hkrati pa vplivajo na zmanjšano odpornost organizma in so tako dejavniki tveganja za nastanek kroničnih bolezni v poznejšem življenjskem obdobju. [1]

Informacije, pridobljene s spleta, tako med mladimi, pa tudi ostalimi uporabniki povzročajo precejšnjo zmedo. Zato je zelo pomembno, da mlade ozaveščamo o teh nevarnostih, jih naučimo kritično razmišljati, izločiti neverodostojne vire in uporabljati vsebine iz verodostojnih virov. [1]

## 2. ZAVAJANJE Z INFORMACIJAMI

Lažna novica je novica v članku ali objava na družbenih omrežjih, ki je lahko namerno ali nenamerno napačna. Lahko je ustvarjena z namenom zavajanja bralcev. Ustvarjene informacije ali objave se dandanes širijo zelo hitro in so dostopne tudi na večjih spletnih straneh. Lažne novice, zavajanja in dezinformacije (lažne informacije, ki se namerno širijo za zavajanje ljudi) se pojavljajo na vseh področjih, od politike, gospodarstva, pa tudi do hrane in prehranjevalnih navad.

Iskanje informacij o hrani in prehrani na spletu je zelo razširjen in naraščajoč pojav. Zbiranje podatkov o vitaminih, prehrani in prehranskih dopolnilih ljudi, posebno mladostnike, še

dodatno vodi k uporabi interneta in družbenih omrežij. Zavedati se je treba, da internet ni vedno zanesljiv vir informacij o prehrani in izbiri hrane. Vsi uporabniki interneta so izpostavljeni različnim verodostojnim in neverodostojnim informacijam o prehrani ter nasvetom o življenjskem slogu, ki so lahko protislovni glede na zdravstvene standarde oziroma od njih odstopajoči, to pa lahko privede do nezdravega vedenja posameznika. Dostop mladostnikov do raznovrstnih informacij je enostaven, a ni nujno, da so te informacije preverjene s strani medijev, ki to objavljajo. Ti namreč lahko z novicami, ki postanejo viralne, veliko zaslužijo, saj dobijo plačilo za vsak uporabnikov klik na spletno povezavo ali obisk določene spletne strani. Velika težava pri lažnih novicah je, da se lahko razširijo zelo hitro in daleč. Eden glavnih načinov razširjanja tovrstnih novic so družbena omrežja in blogi. Težava je tudi v tem, da objavljene informacije ne gredo skozi noben filter, tako da uporabniki samo berejo objave, med katerimi pa se posledično najde zelo veliko takih, ki nimajo verodostojnih avtorjev, virov ali drugih podlag. Zaradi teh razlogov je zelo pomembno, da ozaveščamo mlade o nevarnosti neverodostojnih informacij o prehrani na spletu in da mladi začnejo kritično razmišljati tudi takrat, ko brskajo po spletu. [3]

### 3. PRIMERI ZAVAJANJA

Ko nekdo prebere spletno objavo ali članek, ob tem ne preveri virov. A bo članek, ker je ta zanimiv, naprej delil na družbenih omrežjih, posledično pa bo ta, čeprav nima znanstvene podlage, imel veliko ogledov, kar je osnova za razširjanje neverodostojnih virov oz. ponarejenih informacij. [3]

- Ameriška zdravnica dr. Mary Newport je posnela video, v katerem trdi, da je z uživanjem nekaj žlic kokosovega olja vsak dan mogoče pozdraviti Alzheimerjevo bolezen, ta video pa si je ogledalo na tisoče ljudi. Na spletu in družbenih omrežjih je veliko informacij o prednostih prehoda na kokosovo olje, najdemo lahko na primer podatek, da vam njegovo uživanje lahko pomaga shujšati, izboljšati kožo, lase in zobe, pomaga pri boju proti boleznim srca, epilepsiji in demenci. Ta informacija je bila nešteto krat deljena. Zaradi tega se je prodaja kokosovega olja v Združenem kraljestvu v samo petih letih povečala za skoraj 500 odstotkov. [3] Še vedno pa ni dokazov za to, da bi kokosovo olje ozdravilo Alzheimerjevo bolezen. Prav nasprotno, nekateri dokazi navajajo, da bi jo lahko z zvišanjem ravni škodljive beljakovine v možganih celo poslabšalo. Iz podjetja za raziskave na področju zdravja Quadram Institute Bioscience so prišle informacije, da se je priljubljenost kokosovega olja povečala po tem, ko so nedavne študije pokazale, da naj bi nekatere maščobe v njem lahko imele koristi za zdravje, ker jih telo hitro porabi za energijo. Vendar so kasneje ugotovili, da je samo 40 % kokosovega olja narejenega iz teh maščob. Preostanek predstavlja maščoba, povezana s povišanim holesterolom in boleznimi srca in ožilja, zato lahko prekomerno uživanje negativno vpliva na zdravje. [3]
- Če v iskalniku Google poiščemo o zdravilu za zdravljenje raka, bo prvi zadetek (takoj po razlagi v Wikipediji) spletno mesto o naravnem zdravljenju z imenom »Resnica o raku«, kjer med drugim najdemo zapis, da je pitje zelenjavnega soka »strategija, ki deluje za zdravljenje raka«. Ta članek, ki je bil na Facebooku objavljen



več kot 6000-krat, podaja podrobnosti o znanstvenih študijah, ki identificirajo spojine v sadju in zelenjavi, ki lahko ubijejo ali omejijo širjenje rakavih celic. Druga spletna stran, imenovana Beat Cancer.org, zagovarja, da je »pitje soka iz korenja, temne listnate zelenjave in drugega sadja in zelenjave učinkovit način za preprečevanje rasti rakavih celic in tumorjev v telesu«. Tudi družbena omrežja so polna skupin, ki promovirajo sok kot »zdravo« ali »naravno« alternativo kemoterapiji. Ena izmed takšnih je tudi skupina Cure by Carrot Juice, ki ima na tisoče članov. Medtem so si videoposnetek skupine Let's Beat Cancer, katere člani trdijo, da sok rdeče pese že stoletja zdravi raka, ogledali 174.000-krat, drugi videoposnetek na Facebook strani skupine (ta ima 7,4 milijone ogledov) pa prikazuje, da lahko izvleček iz grmičevja pozdravi raka v samo 48 urah. Dr. Mangesh Thorat, specialist za raka dojk na univerzi Queen Mary v Londonu, opozarja, da so nekatere spojine lahko celo nevarne, ker so »veliki dodatni odmerki beta karotena, oranžnega pigmenta, ki ga najdemo v korenju, povezani s povečanim tveganjem za pljučnega raka v nekaterih skupinah«. [3]

- Nizkokalorična dieta je najboljši način za hujšanje. Čeprav lahko zmanjšanje vnosa kalorij resnično poveča izgubo teže, lahko pretirano znižanje kalorij povzroči dolgoročne zdravstvene posledice. Nizkokalorična dieta bo sicer res verjetno kratkoročno spodbudila hitro izgubo teže, vendar takšen način prehranjevanja dolgoročno vodi do presnovnih težav, povečanega občutka lakote in hormonskega neravnovesja. To otežuje dolgoročno vzdrževanje teže. Zato odsvetujemo diete z zelo nizkim kaloričnim vnosom, saj le redko uspejo dolgoročno preprečiti odvečno težo. [5]
- Ogljikovi hidrati redijo. Tako, kot je bila maščoba kriva za spodbujanje povečanja telesne mase in bolezni srca, se je veliko ljudi začelo izogibati tudi ogljikovim hidratom, v strahu, da bo uživanje tega makrohranila povzročilo debelost, diabetes in druge škodljive učinke na zdravje. V resnici bo uživanje zmerne količine hranljivih ogljikovih hidratov z veliko vlakninami, vitamini in minerali prej koristilo vašemu zdravju kot pa mu škodovalo. [5]

Tako kot vse druge vrste spletnega oglaševanja tudi oglaševanje na družbenih omrežjih lahko močno vpliva na preference in vedenje glede hrane. »Prvič, novičarski mediji olajšajo medsebojno podporo in osebno komunikacijo z blagovnimi znamkami. Drugič, ugotovljeno je bilo, da imajo otroci veliko manj prepoznavnosti oglasov na spletnih straneh kot pri prepoznavanju oglaševanja na televiziji pri isti starosti. Tretjič, nekatere bolj poglobljene oblike informacij, kot so spletne igre z blagovno znamko, otroke pritegnejo dalj časa. Diverzifikacija sporočil v novicah omogoča tudi nadaljnjo integracijo komercialnih sporočil na več medijskih platformah, ki neodvisno vplivajo na odzive otrok in se med seboj tudi krepijo, da povečajo odzive. Četrto, sofisticirana spletna analitika in nadzor zdaj omogočata tržnikom, da spremljajo interakcije in družbene odnose na spletu ter testirajo in natančno izpopolnijo svoja sporočila in pristop za največji učinek. Nazadnje, starši se verjetno manj zavedajo trženja hrane v medijih, s čimer se zmanjša možnost kakršnih koli zmernih učinkov skrbnikov z razpravo o marketinških namenih in sporočilih.« [2]

Med gledanjem televizije se zavedamo tega, kaj je oglas in kaj ne ter ga lahko preskočimo, kar pa na družbenih omrežjih ni mogoče. Možno je sicer blokirati oglase, vendar je toliko različic teh, ki jih vidimo, a se tega sploh ne zavedamo. Preprost primer je, ko sledimo določenemu zvezdniku ali vplivnežu in on objavi fotografijo z določenim izdelkom za določeno blagovno znamko ali kodo za popust za določeno blagovno znamko. Nismo se odločili za ogled oglasa, pa vendar vidimo izdelke, kar nas lahko pripelje do njihove spletne strani, kjer lahko celo nekaj kupimo. [2]

#### **4. KAKO PREPOZNATI LAŽNE NOVICE, INFORMACIJE IN OBJAVE**

Na žalost je samodejno zaznavanje lažnih informacij zelo zahtevno, saj se informacije, kot smo že omenili, zelo hitro širijo. Težava se pojavi že pri odkrivanju tovrstnih informacij. Zavedati se moramo, da mladostnikom moramo med drugim privzgojiti kritično razmišljanje, saj to, da vemo kritično brskati po spletu, ni pomembno le v povezavi z iskanjem zdravih živil, ampak tudi veliko širše. Prvi korak je torej razvoj kritične miselnosti. Eden glavnih razlogov za to, da so lažne novice tako uspešne, je, da so večinoma napisane na način, da bralce šokirajo. Včasih je res težko določiti, ali je spletna stran ali objava, kjer najdemo razne informacije o prehrani, verodostojna. Zato je poleg kritičnosti potrebno tudi to, da smo pozorni tudi na naslednje:

Eden izmed glavnih kriterijev, ki se uporabljajo pri ocenjevanju kvalitete spletne strani ali objave, mora biti avtorstvo. Kadar želimo poiskati in uporabiti informacije, moramo vedeti, iz kakšnega okolja izhaja avtor in če mu lahko zaupamo. Uporabimo naslednje filtre:

- Avtor je poznan in priznan na področju, s katerim se ukvarjamo.
- V primeru, da avtorja ne poznamo, bodimo pozorni na naslednje:
  - avtorja omenjajo drugi znani avtorji (v pozitivnem smislu),
  - poiščemo povezavo do določenega avtorja na spletni strani ali v dokumentu, ki mu zaupamo,
  - na spletni strani, kjer se nahaja dokument, se lahko nahajajo tudi biografski podatki o avtorju.
- V primeru, da avtor ni naveden, pa je treba pogledati, katera agencija ali organizacija je odgovorna za vsebino spletne strani.
- Pomemben podatek je tudi to, kdo osvežuje vsebino spletne strani.
- Preverimo, ali je avtor objavil ali izdal še kaj drugega. [7] [6]

Veljavnost se nanaša na samo aktualnost informacij. V tiskanih dokumentih je prvi pokazatelj aktualnosti datum objave. Za nekatere vrste informacij veljavnost ni bistvena: pomembnejša sta avtorstvo ali zgodovinska vrednost. Za številne druge podatke pa je veljavnost izjemno pomembna, prav tako je pomembno njihovo redno obnavljanje.

Da ugotovimo veljavnost, moramo preveriti:

- ali dokument vsebuje datume, kdaj so bile informacije zbrane,

- ali se dokument sklicuje na datirane informacije,
- ali dokument vsebuje podatke o tem, kdaj je bila spletna stran nazadnje osvežena oz. kdaj so bile dodane nove informacije,
- ali dokument vsebuje znak © in zraven datum oz. letnico.

Kljub temu da je na spletni strani lahko novejši datum, je treba vedeti, da so podatki na strani lahko starejši. Nazadnje so bile lahko osvežene tudi kakšne manj pomembne stvari. Drug način preverjanja aktualnosti je preverjanje povezav na strani – če je veliko povezav neveljavnih, to kaže na to, da je stran lahko zastarela. [6]

Informacije so redko predstavljene nevtrarno. Podatki so lahko predstavljeni na različne načine, tako da predstavljajo različna mnenja. Vsak avtor podatke predstavi na način, ki dokaže njegove trditve. Tukaj pa nastane problem, saj internet lahko hitro postane mesto za širjenje socialno-političnih nazorov in oglaševanja. Pristranske informacije niso vedno neuporabne ali slabe, vendar pa moramo vedeti, kdaj gre zanje, da jih lahko pravilno interpretiramo.

Tako je treba preveriti naslednje:

- če URL nakazuje, da gre za spletno stran določene organizacije, se moramo zavedati, da bodo informacije prikazovale organizacijo v pozitivni luči, enako velja tudi za spletne strani podjetij, ki promovirajo svoje izdelke,
- potrebno je preveriti, katere informacije so podane in katere manjkajo,
- prav tako je potrebno pogledati, ali so vsi podatki pravilno citirani,
- če je avtorjevo mnenje preveč čustveno obarvano ali ekstremno, to prav tako lahko nakazuje na pristranskost. Na objektivnost lahko vpliva tudi konflikt v interesih. Tako mora biti na strani oglaševanje jasno ločeno od vsebine. [6]

Preden pregledamo vsebino spletne strani, je dobro, da nekaj pozornosti namenimo URL-naslovu spletne strani. Če naslov vsebuje ime, ki sledi znaku tide (~), to pomeni, da gre za osebno spletno stran. To še ne pomeni, da so informacije na njej slabe, je pa priporočljivo preveriti, za kakšnega avtorja gre. Pomembno je, kakšno domeno ima spletna stran (izobraževalno, komercialno, vladno). Z njeno pomočjo preverimo, ali je spletna stran primerna za poizvedovanje o vsebini, ki jo iščemo. Vendar pa danes domene niso več striktno nadzorovane (npr. državne domene), tako da so lahko napačno uporabljene. Zelo pomembno je tudi, kdo je objavil spletno stran. Tako preverimo, ali je na njej jasno razvidno, katera organizacija je odgovorna za vsebino spletne strani. Pomembno je tudi, ali ima spletna stran že določeno tradicijo, kakšni so njeni cilji, kako ugledna je ipd. Na spletni strani naj bi bili tudi podatki o sami organizaciji in o spletni strani. Če ti niso podani, preverimo, če obstaja kakšna povezava na takšno stran (povezava naj bi imela isti URL). Poleg tega je pomembno, da organizacija deluje na področju, ki nas zanima. Pri tem nam lahko pomaga naslednja spletna stran: <http://whois.domaintools.com/>. Z njeno pomočjo namreč pridobimo podatke o spletni strani (naslov, metapodatke, obiskanost spletne strani, podatke o registraciji in o serverju). [7]

Kadar beremo besedilo neznanega avtorja ali neznane organizacije, je zelo pomembno, kako preverljiva je vsebina besedila in kakšno znanje poseduje avtor. Uporabljena literatura nam pove, kaj avtor ve o svojem področju. S pregledom literature ugotovimo, v kakšnem kontekstu je avtor pisal, ter nam pomaga oceniti, kakšno izobrazbo ima avtor ter kakšen je obseg njegovega znanja o določenem področju. [7]

## 5. VERODOSTOJNE INFORMACIJE O HRANI V SLOVENIJI

Da bi povečali obveščenost in znanje prebivalcev o koristih zdrave prehrane, je bil v Sloveniji pred kratkim vzpostavljen nacionalni spletni portal o hrani in prehrani [www.prehrana.si](http://www.prehrana.si), s katerim upravlja Inštitut za nutricionistiko v sodelovanju z Nacionalnim inštitutom za javno zdravje, sofinancira pa ga Ministrstvo za zdravje. Na omenjenem portalu bomo našli najrazličnejše informacije o zdravem prehranjevanju, o živilih, pa tudi o tem, kaj je dobro jesti in česa ne.

Inštitut za nutricionistiko je raziskovalna organizacija z državno koncesijo za opravljanje javne raziskovalne dejavnosti. Uvrščen je med organizacije v javnem interesu na področju prehrane. Poleg raziskovalne dejavnosti sta njihovi temeljni poslanstvi tudi ozaveščanje javnosti o vlogi prehrane pri varovanju zdravja ter podpora vsem deležnikom za izboljševanje kakovosti živil.

Pomembna je tudi spletna stran <https://veskajjes.si/>. Cilj tako spletne strani kot tudi istoimenske aplikacije je, da potrošnikom ponudita koristne informacije o sestavi živil. Aplikacija je nastala v sodelovanju z Inštitutom za nutricionistiko, Zvezo potrošnikov Slovenije, Institutom Jožef Stefan in NIJZ letos v okviru programa Veš, kaj ješ. Mobilna aplikacija VešKajJeš prepozna tudi živila s sladili in poleg hranilne sestave živil in brezalkoholnih pijač ter njihove interpretacije v barvah semaforja uporabniku ponuja tudi informacije o energijski vrednosti alkoholnih pijač, ki potrošniku na označbi teh izdelkov sicer niso na voljo.

Obstajajo pa tudi druga spletna orodja za prepoznavanje lažnih informacij. Pri ugotavljanju verodostojnosti informacij, novic in fotografij lahko uporabimo naslednje spletne strani in orodja:

- spletni portal Ne/Ja: <https://neja.sta.si/>
- Oštro, Center za preiskovalno novinarstvo v jadranski regiji: <https://www.ostro.si/>
- Snopes: <https://www.snopes.com/>
- PolitiFact: <https://www.politifact.com/>
- iskanje s sliko v Googlu (na ta način preveriš, na katerih drugih spletnih mestih je bila fotografija še objavljena): <https://www.google.com/imghp?hl=EN>
- spletna aplikacija za preverjanje kredibilnosti spletnih strani Newsguard
- spletna stran za informiranje mladih [www.casorisi.si](http://www.casorisi.si)

## 6. SKLEP

Ugotovili smo, da je internet poln napačnih informacij o prehranskih nasvetih, kar lahko vodi do zmede v javnosti in nezaupanja do zdravstvenih delavcev oziroma stroke, pogosto pa tudi vpliva na slabe prehranjevalne navade. Zavedati se moramo, da prej naštetimi miti ne bodo kar tako izginili, večina jih je namreč na spletu zelo razširjenih. Zelo pomembno pa je, da mlade izobrazimo na področju prehrane in uporabe interneta. Pomembno je, da z izobraževanjem mladih na tem področju začnemo dovolj zgodaj, da bodo mladi do informacij na spletu dovolj kritični in da bodo tudi oni znali ločiti dejstva od izmišljenih informacij. Pravzaprav je bolje, da jih naučimo, da dvomijo o vsem, kar preberejo ali vidijo na internetu in na družbenih omrežjih. Še posebej je pomembno, da vedo, da ne morejo verjeti le enemu viru. Ugotovili smo tudi to, da je v Sloveniji kar nekaj spletnih strani in aplikacij s področja prehrane, ki so za mlade bolj zanimive. Ena izmed takih je tudi spletna stran VešKajJeš. S pridobljenimi informacijami prispevamo k stroki tako, da krepimo zavedanje o tem, kako pomembno je ozaveščanje mladih o nevarnosti neverodostojnih informacij, in da jih naučimo, da bodo kritični do podatkov na spletu. Tako jih moramo učiti, da če neki informaciji ne verjamejo ali pa je ta predstavljena precej dramatično, najverjetneje gre za neverodostojno informacijo in jo zato naj preverijo.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Maležič M. (2009), Pomen zdrave prehrane za zdravje, Dostopno na: [http://lu-kocevje.si/wp-content/uploads/2013/08/CVZU\\_Gr\\_02\\_PZP.pdf](http://lu-kocevje.si/wp-content/uploads/2013/08/CVZU_Gr_02_PZP.pdf)
- [2] C. M. B. P. de Vasconcelos (2019), Fake News vs. Healthy Diet, Magistrska disertacija, Univerza v Lisboni, ISCTE Business School.
- [3] McFarlane J idr. (2018). Pedlars of fake food news: Are Gwyneth Paltrow and a Canadian mother of one who claims to cure arthritis by an all-beef diet 'putting us all at risk'?. Uporabljeno: 12. 11. 2021, Dostopno na: <https://www.dailymail.co.uk/health/article-6450123/How-fake-food-news-putting-risk.html>. Varninainternetu, <https://www.varninainternetu.si/article/lazne-spletne-trgovine/>
- [4] David M. J. Lazer (2018), Dostopno na: The science of fake news, Uporabljeno: 12. 11. 2021, Dostopno na: <http://pike.psu.edu/classes/ucas/2018-summer/p/science-fake-news-2018.pdf>
- [5] NIJZ. 2016. URL: <http://www.nijz.si/sl/referencne-vrednosti-za-energijski-vnos-ter-vnos-hranil>
- [6] Evaluating Web Pages 2021. Duke University Libraries., Uporabljeno 12. 11. 2021]. Dostopno na URL: <https://guides.library.duke.edu/library101/evaluatingresources>
- [7] Evaluate your Sources with the CRAAP Test 2021, Ryerson University Library, Uporabljeno 12. 11. 2021, Dostopno na <https://learn.library.ryerson.ca/Research/evaluate>

## **ŽIVIM ZDRAVO – OZAVEŠČANJE ŠESTOŠOLCEV O POMENU VSAKODNEVNEGA GIBANJA IN SKRBI ZA DUŠEVNO ZDRAVJE**

### **POVZETEK**

Tradicionalni slovenski zajtrk je že 11 let vseslovenski projekt in pri njegovi izvedbi sodeluje tudi Osnovna šola Vencija Perka. Ob dnevu slovenske hrane že vrsto let za učence 6. razreda izvajamo dan dejavnosti, katerega namen je učence spodbuditi k ozaveščanju o pomembnosti zdravega življenjskega sloga. V šolskem letu 2020/2021 smo ta dan dejavnosti zaradi epidemije in posledičnega zaprtja šol izvedli na daljavo. V prispevku je prikazano, kako lahko pri dnevu dejavnosti z medpredmetnim povezovanjem učencem predstavimo dejavnosti, ki celostno skrbijo za naše telo in duha in ki bi jih priporočali, da jih umestijo v svojo dnevno rutino. Osnovni namen dneva dejavnosti je praktično delo učencev, s katerim krepijo svoje kognitivne sposobnosti ter hkrati skrbijo za svoje telesno in duševno zdravje. Učenci so tako skozi zabavne naloge poskrbeli za svoje telo (tako telesno kot duševno). Z razteznimi vajami so se prebudili, z različnimi gibalnimi vajami pa so ob pravilnem izvajanju poskrbeli za svojo vzdržljivost, moč in ravnotežje. Ob reševanju vprašalnika o duševnem počutju so izpolnili krožnik 7 sestavin zdrave duševne hrane, ob katerem so spoznali, kako dobro skrbijo za svoje duševno zdravje. Ob tem so urili tudi ročne spretnosti s šivanjem in kuhanjem ter ob kakovostno pripravljenem obroku preživeli čas s svojo družino, ki ravno tako skrbi za telesno ravnoesje. Mnogo učencev svojih rezultatov ni oddalo, a tisti, ki so jih, so opravljene naloge izvedli kvalitetno.

**KLJUČNE BESEDE:** zajtrk, pogrinjek, ročne spretnosti, predelava odsluženih oblačil, telesno in duševno zdravje, telesna vadba, zdrav življenjski slog.

## **HEALTHY LIFE – RAISING THE SIXTH-GRADERS' AWARENESS ABOUT THE IMPORTANCE OF DAILY EXERCISE AND TAKING CARE OF ONE'S MENTAL HEALTH**

### **ABSTRACT**

The traditional Slovenian breakfast has been a project in Slovenia for 11 years and Vencija Perka Grammar School is part of it. For several years, on the "day of Slovenian food", we have been having an "activity day" for sixth graders, the purpose of which is to teach the students about the importance of a healthy lifestyle. During the 2020/21 school year, the activity day has been conducted via distance learning due to the epidemic and the school closings. This paper shows how, during an organised "activity day" using interdisciplinary teaching, we can show students some activities with the help of which they can take care of their physical and mental health and which can be incorporated into their daily routine. The basic purpose of the activity day is to encourage students to do practical work, which is designed to enhance their cognitive abilities and allow them to take care of their physical and mental health. They woke up using stretching exercises and by doing different exercises correctly they enhanced their endurance, strength and balance. With the help of a questionnaire about their mental state of mind they filled out a plate with 7 food ingredients which are good for their mental health and which helped them gauge how well they are taking care of their mental health. They also trained their hand skills with sawing and cooking and spent quality time with their families over a home-cooked meal. Though many of the students did not hand in their assignments, those who did, did the assigned tasks very well.

**KEYWORDS:** breakfast, physical and mental health, physical exercise, healthy lifestyle.

## 1. UVOD

Vrsto let vodja projekta Tradicionalni zajtrk na isti dan poleg tradicionalnega zajtrka organizira tudi dan dejavnosti oz. tehniški dan z naslovom Živim zdravo. Tehniški dan je namenjen šestošolcem in sedmošolcem. V prispevku bodo natančneje predstavljene dejavnosti, izdelki in rezultati šestošolcev. Pri izvedbi dneva dejavnosti sodeluje tudi nekaj učiteljev predmetne stopnje, ki poučujejo različne predmete. Vsak od njih prispeva ideje in naloge za izvedbo posameznih delavnic. Dan je namenjen ozaveščanju in usvajanju pomena zdravega načina življenja v času odrasčanja. V šolskem letu 2020/2021 smo ta dan dejavnosti izvedli na daljavo, saj smo bili zaradi poslabšanih razmer v epidemiji SARS covid-19 primorani pouk prilagoditi.

Naloge, ki so jih morali učenci opraviti, so se navezoval predvsem na kurikulum učnega načrta za gospodinjstvo. Ker je bil dan namenjen tudi ozaveščanju o kvalitetnem gibanju, pomembnosti "minute za zdravje" ter medpredmetnem povezovanju in športu, je zajet tudi kurikulum učnega načrta za športno vzgojo.

Šestošolci so opravili šest nalog. Njihov dan se je začel in zaključil z različnimi športnimi vajami za razvijanje vzdržljivosti, moči, ravnotežja in raztezanja. Nadaljevali so s pripravo tradicionalnega slovenskega zajtrka (*slika 1*), katerega pogrinjek so dokumentirali. Ob ogledu kratkega videa so se poučili o pomenu kmetijstva ter samooskrbi na področju sadja in zelenjave. Ob pomoči učbenika za gospodinjstvo v 6. razredu ter video posnetkov so se naučili pripraviti pogrinjek (*slika 3*) ter ponovili vedenje o kulturnem vedenju pri jedi. Imeli so nalogo, katere namen je bil ekološko osveščanje – izdelava predpasnika iz blaga in/ali neuporabnih oblačil, ki so jih našli v svojih omarah. Oblačilom so dali novo življenje (*slika 2*).

Skrb za dobro duševno počutje je izrednega pomena, česar želimo naučiti tudi učence, kar vključujemo v aktivnosti zdrave šole, ki se dopolnjuje s principi dejavnosti ekošole na naši šoli. Ob pomoči vprašalnika so učenci spoznali 7 dejavnosti (povezovanje, igra in zabava, čas zase, šport, spanje, počitek in zbranost) za vsak dan, ki pomembno vplivajo na dobro telesno in duševno počutje. Svoje rezultate so zbrali v shemi ter ob njih razmislili, kako dobro skrbijo za svoje zdravje (*slika 4*).

## 2. METODE IN MATERIALI

### OPREDELITEV METOD

Dan dejavnosti je temeljil na samostojnem praktičnem delu in izkustvenem učenju, nadgrajevanju teoretičnega dela s praktičnim, urjenju ročnih spretnosti in načrtovanja ter sodelovalnega učenja v družinskem krogu.

### POPULACIJA IN VZOREC

Dan dejavnosti je zajel učence 6. razreda, kjer je 75 učencev (38 dečkov in 37 deklic).



## TEHNIKE ZBIRANJA PODATKOV IN INSTRUMENT

Učenci so del dejavnosti beležili s fotografijami, ki so jih vodji dneva dejavnosti poslali na elektronski naslov, ta pa je v dokumentu Excel pripravila tabele beleženja za vsakega učenca. Kot dokaz o opravljenem dnevu dejavnosti so morali poslati fotografije štirih nalog – zajtrka, izdelanega predpasnika, pogrinjka ter rezultata učnega lista o duševnem zdravju. Izdelki in rezultati dokumentiranih nalog so tudi predstavljeni.

## RAZISKOVALNA VPRAŠANJA/HIPOTEZE

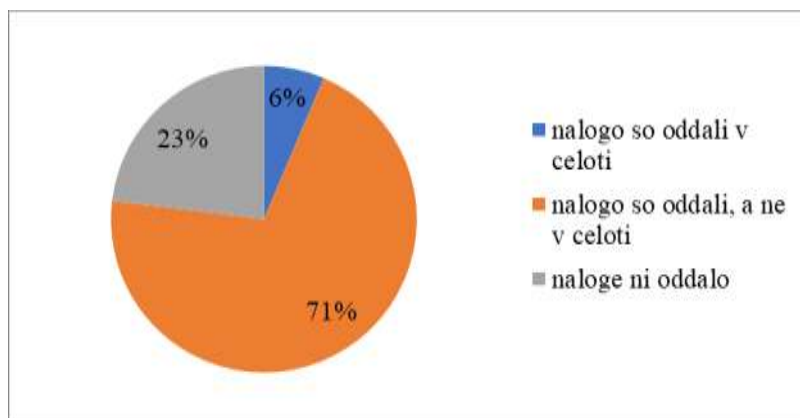
- 1.) Dan dejavnosti je izveden v začetku šolanja na daljavo, zato je večina učencev še visoko motivirana za delo. Nalogo bo v celoti oddalo 80 % učencev 6. razreda.
- 2.) Tudi učenci, ki naloge ne bodo oddali v celoti, bodo pripravili svoj tradicionalni zajtrk.

## **3. REZULTATI**

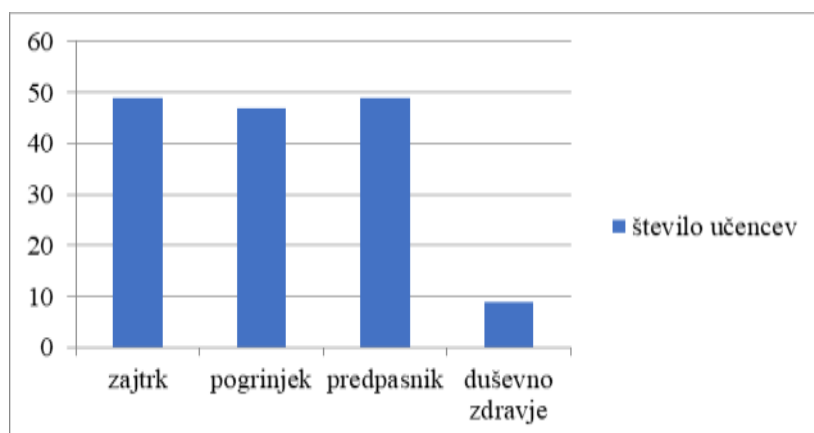
### **A. Statistični rezultati oddaje nalog**

Nalogo je v celoti oddalo 5 učencev, kar predstavlja slabih 7 %. 17 (22,7%) učencev ni oddalo nobene fotografije, ki bi dokazovala, da so opravili dane naloge. 53 (70,7 %) učencev je oddalo nalogo, a ne v celoti (*graf 1*).

Opravljen je tudi analiza, koliko učencev je izvedlo posamezne dejavnosti (*graf 2*). 49 (65 %) učencev je pripravilo tradicionalni slovenski zajtrk (TSZ) in izdelalo predpasnik. Malo manj, 47 (63 %), jih je pripravilo osnovni ali slavnostni pogrinjek. Najmanj učencev, le 9 (12 %) je opravilo nalogo o duševnem zdravju.



**GRAF 1:** Prikaz oddaje nalog učencev.



GRAF 2: Prikaz opravljenih nalog.

## B. Prikaz dela učencev

Učenci, ki so aktivno sodelovali pri dnevu dejavnosti na daljavo, so se izredno potrudili. Vzeli so si čas zase in za kvalitetno izvedbo posameznih nalog, ki so jih morali opraviti.

## C. Razmigaj svoje telo

Dan dejavnosti so učenci pričeli z razteznimi vajami, medtem ko so vaje za moč in vzdržljivost izvedli med ostalimi nalogami, da so razbistrili misli, ali po opravljenih vseh nalogah. Redno izvajanje vaj za raztezanje, moč in gibljivost pripomore k pravilni telesni drži, zmanjšanju bolečin in obremenjenosti v hrbtenici ter tudi izboljšanju miselnih procesov. Začeti dan z enostavnimi razteznimi vajami je pomembno, saj z njimi počasi prebudimo telo, ga spravimo v ravnovesje ter pripravimo na ostale obremenitve. Učenci so ob navodilu prejeli nabor vaj, ki jih lahko izvedejo (*priloga 1*). Tako smo učencem želeli prikazati, na kakšen način si lahko ustvarijo dnevno rutino in pripomorejo k boljšemu telesnemu počutju.

## D. Začnimo dan z zajtrkom

Zajtrk je najpomembnejši obrok dneva in poleg malice, kosila in večerje poskrbi za boljše delovanje telesne presnove, boljši občutek sitosti čez dan ter manjšo verjetnost prenajedanja. Umestitev tega prvega obroka v naš vsakdan pozitivno vpliva na učenje, saj se izboljša reševanje kompleksnih nalog, logično sklepanje in aritmetika, reševanje problemov, pozornost ter spomin. Osebe, ki redno zajtrkujejo, se tudi bolj redno in zdravo prehranjujejo preko celega dne in lažje vzdržujejo priporočeno telesno težo. Seveda pa mora zajtrk vključevati polnovredna živila, sezonsko sadje in zelenjavo, kakovostne vire beljakovin, kar ugodno vpliva na zmeren dvig glukoze v krvi ter dodatno izboljša kognitivne zmožnosti in razpoloženje. [7]

S projektom TSZ želimo učence spodbuditi, da tudi delovne dneve začenjajo z zajtrkom in ne čakajo na dopoldansko malico v šoli. Ob lepo pogrnjeni mizi je uživanje obroka prijetnejše (*slika 1*).



SLIKA 1: Tradicionalni slovenski zajtrk naključno izbranih učencev.

## E. Urjenje ročnih spretnosti – šivanje

Vdevanje niti v šivankino uho, rezanje blaga s škarjami, uporaba pravih telesnih mer za šivanje ustreznega velikega predpasnika ali katerega koli drugega oblačila so veščine, ki jih otroci skozi fino motoriko urijo skozi celoten razvoj. Šivanja ter estetike bolj vešči učenci so iz starih oblačil izdelali predpasnike, ki jih lahko uporabljajo pri vsakodnevem kuhanju (slika 2).



SLIKA 2: Predpasnik iz neuporabnih tekstilij naključno izbranih učencev.

## F. Priprava pogrinjkov

Lepo pripravljena miza – ustrezno pripravljen pogrinjek ob užitno in kvalitetno pripravljenem obroku nam vzbudi tek in hkrati omogoči prijetno uživanje hrane. Naj bo to le ob osnovnem pogrinjku, ki zajema krožnik, pribor, kozarec in prtiček, ali ob slavnostnem za posebne priložnosti, kjer je poleg ustreznih krožnikov in pribora pomembna tudi dekoracija [2]. Prikazani so različni pogrinjki po izbiri učencev (slika 3).



SLIKA 3: Pogrinjek za različne priložnosti naključno izbranih učencev.

## G. Zdrava duševna hrana

Svetovna zdravstvena organizacija duševno zdravje opredeli kot *“stanje dobrega počutja, v katerem posameznik razvija svoje sposobnosti, se spoprijema s stresom v vsakdanjem življenju, učinkovito in plodno dela ter prispeva v svojo skupnost.”*

Na naše duševno zdravje vpliva veliko dejavnikov – naša osebnost, okolje, v katerem živimo, medosebni odnosi in telesna dejavnost. Opisane so dejavnosti, ki ob rednem upoštevanju in izvajanju pozitivno vplivajo na naše zdravo telo in duševno počutje.

### ČAS ZA POVEZOVANJE

Kvalitetni medosebni odnosi, pogovori in druženja iz oči v oči s starši ali prijatelji nas osrečujejo in delajo močnejše. Tudi čas, ki ga preživimo v naravi, lahko pozitivno vpliva na naše razpoloženje. Digitalne naprave ne morejo nadomestiti osebnega stika, primernih dotikov ali neverbalne komunikacije ob pogovorih z drugimi. [5]

### ČAS ZA IGRO

Igra je čas za sprostitev, smeh, prebuditev otroka v sebi, brez tekmovanj in dokazovanj drugim. [5]

### ČAS ZASE

Čas zase je refleksija o lastnem notranjem svetu. Z njo zaznavamo svoja čustva, občutke, misli, podobe, razmišljamo o sebi – kaj nas moti, kaj nam je všeč, kako bi se lahko spremenili, izrazili svoje sposobnosti. [5]

### ČAS ZA ŠPORT

Športne dejavnosti krepijo telo in duha. Več kot se gibamo, več povezav se ustvarja v možganih in tudi več si zapomnimo, učenje postane lažje in boljše. Vsakodnevno gibanje izboljša naše počutje, kondicijo in lažje premagujemo napore. [5]

### ČAS ZA SPANJE

Dnevno zaseden urnik, digitalni zasloni in električne luči nas stimulirajo in ohranjajo budne še dolgo po tem, ko bi morali spati, a ob tem čas jutranjega vstajanja ostaja enak. To pomeni, da spimo manj, kot priporoča stroka. Najstniki potrebujejo med sedem in pol ter malo več kot devet ur spanja. Ustrezna količina spanja pozitivno vpliva na rast možganov, utrjevanje spomina, delovanje inzulina, predelovanje hrane, delovanje imunskega sistema, odziv na vsakdanji stres ter delovanje psihe. [5]

### ČAS ZA POČITEK

Pomembno je, da svojim možganom omogočimo razbremenitev, da ustvarijo red. To je čas, ko moramo biti brez načrtov, ko se prepustimo toku dogodkov in prepustimo domišljiji prosto pot. [5]

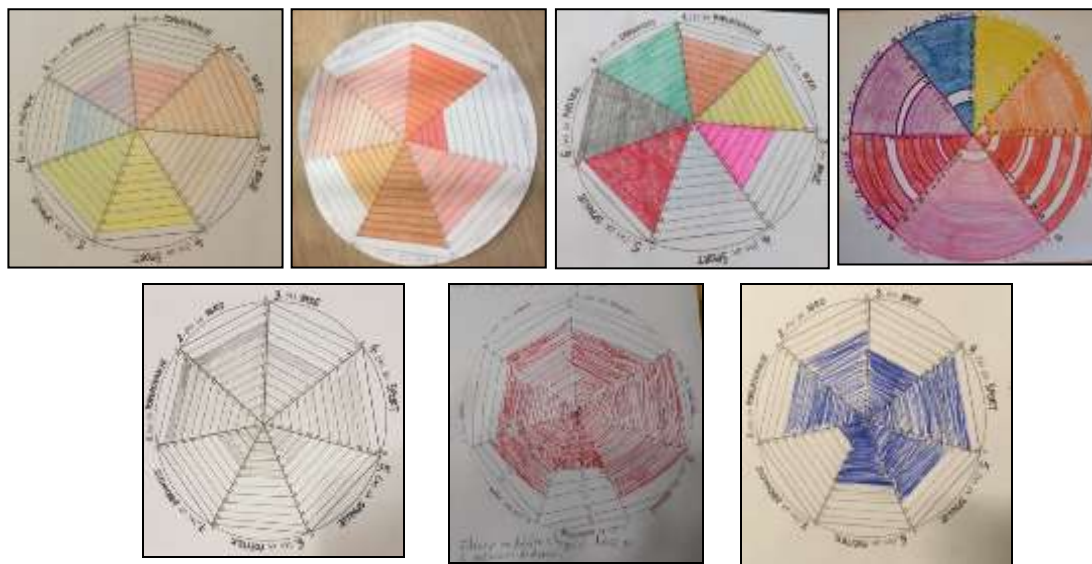
### ČAS ZA ZBRANOST

Redna zbranost omogoča možganom učenje, rast, ustvarjanje novih povezav, kar je pomembno vse naše življenje. Ukvarjanje z raznoraznimi projekti, ki zahtevajo zbranost, nas odvrnejo od rutinskega izvajanja dejavnosti. [5]

Učenci so za vsako od navedenih sestavin zdrave duševne hrane prejeli vprašalnik s trditvami, za katere so morali označiti ali zanje držijo ali ne (*priloga 2*). Število trditev, ki veljajo zanje

pri posameznem sklopu, so pobarvali/vnesli na svoj krožnik (slika 4). Končni rezultat je učencem sporočil, katere sestavine duševne hrane uživajo dovolj (vsaj 7 trditev) oz. katerim posvečajo premalo časa (manj kot 7 trditev). S krožnikom 7 sestavin duševne hrane so učenci spoznali, koliko časa namenijo posameznim dejavnostim ter na katerih področjih morajo graditi, da se bodo počutili bolj izpopolnjeni.

Iz fotografij (slika 4) razberemo, da učenci, ki so opravili to nalogo, dobro skrbijo za svoje duševno zdravje, le nekateri malo manj časa posvetijo času za zbranost.



**SLIKA 4:** Rezultati krožnika duševnih sestavin naključno izbranih učencev.

#### 4. ZAKLJUČEK

Učitelj predmeta, ki je na predmetnem urniku učencev 5. in 6. razreda ter ki od teh učencev ponavadi uči le polovico učencev 6. razreda, nima neposrednega stika z ostalimi učenci. Posledično so bili rezultati slabši od predvidenih. Odziv in resnost pri oddaji nalog sta bila nizka, kar se je izkazalo tudi pri oddaji ostalih praktičnih nalog pri delu na daljavo. Nekatere posameznike je bilo potrebno opomniti na oddajo naloge, a kljub temu se niso odzvali vsi. Obe hipotezi sta tako ovrženi. Raziskovalne metode so bile primerne, saj so imeli učenci po prejetih fotografijah sodeč primerne pogoje za delo. Koliko so bili učenci samostojni pri izvajanju nalog, je iz rezultatov težko razvidno. Nekateri so sami ob evalvaciji dneva dejavnosti zapisali, da so imeli pomoč staršev oz. starih staršev. Tako se je spodbudilo tudi medgeneracijsko sodelovanje, kar je izrednega pomena pri vzdrževanju socialnih stikov.

Način pridobivanja rezultatov in navodila za izvedbo nalog sta bila glede na dano situacijo primerna. Ko pa se pouk izvaja v živo, ima učitelj nadzor nad izvedbo in sodelovanjem, zato lahko učencem nudi pomoč. Prav tako je pri pouku v učilnici razvidno, da so nekateri posamezniki spretnejši od ostalih sošolcev.

Presenetljiv je nizek odstotek učencev, ki so oddali nalogo ter relativno visok odstotek tistih, ki niso poslali nobenega dokaza, da so opravili vsaj kakšno izmed nalog. Žal se je slab odziv

oddajanja nalog v času dela na daljavo izkazal za zelo pogostega, saj delo ni bilo ocenjeno in ravno zato je motivacija nekaterih učencev nizka.

Ob prejemanju nalog se je porodilo vprašanje, ali so vsi učenci res popolnoma sami pripravili zajtrk ter sešili predpasnike in seveda, ali so izvedli gibalne vaje, za katere nismo zahtevali dokaza o izvedbi. Nekateri učenci so res vešči za kuhinjskim pultom, drugi potrebujejo pomoč. Podobno se pokaže tudi pri klasičnem pouku in za manj spretno učence je pomembno, da se jim pomaga, pokaže in se jih usmerja, da dosežejo cilje in napredujejo v veščinah, pri katerih niso suvereni.

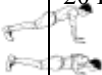
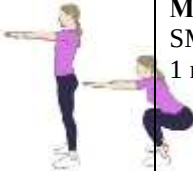
## LITERATURA IN VIRI

- [1] Bajt, M. (2015). Ko učenca stresa stres in kaj lahko pri tem naredi učitelj, priročnik za učitelje in svetovalne delavce. Pridobljeno s [https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/ko\\_ucenca\\_strese\\_stres\\_2015.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/ko_ucenca_strese_stres_2015.pdf), 10. 11. 2020
- [2] Femc Knaflič, S. (2020): Gospodinjstvo za vsak dan 6, Učbenik za gospodinjstvo v 6. razredu osnovne šole. Ljubljana: Rokus Klett.
- [3] Gospodinjstvo (2011). Učni načrt. Program osnovna šola, gospodinjstvo. Ljubljana: Ministrstvo RS za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo.
- [4] dr. Jurak, G., dr. Starc, G., dr. Kovač, M., dr. Kostanjevec, S., Radi, P., Erjavšek, M., dr. Lovšin, Kozina, F., dr. Krpač, F. (2016). Priročnik za preventivne time za izpeljavo dejavnosti na področju gibanja in prehrane v pilotnem testiranju projekta uživajmo v zdravju. Pridobljeno s [http://www.uzivajmovzdravju.si/wp-content/uploads/2016/12/prirocnik\\_UZ\\_gibanje-F.pdf](http://www.uzivajmovzdravju.si/wp-content/uploads/2016/12/prirocnik_UZ_gibanje-F.pdf), 10. 11. 2020
- [5] Siegel, D.L. (2014). Vihar v Glavi: moč najstniških možganov. Domžale: Družinski in terapevtski center Pogled. Str. 205-216.
- [6] Sojer, D. (2020). O kmetijstvu – ob dnevu slovenske hrane. Pridobljeno 17. 11. 2020 s <https://m.youtube.com/watch?v=q9ElWAvEfJU>
- [7] Prehrana.si. Pridobljeno s <https://www.prehrana.si/clanek/99-redni-obroki-in-zajtrkovanje-so-del-zdrave-prehrane?highlight=WyJ6YWp0cmsiXQ==>, 8. 11. 2021
- [8] Športna vzgoja (2011). Učni načrt. Program osnovna šola, športna vzgoja. Ljubljana: Ministrstvo RS za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo.



## PRILOGA 1

Primeri nalog za razvijanje vzdržljivosti, moči, ravnotežja in raztezanja

|                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>VZDRŽLJIVOST</b><br>Izberi: TEK-HOJA-KOLO; lahko tudi na mestu.<br>Do 30 minut.                     | <b>RAVNOTEŽJE</b><br><b>POLOŽAJ DESKE –</b><br><b>IZMENIČNI DVIG ROK IN</b><br><b>NOG</b> (leva noga-desna roka; desna noga-leva roka)<br>8 ponovitev vsaka stran  | <b>VZDRŽLJIVOST</b><br><b>PRESKAKOVANJE KOLEBNICE</b><br>30 sekund  | <b>PROSTI ČAS</b><br><b>UMIJ SI ROKE!</b><br><b>PIJ VODO!</b>  | <b>MOČ</b><br><b>IZPADNI KORAK</b><br>10 x naprej (leva, desna)<br>10 x nazaj (leva, desna)<br>10 x vstran (leva, desna)                                                        |
| <b>PROSTI ČAS</b><br><b>UMIJ SI ROKE!</b><br><b>PIJ VODO!</b>                                          | <b>RAZTEZANJE</b><br><b>KROŽENJE Z BOKI</b><br>V vsako smer naredi 8 krogov.                                                                                       | <b>PROSTI ČAS</b><br><b>UMIJ SI ROKE!</b><br><b>PIJ VODO!</b>       | <b>RAVNOTEŽJE</b><br><b>STOJA NA ENI NOGI</b><br>(težje bo, če poskusiš na postelji)<br>45 sekund                                                 | <b>PROSTI ČAS</b><br><b>UMIJ SI ROKE!</b><br><b>PIJ VODO!</b>                                |
| <b>MOČ</b><br>Povabi družinskega člana, naj dela sklece s teboj. Lahko tekmujeta, kdo jih naredi več.  | <b>MOČ</b><br><b>20 POČEPOV</b>                                                                                                                                    | <b>MOČ</b><br><b>SMUK PREŽA</b><br>1 minuta                         | <b>MOČ</b><br><b>HOJA PO VSEH ŠTIRIH</b><br>3 minute                                                                                              | <b>RAVNOTEŽJE</b><br><b>STOJA NA PRSTIH ENE NOGE</b>                                         |
| <b>RAVNOTEŽJE</b><br><b>LASTOVKA-STOJA NA ENI NOGI</b><br>30 sekund                                   | <b>VZDRŽLJIVOST</b><br>Recitiraj abecedo naprej in nazaj med hopsanjem                                                                                            | <b>RAZTEZANJE</b><br><b>KROŽENJE Z ROKAMI</b><br>Naprej, nazaj     | <b>RAZTEZANJE</b><br><b>POSLUŠAJ SVOJO NAJLJUBŠO PESEM IN</b><br><b>»PLEŠI KOT NOR/-A)</b><br>Sprosti se.                                         | <b>VZDRŽLJIVOST</b><br><b>»JUMPING JACKS«</b><br>ali<br><b>JOGGING POSKOKI</b><br>1 minuto  |
| <b>RAZTEZANJE</b><br><b>ZAMAHI Z NOGO</b><br>Vsaka noga 30 ponovitev                                 | <b>PROSTI ČAS</b><br><b>UMIJ SI ROKE!</b><br><b>PIJ VODO!</b>                                                                                                    | <b>RAVNOTEŽJE</b><br><b>STOJA NA ENI NOGI Z ZAPRTIMI OČIMI</b><br>Vsaka noga 45 sekund                                                                 | <b>VZDRŽLJIVOST</b><br><b>SKIPING NA MESTU ALI PO SOBI</b><br>3 x 1 minuta                                                                        | <b>RAZTEZANJE</b><br><b>DRŽA V PREDKLONU</b><br>5 krat po 10 sekund                        |



## PRILOGA 2

Vprašalnik s trditvami o sedmih sestavinah zdrave duševne hrane

### MOJ KROŽNIK 7 SESTAVIN ZDRAVE DUŠEVNE HRANE

NAVODILO: Napisane so trditve. Če trditev zate drži, naredi ob okencu pri posamezni trditvi kljukico.

| 1. povezovanje                                                         | št. kljukic |  |
|------------------------------------------------------------------------|-------------|--|
| Vsak dan se z nekom pogovarjam o zame pomembni temi.                   |             |  |
| Vsak dan naredim kaj lepega nekomu (staršem, prijateljem, sošolcem...) |             |  |
| Znam biti sočuten.                                                     |             |  |
| Imam prijatelje, ki mi nudijo oporo.                                   |             |  |
| Vsak dan se vsaj pol ure družim s prijatelji v živo - iz oči v oči.    |             |  |
| Sem radodaren.                                                         |             |  |
| Pogovor mi pomaga.                                                     |             |  |
| Vesel sem, kadar me nekdo posluša.                                     |             |  |
| Sem dober prijatelj.                                                   |             |  |
| Prijateljem lahko zaupam.                                              |             |  |
| Večkrat na teden sem v družbi prijateljev.                             |             |  |
| Sem priljubljen.                                                       |             |  |
| Imam dobre medosebne odnose z vrstniki.                                |             |  |

| 2. igra, zabava                                             | št. kljukic |  |
|-------------------------------------------------------------|-------------|--|
| Vsak dan se igram.                                          |             |  |
| Veliko se smejem.                                           |             |  |
| Ko se igram, pozabim na vse.                                |             |  |
| Pravijo mi, da sem zabaven.                                 |             |  |
| Znam se igrati oz. zabavati brez računalnika, telefona ipd. |             |  |
| Življenje je užitek.                                        |             |  |
| Sem sproščen.                                               |             |  |
| Rad ustvarjam.                                              |             |  |
| Sebe lahko opišem kot igrivega.                             |             |  |
| Sem radoveden.                                              |             |  |
| Vsak dan se zgodi kaj zabavnega.                            |             |  |
| V igri uživam zaradi igre same, ne zaradi zmage.            |             |  |
| Rad uganjam norčije.                                        |             |  |

| 3. čas zase                                                  | št. kljukic |  |
|--------------------------------------------------------------|-------------|--|
| Vem, kaj si želim.                                           |             |  |
| Pišem dnevnik.                                               |             |  |
| Rad se pogovarjam o sebi.                                    |             |  |
| V mislih se pogovarjam sam s sabo.                           |             |  |
| Vsak dan razmišljam o sebi - kdo sem, kaj znam, kaj občutim. |             |  |
| Z lahkoto izrazim svoja občutja /čustva.                     |             |  |
| Velikokrat se vprašam, kako se ta trenutek počutim.          |             |  |
| Vem, na čem hranim in o čem sanjam.                          |             |  |
| Jasno povem svoje mnenje pred drugimi.                       |             |  |
| Razmišljam o prihodnosti.                                    |             |  |
| Kadar je treba, rečem NE.                                    |             |  |
| Vem, kaj želim postati.                                      |             |  |

| 4. šport                                          | št. kljukic |  |
|---------------------------------------------------|-------------|--|
| Trikrat na teden grem na sprehod.                 |             |  |
| Rad telovadim.                                    |             |  |
| Resno se ukvarjam s svojim najljubšim športom.    |             |  |
| Dvakrat na teden sem športno aktiven vsaj 1 uro.  |             |  |
| Komaj čakam, da grem popoldne ven, na zrak.       |             |  |
| Z družino veliko hodimo v hribe oz. v naravo.     |             |  |
| Doma redno tedensko pomagam pri hišnih opravilih. |             |  |
| Ko se gibljam, sem sproščen.                      |             |  |
| Ne predstavljam si življenja brez športa.         |             |  |
| Vsi v družini smo telesno aktivni vsak teden.     |             |  |
| Vsak dan sem zunaj.                               |             |  |
| Rad imam svoje telo.                              |             |  |
| Brez težav lahko pol ure hodim navkreber.         |             |  |

| 5. spanje                                            | št. kljukic |  |
|------------------------------------------------------|-------------|--|
| Spim v miru in v tišini.                             |             |  |
| Zaspim pred 22. uro.                                 |             |  |
| Spim 8 - 9 ur na noč.                                |             |  |
| Pol ure pred spanjem ne gledam TV.                   |             |  |
| Pred spanjem se umirim.                              |             |  |
| Pol ure pred spanjem ne uporabljam računalnika.      |             |  |
| Pred spanjem pomislim na kaj lepega, sem brez skrbi. |             |  |
| Spim v zatemnjenem prostoru.                         |             |  |
| Pred spanjem se počutim sproščeno.                   |             |  |
| Pol ure pred spanjem ne uporabljam telefona.         |             |  |
| Pred spanjem sem brez skrbi.                         |             |  |
| V postelji se dobro počutim.                         |             |  |
| V sebi čutim veliko energije.                        |             |  |

| 6. počitek                                                                             | št. kljukic |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--|
| Vsak dan se popoldne malo »zlekнем« na posteljo ali kavč.                              |             |  |
| Čez dan nekaj časa sanjarim.                                                           |             |  |
| Rad gledam tja v en dan.                                                               |             |  |
| Počutim se spočitega.                                                                  |             |  |
| Večkrat samo opazujem dogajanje okrog sebe.                                            |             |  |
| Imam veliko energije.                                                                  |             |  |
| Enkrat na dan vsaj za 10 minut ne razmišljam o ničemer.                                |             |  |
| Med učenjem delam odmore.                                                              |             |  |
| Včasih samo ležim in ne delam ničesar.                                                 |             |  |
| Med odmorom za učenje večkrat globoko zadiham, se pretegnem, se zazrem skozi okno ipd. |             |  |
| Včasih mi ni treba početi ničesar in to je fino.                                       |             |  |
| Nisem preobremenjen.                                                                   |             |  |
| Za vse naloge in opravke imam dovolj časa.                                             |             |  |

| 7. zbranost                                                                                      | št. kljukic |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--|
| Ko nekaj delam, pozabim na vse okrog sebe.                                                       |             |  |
| Če moram narediti več stvari hkrati, se najprej lotim le ene stvari, potem šele druge, tretje... |             |  |
| Ko kaj delam, ugasnem računalnik, TV, odstranim telefon.                                         |             |  |
| Lahko sem dolgo zbran brez prekinitve.                                                           |             |  |
| Drugi (npr. starši, učitelji) mi rečejo, da imam dobro koncentracijo.                            |             |  |
| Večkrat sploh ne slišim drugih okrog sebe, ko delam kaj pomembnega in zanimivega.                |             |  |
| Z lahkoto se zberem za učenje.                                                                   |             |  |
| Pri pouku zbrano sledim razlagi učiteljice, nič me ne zmoti.                                     |             |  |
| Domače naloge naredim hitro.                                                                     |             |  |
| Karkoli počnem, sem z mislimi zraven.                                                            |             |  |
| Delam le eno opravilo naenkrat.                                                                  |             |  |
| Sem dobro organiziran.                                                                           |             |  |
| Ko kaj delam, ne pustim, da me drugi zmotijo.                                                    |             |  |

## **GIBALNE DEJAVNOSTI V GOZDU**

### **POVZETEK**

Obisk gozda je poseben privilegij, ki so ga deležni otroci našega vrtca, saj smo obdani z gozdovi, travniki in vrtovi ter vključeni v Mrežo gozdnih vrtcev Slovenije. Otrok pridobiva v naravi neprecenljive izkušnje, spoznava zakonitosti narave in njeno spremenljivost. Gozd je kraj za doživljanja in na otroke deluje zelo pozitivno. V prispevku želim izpostaviti pomen bivanja v naravi in privilegij bližine gozda, ki je najbolj uravnoteženo senzorno okolje in otroke vsestransko motivira in jim nudi možnosti za raziskovanje, gibalno aktivnost in aktivno igro. Pri delu z otroki opažamo porast nepovezanosti in neenotnosti, pomanjkanje socialnih kompetenc, zmanjšane sposobnosti sodelovanja v skupinskih aktivnostih in ne zdrave tekmovalnosti ter vpliva današnjega življenjskega ritma in sodobne tehnologije. Ta nas vedno bolj zapira v prostore in jemlje priložnosti za gibanje, ki je eden ključnih dejavnikov tveganja za zdravje. Zavedamo se pomembnosti gibanja za celostni razvoj otroka in vzpostavljanja temeljev zdravega življenjskega sloga, ki ga je mogoče nadaljevati oziroma obdržati v odraslem življenjskem obdobju. V vročih poletnih dnevih nam je osmišljeno bivanje v bližnjem gozdu nudilo priložnosti za uresničevanje ciljev iz vseh področij kurikula ter nas motiviralo za vnašanje aktivnih in sodobnih učnih metod v naravi in z naravo. Skozi gibalne dejavnosti na temo poletnih olimpijskih iger in vrednot olimpizma (odličnost, prijateljstvo, spoštovanje), smo si z otrokom privlačnimi vsebinami in dejavnostmi prizadevali k bivanju v naravi kot samoumevnemu delu vsakdanjih dejavnosti. Okrepile so se socialne veščine, kar smo zaznali v boljših medsebojnih odnosih, večji sposobnosti sodelovanja v skupini. V zdravem tekmovalnem duhu in z usvojitvijo novih znanj ter spretnosti smo plemenitili vsakdan drug drugega, prispevali k motoričnemu razvoju in spodbudi za krepitev in varovanje zdravja in hkrati rasli v oblikovanju vrednot ter tlakovali pot, ki bo otroke vodila h kasnejšim življenjskim izzivom in podvigom.

**KLJUČNE BESEDE:** gozd, narava, otroci, gibanje, šport, tekmovanje, vrednote.

## **SUMMER OLYMPIC GAMES IN A FOREST**

### **ABSTRACT**

Visiting the forest is a special privilege that the children of our kindergarten have, as we are surrounded by forests, meadows and gardens, and are also part of the Slovenian Network of Forest Kindergartens and Schools. Children gain invaluable experience in nature, where they learn about its laws and changeability. The forest is a place for experiences and has a very positive effect on children. In this article I wish to highlight the importance of spending time in nature and the privilege that the proximity of a forest represents, as this is the most balanced sensory environment, which provides children with all-round motivation and opportunities for exploration, physical activity and active play. Through working with children we have observed an increase in disconnectedness and disunity, a lack of social competences, a reduced ability to participate in group activities, and unhealthy competition, as well as the impact of today's pace of life and modern technology. The latter has increasingly been keeping us indoors and depriving us of opportunities to move our bodies, which is one of the key health risk factors. We are aware of the importance of exercise for the all-round development of a child and establishing the basis of a healthy lifestyle that can be kept and sustained through adult life. During hot summer days, meaningful visits to the nearby forest provided us with opportunities to pursue our objectives in all areas of the curriculum and motivated us to introduce to it active modern learning methods that take place in and revolve around nature. Through physical activities focusing on the topic of Summer Olympics and the values of Olympism (excellence, friendship, respect), we aimed to make spending time in nature a normal part of the children's everyday life by providing them with engaging content and activities. By gaining new skills and knowledge in the spirit of healthy competition, we enriched each other's daily lives, contributed to motor development and encouraged the promotion and protection of health, all while forming values and paving the way that will lead the children towards new life challenges and achievements.

**KEYWORDS:** forest, nature, children, exercise, sports, competition, values.

## 1. UVOD

K pisanju prispevka me je spodbudila osebna izkušnja pozitivnega vpliva rednih obiskov gozda. Otrokom kot tudi odraslim, je to poseben privilegij, saj nam neposredna bližina gozda to omogoča. Zavedamo se, da starši zaradi stresnih in napornih služb, ki jih opravljajo, otrokom le občasno nudijo priložnost za bivanje v naravi. Skrb za otrokov optimalen razvoj ni prepuščena le staršem, pač pa vsem, ki z otroki prihajamo v stik in nam je mar. pri delu z otroki opazamo porast nepovezanosti in neenotnosti, pomanjkanje socialnih kompetenc, zmanjšanje sodelovanja v skupinskih aktivnostih in ne zdrave tekmovalnosti ter vplive današnjega življenjskega ritma in sodobne tehnologije. Ta nas vedno bolj zapira v prostore in jemlje priložnosti za gibanje, ki je eden ključnih dejavnikov tveganja za zdravje. Zavedamo se pomembnosti gibanja za celostni razvoj otroka in vzpostavljanja temeljev zdravega življenjskega sloga, ki ga je mogoče nadaljevati in obdržati v odraslem življenjskem obdobju. V vrtcu si zato prizadevamo k osmišljenemu bivanju v naravi kot samoumevnemu delu vsakdanjih dejavnosti, ki so prilagojene razvojnim potrebam, zanimanjem in sposobnostim otrok. Tako si prizadevamo k optimalnemu razvoju otrok in skrbi za njihovo zdravje. V naravi je vse kar potrebujemo. V zavedanju pomena gibanja in raziskovanja v naravi, z gotovostjo trdim, da je bivanje v naročju narave recept za zdrav, umirjen in optimalen razvoj nas vseh. Gozd oblikuje vrednote, ki se ne odražajo samo v pozitivnem odnosu do narave in do okolja, ampak tudi v ustreznem doživljanju samega sebe in življenja. Otroci in odrasli smo v gozdu, umaknjeni z razbeljenega asfalta in skriti pred žgočim soncem krepili socialne veščine in motorične sposobnosti. Ob veselem bodrenju, spodbudah, podpori smo vadili, ustvarjali, tekmovali ter s povezovanjem športa, vzgoje in kulture izkazovali olimpijske vrednote. Ob tem smo si prizadevali k odličnosti, izkazovanju spoštovanja in praznovanju prijateljstva.

## 2. VZGOJA ZA ZDRAV ŽIVLJENSKI SLOG

Vzgoja in izobraževanje za trajnostni razvoj nam nudi znanja, veščine in vrednote, ki bodo otrokom pomagale premagovati pritiske sodobnega življenja. V današnjem času bi morala biti duhovna in duševna prožnost zelo pomemben dejavnik vzgoje otrok, saj so pritiski »ultra informacijskega« življenja vse večji. Mladi so sicer z veseljem zajahali ta novodobni val in zdi se, da spretno vijugajo med vsemi ovirami. Mladina se v današnjem svetu ogromno ukvarja sama s sabo, zmanjšuje pa se obseg trdnih skupnosti. Nekaj veljajo samo še denar, kariera, družbena moč, potrošnja, potovanja ter bežna prijateljstva in poznanstva, vzpostavljena preko socialnih omrežij [1].

Avtorja [2]. ugotavljata, da današnji način življenja postaja vse bolj pasiven in da informacijska podpora sicer pri številnih dejavnostih in opravilih olajšuje življenje. Po drugi strani pa nas skoraj popolnoma odtuja od socialnih dejavnosti, v prvi vrsti od gibalne dejavnosti kar lahko vodi ob nekaterih dejavnikih v razvoj kroničnih bolezni. Ti so po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije med vodilnimi vzroki za umrljivost.

Telesno aktivni življenjski slog pomeni tudi neposredne in posredne koristi za zdravje mladih ljudi, še zlasti pri:

- preprečevanju prekomerne teže in debelosti,
- omogočanju pogojev za oblikovanje močnejših kosti, zdravih sklepov in učinkovitega delovanja srca,
- vzdrževanju in krepitvi primerne duševnega zdravja, pozitivne samopodobe,
- vzpostavljanju trdnih temeljev zdravega življenjskega sloga, ki ga je mogoče nadaljevati oziroma obdržati v odraslem življenjskem obdobju [2].

### **3. VPLIV NARAVNEGA OKOLJA NA ZDRAVJE IN ŽIVLJENJE**

Naravno okolje ima močan vpliv na razvoj otrok, še zlasti, ker so sodobni otroci in mladina vse preveč izpostavljeni življenju pred računalniki. Gibalna nedejavnost je eden ključnih dejavnikov tveganja za zdravje. Starejše generacije so še znale zdravo živeti, ker so živele skladno z naravo. Zanje je bila še živa zdravstvena resničnost v znanem medicinskem geslu: natura sanat, medicus curat (medicina skrbi (za bolnika), narava (ga) ozdravi [3].

Györekova ugotavlja, da se zaradi pomanjkanja bivanja v naravnih okoljih in zmanjševanja pridobivanja lastnih izkušenj, zdravje otrok tudi v slovenskem prostoru naglo slabša in narašča odstotek otrok s prekomerno telesno težo, sladkorno boleznijo, alergijskimi boleznimi, psihosomatskimi težavami- depresijo, naglo pa narašča tudi delež otrok z motnjo pozornosti [3].

Gibanje v naravi ima velik vpliv na zdravje v več pogledih, saj pomaga pri zmanjševanju stresa, izgorelosti, obnovi pozornost in koncentracijo ter izboljša splošno dobro počutje ter je neprimerno bolj kvalitetno kot gibanje v notranjih prostorih. Da smo del narave in da naše telo še vedno odreagira na naravne zakonitosti, nam povedo čisto vsakdanje stvari. Na nas še vedno vpliva ritem narave, menjava letnih časov, pozimi vpliva na nas dolga noč in težko vstanemo iz postelje, spomladi smo naenkrat polni energije. Bolje se počutimo, če se prehranjujemo s hrano iz narave ali domačega vrta, težko živimo v urbanih središčih brez zelenja. Preživljanje časa v naravi vpliva na naše zdravje blagodejno. Po težkem, napornem delu potrebujemo počitek, v onesnaženih okoljih zbolimo. Vendar se v naših življenjih pojavlja protislovje. Sodoben človek je odtujen od virov življenja, vsaj do takrat, dokler ne zboli [3].

### **4. POMEN GIBANJA ZA OTROKOV RAZVOJ**

Avtorici [4]. v članku govorita o povezanosti posameznih področij otrokovega razvoja; tako telesnega, gibalnega, spoznavnega, čustvenega in socialnega. Razlagata, da otrokovo doživljanje in dožemanje sveta temelji na informacijah, ki izvirajo iz njegovega telesa, zaznavanja okolja ter izkušenj, ki jih otrok pridobiva z gibalnimi dejavnostmi in ustvarjalnostjo v različnih situacijah.

Z gibanjem otrok zaznava in odkriva svoje telo, preizkuša svoje zmožnosti in ob tem doživlja ugodje in dobro počutje. Redna gibalna dejavnost nudi dodaten vir motivacije, saj otrok z gibanjem lahko sam opazi razvijajoče se sposobnosti in spretnosti ter gradi zaupanje vase. Z gibanjem otrok raziskuje in spozna ter dojema svet okrog sebe. Gibalne dejavnosti omogočajo razvoj občutka za ritem in hitrost ter dojemanja časa in prostora v smislu presoje položaja glede na razmerje do drugega. Gibalni razvoj poteka od naravnih oblik gibanja do zelo celostnih in skladnostno zahtevnejših športnih dejavnosti v povezavi z zorenjem, učenjem in posameznikovo željo po gibalni aktivnosti. Gibalni razvoj je v razvoju človekovih funkcij v ospredju predvsem v prvih letih življenja. Otrok z gibalno aktivnostjo postopno razvija sposobnosti, usvaja različne gibalne koncepte ter spozna in usvaja osnovne prvine različnih športnih zvrsti. Poleg tega ima otrok v gibalnih dejavnostih priložnosti za spoznavanje smisla in pomena upoštevanja pravil, pomena sodelovanja ter spoštovanja in upoštevanja različnosti. Pri dejavnostih v paru ali skupini pridobiva izkušnje delitve prostora in stvari ter sodelovanja v skupnem prizadevanju po doseganju cilja. Z različnimi gibalnimi nalogami otrok spozna svoje telo in po končani aktivnosti opazuje spremembe na svojem telesu. Tako si na zelo preprost način lažje predstavlja in doživlja zadihanost, hitrejše utripanje srca, zardelost in potenje. Hkrati si pridobiva neposredno izkušnjo lastne skrbi za dobro počutje in zdravje. Otrokovo izkušnjo je treba nadgraditi v smislu spodbude v razmišljanju kaj je potrebno storiti, če občutimo žejo in preznojena oblačila na sebi [4].

Avtorji v članku navajajo, da otrokova lastna aktivnost predstavlja zavestno in aktivno delovanje. Za optimalen razvoj je potrebno sistematično, celostno, privlačno in domiselno vnašati gibalno športne dejavnosti, ki imajo temelj na strokovnih in znanstvenih spoznanjih. Mnogi otroci se šele z vstopom v vrtec seznanijo z različnimi gibalnimi dejavnostmi, ki se pozneje začnejo povezovati tudi z zahtevnejšimi oblikami gibanja in skupaj tvorijo temelje za otrokovo športno udejstvovanje. S športno gibalnimi dejavnostmi pozitivno vplivamo na ohranjanje zdravja otrok in krepiamo imunski sistem, saj je otrok med aktivnostjo izpostavljen številnim vplivom naravnih dejavnikov (zrak, sonce, veter, voda) in se s prilagajanjem na vse te vremenske pojave krepi celostno (otrokov značaj, gradnja in utrjevanje socialnih odnosov) [5].

## **5. PEDENJPEDOVE POLETNE OLIMPIJSKE IGRE V GOZDU**

Enota vrtca Pedenjped leži v bližini gozda in to vsi zaposleni čutimo kot privilegij. Ta naravni prostor s pridom izkoriščamo za učilnico, igralnico, raziskovalnico v naravi. Včlanjeni smo v Mrežo gozdnih šol in vrtcev Slovenije, ki nam v sodelovanju Zavoda za šolstvo RS, Gozdarskega inštituta ves čas ponuja izzive in strokovno podporo. Otroci v gozdu in nasploh v naravi, ki je najbolj uravnoteženo senzorno okolje, pridobivajo izkušnje, ki jih na spontan način spodbujajo k igri, raziskovanju in gibanju. Gibalne športne dejavnosti so ključnega pomena, saj močno vplivajo na otrokov celostni razvoj. V pričakovanju olimpijskih iger, smo se odločili, da otrokom približamo olimpijski duh in različne gibalne naloge za razvijanje motoričnih sposobnosti (koordinacija, moč, hitrost, ravnotežje, gibljivost, natančnost, vzdržljivost) - kje drugje, kot v gozdu.

Kako smo začeli? V vrtcu smo se preko interaktivnih vsebin in otroške literature na temo športnih zvrsti, spoznali z zgodovinsko dediščino Grčije- Aten, kjer so se leta 1896 odvile prve sodobne olimpijske igre. Otrokom smo poskušali s prebiranjem zapisov približati zgodovino olimpijskih iger od samega začetka, pa tja do olimpijskih iger moderne dobe in bistva modernih olimpijskih misli. Najstarejši otroci so z zanimanjem prisluhnili tem vsebinam. Bistvena in otrokom bližja pa je bila vsebina predstavitve zgodbe in življenja olimpijskega lisjaka Foksija- maskote Olimpijskega komiteja Slovenije – Združenja športnih zvez.

Lisjak Foksi je preprost lik, sproščen in dobrovoljen, nemirne in živahne narave. Ker je težko pri miru, se že od malih tačk vneto predaja gibanju, športu in tekmovanju. Kot mlad in malce zaletav lisjak ves svoj prosti čas namenja razvijanju športnih veščin. Zaradi svoje odločnosti in vzdržljivosti predstavlja nepogrešljivo podporo in vzpodbudo našim športnikom in športnicam. Lisjak Foksi se nadvse dobro počuti tudi v družbi navijačev s katerimi deli svojo energičnost in igrivost. In ker je tako zvest in zavzet navijač, ki zagovarja moštveni duh, spoštuje prave športne vrednote, jih želi prenesti tudi na vse druge ljubitelje športa. S svojim zgledom si lisjak prizadeva spodbujati zdrav in aktiven življenjski slog v sožitju z naravo. Kot mlad in zaletav lisjak se je torej od zore do mraka trudil, pehal, vadil in vztrajal in še sam ni vedel od kod mu moč [6].

Predstavljena zgodba je bila tako motivacijska, da smo skupaj z otroki načrtovali izvedbo olimpijskih iger. Še posebej so nas nagovorile vrednote olimpijskih iger; mir, upanje in enotnost. Ta sporočila so močnejša kot kadarkoli do zdaj. Olimpijske vrednote so večne. Šport združuje in ustvarja mostove.

Dejavnosti olimpijskih iger so tekle v predstavitvi panog in izdelovanju olimpijskih simbolov. Olimpijski krogi so danes najbolj prepoznaven element olimpijskih iger, kar kaže na to, da so olimpijske igre tisto nekaj, kar povezuje. Gre za pet med seboj povezanih barvnih krogov, ki predstavljajo pet med seboj povezanih celin. Povezanost pomeni sožitje, medsebojno spoštovanje in prijateljstvo narodov petih celin planeta Zemlja. Barve so točno določene in predstavljajo v zgornji vrsti (z leve proti desni): modra- Evropa, črna- Afrika, rdeča- Amerika, rumena- Azija in zelena Avstralija z Oceanijo. Otroke smo seznanili z uradno olimpijsko himno, ter himno poustvarjeno na melodijo himne vrtca Pedenjped iz Ljubljane. Izdelovali smo zapestnice jeklene volje in otvorili Pedenjpedove olimpijske igre z mimohodom skupin, simboličnim prižigom ognja in dvigom zastave.

Presegli smo dnevno rutino in vsak dan navsezgodaj zjutraj poskrbeli za jutranja razgibavanja, s ciljem otrokom približati redno gibalno aktivnost kot način za izboljšanje splošnega počutja, pospešitev dihanja in krvnega obtoka in razvoj gibalnih sposobnosti. Otroci so v dejavnostih jutranjega razgibavanja zelo radi sodelovali, saj smo jih izpeljali zunaj in tako se nam je veliko otrok pridružilo k dejavnosti v času prihajanja v vrtec in so se tako od staršev poslovili na igrišču in ne v garderobi oziroma pred igralnico. Otrokom je bilo to zelo všeč.

V vsebinsko načrtovanih tednih promocije športa ter olimpijskih vrednot, ki smo jih izvajali v naravi, so se otroci urili v gibanjih, ki sestavljajo osnovno motoriko in spodbujajo gibalni razvoj. Že samo razgiban teren, različne podlage, korenine, kamni in veje prispevajo k zahtevnosti in iskanju učinkovitih rešitev za gibanje. Med premagovanjem ovir smo zaznali sodelovanje med otroki, saj so se med seboj pogovarjali, razvijali domišljijo, dvomili in se med seboj spodbujali, si pomagali in drug drugega opozarjali na nevarnosti. Glede na zadane naloge osmišljenega bivanja v gozdu, smo se posvetili naravnim oblikam gibanja in se igranje spoznavali s panogami olimpijskih iger in posnemanjem športnikov tako v položaju telesa kot v izvajanju. Spremljali smo tekmovanja športnikov, ki so barve naše države zastopali v Tokiu in se tudi sami preizkusili v metu kopja, troskoku, dvigovanju naravnih uteži, plezanju po nabrežini in teku na 200 metrov. V vseh panogah so sodelovali dečki in deklice in si prizadevali k opravljeni nalogi. V gozdu smo izbrali primeren prostor za izvedbo dejavnosti, se na izbranem mestu ogreli ter poiskali rekvizite. Za dejavnost meta kopja so otroci poiskali ravne palice. Te smo vzgojitelji oblikovali v kopja. Z otroci smo se pogovorili o varni uporabi ter pravilnem rokovanju. S krajšimi palicami so označevali dolžine metov. Palice smo uporabili tudi za različne vaje za razvoj koordinacije in ravnotežja in sicer s hojo po palicah, prestopanjem, sonožnimi poskoki in skoki na eni nogi. Raziskovanje gozda in preživljanje večine časa v tem okolju je v otrocih vzbudilo samoiniciativnost pri izbiri igralnega prostora in pri izbiri rekvizitov za izvajanje dejavnosti. Na urejeni gozdni pešpoti, ki so jo za izvajanje dejavnosti predlagali otroci, so se preizkusili v atletske disciplini skoka v daljino z mesta, troskoku, teku na 200 metrov. Gozdno nabrežino smo izkoristili za izvedbo hitrostnega plezanja. V delu gozda smo naleteli na različno velike in težke hlode dreves. Otroci so jih prenašali, vlekli, potiskali in dvigovali in nazadnje sami predlagali dejavnost dvigovanja uteži. Na zbirni kartonček gibalnih dejavnosti, je vsak otrok za uspešno sodelovanje dobil šampiljko in ob koncu tedna medaljo z izpostavljeno vrednoto. Otroci so za prizadevno sodelovanje pridobili medalje prijateljstva in sodelovanja, odličnosti ter spoštovanja. Pripravljene gibalno športne dejavnosti so nudile otrokom možnosti za socializacijo in vključevanje v socialne skupine ter priložnosti za potrjevanje ter sproščene dejavnosti v gibanju. Usmerjeni v aktivnosti in v procesu zavedanja svojega telesa, orientacije v prostoru, koordinacije ter preizkušanju svojih sposobnosti so krepili samozavest in pogum in občutek lastne vrednosti. Posledica rastoče samozavesti pa je sprejemanje težjih in odgovornejših nalog. Že med samimi kontinuiranimi dejavnostmi smo opazili upad nepovezanosti in neenotnosti. Zaznali smo boljšo sposobnost sodelovanja v skupinskih aktivnostih in izboljšanje socialnih kompetenc nekaterih otrok, ki te težje vključujejo v skupne dejavnosti, so motorično šibkejši in so potrebovali več časa, da so zbrali pogum in se lotili gibalnega izziva. Mnogi so premagali strah pred višino in nad glavo dvignjena utež krepili samozavest.

Duh sodelovanja in druženja, ki se je skozi vse poletje udeleževal nam je prav vsem, tako otrokom kot tudi odraslim, dal novo priložnost, da v naravi na najboljši možen način razvijamo ali utrdimo svoje individualne sposobnosti, širimo obzorja, si razvijamo kritično mišljenje in oblikujemo sistem vrednot ter novih vidikov spoznavanja človeka. Predani gibanju, športu in tekmovanju smo izdelovali plakate in izražali podporo s spremljanjem tekmovanj športnikov, ki so barve Slovenije zastopali na 32. poletnih olimpijskih igrah v



daljnem Tokiu, bolj oddaljenem kot katere koli olimpijske igre doslej. Z veselim bodrenjem, spodbujanjem smo bili del gibanja promocije športa, olimpijskih vrednot in simbolov ter izražali podporo slovenskim olimpijcem. Slovenija je osvojila pet medalj. Zlato medaljo, ki jo je priboril kanuist Benjamin Savšek, kolesar Primož Roglič ter priplezala Janja Garnbret. Srebrna medalja je šla k judoistki Tini Trstenjak ter bronasta medalja, ki jo je prikolesaril Tadej Pogačar.

## **6. ODZIVI OTROK**

Otroci so v vseh pripravljenih vsebinah izredno motivirano sodelovali. Vsi doživljaji in lastne izkušnje so jih okrepile v samozaupanju in samozavesti in izraženi želji po sodelovanju. Opažali smo boljše med vrstniške odnose in lastno željo po medsebojni pomoči. Otrokom je pomembna izkušnja, da sovrstniki navijajo zanj in se veselijo uspeha. Otrok se posledično lažje identificira s skupino, postopoma gradi samopodobo ter se uči oblik socialnega vedenja. Gibalni problemi so otrokom zelo ljubi, saj jih rešujejo spontano –skozi igro. Gibalne veščine za otroka pomenijo več kot spretnost. Poleg vsega so otroci v naravi z lastno gibalno aktivnostjo na najboljši možen način razvijali svoje individualne sposobnosti in ugotavljali, da se stvari spremenijo le z aktivnostjo, vztrajnostjo in vzdržljivostjo. Oblikovali so si celo paleto različnih odgovorov na gibalne izzive, ki jih morda v drugih okoliščinah ne bi razvili. Gibalne aktivnosti so jim predstavljale možnosti za igro in kvalitetno preživljanje časa v interakcijah z vrstniki in odraslimi. Tudi neugodne, boleče izkušnje pomembno določajo nas same in včasih celo naše preživetje- pripravljajo nas in opremljajo za življenje. Tudi nas odrasle, ne le otroke.

## **7. SKLEP**

Glede na opažanja porasta nemira, motenj pozornosti, ne zdrave tekmovalnosti med otroki in izkušnje, da imajo starši zaradi načina življenja manj priložnosti in možnosti, za kvalitetno preživljanje časa v naravi, sem vesela in zelo hvaležna za priložnost biti in delovati v timu, kjer nam je bivanje v naravi vir idej za uresničevanje ciljev iz vseh področij kurikula. Poletna izkušnja osmišljenega bivanja v gozdu je motivacija za vnašanje aktivnih in sodobnih učnih metod v naravi in z naravo. Zadovoljna sem, ker so se nemir, nepozornost, stres in tekmovalnost umaknili ustvarjalnemu navdihu in prijetnemu sodelovanju med otroki in smo s pomočjo notranjega miru našli pot do sebe. Narava ima zelo velik vpliv na zdravje in razvoj otrok tudi pri oblikovanju vrednot. Zelo pogosto nas naš prepoln vsakdanjik tako posrka vase, da pozabljamo, kaj nam je v življenju zares pomembno. Vredno se je vsaj za hip ustaviti in čas nameniti vrednotam ter si prizadevati k odličnosti, izkazovanju spoštovanja in praznovanju prijateljstva. In pride čas za ustvarjalnost, kritično mišljenje, odpornost, radovednost, humor, vzdržljivost, navihanost, samozavest, samodisciplino, empatijo, tovarištvo, pogum, čudenje, spontanost, skromnost, iznajdljivost, občutek za prijetno in lepo.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Györek, N. (2016). Gremo mi v gozd, (str.12-13). Kamnik, Inštitut za gozdno pedagogiko.
- [2] Videmšek, M., Pišot, R. (2007). Šport za najmlajše, (str.15-18). Ljubljana, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- [3] Györek, N. (2014). Otroci potrebujemo gozd (gozdna popotnica), (str.15-19). Kamnik, Inštitut za gozdno pedagogiko in Vrtec Antona Medveda Kamnik.
- [4] Videmšek, M., Kovač, M. (2001) Otrok v vrtcu. Priročnik h Kurikulu za vrtce, (str.57-76).Založba Obzorja.
- [5] Zajec, J., Videmšek, M., Štihec, J., Šimunič, B. (2010). Otroci potrebujemo gibanje, Otrok med vplivi sodobnega življenjskega sloga-gibalne sposobnosti, telesne značilnosti in zdravstveni status slovenskih otrok (str.87-106). Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče Koper- Inštitut za kineziološke raziskave, Univerzitetna založba Annales.
- [6] Olimpijski komite Slovenije. Dosegljivo: <https://foksi.si/moja-zgodba/>. [11.11.2021]

## **SPodbUJANJE GIBANJA UČENCEV V ČASU ŠOLANJA NA DALJAVO – PROJEKTA *IZ LAŠČ NA TRIGLAV* IN *PEŠ V SVET***

### **POVZETEK**

V šolskem letu 2020/21 je delo v osnovni šoli potekalo nekaj mesecev na daljavo. Učitelji smo iskali nove možnosti motiviranja učencev za netipično usvajanje znanja in veščin. Pouk športa je predstavljal učiteljem in učencem še poseben izziv, saj je po naravi usmerjen bolj k praktičnemu delu. Eden izmed načinov dodatnega motiviranja učencev je bila tudi zasnova posebnih izzivov. Na podlagi različnih idej sem na OŠ Primoža Trubarja Velike Lašče zasnoval dva prostovoljna nagradna izziva (*Iz Lašč na Triglav* in *Peš v svet*). V ospredje smo postavili najosnovnejši način gibanja – hojo. Ta je bila primerna za vse učence, spodbujala je tudi družinske člane učencev, z vidika epidemioloških omejitev pa je bila prav tako sprejemljiva. V izzivu *Iz Lašč na Triglav* je sodelovalo 21 učencev, v izzivu *Peš v svet* pa 22 učencev. V prvem izzivu so sodelujoči učenci premagali 49.077 višinskih metrov, v okviru drugega izziva pa so sodelujoči skupaj prehodili skoraj 4.000 kilometrov. Izziv *Iz Lašč na Triglav* je potekal tri mesece, sodelujoči so v povprečju za dokončanje izziva potrebovali 13 izletov s po 180 višinskimi metri. Tudi drugi izziv (*Peš v svet*) je potekal tri mesece, sodelujoči pa so v povprečju v tem času prehodili skoraj 210 kilometrov ali dva kilometra in pol na dan. Za vsak izziv smo v sodelovanju s pokrovitelji pripravili praktične nagrade. Tako v primerih mogočega ponovnega šolanja na daljavo kot v nasprotnem primeru so lahko prostovoljni nagradni izzivi dobro orodje za spodbujanje aktivnega življenjskega gibanja in koristnega ter zdravega načina preživljanja prostega časa.

**KLJUČNE BESEDE:** šport, hoja, nagradni izziv, motivacija za gibanje.

## **MOTIVATING STUDENTS TO STAY ACTIVE DURING DISTANCE LEARNING – PROJECTS *FROM LAŠČE TO TRIGLAV* AND *AROUND THE WORLD ON FOOT***

### **ABSTRACT**

For several months in the 2020-21 school year, primary school education was organized in the form of distance learning. Teachers were looking for new ways to motivate students to improve their skills by using less conventional methods. Physical education had the added disadvantage of being a primarily practical subject. One of the ways to increase motivation was to create unique challenges. Having incorporated several ideas, I designed two optional prize challenges at Primož Trubar Primary School (*From Lašče to Triglav* and *Around the world on foot*). The challenges emphasized the importance of the most basic form of exercise – walking. Being appropriate for all students, as well as other family members, it also had the advantage of easy implementation in different epidemiological circumstances. In the first challenge, *From Lašče to Triglav*, 21 students participated and climbed 49.077 meters. The second challenge, *Around the world on foot*, included 22 students and a final distance of almost 4000 kilometers. The challenge *From Lašče to Triglav* lasted for three months and, on average, the participants needed 13 trips of 180 meters to complete the challenge. The second challenge (*Around the world on foot*) also took place over the course of three months with the average distance of 210 kilometers or two and a half kilometers a day. Sponsors provided us with prizes for both challenges. Non-compulsory prize challenges thus present an opportunity for encouraging an active lifestyle and a healthy way of spending time both in distance learning and in general.

**KEYWORDS:** sport, walking, prize challenges, exercise motivation.

## 1. UVOD

Epidemija covid-19 je povzročila spremembe na različnih področjih našega življenja. Silovito je trčila v samoumevnost nekaterih sistemov in procesov ter le-to zamajala. Na področju vzgoje in izobraževanja še nikoli v moderni zgodovini ni bilo tako izrazitih sprememb. Tako na področju učenja učencev kot na področju metodike poučevanja.

Kljub prejšnjim pobudam v smeri digitalizacije pouka je v praksi do pojava epidemije le redko prihajalo do konkretnih korakov v smeri vključevanja digitalnih vsebin v šolski vsakdanjik. Z epidemijo povezana odločitev o šolanju na daljavo je tako mnoge učitelje ujela strokovno nepripravljenost, v ospredje pa je postavila tudi vprašanja o digitalnih kompetencah učiteljev, predvsem tistih z daljšo poklicno potjo.

Učitelji vseh izobraževalnih področij smo morali v začetku najti tako vsebinsko-metodološke kot tudi tehnične rešitve za spremenjeno podajanje znanj. Področji športa in športne vzgoje (v srednjih šolah) sta z vidika primernosti za poučevanje na daljavo zagotovo manj primerni, saj v veliki meri slonita na praktičnem delu, podprtem s teoretičnim okvirjem. Učitelji športa smo bili zato postavljeni pred velike izzive, obenem pa smo se zaradi zdravstvene krize zavedali tudi pomena spodbujanja gibanja in aktivnega življenjskega stila. Dodatno breme so bile tudi številne omejitve (na primer omejeno gibanje na posamezne občine) v prvem valu epidemije (spomladi 2020). Na tako nepoznanem terenu in ob pomanjkanju izkušenj z novim načinom poučevanja smo športni pedagogi črpali energijo in motivacijo kar iz poznavanja svojega področja. Ekipni športi so namreč dober primer pomena sodelovanja posameznikov v skupno dobro. Povezali smo se v veliko skupino in eden z drugim delili ustvarjalne ideje, jih nadgrajevali in prilagajali pogojem na posamezni šoli. Zaradi vsesplošne uporabnosti in nezahtevnih gibalnih vzorcev smo v ospredje postavili elementarne oblike gibanja, predvsem hojo in tek. Kompleksnejši gibalni vzorci gimnastike in športnih iger so se morali umakniti vsebinam atletike in splošne kondicijske priprave. Zdi se, da o hoji vemo veliko, a se vendar še vedno zgodi, da je posamezniki premalo cenijo.

»Hoja je edina vadba, pri kateri udeležba s starostjo ne upada, saj se ji lahko posveča tako rekoč vsakdo. S hojo obenem zadostimo potrebi po vsakodnevnem gibanju – tudi sproti in nenamensko. Vsak korak, ki ga naredimo, zmanjša tveganje za nastanek srčno-žilnih bolezni, rakavih obolenj, diabetesa, debelosti, tesnobe in depresije. Tudi zdravniki se strinjajo, da s hojo nihče ne more zgrešiti: prijazna je do sklepov, ohranja mišično maso, vzdržuje kostno gostoto, krepi vezivno tkivo, pospešuje presnovo, zmanjšuje delež telesne maščobe, krepi življenjsko energijo, uravnava tek, zavira procese staranja ter izboljšuje ravnotežje in držo. Redno posvečanje hoji vpliva na splošno počutje, izboljšuje spanec in razpoloženje ter povečuje delovno storilnost« [1].

Poseben poudarek pa je bilo treba dati tudi motivacijski komponenti. Mnogi učenci so namreč zaradi različnih vzrokov opuščali učenje ali iskali bližnjice. Spet drugim je predstavljalo delo na daljavo velik stres in jih dodatno obremenjevalo, zato so nekatere učne predmete opuščali ali jih po prioriteti postavljali na začetke. Med področja, ki so jih nekateri učenci zapostavljali,

spada tudi področje športa. To je seveda ravno v nasprotju s pozivi zdravstvenih strokovnjakov (zdravniki, fizioterapevti, pediatri ...), saj »je namreč dobra telesna pripravljenost vseh prebivalcev Slovenije ključna za ohranjanje zdravja in kakovosti življenja, tako v času epidemije, kot tudi po umiritvi, ko bo potrebno ponovno vlaganje v ekonomsko rast in v dolgoročni razvoj slovenske družbe. Nastale kritične okoliščine imajo lahko številne negativne posledice za telesno in duševno zdravje večinske populacije in ranljivih skupin. Dolgotrajno sedenje in znižana stopnja telesne dejavnosti lahko v teh tednih vodita do bolečin v križu, poslabšanja stanja kroničnih bolezni, zmanjšane splošne telesne pripravljenosti in drugih posledic nedejavnega življenjskega sloga« [2].

Opažanja in skrbi v takratnem obdobju so se potrdila kasneje, ko so na podlagi meritev ugotovili, da se je v času šolanja na daljavo občutno znižala raven nekaterih motoričnih sposobnosti otrok in mladostnikov. Na odmevni novinarski konferenci 22. septembra 2020 je organizacija SloFit strnila ugotovitve takole: »Splošna gibalna učinkovitost je pri povprečnem slovenskem otroku po dvomesečnem omejevanju gibanja upadla za več kot 13 %. Najbolj je upadla splošna vzdržljivost, zelo velik upad pa se je zgodil tudi v koordinaciji gibanja celotnega telesa. To sta ključni gibalni sposobnosti, ki ju pri urah športa v šoli in pri vadbi v društvih načrtno razvijajo in pri katerih so se učinki omejevanja gibanja izkazali za najbolj uničujoče« [3].

Ob pogostem razmišljanju o načinih za dvig motivacije učencev so nastale ideje o pozitivnem nagrajevanju. Poleg navodil za redne ure športa sem tako za svoje učence v drugem valu šolanja na daljavo (jesen 2020 do pomladi 2021) zasnoval dva nagradna (prostovoljna) izziva – Iz Lašč na Triglav ter Peš v svet. Izziva sta spodbujala učence in njihove družinske člane h gibanju v prostem času. Ob pozitivnem odgovoru nekaterih podjetij in organizacij sem pripravil za vse, ki so uspešno opravili posamezni izziv, tudi številne praktične nagrade. K sodelovanju sem na ta način pritegnil lepo število učencev.

### **A. Izziv Iz Lašč na Triglav**

Izziv Iz Lašč na Triglav je bil zasnovan sredi novembra 2020. Sprva je bil razpisan do 1. januarja 2021, vendar smo ga, zaradi nadaljevanja šolanja na daljavo, po tem datumu podaljšali do zaključka šolanja na daljavo (14. 2. 2021).

Učenci so navodila za opravljanje izziva dobili v spletni učilnici za pouk športa. Izhodišče izziva je bila razlika med nadmorskima višinama Velikih Lašč, kjer se nahaja šola, in naše najvišje gore, Triglava. Razlika med nadmorskima višinama znaša 2.337 višinskih metrov in učenci so s svojimi sprehodi in pohodi morali doseči vsoto toliko višinskih metrov. Za beleženje njihovih pohodov in računanje višinskih metrov so imeli posebno tabelo. K sodelovanju sem povabil tudi družinske člane učencev. Če so učenci prepričali družinskega člana, da je šel z njimi, je lahko prehojene višinske metre pomnožil s faktorjem 1,1. Za vsakega dodatnega družinskega člana se je faktor povečal za 0,1.

Pomemben vidik takratne zasnove projekta je bila tudi uporaba naprav in aplikacij za spremljanje gibanja. Učencem sem v sklopu navodil predlagal uporabo pametnih ur in pametnih telefonov ter aplikacij, ki beležijo prehojene metre oziroma razlike v nadmorski višini (npr. Strava, SportsTracker ipd.). Tiste, ki niso imeli možnosti oziroma so raje svoje prehojene poti beležili v tabeli, pa sem usmeril na posebno spletno stran, kjer so za vsa naselja v Sloveniji navedene nadmorske višine.

Sprva se je izziva lotilo veliko učencev. Nekateri so v začetku v spletni učilnici nalagali tabele z nepopolnim seštevkom višinskih metrov ali beležili svoje hoje napačno. V prvih tednih je bilo tako potrebno veliko popravljanja in usmerjanja. Medtem ko so se tedni šolanja od doma seštevali, obenem se je slabšalo tudi vreme, je tudi motivacija učencev za opravljanje izziva upadala. Zato sem nekajkrat med potekom projekta v spletno učilnico naložil datoteko s seznamom učencev, ki so do takrat uspešno opravili izziv (sliki 1 in 2).



**SLIKA 1:** Med trajanjem izziva so učenci v spletni učilnici lahko spremljali, koliko učencev je izziv že uspešno opravilo.



**SLIKA 2:** Po božično-novoletnih počitnicah se je število učencev, ki so dokončali izziv, povečalo.

Do konca izziva je potrebno število višinskih metrov za uspešno dokončanje izziva zbralo 21 učencev. Večina je zbrala nekaj nadmorskih metrov več, kolikor je bilo potrebno za uspešno dokončanje izziva. Več kot polovica učencev (12), ki so uspešno dokončali izziv, je višinske metre zbirala s pomočjo domačih. Opazil sem, da so učenci glavnino skupinskih vzponov opravili ob koncih tedna, torej jim je bil izziv inspiracija za družinski izlet.

V povprečju so učenci za dokončanje izziva potrebovali 13 izletov s približno 180 premaganimi višinskimi metri. Najhitreje je izziv zaključil učenec 6. razreda, ki je za 2.434 višinskih metrov potreboval devet vzponov v desetih dneh (slika 3). Večina je sodelovanje razširila na več tednov, eden tudi na dva meseca.



Za potrebe rednega spremljanja poteka projekta sem izdelal posebno tabelo z oddaljenostjo do številnih slovenskih in evropskih mest (od izhodišča, ki so ga predstavljale Velike Lašče). Tako so s seštevanjem kilometrov sodelujoči »osvajali« vse bolj oddaljena mesta ter se na ta način vzpenjali po stopnicah oddaljenih mest. Za beleženje prehojenih kilometrov smo uporabili aplikacijo, ki so si jo učenci lahko namestili na mobilni telefon (SportsTracker ali Strava). Učenci so lahko pošiljali posnetke zaslona aplikacije sproti ali tedensko. Za vsakega sodelujočega sem pripravil t. i. hodni račun (slika 5), kamor sem sproti vnašal vrednosti (prehojene kilometre).

RES V SVET - osebni hodni račun

IME IN PRIIMEK, razred

| IME IN PRIIMEK | RAZRED | ODSTOTOK | POČETI | POČETI |
|----------------|--------|----------|--------|--------|
| 1.1            | 1.1    | 1.1      | 1.1    | 1.1    |
| 2.1            | 2.1    | 2.1      | 2.1    | 2.1    |
| 3.1            | 3.1    | 3.1      | 3.1    | 3.1    |
| 4.1            | 4.1    | 4.1      | 4.1    | 4.1    |
| 5.1            | 5.1    | 5.1      | 5.1    | 5.1    |
| 6.1            | 6.1    | 6.1      | 6.1    | 6.1    |
| 7.1            | 7.1    | 7.1      | 7.1    | 7.1    |
| 8.1            | 8.1    | 8.1      | 8.1    | 8.1    |
| 9.1            | 9.1    | 9.1      | 9.1    | 9.1    |
| 10.1           | 10.1   | 10.1     | 10.1   | 10.1   |
| 11.1           | 11.1   | 11.1     | 11.1   | 11.1   |
| 12.1           | 12.1   | 12.1     | 12.1   | 12.1   |
| 13.1           | 13.1   | 13.1     | 13.1   | 13.1   |
| 14.1           | 14.1   | 14.1     | 14.1   | 14.1   |
| 15.1           | 15.1   | 15.1     | 15.1   | 15.1   |
| 16.1           | 16.1   | 16.1     | 16.1   | 16.1   |
| 17.1           | 17.1   | 17.1     | 17.1   | 17.1   |
| 18.1           | 18.1   | 18.1     | 18.1   | 18.1   |
| 19.1           | 19.1   | 19.1     | 19.1   | 19.1   |
| 20.1           | 20.1   | 20.1     | 20.1   | 20.1   |
| 21.1           | 21.1   | 21.1     | 21.1   | 21.1   |
| 22.1           | 22.1   | 22.1     | 22.1   | 22.1   |
| 23.1           | 23.1   | 23.1     | 23.1   | 23.1   |
| 24.1           | 24.1   | 24.1     | 24.1   | 24.1   |
| 25.1           | 25.1   | 25.1     | 25.1   | 25.1   |
| 26.1           | 26.1   | 26.1     | 26.1   | 26.1   |
| 27.1           | 27.1   | 27.1     | 27.1   | 27.1   |
| 28.1           | 28.1   | 28.1     | 28.1   | 28.1   |
| 29.1           | 29.1   | 29.1     | 29.1   | 29.1   |
| 30.1           | 30.1   | 30.1     | 30.1   | 30.1   |
| 31.1           | 31.1   | 31.1     | 31.1   | 31.1   |
| 32.1           | 32.1   | 32.1     | 32.1   | 32.1   |
| 33.1           | 33.1   | 33.1     | 33.1   | 33.1   |
| 34.1           | 34.1   | 34.1     | 34.1   | 34.1   |
| 35.1           | 35.1   | 35.1     | 35.1   | 35.1   |
| 36.1           | 36.1   | 36.1     | 36.1   | 36.1   |
| 37.1           | 37.1   | 37.1     | 37.1   | 37.1   |
| 38.1           | 38.1   | 38.1     | 38.1   | 38.1   |
| 39.1           | 39.1   | 39.1     | 39.1   | 39.1   |
| 40.1           | 40.1   | 40.1     | 40.1   | 40.1   |
| 41.1           | 41.1   | 41.1     | 41.1   | 41.1   |
| 42.1           | 42.1   | 42.1     | 42.1   | 42.1   |
| 43.1           | 43.1   | 43.1     | 43.1   | 43.1   |
| 44.1           | 44.1   | 44.1     | 44.1   | 44.1   |
| 45.1           | 45.1   | 45.1     | 45.1   | 45.1   |
| 46.1           | 46.1   | 46.1     | 46.1   | 46.1   |
| 47.1           | 47.1   | 47.1     | 47.1   | 47.1   |
| 48.1           | 48.1   | 48.1     | 48.1   | 48.1   |
| 49.1           | 49.1   | 49.1     | 49.1   | 49.1   |
| 50.1           | 50.1   | 50.1     | 50.1   | 50.1   |
| 51.1           | 51.1   | 51.1     | 51.1   | 51.1   |
| 52.1           | 52.1   | 52.1     | 52.1   | 52.1   |
| 53.1           | 53.1   | 53.1     | 53.1   | 53.1   |
| 54.1           | 54.1   | 54.1     | 54.1   | 54.1   |
| 55.1           | 55.1   | 55.1     | 55.1   | 55.1   |
| 56.1           | 56.1   | 56.1     | 56.1   | 56.1   |
| 57.1           | 57.1   | 57.1     | 57.1   | 57.1   |
| 58.1           | 58.1   | 58.1     | 58.1   | 58.1   |
| 59.1           | 59.1   | 59.1     | 59.1   | 59.1   |
| 60.1           | 60.1   | 60.1     | 60.1   | 60.1   |
| 61.1           | 61.1   | 61.1     | 61.1   | 61.1   |
| 62.1           | 62.1   | 62.1     | 62.1   | 62.1   |
| 63.1           | 63.1   | 63.1     | 63.1   | 63.1   |
| 64.1           | 64.1   | 64.1     | 64.1   | 64.1   |
| 65.1           | 65.1   | 65.1     | 65.1   | 65.1   |
| 66.1           | 66.1   | 66.1     | 66.1   | 66.1   |
| 67.1           | 67.1   | 67.1     | 67.1   | 67.1   |
| 68.1           | 68.1   | 68.1     | 68.1   | 68.1   |
| 69.1           | 69.1   | 69.1     | 69.1   | 69.1   |
| 70.1           | 70.1   | 70.1     | 70.1   | 70.1   |
| 71.1           | 71.1   | 71.1     | 71.1   | 71.1   |
| 72.1           | 72.1   | 72.1     | 72.1   | 72.1   |
| 73.1           | 73.1   | 73.1     | 73.1   | 73.1   |
| 74.1           | 74.1   | 74.1     | 74.1   | 74.1   |
| 75.1           | 75.1   | 75.1     | 75.1   | 75.1   |
| 76.1           | 76.1   | 76.1     | 76.1   | 76.1   |
| 77.1           | 77.1   | 77.1     | 77.1   | 77.1   |
| 78.1           | 78.1   | 78.1     | 78.1   | 78.1   |
| 79.1           | 79.1   | 79.1     | 79.1   | 79.1   |
| 80.1           | 80.1   | 80.1     | 80.1   | 80.1   |
| 81.1           | 81.1   | 81.1     | 81.1   | 81.1   |
| 82.1           | 82.1   | 82.1     | 82.1   | 82.1   |
| 83.1           | 83.1   | 83.1     | 83.1   | 83.1   |
| 84.1           | 84.1   | 84.1     | 84.1   | 84.1   |
| 85.1           | 85.1   | 85.1     | 85.1   | 85.1   |
| 86.1           | 86.1   | 86.1     | 86.1   | 86.1   |
| 87.1           | 87.1   | 87.1     | 87.1   | 87.1   |
| 88.1           | 88.1   | 88.1     | 88.1   | 88.1   |
| 89.1           | 89.1   | 89.1     | 89.1   | 89.1   |
| 90.1           | 90.1   | 90.1     | 90.1   | 90.1   |
| 91.1           | 91.1   | 91.1     | 91.1   | 91.1   |
| 92.1           | 92.1   | 92.1     | 92.1   | 92.1   |
| 93.1           | 93.1   | 93.1     | 93.1   | 93.1   |
| 94.1           | 94.1   | 94.1     | 94.1   | 94.1   |
| 95.1           | 95.1   | 95.1     | 95.1   | 95.1   |
| 96.1           | 96.1   | 96.1     | 96.1   | 96.1   |
| 97.1           | 97.1   | 97.1     | 97.1   | 97.1   |
| 98.1           | 98.1   | 98.1     | 98.1   | 98.1   |
| 99.1           | 99.1   | 99.1     | 99.1   | 99.1   |
| 100.1          | 100.1  | 100.1    | 100.1  | 100.1  |

SLIKA 5: Hodni račun anonimnega učenca.

Dodatni motivacijski korak smo naredili tako, da sem v izzivu sodeloval tudi sam. Vsakemu sodelujočemu, ki bi zbral na koncu izziva večje število kilometrov od mene, sem obljubil dodatno nagrado (čokolado). To je nekatere učence še dodatno spodbudilo, obenem pa sem učence motiviral tudi z zgledom.

V izzivu je redno sodelovalo 19 učencev, še trije pa so sodelovali občasno. Omeniti velja, da so se nekateri sodelujoči resnično izkazali. V treh mesecih poteka izziva sta brata Tehovnik prehodila vsak po 560 kilometrov in bila s to razdaljo absolutna rekorderja. Bila sta tudi edina, ki sta premagala učitelja in si tudi z moje strani tako prislužila posebno nagrado. Največ redno sodelujočih je bilo iz generacije 6. razreda (sedem), nekaj manj pa iz ostalih razredov. V devetem razredu je redno sodelovalo pet učencev, v osmem štirje, v sedmem pa trije.

Po končanem izzivu smo z učenci naredili analizo. Pripravil sem zbirnik prehojenih kilometrov in osvojenih mest ter nekaj osnovnih statističnih podatkov o izzivu (slika 6), učenci pa so v ustni analizi podali svoje mnenje. Učenci so skupno prehodili 3989 metrov, v povprečju vsak od redno sodelujočih 209,95 kilometrov. Če dodamo še kilometre, ki sem jih prehodil jaz, dobimo skupno 4.585 kilometrov, skupno povprečje na sodelujočega pa se povzpne na 229 kilometrov. Glede na to, da je izziv trajal 90 dni, smo sodelujoči v povprečju prehodili nekaj več kot 2,5 kilometra na dan.



| ZBRANI KILOMETRI PO UČENCIH |              |                | SODELUJOČI PO RAZREDIH                                          |   |
|-----------------------------|--------------|----------------|-----------------------------------------------------------------|---|
| IME IN PRIIMEK              | PREHOJENI KM | OSVOJENO MESTO | 6.a                                                             | 5 |
|                             | 560          | Rim            | 6.b                                                             | 2 |
|                             | 560          | Rim            | 7.a                                                             | 2 |
|                             | 489          | Rim            | 7.b                                                             | 1 |
|                             | 401          | Budimpešta     | 7.c                                                             | 0 |
|                             | 259          | Salzburg       | 8.a                                                             | 3 |
|                             | 253          | Salzburg       | 8.b                                                             | 1 |
|                             | 214          | Benetke        | 9.a                                                             | 2 |
|                             | 208          | Benetke        | 9.b                                                             | 3 |
|                             | 162          | Murska Sobota  | <b>SKUPNA PREHOJENA<br/>RAZDALJA:</b><br><b>3989 kilometrov</b> |   |
|                             | 127          | Maribor        |                                                                 |   |
|                             | 126          | Maribor        |                                                                 |   |
|                             | 106          | Zagreb         |                                                                 |   |
|                             | 106          | Zagreb         |                                                                 |   |
|                             | 102          | Celovec        |                                                                 |   |
|                             | 73           | Trst           |                                                                 |   |
|                             | 69           | Celje          |                                                                 |   |
|                             | 62           | Kranj          |                                                                 |   |
|                             | 56           | Kranj          |                                                                 |   |
|                             | 26           | Ljubljana      |                                                                 |   |

SLIKA 6: Zbirnik prehojenih kilometrov in osvojenih mest ob koncu izziva.

Sodelujoči učenci so projekt zelo pohvalili, nekaj njihovih staršev pa je prav tako izrazilo zadovoljstvo in se zahvalilo za motivacijo otrok za gibanje v zimskih mesecih. Prav za konec pa smo opravili še podelitev zasluženih praktičnih nagrad (slike 7, 8 in 9).



SLIKA 7: Del učencev s praktičnimi nagradami.



SLIKA 8: Košarkarska žoga je bila najbolj pogosta nagrada.



**SLIKA 9:** Skupina šestošolcev je bila z nagradami zelo zadovoljna.

## 2. SKLEP

Spremenjene razmere v slovenskem šolskem prostoru zaradi razglasitve pandemije virusa covid-19 so od vpletenih zahtevale določene prilagoditve in nove ideje. Ob razmišljanju o novih načinih poudarjanja znanj s področja športa in gibanja nasploh so ustaljene načine zamenjale nove oblike šolanja na daljavo. Poleg navodil za delo pri urah športa smo na Osnovni šoli Primoža Trubarja Velike Lašče učence motivirali za gibanje tudi preko neobveznih nagradnih izzivov. Učenci omenjene šole so v času šolanja na daljavo opravljali dva gibalna izziva (Iz Lašč na Triglav in Peš v svet) in preko sodelovanja skrbeli za zdravje, primerno in koristno preživljanje prostega časa, obenem pa so bili tudi svojim domačim svetel zgled. Okrog dvajset učencev je opravilo vsaj enega od obeh izzivov, nekateri pa tudi oba. Za uspešno opravljen izziv so prejeli tudi nagrado, praktično darilo podpornikov obeh projektov. S strani sodelujočih učencev in njihovih staršev sta bila izziva zelo dobro sprejeta in ocenjena, zato velja ob podobnih razmerah nekaj podobnega ponoviti.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Jurko, A. (7. 11. 2014). Hoja je idealna vadba za vsakogar.Viva.si. <https://www.viva.si/V-gibanju/10425/Hoja-je-idelna-vadba-za-vsakogar>
- [2] Kališnik, P. (1. 4. 2020). Fizioterapevti svetujejo: ostanite zdravi in telesno dejavni. Delo.si. <https://www.delo.si/polet/fizioterapevti-svetujejo-ostanite-zdravi-in-telesno-dejavni/>
- [3] SLOfit (22. 9. 2020). Upad gibalne učinkovitosti in naraščanje debelosti slovenskih otrok po razglasitvi epidemije Covid-19. Slofit.org. [https://www.slofit.org/Portals/0/Clanki/COVID-19\\_razvoj\\_otrok.pdf?ver=2020-09-24-105108-370](https://www.slofit.org/Portals/0/Clanki/COVID-19_razvoj_otrok.pdf?ver=2020-09-24-105108-370)

## **PROBLEM ODPADNE HRANE PO MATEMATIČNO**

### **POVZETEK**

Odpadna hrana je postala eden večjih problemov, s katerimi se danes spopada človeštvo. Po podatkih raziskave Statističnega urada Republike Slovenije je vsak prebivalec Slovenije v letu 2020 zavrnil povprečno 22 kilogramov užitne hrane. V prispevku je opisano, kako lahko problem odpadne hrane povežemo z matematičnim modeliranjem. S prosto dostopno aplikacijo Geogebra dijaki 3. letnika iščejo matematična modela, ki najbolj ustrezata podatkom dveh raziskav. Prvi opisuje povečevanje količine odpadne hrane v slovenskih gospodinjstvih med letoma 2013 in 2020, drugi pa povečevanje števila razdeljenih paketov hrane med letoma 2014 in 2020 v tako imenovani banki hrane, neodvisni humanitarni organizaciji, namenjeni predvsem zbiranju in distribuciji hrane tistim, ki se soočajo s pomanjkanjem le-te. Dijaki ugotavljajo, da količina odpadne hrane narašča linearno, število razdeljenih paketov v preučevani banki hrane pa eksponentno, kar je zelo zaskrbljujoče. Zato razmišljajo, kako bi količine odpadne hrane z ozaveščanjem in s pravilnim odnosom do hrane zmanjšali, viške hrane pa darovali bankam hrane ali drugim dobrodelnim organizacijam. Za dijake je takšen način pouka matematike dobrodošla popestritev ur, uvid v smiselno in uporabno matematiko ter spoznanje, da je matematika prisotna v vsakdanjem življenju.

**KLJUČNE BESEDE:** Banke hrane, Geogebra, matematika, modeliranje, odpadna hrana.

## **THE PROBLEM OF FOOD WASTE MATHEMATICALLY**

### **ABSTRACT**

Food waste has become one of the major problems humanity faces today. According to a research conducted by the Statistical Office of the Republic of Slovenia, each Slovenian citizen threw away an average of 22 kilograms of edible food in 2020. This paper describes how the problem of food waste can be linked with mathematical modelling. Using the open access application Geogebra, year 3 students search for mathematical models that best fit the data taken from two researches. The first describes the increasing amount of food waste produced in Slovenian households between 2013 and 2020 and the second the increasing number of food parcels distributed by a food bank, an independent humanitarian organisation dedicated primarily to collecting and distributing food to those facing food shortages, between 2014 and 2020. Students find that the amount of food waste is increasing linearly, while the number of distributed food parcels in the studied food bank is increasing exponentially, which is very worrying. Therefore, they gather ideas about how to reduce the amount of food waste by raising awareness, having the right attitude towards food and donating the food surplus to food banks or other charitable organizations. For students, such way of teaching mathematics is a welcome lesson diversification, an insight into the meaningfulness and usefulness of mathematics, and a realisation that mathematics is present in everyday life.

**KEYWORDS:** Food banks, food waste, GeoGebra, mathematics, mathematical modelling.

## 1. UVOD

Ker na svetu narašča število ljudi, ki jih pesti lakota, vsak dan pa zavržemo na tone užitne hrane, bi bilo potrebno v čim krajšem času zmanjšati količino odpadne hrane. Med odpadno hrano se (na podlagi definicije hrane, opredeljene v Uredbi (ES) št. 178/2002 Evropskega parlamenta in Sveta z dne 28. januarja 2002 o določitvi splošnih načel in zahtevah živilske zakonodaje, ustanovitvi Evropske agencije za varnost hrane in postopkih, ki zadevajo varnost hrane, in definicije odpadka po Zakonu o varstvu okolja, ZVO-1) štejejo vsa surova ali obdelana živila in ostanki teh živil, ki se izgubijo pred pripravo hrane, med njo ali po njej in pri uživanju hrane, vključno s hrano, ki se odvrže med proizvodnjo, distribucijo, prodajo in izvajanjem storitev, povezanih s hrano, in v gospodinjstvih. Med odpadno hrano ne sodijo ostanki hrane, ki se namenijo za predelavo v živalsko krmo v skladu s predpisi EU, hrana, namenjena za humanitarne namene, papirnati robčki, serviete in brisače, ki se kot kuhinjski odpadki zbirajo med biološkimi odpadki in embalaža, ki se zavrže skupaj z odpadno hrano.

Opadna hrana zajema tako užitni kakor tudi neužitni del posameznega živila. Užitni del posameznega živila je tisti del živila, za katerega se v običajnih okoliščinah domneva, da je bil v določenem trenutku primeren za prehrano ljudi, vendar je bil zaradi določenih razlogov zavržen med proizvodnjo, distribucijo, prodajo živil ali pri pripravi in uživanju hrane. Neužitni del posameznega živila je tisti del živila, ki v nobenem trenutku ni primeren za prehrano ljudi ali pa se zanj v običajnih okoliščinah domneva, da ni primeren za prehrano ljudi, ter nastaja kot odpadki med proizvodnjo, distribucijo, prodajo živil ali pri pripravi in uživanju hrane. To so npr. olupki, kosti, koščice, lupine ...

Zavržena hrana pa ni sporna le z moralnega in socialnega vidika, ampak tudi zaradi uporabe pesticidov in gnojil ter emisij toplogrednih plinov posredno vpliva tudi na okolje in na naše zdravje. S hrano, ki jo zavržemo, zavržemo tudi delo, vodo, energijo, delovno silo in denar, ki sta bila vložena v pripravo hrane.

## 2. ODPADNA HRANA IN MATEMATIKA

Matematično modeliranje je ena izmed oblik dejavnega učenja, pri kateri dijaki iščejo matematične modele za realne življenjske situacije. Pri uri matematike v 3. letniku gimnazije smo ob mednarodnem dnevu ozaveščanja o izgubah hrane in odpadni hrani (29. september) količine odpadne hrane povezali z matematičnim modeliranjem.

### A. Odpadna hrana v Sloveniji

Z dijaki smo se najprej pogovorili o definiciji odpadne, užitne in neužitne hrane. Razmišljali smo o razlogih za nastanek užitnega dela odpadne hrane (pretečen rok uporabe, pokvarjena hrana, prevelika količina pripravljene, oziroma skuhane hrane, slab okus, vonj ali videz hrane ...).

Preučili smo raziskavo o odpadni hrani v Sloveniji v letu 2020, ki jo je objavil Statistični urad Republike Slovenije (SURS). Po tej raziskavi je v Sloveniji leta 2020 nastalo 143570 ton odpadne hrane, kar je 2 % več kot leto pred tem. Leta 2020 je približno 52 % vse nastale odpadne hrane nastalo v gospodinjstvih, od tega 33 % užitne hrane.

Dijaki so na podlagi podatkov iz omenjene raziskave izračunali:

- koliko odpadne hrane je nastalo leta 2019,
- koliko nastale odpadne hrane je nastalo v letu 2020 v gospodinjstvih,
- koliko hrane je v letu 2020 v gospodinjstvu povprečno zavrnil vsak Slovenec,
- koliko užitne hrane je v letu 2020 v gospodinjstvu povprečno zavrnil vsak Slovenec.

Ob opazovanju tabele, v kateri so prikazane količine odpadne hrane, ki je nastala v slovenskih gospodinjstvih od leta 2013 do leta 2020 (slika 1), so dijaki razmišljali, kateri graf funkcije se najboljše prilega prikazanim podatkom.

Nastajanje odpadne hrane po izvoru in ravnanje z njo (tone), Slovenija, letno

Nastajanje odpadne hrane po izvoru in ravnanje z njo (tone) po: MERITVE, LETO

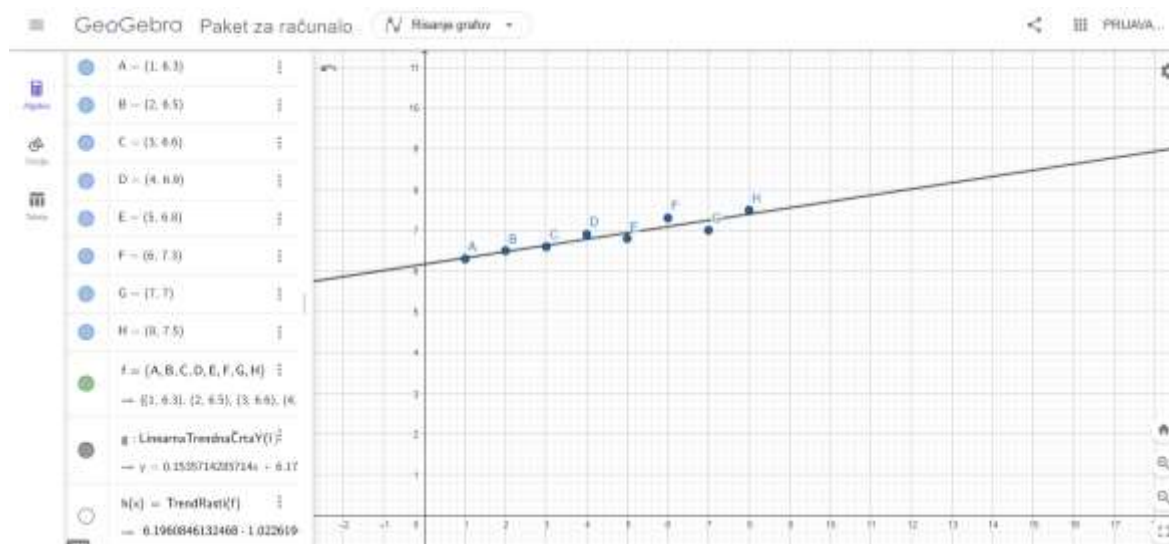
|                                     | 2013   | 2014   | 2015   | 2016   | 2017   | 2018   | 2019   | 2020   |
|-------------------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| ... nastala v gospodinjstvih (tone) | 63.023 | 64.761 | 66.141 | 68.521 | 67.594 | 73.182 | 69.850 | 74.764 |

**SLIKA 1:** Količina odpadne hrane, ki je nastala v gospodinjstvih (SURS, 2020).

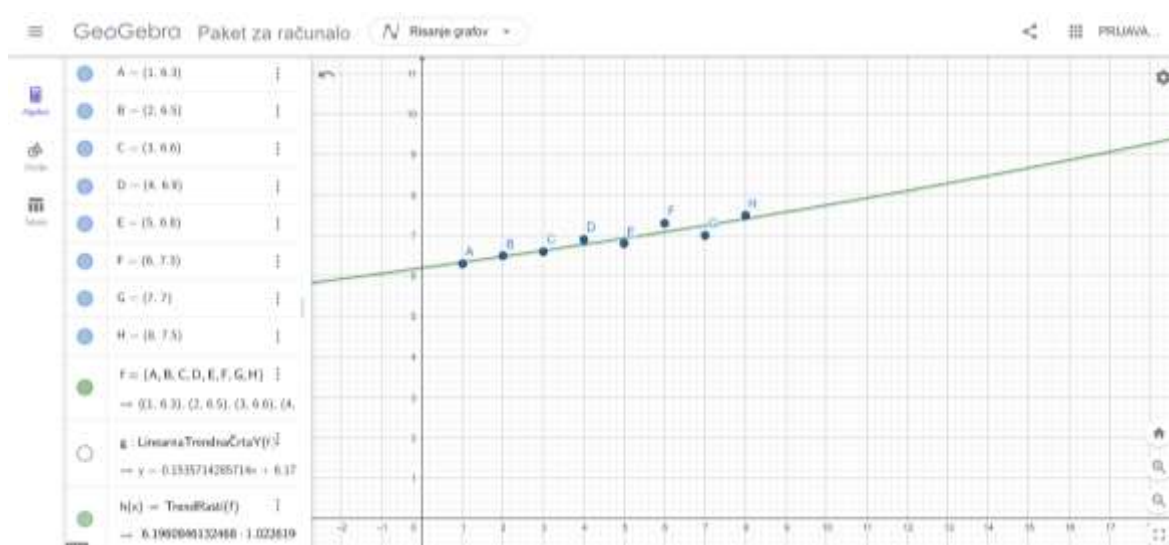
Največ se jih je odločilo za graf linearne funkcije. Z modeliranjem smo s pomočjo računalnikov v aplikaciji Geogebra preverili, ali je njihova ugotovitev pravilna. Zaradi boljše preglednosti grafa smo namesto dejanskih koledarskih let od 2013 do 2020 uporabili leta od 1 do 8, tone pa smo delili z 10000. Tako smo na primer namesto točke A(2013, 63023) vnesli točko A(1, 6.3).

Dijakom sem predstavila ukaze za modeliranje v aplikaciji Geogebra. Ker so predhodno poznali linearno, kvadratno, eksponentno in logaritemsko funkcijo, so bili zanje v Geogebri uporabni ukazi FitLine (za modeliranje z linearno funkcijo), FitPoly (za modeliranje s kvadratno funkcijo), FitGrowth (za modeliranje z eksponentno funkcijo) in FitLog (za modeliranje z logaritemsko funkcijo).

Preverili smo, kako se podatkom prilegata grafa linearne (slika 2) in eksponentne funkcije (slika 3).



SLIKA 2: Model linearne funkcije (količina odpadne hrane, ki je nastala v slovenskih gospodinjstvih).



SLIKA 3: Model eksponentne funkcije (količina odpadne hrane, ki je nastala v slovenskih gospodinjstvih).

Ugotovili smo, da sta z matematičnega vidika oba obravnavana modela ustrezna, vendar se je dijakom zdel primernejši graf linearne funkcije. Iz modela linearne funkcije smo odčitali, koliko odpadne hrane bi po tem modelu v Sloveniji nastalo v letu 2030 in v katerem letu bi v gospodinjstvih pridelali 100000 ton odpadne hrane. Upamo, da v prihodnosti model naraščajoče linearne funkcije ne bo ustrezal dejanskim količinam odpadne hrane, temveč da se bo spremenil v padajočo funkcijo.

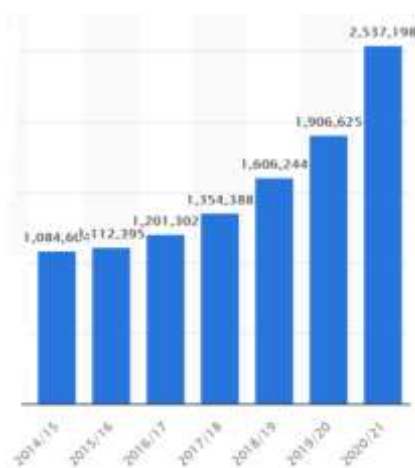
## B. Banke hrane

V drugem delu ure smo se pogovorili o tako imenovanih bankah hrane. Banke hrane, ki delujejo od leta 1985, so neodvisne humanitarne organizacije, ki so namenjene predvsem zbiranju in distribuciji hrane tistim, ki je nimajo ali se soočajo z njenim pomanjkanjem, oziroma tistim, ki si zaradi oteženih življenjskih razmer ne morejo privoščiti ustreznega nakupa hrane.



Novembra 2010 je bila tudi v Sloveniji ustanovljena prva banka hrane SIBAHE, ki predstavlja del evropske mreže združenja bank hrane (FEBA). Ta združuje preko 300 nacionalnih bank hrane iz 29 evropskih držav.

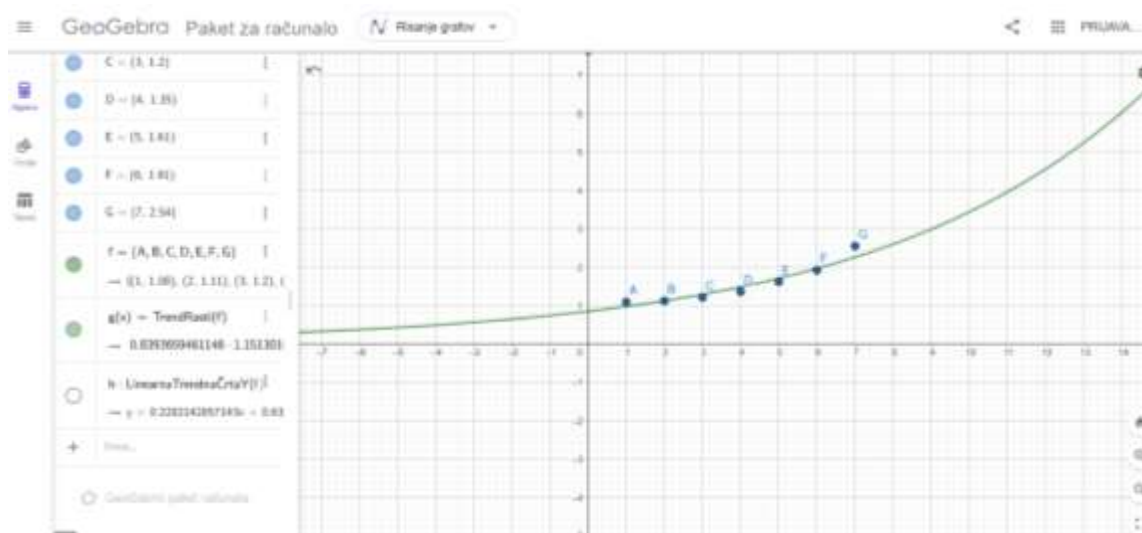
V Združenem kraljestvu deluje preko 2000 bank hrane, največ pod okriljem banke hrane Trussell Trust. Število razdeljenih tridnevnih paketov hrane, ki jih v tej banki hrane letno razdelijo prebivalcem Združenega kraljestva, se vsako leto povečuje (slika 4).



**SLIKA 4:** Število razdeljenih paketov hrane v Združenem kraljestvu v banki hrane Trussell Trust.

Dijaki so dobili navodila za delo in samostojno poiskali prilagoditveno funkcijo, ki se najbolj prilega podatkom iz Slike 4. Iz modela so odčitali predpis funkcije in predvideli, koliko bo razdeljenih paketov hrane v Združenem kraljestvu leta 2030.

Na sliki 5 je predstavljen model eksponentne funkcije, ki se po mnenju dijakov najbolj prilega danim podatkom.



**SLIKA 5:** model eksponentne funkcije (število razdeljenih paketov hrane v Združenem kraljestvu v banki hrane Trussell Trust).



### **C. Predlogi dijakov za zmanjšanje količine odpadkov**

Republika Slovenija je skupaj z državami članicami Evropske unije zavezana k doseganju trajnostnih razvojnih ciljev Agende za trajnostni razvoj do leta 2030, med katerimi je tudi cilj »do leta 2030 na svetovni ravni prepoloviti količino zavržene hrane na prebivalca v prodaji na drobno in pri potrošnikih ter zmanjšati izgube hrane vzdolž proizvodne in dobavne verige, skupaj z izgubami po spravilu pridelka«.

Dijaki so razmišljali, kako bi lahko sami pripomogli k doseganju tega cilja in v spletno učilnico zapisali, kaj bodo storili, da se bo zmanjšala količina užitne odpadne hrane v njihovih gospodinjstvih.

Nekaj njihovih namer, kot so jih sami zapisali, je naštetih spodaj:

- Ostanke hrane iz prejšnjih obrokov bom uporabila v novi jedi.
- Kupovali bi toliko hrane, kolikor vemo, da je bomo pojedli.
- Hrano bomo uporabili do preteka roka trajanja.
- Doma si bomo sestavili tedenski jedilnik in enkrat tedensko šli v trgovino ter kupili sestavine za te jedi.
- Iz ostankov zelenjave bomo skuhalo juho, iz ostankov sadja pa naredili smoothie.
- Odvečno hrano bom zamrznil.
- Večkrat bom pregledal hladilnik in uporabil hrano, ki ji kmalu poteče rok trajanja.

Za domačo nalogo so dijaki iskali načine, kako uporabiti ostanke hrane. Največ predlogov se je nanašalo na uporabo starega kruha. Dijaki so navedli, da lahko iz starega kruha naredimo drobtine, kruhove cmoke, ocvrte kruhove rezine, kruhov narastek ... Kruh lahko tudi namočimo v vodo in ga zapečemo v pečici. Ponovno bo hrustljiv in okusen.

### **3. SKLEP**

Dijaki matematike velikokrat ne povežejo z vsakdanjim življenjem, zato so ure modeliranja pri pouku zelo dobrodošle. Dijakom tako pokažemo smiselnost in uporabnost matematike. Pri izvedeni uri so dijaki ob matematiki spoznavali tudi problematiko odpadne hrane. Če bo v prihodnosti zaradi obravnavane tematike vsaj kdo iz razreda zmanjšal količino zavržene užitne hrane, bo moj namen izvedene ure dosežen.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Kalin, K., Hotić, M. in Petric, P. (2021). Odpadna hrana. Pridobljeno s <https://www.stat.si/statweb/File/DocSysFile/10183>
- [2] Kalin, K., Hotić, M. in Petric, P. (2021). V 2020 nastalo v Sloveniji za skoraj 2% več odpadne hrane kot v letu prej. Pridobljeno s <https://www.stat.si/StatWeb/News/Index/9865>
- [3] Number of people receiving three days' worth of emergency food by Trussell Trust foodbanks in the United Kingdom from 2008/09 to 2020/21 (2021). Pridobljeno s <https://www.statista.com/statistics/382695/uk-foodbank-users/>
- [4] Spremenimo svet: agenda za trajnostni razvoj do leta 2030 (2015). Pridobljeno s [https://www.gov.si/assets/ministrstva/MZZ/Dokumenti/multilateral/razvojno-sodelovanje/publikacije/Agenda\\_za\\_trajnostni\\_razvoj\\_2030.pdf](https://www.gov.si/assets/ministrstva/MZZ/Dokumenti/multilateral/razvojno-sodelovanje/publikacije/Agenda_za_trajnostni_razvoj_2030.pdf)
- [5] Statistični urad RS (2021). Pridobljeno s <https://pxweb.stat.si/SiStatData/pxweb/sl/Data/Data/2780705S.px/>

## SPROSTITVENE DEJAVNOSTI POMIRIJO UČENCA

### POVZETEK

Tišina in mir sta v življenju posameznika enako pomembna kot akcija in gibanje. Učitelji v šolah ugotavljamo, da so učenci iz leta v leto bolj nemirni, razdražljivi, nezbrani za šolsko delo. Zato iščemo načine in metode, ki bi pripomogle k bolj učinkovitemu poteku učnega procesa. V prispevku je predstavljenih nekaj gibalnih in sprostitvenih dejavnosti, kako učence umiriti, jim pomagati poiskati notranji mir in tišino ter spoznati samega sebe. Motivacijske dejavnosti, poslušanje meditacijske glasbe, prepoznavanje čustev ter elementi joge pri urah športa bistveno pripomorejo k doseganju notranjega miru, ne samo učenčevega, tudi učiteljevega. Dejavnosti so se izvajale v 4. razredu na različnih lokacijah, znotraj ali zunaj razreda. Dobrodošle so bile predvsem zaradi upadanja koncentracije pri šolskem delu ter na splošno, da se otroke nauči, kako pomembno je skrbeti za svoj notranji jaz. Tako lahko šolsko poteka v mirnejšem ritmu in pripomore k doseganju boljših rezultatov.

**KLJUČNE BESEDE:** umirjen učenec, sprostitvene dejavnosti, notranji mir, čustva.

## RELAXATION ACTIVITIES CALM THE STUDENT

### ABSTRACT

Silence and peace are as important in an individual's life as action and movement. Teachers in schools find that students are more restless, irritable, less concentrated for school work from year to year. Therefore, we are looking for ways and methods that would contribute to a more efficient course of the learning process. The article presents some movement and relaxation activities on how to calm students down, help them find inner peace and quiet, and get to know themselves. Motivational activities, listening to meditation music, recognizing emotions and elements of yoga in sports lessons significantly contribute to achieving inner peace, not only of the student, but also of the teacher. Activities were done in different spots, inside and outside the classroom. They were beneficial especially because of the low concentration of the students and generally because it is important for kids to know that we all need inner peace and should take care of it. If we achieve that, school work during lessons can take place in a calmer rhythm and help to achieve better results.

**KEYWORDS:** calm learner, relaxation activities, inner peace, emotions.

## 1. UVOD

Otroci z vsemi svojimi sposobnostmi srkajo vase vtise iz okolice. Njihovo pozornost pritegne vse, kar je zabavno, novo, napeto, norčavo. Radovedni so in želijo spoznati vse, kar se dogaja okoli njih. Vse to pa jih pogosto vodi v napetost, kar je dolgo časa veljalo le za odrasle osebe. Posledice se kažejo v njihovem vedenju, ki postaja napadalno, živčno, nemirno, premalo spiijo ali pa je spanec nekvaliteten. Odrasli si znamo vzeti čas za sprostitev in umiritev, otroke pa je treba tega naučiti. V današnjem »drvečem« načinu življenja otrokom najbolj primanjkuje tišine in umirjenosti. Za večino otrok ima beseda tišina negativen prizvok, saj jo največkrat povezujejo s prepovedjo, disciplino, z nečim dolgočasnim. Zato tišina pomeni za otoka prisiljeno mirovanje (Srebot in Menih, 1996). S pomočjo sprostivnih dejavnosti preko gibalnih vaj, s pomočjo joge, z učenjem nenasilne komunikacije, s prepoznavanjem čustev, lahko otrokom pomagamo, da prisluhnejo samim sebi in spoznajo notranji svet.

## 2. POMEN SPROSTITVE

Sprostitutvena vzgoja veliko prispeva k razvoju otrokovih ustvarjalnih zmogljivosti in je v današnjem času alternativa tistemu delu otrokovega sveta, ki je poln površnega doživljanja. Zdrav, duševno neobremenjen otrok je po naravi sproščen. Igrati se predaja v celoti in kaže zanimanje za okolico. Naravno stanje telesa je sproščenost, telo je napeto le, kadar opazi nevarnost. Vsakodnevni vtisi iz otrokovega okolja sprožajo v telesu pripravljenost na nevarnost in naš obrambni mehanizem povzroča nenehno telesno napetost. Otroci ne potrebujejo samo abecede in poštevanke, pač pa tudi sposobnosti notranje moči, ustvarjalnosti, življenjsko moč, da odrastejo v pozitivne odrasle osebe, ki se učijo na lastnih napakah in v življenju ne iščejo konfliktov temveč rešitve.

Nekateri cilji, ki jih lahko dosežemo ob izvajanju sprostivnih dejavnosti so:

- umiritev lastnega telesa
- zavedanje mišljenja in čustev
- prepoznavanje čustev pri drugih
- sprejemanje drugačnosti
- obvladovanje jeze
- razvijanje empatije

Umirjanje je rezultat sprostive telesa in duha. Telo je umirjeno, ko se srčni utrip normalizira, mišice v telesu so sproščene, dihanje poteka enakomerno, telesna temperatura se nekoliko zniža in počutimo se dobro (Srebot in Menih, 1994).

V nadaljevanju so predstavljene dejavnosti, ki sem jih izvajala z učenci 4. razreda. Izvajali smo jih na različnih lokacijah: v razredu, v telovadnici, na sprehodu, v gozdu. Zelo dobrodošle so bile pred kakšnim ocenjevanjem, ali pa zadnje ure pouka, saj takrat učencem koncentracija za delo močno upade. Za te dejavnosti smo si vzeli od 15 do 20 minut časa. Včasih tudi manj, odvisno od dneva. Na začetku smo se vsak dan posvečali nekaj-minutnim sprostivnim dejavnostim, kasneje pa nekajkrat tedensko. Vključevali smo jih tudi pri urah športa, predvsem

ob koncih ure za umirjanje od intenzivne vadbe. Zgodilo je se tudi, da so jih izvajali samo določeni učenci, tisti, ki so jih potrebovali. Sprva so bili nekateri odzivi otrok dokaj neresni, tudi posmehovali so se drug drugemu. Kar nekaj časa je preteklo, da je sprostitvev dejansko dosegla svoj namen. Večina učencev je pozitivno sprejela aktivnosti, še posebej so bili ponosni pri položajih joge, ko so sčasoma opazili, kako njihovi položaji napredujejo in zmorejo vedno več. Sprostitutvene dejavnosti so sprejeli kot nek ritual, s katerim so razbrmenili svoje misli za nekaj minut. Zagotovo se najde posameznik, ki mu te dejavnosti pomenijo samo odmik od šolskega dela, a se mogoče sam ne zaveda dobro, da ima tudi nek globlji pomen.

### **3. SPROSTITVENE DEJAVNOSTI V RAZREDU**

#### **A. Dežela napetosti in dežela sproščenosti**

To sta dve zgodbi, ki sta primerni za vstop v svet sprostitve. V eni zgodbi se prepletajo elementi stresa, druga pa opisuje mirno življenje. Pred branjem z določenim zvokom (kovinski zvonček) naznanim začetek, da v razredu nastane tišina. Otrokom preberem obe zgodbi in kaj hitro v njej prepoznajo dogajanje v svojem lastnem življenju.

Zgodba Dežela napetosti opisuje, da so njeni prebivalci od jutra do večera nataktnjeni in tečni. Vznemiri jih vsaka malenkost, zato se nenehno prepirajo. Pozno v noč gledajo televizijo in igrajo računačniške igre, zato se nenaspani in sami sebi odveč. Odrasli zamujajo v službo, otroci pa v šolo. Mesto je sivo in polno prometnega vrveža, vseposod tovarne, velikanski nakupovalni centri. Starši nimajo časa za igranje z otroki, domovi so neurejeni. Nihče se ne ukvarja s športom, mladina se obnaša skrajno neprimerno. Ljudje v tej deželi nimajo domišljije, so žalostni in zamorjeni. Pogosto so bolni. So pa slišali za sosede v Deželi sproščenosti, kjer so ljudje venomer nasmejani in zadovoljni. Tudi sami bi si želeli živeti v takšnem okolju... Po prebranih zgodbah učencem zastavljam vprašanja tako, da si ustvarijo lastno predstavo o sproščenem razpoloženju in o napetem stanju.

#### **B. Sprostitutveno dihanje z oddajanjem glasov**

Indijska joga pravi, da z dihanjem ne sprejemamo le kisika, ampak tudi življenjsko energijo. Pravilno, globoko dihanje je mogoče le takrat, ko je telo sproščeno. Vaje so učenci izvajali stoje, lahko pa tudi sede. Pred dihanjem je pomembno, da učence naučimo pravilne drže telesa, ki mora biti vzravnan, zato je potrebno opozarjanje naj si predstavljajo ravno palico ali pa nevidno vrv, ki vleče njihovo telo navzgor. Roke sproščeno visijo ob telesu. Dihalne vaje so preproste in prilagojene otrokom, saj težje dihalne tehnike zanje še niso primerne.

Ko so učenci pripravljeni, vdihnejo skozi nos in počasi izdihnejo skozi usta. Pri tem mehko izgovarjajo »šššššššš«, saj to podaljša izdih in sprošča. Za lažjo predstavo, si učenci zamislijo balonček, iz katerega počasi uhaja zrak. Asociacijo balona lahko nadgradimo tako, da si učenci predstavljajo, da jih pri izdihu zapušča vsa napetost, jeza, strah, zaskrbljenost. Vajo ponovimo 5 do 10-krat. Vaja je zelo primerna za napete in preobremenjene otroke.

### **C. Navežimo stik**

To je vaja, ki vzpodbuja občutek za sočloveka, učenec se lahko vživlja v vlogo drugega ter tudi spozna občutke v danem trenutku. Vaje zelo pripomorejo k navezovanju stikov, učencem pomagajo razumeti telesno govorico.

Vajo učenci izvajajo v parih. Otrok A si v spomin priključuje občutke, ki jih ima v določenem stanju. Primer: otrok je žalosten, telo je sključeno naprej, glava je povešena. Otrok B pride do otroka A in skuša z njim navezati stik. Uporabi lahko različne metode, samo govorjenja ne. Lahko se ga na primer dotika, mu s prstom piše po hrbtu, lahko se usede poleg partnerja in ga posnema, izvaja prijazno obrazno mimiko, lahko mu pokaže kakšno prijetno sliko, igračo. Če gre za disciplinsko nemiren razred, je treba pred začetkom podati jasna navodila, kaj vse je dovoljeno in kaj ne.

### **D. Govorimo z rokami**

S to vajo učenci izkazujejo svoja čustva s pomočjo rok. Otrok lahko odkrije, kako se čustva zrcalijo v rokah. Vaja poteka v parih. Otroka sedita drug nasproti drugemu in dovolj blizu, da se lahko primeta za roke. Zapreta oči. Njuna naloga je, da skušata ob pomoči rok izraziti, kar učitelj predlaga. Vsa pozornost je usmerjena v roke. Možni predlogi: Sprostita se. Veseliš se snidenja s prijateljem. Živčen si. Žalosten si. Zelo vesel si. Zaspan in utrujen si. Nekoga ne maraš. Pokaži, da si ne želiš dotika. Poslovi se.

Pred začetkom izvajanja, si morajo učenci temeljito umiti roke. Če kateri izmed učencev ne želi sodelovati, ga v to ne silim. Ima pa nalogo opazovalca in ga opogumimo, naj se priključi pri naslednjem izvajanju te dejavnosti. Tudi za disciplinsko težavne učence je morda bolje, da nekaj časa opazujejo dejavnost in jih vključimo takrat, ko se nam zdijo pripravljeni.

### **E. Vremenska masaža**

Otorci imajo na splošno radi, če jih odrasla oseba potreplja, poboža, objame. Zato se tudi z veseljem prepustijo sprostivni masaži, radi pa tudi sami masirajo koga drugega. Okolje v veliki meri dojemajo prav ob pomoči dotika. Radi se igrajo z zemljo, božajo živali, se dotikajo rastlin, ljubkujejo igrače. Z masažo lahko preizkušajo tudi spretnosti svojih rok. Nič kaj posebnega jih ni treba učiti, kako masirati, saj s svojo spontanostjo in veseljem hitro najdejo svoj odnos do nečesa prijetnega.

Pred začetkom vaje si temeljito umijejo roke. Vremenska masaža se izvaja na hrbtu. Učitelj vedno prvi pokaže samo izvedbo. Paziti je treba, da so učenci obzirni in nežni drug z drugim. Vaja se lahko izvaja v krogu, vsi učenci so obrnjeni v eno smer tako, da sošolcu gledajo v hrbet. Učitelj vodi dejavnost tako, da pripoveduje zgodbo o vremenskem stanju. Primer: »Lepo vreme je. Sonce ti prijetno ogreva hrbet.« Učenci s ploskimi dlanmi božajo sošolca po hrbtu. »Pihati začne veter in oblaki prihajajo.« Učenci isti gib izvajajo hitreje. »začelo je grmeti.« Nežno trepljajo s prsti po hrbtu. »Bliska se.« S hitrimi gibi kazalcev, rišejo ravne črte po hrbtu.

»Prve dežne kaplje padajo.« S konicami prstov nežno pikajo po hrbtu. »Vedno močnejše dežuje.« Pikanje s prsti je še bolj intenzivno. Potem počasi prehajamo spet nazaj v začetno sončno vremensko napoved. Pri vsaki omenjeni dejavnosti lahko v ozadju predvajamo tiho meditacijsko glasbo.

## **F. Joga v šoli**

Vadba joge povečuje telesno moč, prožnost, gibljivost, občutek za ravnotežje in koordinacijske spretnosti. Jogijske vaje delujejo na ves organizem in so primerne za vse starosti otrok (Božič, 2017). Teh telesnih vaj ne moremo primerjati z običajnimi, saj se položaji pri jogi izvajajo počasi in z zavestjo. V vsakem položaju je treba nekaj časa vztrajati in se osredotočiti na dihanje (Schmidt, 2003). Ko z otroki vadimo jogo, je pomembno, da opustimo vsakršna pričakovanja, kakšna mora biti ura joge. Vse položaje – asane, je potrebno prilagoditi zmoglostim učencev. Zagotovo to ne more biti poponoma tiha vadba, koncentracija in pozornost po določenem času odpoveta zato vztrajamo tako dolgo, dokler so učenci zainteresirani za vadbo. Lahko začnemo samo z uvodnimi asanami med izvajanjem rednih gimnastičnih vaj v okviru športa.

Obstaja kar nekaj jogijskih asan, ki jih lahko v prilagojeni obliki izvajajo otroci. Dihanje mora biti več čas enakomerno in je potrebno učence na to sproti opominjati. Prav tako je pomembno, da učitelj najprej pokaže pravilno izvedbo, nato pa učence med vadbo ustrezno popravlja. Učencem razložimo, da pri položajih ne tekmujejo s sošolci, naj delajo po svojih močeh, naj vztrajajo v položajih in sčasoma bodo opazili lasten napredek. Jasno jim tudi povemo, da je zanje pomembno, da se učijo umirjenih vaj in vzdržljivosti, saj to krepi njihov um.

Izvedene so bile naslednje vaje:

### DREVO

Je asana, ki ponazarja mogočno drevo. Noge so korenine, hrbtenica deblo, roke pa veje. Ob izdihu učenc dvigne eno nogo in stopalo prisloni ob stegno iztegnjene noge. Roke so najprej ob telesu, nato jih dvignejo do ramen potem pa prekrizajo pred prsnim košom. Da učenc ohrani ravnotežje ne eni nogi je pomembno, da se zagleda v neko točko pred seboj. Položaj se lahko nadgradi tako, da se roke dvignejo nad glavo in sklenejo dlani. Vaja se ponovi še na drugi nogi. To je odlična vaja za ravnotežje.

### PTICA

Ptica ima dolge noge in majhen trup. V tem položaju so dlani kot ptičja stopala, roke pa uporabijo za ptičje noge. Začetni položaj je, da učenci čepijo z vzporednimi stopali. Noge so razmaknjene, ramena so med kolena, podlahti čimbliže k tlom, dlani so položene na tla. Ob izdihu se dvignejo na prste nog in težo prenesejo naprej, na dlani. Pomembno je, da so dlani pravilno postavljene, saj držijo celotno težo telesa. S kolena se oprejo na komolce, noge pa se dvignejo od tal. Če gre, obdržijo ravnovesje za nekaj sekund.

## PLUG

To asano je smiselno izvesti po vaji Sveča. Začetni položaj je ležanje na hrbtu, tilnik je trdno potisnjen na tla. Noge počasi dvigujejo v navpično lego. Trebušne mišice so napete, stegna potegnejo proti prsnemu košu, kolena zdrsnejo na tla in so ob obrazu. Nato iztegnejo noge, da se s prsti dotikajo tal. Če zdržijo, ostanejo učenci v tem položaju do 10 vdihov. Ko se vračajo na začetni položaj, morajo biti pozorni, da jim noge ne padejo z vso težo nazaj. Vaja se ponovi trikrat.

## ZAJEC

To asano lahko uporabimo tudi kot predvajo, ko učence učimo prevala naprej. Začetni položaj je sedenje na petah. Ob izdihu se učenci nagnejo naprej in spustijo roke pred sebe na tla. Glavo spustijo k tlom, nato jo počasi pustimo počivati na čelu ali temenu. Roke lahko iztegnejo tudi tako, da se primejo za gležnje. Za nekaj vdihov ostanejo v tem položaju, vaja pa se ponovi trikrat.

## **4. SKLEP**

Vsi vemo, da naši otroci v prvi vrsti potrebujejo zelo veliko gibanja. To je zanje nekaj naravnega in spontanega. Z gibanjem razvijajo in krepijo svoje telo in usklajujejo motoriko. Spoznavajo svet z vsemi svojimi čutili, dandanašnji svet pa je prepoln materialnih dobrin, zato lahko ob tem doživljajo preveliko in nezdravo mero tekmovalnosti in estetskega bombardiranja. Zmedeni so zaradi vsrkavanja prevelike količine informacij. Zagotovo dajemo učitelji gibanju velik poudarek in ga vsak dan na najrazličnejše načine vključujemo v izobraževalni proces, tako da zadostimo vsaj delnemu fizičnemu adrenalinu, ki ga morajo otroci doživeti. Verjetno pa tudi vse pogostejše opažamo, kako se učenci težko pomirijo, se hitro razburijo in so nestrpni. In ravno zato je pomembno, da znamo naše otroke tudi umiriti. Predpogoj za to je seveda učitelj, ki zna v prvi vrsti umiriti samega sebe in s svojo pozitivno energijo učence usmerja v stanje umirjenosti. V praksi se pokaže, da ni vsak dan primeren samo za sprostitvene dejavnosti in se včasih izkaže ravno nasprotno. Je pa vsekakor izjemno koristno otroke naučiti, da obstaja tudi mentalno zdravje, ki pripomore k boljšim odnosom na vseh področjih v življenju. Izvajanje sprostitev dejavnosti se je izkazalo kot zelo pozitivna izkušnja, ki jo opažajo tudi učenci sami. In največje veselje ter motivacija je učencem opazovati lastni napredek, kar pa ima ugodne vplive na njihovo samopodobo in s tem skladno na celoten osebnostni razvoj. V prihodnosti se bomo verjetno morali vsi, ki delamo z otroki precej posvečati aktivnostim, ki umirjajo otroke in se še dodatno izobraževati na tem področju. Že z zgoraj opisanimi metodami lahko začnemo, možnosti za dejansko izvedo pa bo vedno več, saj tudi potrebe po tem naraščajo.



## **LITERATURA IN VIRI**

- [1] Srebot, R., Menih, K. (1994). Sprostitev: praktični napotki za boljše telesno in duševno počutje. Ljubljana: Domus.
- [2] Srebot, R., Menih, K. (1996). Potovanje v tišino: sprostitvena vzgoja za otroke. Ljubljana: DZS.
- [3] Božič Križaj, U. (2017). Pravljična joga: priročnik za vadbo joge za otroke. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- [4] Schmidt, G. (2003). Začetni program joge za otroke. Ljubljana: Schlamberger P & J.

## **AJURVEDA, ODKRIVAMO PRAKTIČNE NASVETE ZA OHRANJANJE ZDRAVJA**

### **POVZETEK**

Pri pouku tujega jezika se v četrtem letniku srednje šole podrobneje ukvarjamo s tematiko zdravja. Dijake zelo zanima tako imenovana alternativna medicina in različne možnosti ohranjanja zdravja z metodami, ki niso konvencionalne. Zelo jih je pritegnila Ajurveda, zato smo naredili razredno delavnico, kjer smo raziskovali različna področja Ajurvede. Dijaki so raziskovali izvor Ajurvede, osnovne principe, priporočila, gibanje, življenjski slog in podobno. Najbolj se jim je zdelo zanimivo področje prehrane in praktični nasveti. Namen delavnice je bil razširiti poznavanje drugih načinov in poti na poti iskanja in vzdrževanja zdravja, hkrati pa dijake seznaniti z različnimi tradicijami zdravljenja po svetu. Dijaki so v skupinah raziskovali različna področja in jih na koncu predstavili, tako da so se teme povezale v celoto. Ugotovili so, da je Ajurveda zelo praktična tudi za modernega človeka, njeni nasveti pa so zelo preprosti in uporabni za vsakogar, ki želi spremeniti svoj način življenja in s tem pripomoči k lastnemu zdravju in pozitivnemu razmišljanju.

**KLJUČNE BESEDE:** alternativa, Ajurveda, nasveti, prehrana, ravnovesje, rutina.

## **AYURVEDA, DISCOVERING PRACTICAL TIPS FOR MAINTAINING HEALTH**

### **ABSTRACT**

In the fourth year of high school, we deal with the topic of health in more detail when teaching a foreign language. Students are very interested in so-called alternative medicine and various options for maintaining health with methods that are not conventional. They were very attracted to Ayurveda, so we did a class workshop where we explored different areas of Ayurveda. Students explored the origins of Ayurveda, basic principles, recommendations, exercise, lifestyle and similar. They found the field of nutrition and practical advice the most interesting. The purpose of the workshop was to expand knowledge of other ways and means of seeking and maintaining health, while introducing students to different traditions of treatment around the world. The students explored different areas in groups and finally presented them so that the topics were integrated into a whole. They found that Ayurveda is also very practical for modern man, and its tips are very simple and useful for anyone who wants to change their lifestyle and thus contribute to their own health and positive thinking.

**KEYWORDS:** alternative, Ayurveda, balance, diet, routine, tips.

## 1. UVOD

V teh časih se zdi, da se o boleznih pogovarjamo več kot kadarkoli. Dve leti vsakodnevnih novic o razmerah s Covid-19 je pošteno razburkalo razprave o zdravju in o metodah, kako ga ohraniti. Vsi vemo, da je uradna medicina tista, ki kroji ukrepe in nas uči, kaj je dobro in kaj ni, kako naj postopamo in česar se moramo izogibati. Ta priporočila se večkrat zdijo usmerjena preveč navzven, saj se ugotavlja, da se premalo govori o tem, kar bi lahko naredili sami, da do bolezni sploh ne bi prišlo. Kako torej poskrbeti za lastno odpornost, imunski sistem in kvaliteto življenja, ter s tem posledično okrepiti tudi svoje zdravje? To je bilo vprašanje, ki smo si ga postavil ob začetku šolske ure, ko smo se v četrtem letniku lotili tem o zdravju.

Že na začetku se je pokazalo, da dijaki ne razmišljajo veliko na temo zdravje. Najstnikom se zdi, da je življenje še dolgo in da jim ni potrebno posebej skrbeti za to, da se bo to zares zgodilo. Radi preskusijo vse, kar se jim ponuja, od različnih neprimernih in nezdravih jedi in pijač, pa tudi drog in alkohola. Njihova dnevna rutina se nam včasih zdi kaotična, saj bi radi bedeli ponoči in čez dan spali, vmes pa počeli vse, kar se nam odraslim zdi slabo.

## 2. NAČRTOVANJE DELA

Naš izhodiščni koncept se je nanašal v osnovi prav na to temo, kako se torej na enostaven način lotiti svojega zdravja, spremeniti dnevno rutino in prehrano ter se znebiti slabih navad. Ker se moderna medicina največkrat ukvarja z boleznijo in manj s preventivo, smo pozornost na željo dijakov usmerili na alternativno ali komplementarno medicino, kjer se določene panoge prvobitno ukvarjajo s preventivo in šele nato z zdravljenjem bolezni in neravnovesij. Vedenje o tem je zelo različno, nekateri dijaki niso znali naštet nobene komplementarne metode zdravljenja, medtem ko so drugi informacije o drugih oblikah zdravljenja kar stresali iz rokava.

Dijake je zelo zanimala Ajurveda, saj se zelo zanimajo za različne azijske kulture in tradicije, zdelo se jim je, da je to nekaj eksotičnega, kar bi se splačalo raziskati. Kadar se med dijaki pokaže interes po usvajanju nekega novega znanja in želja po delu, jih seveda pri tem podprem in načrtujem šolsko uro tako, da izpolnim njihova pričakovanja. Ker se tudi sama zelo veliko ukvarjam z zdravjem in tudi mene zanimajo azijske kulture, sem jih z veseljem podprla v raziskovanju nečesa, kar med najstniki še ni dovolj poznano.

Raziskovanju Ajurvede smo namenili dve šolski uri, blok uri, kjer je bila prva ura namenjena raziskovanju in druga poročanju. Dijaki so se razdelili v skupine, vsaka skupina je dobila določeno temo oziroma segment iz Ajurvede, ki ga je morala raziskati, zapisati osnovne in pomembne ugotovitve, ter nato drugo uro to predstaviti še drugim. Za raziskovanje so uporabili mobitele, na razpolago je bilo tudi nekaj knjig, lahko so delali samostojno, v parih ali kakor so se odločili. Pomembno je bilo, da so skupne zaključke predstavili kot skupina.

### **3. SEZNANJANJE Z AJURVEDO**

Izhodiščno temo, ki so jo morali raziskati, sem jim posredovala jaz. To pomeni, da se je bilo potrebno pred izvedbo ur predhodno pripraviti. S tem mislim brskanje po internetu in iskanje spletnih strani o Ajurvedi, prav tako sem iz šolske knjižnice prinesla nekaj knjig, ki se ukvarjajo z alternativnimi oblikami zdravljenja in z Ajurvedo. Ker me ta vsebina zelo zanima, sem to opravila z veseljem in se mimogrede še sama dodatno poučila o teh oblikah zdravljenja. Ajurveda me je še posebej prevzela, saj je kljub svoji dolgoživosti, stara je namreč pet tisoč let, še vedno zelo aktualna in moderna.

Dijaki so raziskovali naslednja področja:

- kaj je ajurveda,
- tri doshe (doše),
- prehrana,
- dnevna rutina,
- življenjski slog.

Glede na število tem so bili razdeljeni v pet skupin. Delo je bilo skupinsko, moja naloga je bila usmerjanje, pomoč in občasno interpretacija informacij iz angleščine v slovenščino. Dijaki četrtega letnika imajo zelo dobro znanje angleščine in se samostojno znajdejo pri brskanju po spletu, zato so lahko hitro in učinkovito zbirali podatke o svoji nalogi. Delo je potekalo sproščeno, saj so raziskovali s pomočjo spleta, kar imajo zmeraj zelo radi. Pri takšnem delu so svobodni, sami izbirajo, kaj bodo pogledali, katere strani bodo odprli in kaj bodo dejansko porabili za svojo predstavitev. Seveda je treba vedeti, da je najstnikom ta način dela pisan na kožo, mobilni telefon je pač neodtujljiv del njihovega odraščanja. Pri pouku bi počeli karkoli, samo da bi lahko uporabili mobilni telefon. Priznati je treba, da je bila moja naloga ne samo pomoč pri iskanju podatkov, ampak tudi nadzor nad drugimi vsebinami, ki so se pojavljale na mobilnem telefonu. Kar hitro so namreč koga premamila sporočila, ki se konstantno pojavljajo na njihovih mobilnih telefonih in jih je bilo težko ignorirati.

### **4. POROČANJE SKUPIN – KAJ SMO SE NAUČILI**

#### **A. Kaj je Ajurveda**

Največje presenečenje za dijake, ki so delali v tej skupini, je bila starost te vede. Preverili so več spletnih strani in se prepričali, da je zares stara 5000 let. Sistem se je razvil v Indiji, njeno poimenovanje pa izhaja iz sanskrt, namreč, »ayus« pomeni »življenje« in »veda«, tako kot v slovenščini, »znanje«. Ayurveda je torej znanje o popolnem zdravju, je sistematično znanje o življenjski dobi in vitalnosti. Prišli smo do zaključka, da v našem svetu zdravje običajno pomeni, da nismo bolni, zdravje enačimo z odsotnostjo bolezni, medtem ko je v ajurvedi zdravje veliko več. Ne samo da je zdravo telo, gre za povezanost telesa, duha in duše, ki delujejo v medsebojni harmoniji. Ta način razmišljanja se zdi mladim zelo zanimiv, želeli so izvedeti več na to temo, vendar ni bilo dovolj časa, ki bi ga posvetili raziskovanju tudi tega. Mogoče pa bo to kakšna naslednja raziskovalno-debatna ura.

Ajurveda je tudi najstarejša oblika naravne medicine na svetu in že tisočletja se posveča zgolj enemu cilju: kako ohraniti zdravje, ga izboljšati in posledično doseči popolno stanje zdravja. Zanimivo je, da smo se ob tem spraševali, kaj to dejansko je, tako imenovano popolno zdravje. Prišli smo do zaključka, da je to življenje brez bolezni, ko človek zna neravnovesja svojega telesa uravnavati sam in posledično ne zboleva. Ajurveda krepi povezavo med telesom, umom in dušo, posledično pa se v telesu ustvarjajo krepilni zdravilni mehanizmi, ki skrbijo, da človek ostaja zdrav in izpolnjen v svojem življenju.

## **B. Tri doshe (doše)**

Tega izraza, ki izvira iz sanskrt, ni poznal nihče, saj ta koncept razmišljanja na zahodu ne obstaja. Za dijake je torej to zares pomenilo raziskovanje nečesa, za kar niso še nikoli slišali. Ugotovili so naslednje: vsak posameznik se rodi z njemu lastno in edinstveno konstitucijo, ki je unikatna mešanica treh subtilnih energij ali dosh (doš), to so Vata, Pitta in Kapha. Največkrat v ajurvedi rečemo, da smo zdravi, kadar so vse tri doše v ravnovesju. Od različnih prepletov teh treh energij ali principov ni odvisna le naša konstitucija, pač pa tudi naše misli, čustvovanje in naša dejanja. Kar težko je bilo verjeti, da so tako naša postava, kot tudi dejanja, razmišljanje in delovanje, odvisni od prepletanja teh treh doš. Vsak človek je preplet vseh elementov, ki se izražajo v različnih razmerjih in odnosih, zato je razumljivo, da smo si tako različni. Vsaka dosha ima svoje značilnosti in načine delovanja, vsaka od treh ima svoje lastno delovanje v telesu, svoje prednosti, kadar je v ravnovesju, in slabosti, ko se ravnovesje poruši. Ob površnem raziskovanju se je zdelo razumevanje sistema doš precej zahtevno, zato smo se omejili zgolj na osnovne lastnosti vsake od treh doš. Potrebovali bi veliko več časa, da bi jih bolje razumeli in povezovali njihovo delovanje.

Ugotovili pa smo, da sta s poznavanjem delovanja dosh življenje in odnos do telesa in duha lažja, saj se zavedamo svojih prednosti in prav tako slabosti, posledično pa bolje in zadovoljnejše plujemo skozi življenje. Kar se je zdelo najpomembnejše, je bilo dejstvo, da je vsak posameznik edinstven iz dveh razlogov: prvič, pri nikomer niso razmerja doš v enakem razmerju in niti dva človeka ne izražata lastnosti svojih dosh na enak način. Doše se razlikujejo glede na svoje delovanje v telesu, saj imam vsaka svoje funkcije in se kaže na svojstven način:

- Vata dosha je odgovorna za gibanje v telesu. Njena osnovna elementa sta zrak in prostor. Vata dosha skrbi za krvni obtok, dihanje, izločanje odpadkov, miselne procese, živčni sistem. Vata kvalitete in prednosti so hitrost, vitkost, gibljivost, prilagodljivost, subtilnost in čustvenost.
- Pitta dosha ki je odgovorna za energijske procese v telesu in čustveno inteligenco. Njena osnovna elementa sta ogenj in voda. Pitta dosha uravnava telesno temperaturo, metabolizem, presnovo hrane in čustva. Pitta kvalitete so urejenost, natančnost, točnost, zanesljivost, intelekt, strast, samozavest, ponos.
- Kapha dosha je odgovorna za strukturo telesa in uravnavanje tekočin. Njena osnovna elementa sta zemlja in voda. Kapha dosha uravnava imunski sistem in vse tekočine v telesu, maziljenje sklepov, spolno moč, sestavlja trdno zgradbo telesa. Kapha kvalitete

in prednosti so stabilnost, neomajnost, umirjenost, počasnost, težkost, navezanost, sladkobnost, zna počivati in nič delati. Značilnosti kapha hrane so sladkost, hladnost, mastnost in oljnatost. Zaradi prekomernega uživanja take hrane so neravnovesja povezana s težkostjo telesa in utrujenostjo, lenobo, zaspanostjo, depresijo, diabetesom, zasluženostjo in podobno.

Hitro smo začeli prepoznavati razlike med sabo, in sicer po izgledu in po karakternih lastnostih, ki jih kažemo. Prav tako smo ugotovili, da je res, da nekatere lastnosti doš kažemo bolj izrazito, druge pa manj. Nekateri smo bili mešanica vseh treh doš, pri drugih so se kazale poudarjene značilnosti le ene doše.

### **C. Prehrana**

Pogovor o prehrani je v razredu vedno zelo zanimiv. Dijaki se še kako zavedajo, da način prehranjevanja in izbiranje jedi po okusu najstnikov, nikakor ni zdravo. Vedo, kaj počnejo narobe in zakaj to za njihovo zdravje ni dobro, vendar kljub temu posegajo po živilih, ki bi jih morali opustiti. Največkrat rečejo, da so pač v takšnih letih, ko morajo preskusiti tudi nezdravo hrano in pijačo, in se niso pripravljeni odpovedati ustaljenim vzorcem prehranjevanja.

Vsekakor je bilo zanimivo opazovati, kako so se lotili raziskovanja in predvsem njihovega presenečenja, ko so ugotovili, kako »moderna« je bila ajurveda nekaj tisoč let pred našim štetjem. Napotki, ki so jih našli, bi se namreč težko ločili od nasvetov sodobnega zdravstva in preventive, ki se uporablja pri nas. Prav tako so bili presenečeni nad preprostostjo nasvetov, saj so pričakovali nekaj starodavnega, nerazumljivega in nekaj, kar današnji človek zagotovo ne more upoštevati. Pa ni bilo tako. Ajurvedski nasveti so največkrat zelo preprosti in zanimivo je, da lahko z enostavnimi spremembami v načinu prehranjevanja dosežemo zavidljivo velike spremembe v našem zdravju. Ajurveda s svojimi napotki posega v dnevno rutino človeka in ruši njegove ustaljene vzorce, ki so ga privedli do določenih neravnovesij v telesu. Nasveti glede uživanja hrane so preprosti, a kljub temu za marsikoga velik preobrat v načinu prehranjevanja. Osnovno pravilo pravi: Važno je KAJ jemo, KAKO kuhamo in KAKO jemo.

Nekaj zanimivih in zagotovo upoštevanja vrednih napotkov iz »kaj jemo«:

- Hrano, ki je topla in sveže kuhana, saj le takšna krepi prebavni ogenj.
- Poskrbimo, da hrana ne bo premalo kuhana, razkuhana ali prežgana.
- Zajema naj celotni spekter vseh šestih okusov.
- Uporabljajte čim več začimb, začimbe so zdravilo, saj olajšajo prebavo in povečajo izločanje prebavnih sokov.
- Sestavine naj bodo čim bolj sveže, po možnosti domače ali lokalne pridelave.
- Nikoli ne jemo pogrete hrane in hrane iz prejšnjega dne. Takšna hrana je izgubila velik del svoje energije in povzroča utrujenost.

- Izogibamo se zamrznjeni hrani in v naprej pripravljenim jedem. Tudi tukaj bomo več energije izgubili, kot dobili.
- Redko posegajmo po ledenih napitkih, saj slabijo prebavni ogenj in presnovo.
- Sadje naj ne bo preveč ali premalo zrelo.
- Izogibajmo se določenim vrstam hrane: čebula in česen zmanjšujeta zbranost, strpnost in potrpežljivost, gobe pa nam energijo pobirajo, namesto dajejo.
- Kava, pravi čaj in kakav po ajurvedi krajšajo življenje.
- Meso je težko prebavljivo in vzrok številnim boleznim, zato izbirajmo pametno. Ajurvedska prehrana ni vegetarijanska, vendar ne priporoča rednega uživanja mesa. Najbolje ga je pripraviti v juhah ali enolončnicah, da je lažje prebavljivo.
- Kadar zbolimo, bi načeloma morali jesti manj, kot smo vajeni.
- Po ajurvedi primerno prehrano sestavlja 40-60 % žitaric, 10-20 % beljakovin ter 30-50 % zelenjave in sadja. Seveda razmerje prilagajamo svoji konstituciji.

Tudi način priprave hrane je pomemben: kuhajmo vedno v prijetnem vzdušju, hrano pripravljajmo mirnega duha, dobrega razpoloženja in v mirnem okolju. Skupina je bila zelo navdušena tudi nad napotki »kako jesti«. Vsi vemo, da se vsakodnevni obroki marsikje odvijajo ob gledanju televizije, poslušanju radia, odrasli in mladi pa skoraj več ne znamo sesti k mizi, ne da bi imeli ob sebi mobilni telefon. Naša pozornost ni namenjena temu, kako bomo hrano zaužili. Ajurveda pa daje veliko poudarka prav na način, kako se hrana zaužije, saj je od tega zelo odvisna naša presnova in posledično izkoristek zaužitega, pa tudi splošno stanje fiziologije in duha.

Našli smo naslednje koristne napotke:

- Poskrbimo vedno za prijetno vzdušje, obroki niso pravi čas za jezo, grajo in sproščanje stresa.
- Jejmo brez prižganih naprav, še posebej radia, televizije in mobilnega telefona.
- Pozornost naj bo na hrani.
- Mirno okolje bo pozitivno vplivalo na presnovo in vašo energijo.
- Ajurveda poudarja pomen obrokov ob istem času, če je možno, jejmo vedno ob istih urah.
- Izogibajmo se medobrokom, saj slabijo prebavni ogenj.
- Jejmo zmerno, žvečimo počasi in uživajmo v okusih.
- Vedno jejmo sede, izogibajmo se hranjenju stoje ali celo med hojo.
- Ne jejmo prepogosto, idealno je, da jemo šele ko začutimo lakoto.
- Izogibamo se preobilnim obrokom, prenajedanje je ena izmed največjih težav, ki zelo slabo vpliva na vse dejavnike zdravja. Um postane top in nemiren, telo pa težko in utrujeno.

#### **D. Dnevna rutina**

Ob kratkem pogovoru smo hitro ugotovili, da je za večino dnevna rutina zelo preprosta: zgodnje vstajanje, šola, kratko popoldne doma, ki ga preživijo ob delu za šolo, lenarjenju in z najljubšo igračko novodobnega človeka, mobilnim telefonom, zvečer gledajo serije, igrajo igrice in

odhajajo pozno v posteljo. Večina se ne udeležuje kakršnekoli športne dejavnosti, le redki hodijo na fitness ali na daljše sprehode. Naša šola je Srednja šola za oblikovanje, kar pomeni, da so naši dijaki umetniško nadarjeni in da je njihovo ustvarjanje v prostem času vezano na risanje in ustvarjanje za računalnikom, kar zopet pomeni, da se ne gibajo.

Ajurveda zelo zagovarja določeno dnevno rutino, ki poskrbi, da ostajamo v ravnovesju in posledično zdravi. Še posebej poudarja določeno jutranjo rutino, ki jo lahko ustrezno dolgo raztegnemo glede na čas, ki ga imamo. Zelo je striktna glede obrokov in posameznih aktivnosti čez dan.

Dijaki so izpostavili naslednje zanimivosti:

- Vstajanje naj ne bo prepozno, saj je idealna ura do sedmih, kasneje nam bo veliko težje začeti dan ter se prebuditi za dnevne aktivnosti.
- Najprej bi si morali temeljito očistiti jezik, več kot je na jeziku belih usedlin, več je v telesu nečistoč.
- Zjutraj bi se morali masirati z oljem in se šele nato stuširati.
- Morali bi delati yoga asane in meditirati.
- Dnevni obroki so le trije: zajtrk, kosilo in večerja. Kosilo je idealno opoldan, ko je sonce najvišje.
- Pri športnih aktivnostih Ajurveda ne zagovarja dejavnosti na vso moč, pač pa zagovarja dejstvo, da bi morali telovaditi do polovice svojih sposobnosti. Prav tako niso vse aktivnosti primerne za vsakogar. Joga, hoja in plavanje so primerni za vse.
- Odhod v posteljo je najkasneje do 22.00 ure.

Zanimivo je bilo poslušati napotke glede počitnic in kako jih preživeti glede na to, katera doša prevladuje v tvoji konstituciji. Na počitnicah bi Vata tip najraje izbral aktivne počitnice z veliko premikanja, vendar to zanj ni dobro, saj neravnovesje Vate še poveča. Izbrati mora nekaj manj dinamičnega, na toplem in z veliko počitka. V nasprotju s tem se mora Pitta tip izogibati počitnicam na vročem in aktivnostim, ki so tekmovalne narave. Kapha tip bi seveda najraje izbral ležerne počitnice, vendar mora izbrati ravno nasprotno od tega.

Iz napotkov je razbrati, da smo kar hitro ugotovili, da se naštetega ni držal nihče od nas, še huje, dandanes verjetno teh napotkov niti ni mogoče upoštevati. Zjutraj je premalo časa, vse predolgo smo v šoli ali na delovnem mestu, zvečer pa bi radi dolgo bedeli in izkoristil čas zase. Hitro smo si bili edini, da je posledica neprimerne in z naravo neskladnega načina življenja razlog, da je vedno več bolezni in da se srečujejo z njimi vedno mlajši ljudje.

## **E. Življenjski slog**

V tej skupini so na nek način povzeli vse, kar so predstavile že prejšnje skupine. Ugotovili smo, da je življenjski slog večine najstnikov neprimeren in ni v skladu z naravnimi zakoni, ki jih poudarja Ajurveda. Zato se nismo čudili, ko smo razmišljalo o dejstvu, da se najstniki pogosto, če ne vsakodnevno, počutijo utrujeni, nezainteresirani, konstantno nezadovoljni in zagotovo s preveč zdravstvenimi težavami. Ker sem v šolstvu že precej časa, si dovolim trditi,



da še nikoli ni bilo toliko zdravstvenih težav, kot jih imamo zadnjih nekaj let. Vse kaže, da bo še slabše, saj bodo tudi koronski ukrepi v šolstvu in na sploh terjali svoj davek na mladih.

## **5. SKLEP**

Samostojno delo dijakov je zmeraj dvorezen meč, lahko se namreč izkaže, da sta minili ura ali dve, pa dijaki v skupinah niso dosegli ciljev, ki smo si jih zadali. Mogoče je bila izbrana tema neprimerna, ali je dijaki v tistem trenutku niso začutili kot zanimivo, lahko da je bila njihova pozornost tisti dan usmerjena kam drugam, ali pa da jim enostavno ni bilo do dela. Na drugi strani pa je samostojno delo lahko krasno, saj daje dijakom možnost, da sami določajo svoj tempo dela, izbirajo, kaj bodo prebrali in zapisali, omogoča veliko svobode in kreativnosti.

Naši uri, posvečeni Ajurvedi, sta bili na moje veselje in zadovoljstvo dijakov prav takšni. Dijaki so se z veseljem lotili dela, veliko spraševali in razpravljali, ter s tem pripomogli k aktivnemu delovnemu vzdušju. Veliko smo se naučili in verjamem, da bodo vsaj nekateri raziskovali še dalje. Če pa se bo kdo zaradi naših dveh ur pouka odločil, da spremeni svoj način življenja glede prehrane in dnevne rutine, potem sem lahko vesela, da sem vsaj nekaj pripomogla k temu. Ajurveda se je vsekakor izkazala za zaupanja vredno vedo, ki s svojimi preprostimi napotki usmerja človeka skozi življenje. Poudarja povezanost z naravo in njenim ritmom, nasveti so preprosti in učinkoviti. Hkrati nas Ajurveda vzpodbuja, da odgovornost za svoje zdravje prevzamemo sami, da ne bežimo pred življenjem, ampak da sami odločilno vplivamo na svoje zdravje.

## **LITERATURA IN VIRI**

- [1] Različne spletne strani, ki so jih dijaki uporabljali pri delu v skupinah.

## **Z GIBANJEM V MATEMATIČEN SVET**

### **POVZETEK**

Matematiko lahko srečamo na skoraj vsakem koraku. Povezava z gibanjem in športom je postala pravi izziv ter z njima povezan tako imenovani matematično športni dan. Ideja je v precej običajnem športnem dnevu, ki pa vsebuje elemente matematike in nadaljevalno matematično obravnavo ter matematične naloge. V prispevku je predstavljenih nekaj primerov, kako bi lahko športni dan nadgradili z matematičnimi nalogami ter ju medpredmetno povezali. Ti primeri lahko služijo učitelju matematike ali športne vzgoje kot medpredmetno sodelovanje, lahko pa jih še poljubno nadgradimo s področji informatike ali fizike. V prvem primeru gre za skok v daljino s statistično obdelavo podatkov, v drugem za hojo in linearno funkcijo ter v tretjem za štetje korakov in kalorij. Opisani primeri bi lahko bili izvedeni v srednji šoli z namenom, da mladi uvidijo, da matematika ni le dolgočasna in suhoparna, ampak da zna biti tudi zanimiva ter da je povsod okoli nas. Tudi med gibanjem, tekom, sprehajanjem ...

**KLJUČNE BESEDE:** gibanje, matematika, športni dan.

## **BY MOVING INTO A MATHEMATICAL WORLD**

### **ABSTRACT**

We can meet maths at almost every step. The connection with movement and sport has become a real challenge and the so-called mathematical sports day idea came. The idea is in a fairly ordinary sports day, but it contains elements of mathematics and math tasks and problems. Abstract presents some examples of how a sports day could be upgraded with mathematical tasks and interconnected in the cross-term. These examples can serve the teacher of mathematics or sports education as a cross-field collaboration, or can be upgraded to the field of informatics or physics at any time. In the first case, we have long jump with statistical data processing, in the second walking and linear function and in the third we have counting steps and calories. The examples described could be done in high school in order to make young people see that mathematics is not only boring and dry, but can also be interesting and it is all around us. Even while you're moving, running, walking ...

**KEYWORDS:** outdoor activities, math, sports day.

## 1. UVOD

Matematika je precej kompleksna veda, ki si jo učenci in dijaki včasih težko predstavljajo. Zato so zelo koristne medpredmetne povezave, da se učenci in dijaki srečajo z matematiko čim večkrat ter da si jo lažje predstavljajo.

Medtem je o športni vzgoji zapisano sledeče (vir [4]): »Danes športna vzgoja ni le posredovanje športnega znanja ter razvoj gibalnih sposobnosti in telesnih značilnosti, temveč je tudi proces motivacije za zdravo življenje in socializacije. Šolska športna vzgoja je tisti del športa in hkrati tudi tisti del šolskega programa, pri katerem zelo načrtno, strokovno in celovito vplivamo na mlade generacije, jim razvijamo odnos do športa in zdravega življenja. Šolski šport daje tudi možnost za druženje, oblikovanje posameznikovega mesta v družbi, upoštevanje socialnih norm in ne nazadnje odvrča mlade od različnih zasvojenosti. Z izbranimi vsebinami, cilji, metodami in oblikami pri rednem in kakovostnem športno-vzgojnem procesu si prizadevamo prispevati k skladnemu razvoju in zdravju otrok in jih hkrati navajati na vključevanje v športne dejavnosti v njihovem prostem času tako v šoli kot zunaj nje.«

Da pa bi oba predmeta medpredmetno povezali in ju popestrili, sem se domislila športnega dne, ki bi te vsebine lepo dopolnjeval. Športni dan bi poimenovali kar »Matematično športni dan«. Tako bi dijaki opazili matematične vsebine tudi med gibanjem, v športu in med pohodom. V nadaljevanju bodo predstavljeni trije primeri dejavnosti na tem športnem dnevu oziroma pohodu ter priložen delovni list (Prologa 1).

## 2. PRIMERI DEJAVNOSTI

Cilj pri ustvarjanju teh primerov dejavnosti je bil predvsem v tem, da z njimi dosežemo privzganje pozitivnega odnosa do matematike in naravoslovja, prepoznavanje navzočnosti matematike v vsakdanjem življenju, povezovanje znanj med različnimi predmetnimi področji ter razvijanje matematičnih in naravoslovnih zmožnosti.

Z vidika športne vzgoje bi to bil športni dan, kjer bi dijaki šli na pohod s krajšim odsekom skoka v daljavo. Medtem ko bi z matematičnega stališča obravnavali statistično obdelavo podatkov, izrisali graf linearne funkcije ter seštevali vrednosti. Dijaki bi po skupinah po sedem do cilja opravili tri matematične naloge.

### A. Skok v daljino s statistično obdelavo podatkov

»Skok v daljino sodi med najstarejše atletske discipline, saj so ga poznali že stari Grki v sklopu pentatlona. Vendar ne glede na to, da so ga poznali v drugačni izvedbi, predstavlja osnovno skakalno izvedbo. Skok v daljino je atletska disciplina, ki sodi v skupino naravnih gibanj in je primeren za začetnike, saj za njegov začetek niso potrebna dodatna znanja,« kar je opisano v viru [3]. Tako je lahko ena od postojank na našem športnem dnevu tudi tako imenovani skok v daljino. Zbrane podatke skokov dijakov v skupini bomo nato statistično obdelali.

## POTEK DEJAVNOSTI

Dijaki posamično skačejo v daljino. Cilj je s športnega vidika skočiti čim dlje, z matematičnega pa opraviti statistično obdelavo podatkov. Metode dela so razlaga navodil, demonstracija poteka skoka v daljino in samostojno izpolnjevanje delovnega lista. Pripomočki, ki jih za izvedbo potrebujemo so: označeno območje skoka v daljino, merilni trak, delovni list in svinčnik.

## NAVODILA ZA DIJAKE

Vsak od dijakov skoči v daljino na označenem območju. Z merilnim trakom sproti izmerimo dolžino skoka in jo zapišemo v centimetrih. Podatke zapišemo v tabelo delovnega lista. Dosežene dolžine skokov v daljino bomo statistično obdelali.

Prikazovanje zbranih podatkov: Zbrane podatke iz tabele je potrebno prikazati v eni izmed oblik, kot je stolpčni diagram, histogram, krožni diagram, linijski diagram ali pozicijski diagram. Odločiš se lahko za katerega koli od zgoraj navedenih oblik.

Povprečje ali aritmetična sredina: Zbrane podatke iz tabele je potrebno sešteti in dobljeno vsoto deliti s številom vseh podatkov.

Mediana ali središčnica: Zbrane podatke iz tabele je potrebno urediti po velikosti od najmanjšega do največjega.

- Če imamo liho število podatkov, potem je mediana ravno srednji podatek.
- Če imamo sodo število podatkov, potem je mediana povprečje srednjih dveh podatkov.

Modus ali gostiščnica: Modus je podatek, ki se pojavi najpogosteje. Lahko jih je tudi več. V primeru, da se vsi podatki pojavijo enako mnogokrat, potem modus ne obstaja. (Povzeto po viru [1].)

## MEDPREDMETNO

Dejavnost lahko nadgradimo še z vsebinami s področja informatike, in sicer bi omenjene rezultate dijaki lahko preverili še s pomočjo Excelovih orodij.

Kot naslednja medpredmetna povezava je lahko tudi fizika, in sicer je skok v daljavo z enačbami lepo opisal Janez Strnad v reviji Presek, in sicer pravi: »Pri skoku v daljavo tekmovalec med zaletom doseže veliko hitrost, se odrine in doskoči v jamo s peskom. Med skokom spreminja lego delov telesa glede na druge dele. Gibanje težišča skakalca lahko preprosto opišemo. Pri tem si moramo pomagati z enačbami čeprav je precej računanja, na srečo ni zahtevno; rešiti moramo le nekaj kvadratnih enačb.« (vir [2]). Tako lahko našo dejavnost nadgradimo tudi z vsebinami in temami iz fizike.

## **B. Hoja in linearna funkcija**

»Premo enakomerno gibanje je poseben primer premega gibanja, pri katerem se telo giblje po premici, hitrost telesa pa se s časom ne spreminja. Poseben primer premo enakomernega gibanja je mirovanje. Premo enakomerno gibanje je nepospešeno gibanje, saj je pospešek pri takem gibanju enak nič. Pot je linearna funkcija časa,« kar je opisano v viru [5]. Tako smo pri tej dejavnosti športnega dne ugotavljali povezavo med enakomernim gibanjem in funkcijo. Zbrane podatke so dijaki nato izrisali v koordinatnem sistemu.

### POTEK DEJAVNOSTI

Dijaki na odseku poti v tabelo zapisujejo opravljeno pot v metrih v odvisnosti od časa s hojo enakomerne hitrosti. In sicer podatke zapisujejo vsakih pet minut in to štirikrat. Dolžino merijo s pomočjo aplikacije na telefonu, in sicer Pacer. Cilj je s športnega vidika enakomerno gibanje pri hoji, z matematičnega pa opazovanje linearne funkcije pri enakomernem gibanju. Metode dela so bile razlaga navodil, demonstracija poteka dejavnosti in samostojno izpolnjevanje delovnega lista. Pripomočki, ki smo jih za izvedbo potrebovali so: aplikacija na mobilnem telefonu Pacer, delovni list in svinčnik.

### NAVODILA ZA DIJAKE

Vsak od dijakov na mobilni aplikaciji Pacer odčita opravljeno prehojeno pot. Z enakomerno hitrostjo se premika naprej po zastavljeni poti ter vsakih nadaljnjih pet minut zapisuje prehojeno pot iz aplikacije v tabelo. Podatek o prehojeni poti zapiše po petih, desetih, petnajstih in dvajsetih minutah. Podatke bomo vnesli v koordinatni sistem in izrisali funkcijo, ki se najbolj prilega podatkom.

### MEDPREDMETNO

Dejavnost lahko nadgradimo še z vsebinami s področja informatike, in sicer bi omenjene rezultate dijaki lahko preverili še s pomočjo Excelovih orodij in tudi s programom GeoGebra. Kot naslednja medpredmetna povezava je lahko tudi fizika, in sicer tematika premo enakomerno gibanje. Dijaki pri tem lahko izračunajo hitrost gibanja. Tako lahko našo dejavnost nadgradimo tudi z vsebinami in temami iz fizike.

## **C. Štetje korakov in kalorij**

Pri tej dejavnosti dijaki zapišejo podatke, ki so jih zbirali skozi celoten športni dan v mobilni aplikaciji Pacer. In sicer koliko korakov so opravili in koliko kalorij so pri tem porabili. Končno po skupinah seštejejo vse te podatke in lahko medskupinsko tekmujejo, katera skupina je zmagala.

### POTEK DEJAVNOSTI

Dijaki ves čas športnega dne uporabljajo mobilno aplikacijo Pacer, saj bomo ob zadnji od dejavnosti potrebovali končne rezultate športnega dne. In sicer vsak dijak zapiše v preglednico svoje podatke in podatke dijakov v skupini kot je število prehojenih korakov ter porabljene kalorije. Nato vsaka skupina sešteje skupaj prehojene korake ter porabljene kalorije na

športnem dnevu. Metode dela so bile razlaga navodil, predstavitev mobilne aplikacije Pacer in samostojno izpolnjevanje delovnega lista. Pripomočki, ki smo jih za izvedbo potrebovali so: aplikacija na mobilnem telefonu Pacer, delovni list in svinčnik.

#### NAVODILA ZA DIJAKE

Dijaki ob štartu športnega dne vklopijo mobilno aplikacijo Pacer, ker jim bo omenjena aplikacija do cilja štela korake ter porabljene kalorije na poti. Na cilju dijaki skupine zapišejo podatke v tabelo delovnega lista ter izračunajo skupno število opravljenih korakov in porabljenih kalorij.

#### MEDPREDMETNO

Dejavnost lahko nadgradimo še z vsebinami s področja informatike, in sicer bi omenjene rezultate dijaki lahko preverili še s pomočjo Excelovih orodij.

### **3. SKLEP**

Zagotovo dandanes ni lahko usmeriti učenca oziroma dijaka, da bi opazil navzočnost matematike v vsakdanjem življenju. S temi primeri dejavnosti si lahko učitelji matematike in športne vzgoje pomagajo pri sestavljanju športnega dne, ki bi bil medpredmetno povezan. Primeri so konkretni in dajejo učitelju morebitno izhodišče za podobne dejavnosti. Zagotovo z njimi lahko dosežemo razvijanje pozitivnega odnosa do matematike, športne vzgoje in naravoslovja, prepoznavanje navzočnosti matematike v vsakdanjem življenju itd.

Ob koncu sem prišla do spoznanja, da bi morali resnično več časa in volje nameniti ustreznim in zanimivim ter medpredmetno povezanim interesnim vsebinam. Zagotovo to predstavlja velik izziv, vendar bi učenci oziroma dijaki tako bolje sodelovali ter se posledično več naučili in razvili pozitiven odnos do različnih predmetnih področij in vsebin. To področje matematike bom še nadalje raziskovala in se trudila z novimi ter inovativnimi didaktičnimi pristopi.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Brilej, R. in Nikič, B. (2020). Obdelava podatkov. ALFA. Zbirka nalog za matematiko v srednjem strokovnem izobraževanju. Ljubljana: Ataja.
- [2] Strnad, J. (2003). Skok v daljavo. Presek. List za mlade matematike, fizike, astronome in računalnikarje. Ljubljana: DMFA.
- [3] Kreft, R. (2010). Biodinamična analiza skoka v daljino pri 11 do 13 let starih dečkah in deklicah. Diplomsko delo. Pridobljeno s <https://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Diplome/Diploma22062950KreftRobi.pdf>.
- [4] Masten, I. (2003). Športna vzgoja v šoli. Pridobljeno s [https://www.revija-vita.com/index.php?stevilkavita=38&naslovclanek=%C5%A0portna\\_vzgoja\\_v\\_%C5%A1oli](https://www.revija-vita.com/index.php?stevilkavita=38&naslovclanek=%C5%A0portna_vzgoja_v_%C5%A1oli).
- [5] Premo enakomerno gibanje. Pridobljeno s [https://sl.wikipedia.org/wiki/Premo\\_enakomerno\\_gibanje](https://sl.wikipedia.org/wiki/Premo_enakomerno_gibanje).



## PRILOGA 1

### DELOVNI LIST

---

\_\_\_\_\_  
(ime in priimek)

#### 1. SKOK V DALJINO S STATISTIČNO OBDELAVO PODATKOV

| IME IN PRIIMEK DIJAKA | DOLŽINA SKOKA |
|-----------------------|---------------|
|                       |               |
|                       |               |
|                       |               |
|                       |               |
|                       |               |
|                       |               |
|                       |               |

- Prikazovanje zbranih podatkov:

Zbrane podatke iz tabele je potrebno prikazati v eni izmed oblik, kot je stolpčni diagram, histogram, krožni diagram, linijski diagram ali pozicijski diagram. Odločiš se lahko za katerokoli od zgoraj navedenih oblik ter jo nariši v zvezek.

- Povprečje ali aritmetična sredina:

Zbrane podatke iz tabele je potrebno sešteti in dobljeno vsoto deliti s številom vseh podatkov.

REZULTAT: \_\_\_\_\_

- Mediana ali središčnica:

Zbrane podatke iz tabele je potrebno urediti po velikosti od najmanjšega do največjega.

- a) Če imamo liho število podatkov, potem je mediana ravno srednji podatek.
- b) Če imamo sodo število podatkov, potem je mediana povprečje srednjih dveh podatkov.

REZULTAT: \_\_\_\_\_

- Modus ali gostiščnica:

Modus je podatek, ki se pojavi najpogosteje. Lahko jih je tudi več. V primeru, da se vsi podatki pojavijo enako mnogokrat, potem modus ne obstaja.

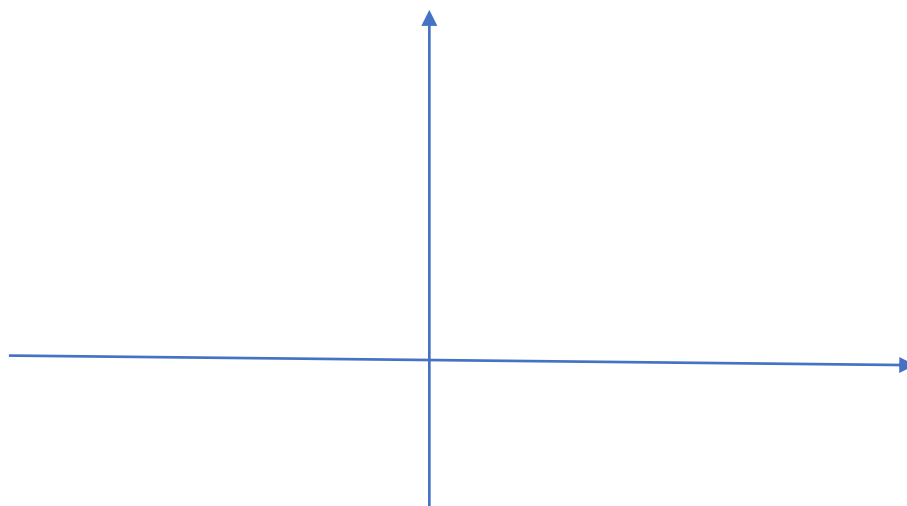
REZULTAT: \_\_\_\_\_

#### 2. HOJA IN LINEARNA FUNKCIJA

Vsak od dijakov na mobilni aplikaciji Pacer odčita opravljeno prehojeno pot. Z enakomerno hitrostjo se premika naprej po zastavljeni poti ter vsakih nadaljnjih pet minut zapisuje prehojeno pot iz aplikacije v tabelo. Podatek o

prehojeni poti zapiše po petih, desetih, petnajstih in dvajsetih minutah. Podatke bomo vnesli v koordinatni sistem in izrisali funkcijo, ki se najbolj prilega podatkom.

| ČASOVNO OBDOBJE | PREHOJENA RAZDALJA |
|-----------------|--------------------|
| začetek         |                    |
| 5               |                    |
| 10              |                    |
| 15              |                    |
| 20              |                    |



### 3. ŠTETJE KORAKOV IN KALORIJ

Dijaki ob štartu športnega dne vklopijo mobilno aplikacijo Pacer, ker jim bo omenjena aplikacija do cilja štela korake ter porabljene kalorije na poti. Na cilju dijaki skupine zapišejo podatke v tabelo ter izračunajo skupno število opravljenih korakov in porabljenih kalorij.

| IME IN PRIIMEK DIJAKA | ŠTEVILO KORAKOV | PORABLJENE KALORIJE |
|-----------------------|-----------------|---------------------|
|                       |                 |                     |
|                       |                 |                     |
|                       |                 |                     |
|                       |                 |                     |
|                       |                 |                     |
|                       |                 |                     |

SKUPNO ŠTEVILO OPRAVLJENIH KORAKOV: \_\_\_\_\_

SKUPNO ŠTEVILO PORABLJENIH KALORIJ: \_\_\_\_\_

## **UPORABA REKLAMNIH LETAKOV PRI URAH GOSPODINJSTVA**

### **POVZETEK**

Velikokrat se nam doma na kuhinjski mizi kopičijo raznorazni reklamni letaki različnih ponudnikov. Sama sem kot učiteljica s prilagojenim izobraževalnim programom nižjega izobrazbenega standarda v osnovni šoli izkoristila reklame kot učni pripomoček pri urah gospodinjstva. Učenci pri pouku potrebujejo upoštevanje načela od realnega k abstraktnemu, zato se mi zdi ta način dela zelo primeren za učence z nižjim izobrazbenim standardom. Same sličice v reklamnih letakih so realne in si učenci lažje zapomnijo in urijo svoje znanje posamezne teme. Učenci se učijo skozi lastno aktivnost, opazovanje in iščejo ter povezujejo konkretne primere iz vsakdanjega življenja. Učitelj jim med samostojnim delom nudi pomoč, učence usmerja in vzpodbuja. Pri urah gospodinjstva so učenci sami iskali hranilne snovi (beljakovine, ogljikove hidrate, maščobe, vitamine in minerale) v reklamah, s katerimi smo pri učni uri izdelali prehransko piramido. Učenci so iz reklamnih letakov izrezovali in iskali gospodinjske aparate ter iskali so beljakovinska živila, ki so jih nalepili v zvezek. Namen učne ure je bil dosežen. Učenci so bili motivirani za delo ter krepili in utrjevali so svoje znanje. Prispevek bo k stoki doprinesel novo idejo za usvajanje nove snovi pri urah gospodinjstva v nižjem izobrazbenem standardu ali za utrjevanje že naučene snovi. Učenci s takim načinom dela učenci tudi krepijo svojo orientacijo, opazujejo, povezujejo konkretne primere iz vsakdanjega življenja in urijo fino motoriko.

**KLJUČNE BESEDE:** reklamni letaki, gospodinjstvo, nižji izobrazbeni standard, učenci s posebnimi potrebami.

## **THE USE OF FLIERS IN HOME ECONOMICS CLASSES**

### **ABSTRACT**

Fliers from different providers pile up on our kitchen table. As a teacher in primary school classes with lower educational standard I use fliers as a teaching aid in home economics classes. The pupils need to move from real to abstract. Therefore, I find this method very appropriate for pupils in classes with lower educational standards. The photos in fliers look real and enable pupils to more easily remember and practice their knowledge of certain topics. The pupils learn through their own activity and observation. They search and connect real-life examples. The teacher offers help, directions and encouragement while the pupils are working on their own. During home economics classes we the pupils searched for nutritional substances (proteins, carbohydrates, fats, vitamins and minerals) which served as means of forming a food guide pyramid. The pupils also cut out and searched for pictures of kitchen appliances and looked for food with protein. The glued all pictures in their notebooks. The aim of the lesson was achieved. The pupils were motivated for work and at the same time they strengthened their knowledge. To the profession, this article will bring new ideas for learning new topics in home economics lessons in classes with lower educational standard or serve as means of repeating, what has already been learnt. In this manner the pupils reinforce their orientation, they observe and connect real life examples. At the same time they train fine motor skills.

**KEYWORDS:** fliers, home economics, lower educational standard, pupils with special needs.

## 1. UVOD

Ker se nam doma velikokrat kopičijo reklamni letaki, za katere ne vemo, kako bi jih uporabili (razen kot pomoč pri zbiranju starega papirja na najbližji šoli), sem kot učiteljica gospodinjstva v prilagojenem programu nižjega izobrazbenega standarda dobila idejo, da bi letake lahko uporabila kot učni pripomoček. V letakih so slike prodajalcev idr. realne in ne abstraktne, kar se mi zdi še posebej pomembno za učence, ki potrebujejo načelo najprej realno in kasneje abstraktno, saj lažje usvojijo znanje, iščejo konkretne objekte, ki jih lahko najdejo tudi v svojem domu, urijo senzomotorično področje ter načrtovanje in organizacijo, fino motoriko. Kot učitelji moramo učencem ponuditi čim več konkretnega dela in izkustvenega učenja ter veliko slikovnega materiala, saj delo s slikovnim materialom od učenca zahteva načrtno opazovanje in povezovanje z že pridobljenim znanjem in izkušnjami. Na tej točki učencu slikovni material predstavlja najpomembnejši vir, da svoje znanje ponotranji in si čim več informacij tudi zapomni. Poleg tega so reklamni letaki dobrodošli tudi kot sama motivacija za učence pri pouku in popestritev pouka. Torej, namen in cilj uporabe reklamnih letakov je bil, da učenci urijo senzomotorično področje, fino motoriko, iščejo konkretne objekte in hkrati usvajajo novo znanje.

## 2. OPREDELITEV UČENCEV S POSEBNIMI POTREBAMI

Osebe s posebnimi potrebami so opredeljene v Zakonu o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami (Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami, 2011, čl. 2).

To so:

- osebe z motnjami v duševnem razvoju,
- gluhi in naglušni,
- slepi in slabovidni,
- otroci z govorno-jezikovnimi motnjami,
- dolgotrajno bolni,
- gibalno ovirani, otroci s primanjkljaji na posameznih področjih učenja,
- otroci z avtističnimi motnjami in
- otroci s čustveno vedenjskimi motnjami.

Na Zavodu za gluhe in naglušne Ljubljana so v okviru prilagojenega izobraževalnega programa z nižjim izobrazbenim standardom vključeni učenci z lažjimi motnjami v duševnem razvoju, tudi v kombinaciji z naglušnostjo in gluhoto učencev. Učenci z lažjo motnjo v duševnem razvoju potrebujejo pomoč in vodenje pri učnem procesu zaradi počasnejše generalizacije, omejenih spominskih sposobnosti ter omejenega splošnega znanja. Potrebujejo več pozornosti in spremljanja na učnem področju, usmerjene dejavnosti za razvoj socialnih veščin in pomoč pri vedenjskih odzivih na specifične situacije.

Za učence z lažjimi motnjami v duševnem razvoju so cilji vzgoje in izobraževanja posebej opredeljeni kot:

- razvijanje učenčevih senzomotoričnih, spoznavnih, socialnih in gibalnih sposobnosti in spretnosti,
- učencu omogočiti usvojiti osnovna znanja ob prilagajanju metod in oblik dela, ki ustrezajo individuumu,
- vključevanje učenca v različne oblike dela tako, da nova vedenja pridobiva po vseh senzornih poteh in z vidika praktične uporabe,
- učencu omogočiti priložnosti različnih praktičnih ravnanj zbiranja informacij, utrjevanja učne snovi in ročnih spretnosti,
- spremljanje učenčevega napredka s pomočjo individualiziranega programa in ga po potrebi dopolnjevati in prilagajati,
- usmerjanje učenca v praktična dela in mu s tem omogočiti smiselno življenje ob zaposlitvi (Uradni list, 2021).

### **3. OPREDELITEV UČNEGA NAČRTA ZA GOSPODINJSTVO V PRILAGOJENEM PROGRAMU Z NIŽJIM IZOBRAZBENIM STANDARDOM**

Učenci prilagojenega programa z nižjim izobrazbenim standardom imajo predmet gospodinjstvo na predmetniku vse od 5. razreda do 9. razreda osnovnošolskega izobraževanja. Učenci od 5. razreda do 7. razreda imajo na urniku 70 ur na leto, učenci 8. razreda 66 ur in učenci 9. razreda 64 ur na leto. Učni načrt gospodinjstva je razdeljen na pet modulov (hrana in prehrana; tekstil, oblačenje in obutev; osnove higiene; bivanje in okolje; ekonomika gospodinjstva), ki so enaki od 5. razreda do 9. razreda, vsebina in cilji pa se v vsakem razredu razlikujejo. Pri urah gospodinjstva se učenci učijo o razmerjih med denarnimi prihodki in izdatki za obleko in hrano, spoznavajo razmerja in odnose med človekovimi psihofizičnimi, emocionalnimi, ekonomskimi, socialnimi in estetskimi potrebami (Simčič I., idr., 2021). Pri urah gospodinjstva reklamne letake uporabljamo predvsem pri modulu hrana in prehrana od 5. do 9. razreda.

Operativni cilji, ki so zajeti v učnem načrtu, so, da učenci spoznajo in pravilno poimenujejo opremo, aparature in pripomočke v kuhinji, da zbirajo slikovni material, da razlikujejo pripomočke med seboj, poznajo pribor in posodo na osnovi uporabnosti. Reklamne letake uporabimo tudi pri obravnavi hranilnih snovi. Na primer operativni cilj pri beljakovinah je, da spoznajo in obnovijo znanje o prehranski piramidi in razdelijo beljakovinska živila glede na izvor. Pri spoznavanju beljakovinskih živil učenci izrezujejo le-ta iz reklamnih letakov in jih razvrščajo glede na izvor (rastlinska, živalska). Prav tako pri obravnavi maščobnih živil in drugih hranilnih snovi. Pri obnavljanju znanja o prehranski piramidi izdelamo piramido iz izrezanih slik živil, ki so v reklamah.

#### 4. UPORABA REKLAMNIH LETAKOV PRI UČNIH URAH

Učencem že pred dejansko uro uporabe materiala naročim, naj si pri naslednji uri zagotovijo lepila in škarje. Doma pregledam, kateri reklamni letaki so primerni za določeno temo. Na primer, pri modulu hrana in prehrana ob spoznavanju gospodinjskih aparatov pripravim material, ki vsebuje čim več le-teh.

Preden učenci pričnejo z iskanjem in izrezovanjem, učno snov najprej spoznamo. Na primer pri beljakovinskih živilih prvo šolsko uro v zvezek najprej napišemo, kaj beljakovine so in v katerih izdelkih jih najdemo. Naslednjo šolsko uro učenci iščejo beljakovinska živila po reklamnih letakih in jih nalepijo (Slika 1). Med brskanjem po letakih jim pomagam, skupaj ponavljamo, katera živila so beljakovinska, pri tem jih usmerjam in spodbujam.



SLIKA 1: Beljakovine iz reklamnih letakov.

Iz reklamnih letakov smo v 5. in 6. razredu izdelovali prehransko piramido. Na format A3 lista so učenci z mojo pomočjo izdelali prostorčke za pravilno razporeditev hranilnih snovi. Posedli smo se v krog v zadnji del učilnice. Učenci so s seboj prinesli škarje in lepilo. Plakat sem razgrnila po tleh, da so ga vsi učenci lahko videli. Reklamne letake sem postavila na sredino kroga. Razdelila sem jim vloge. Vsak učenec je iz reklamnih letakov najprej izbiral samo eno hranilno snov. Na primer, Peter (ime je izmišljeno) je v reklamah iskal in izrezoval samo ogljikove hidrate. Cene (ime je izmišljeno) je iskal in izrezoval samo sadje. Za tak način dela sem se odločila zato, da so bili učenci osredotočeni samo na eno posamezno hranilno snov, da se niso med reklamami izgubili in iskali še drugih hranilnih snovi, ki jih je iskal kateri od sošolcev. Med delom sem vsakega učenca posebej spremljala, kaj išče v reklamah, ali potrebuje pomoč pri prepoznavanju hranilnih snovi, jih usmerjala in motivirala (Slika 2).



**SLIKA 2:** Izdelava prehranske piramide.

Ko so imeli učenci pripravljene izrezane slike posamezne hranilne snovi, smo slike s pomočjo PowerPointovega prikaza prehranske piramide, nalepili na naš plakat. Ko smo slike nalepili, sem plakat obesila na šolsko tablo. Učenci so imeli še nalogo, da poleg reklamnih slik napišejo, za katero hranilno snov gre. Vsakemu učencu sem dala flomaster, skupaj smo si pogledali in ponovili hranilne snovi, učenec pa je pravilno snov dopisal (Slika 3).



**SLIKA 3:** Izdelana prehranska piramida.

V 7. in 8. razredu smo s pomočjo reklamnih letakov spoznavali gospodinjske aparate in pripomočke. Prav tako sem učencem pred zastavljeno uro naročila, naj prinesejo škarje in lepilo. Na začetku zastavljene ure sem učencem povedala, kaj bomo počeli. Ker je v tem razredu prostorska stiska, so učenci sedeli vsak na svojem mestu, reklame pa sem pustila na kupu zraven učiteljeve mize. Tako so učenci sami prihajali po reklame in iskali gospodinjske aparate ter pripomočke. Med samim delom sem preverjala, ali učenci iščejo, kar je njihova naloga, ali potrebujejo pomoč pri prepoznavi omenjene naloge ter jih spodbujala, naj poiščejo čim več pripomočkov in aparatov. Deset minut pred koncem šolske ure so učenci prenehali z delom, da so imeli še čas za pospravljanje. Med tem časom pa sem vsakemu učencu preverila, ali so pripomočki in aparati, ki jih je poiskal in izbral, pravilni (Slika 4).



**SLIKA 4:** Gospodinjski aparati iz reklamnih letakov.

## 5. SKLEP

Učenci s posebnimi potrebami potrebujejo veliko več motivacije, vzpodbude in pomoči pri učnem procesu, zato je pomembno, da kot učitelji poskrbimo, da bodo učenci na različne načine usvajali snov pri pouku. Uporaba reklamnih letakov je eden od načinov, da popestrimo pouk, zvišamo motivacijo učencev za delo in na ta način tudi krepimo senzomotorično področje, načrtovanje, organizacijo ter fino motoriko. Pri poučevanju je pomembno tudi načelo od konkretnega k abstraktnemu, saj si učenci lažje predstavljajo konkretne primere in slike, zato so reklamni letaki zelo primerni za delo, saj so slike v njih konkretne. Uporaba slikovnega materiala pri učencih s posebnimi potrebami je zelo pomemben vir informacij, saj imajo velikokrat učenci s posebnimi potrebami težave na področju pisanja in branja (težji priklic informacij, počasnejše pisanje, menjava črk ...). Slikovni material pa jim omogoča lažjo predstavo o snovi, krepi pomnjenje in lažje povezovanje konkretnih in življenjskih primerov, kar pa je primarni cilj nas kot učiteljev, da učence opolnomočimo za samostojnost v življenju.

Namen in cilji učnih ur so bili doseženi. Učenci so bili pri delu motivirani, urili so fino motoriko, načrtovanje in organizacijo. Tudi s pomočjo učnega pripomočka reklamnih letakov so usvojili učno snov in spoznavali konkretne primere iz vsakdanjega življenja.



## LITERATURA IN VIRI

- [1] Simčič I., Dobravc S., Kronovšek C., Šauperl L. (2021). Zavod Republike Slovenije za šolstvo. *Učni načrt za prilagojen izobraževalni program z nižjim izobrazbenim standardom*. Pridobljeno s: [https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Izobrazevanje-otrok-s-posebnimi-potrebami/OS/Ucni-nacrti/pp\\_nis\\_gospodinjstvo.pdf](https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Izobrazevanje-otrok-s-posebnimi-potrebami/OS/Ucni-nacrti/pp_nis_gospodinjstvo.pdf)
  
- [2] Uradni list RS, št. 100/03 in 17/13. Pridobljeno s: [https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Izobrazevanje-otrok-s-posebnimi-potrebami/OS/PP\\_z\\_NIS.pdf](https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Izobrazevanje-otrok-s-posebnimi-potrebami/OS/PP_z_NIS.pdf)

## **PRILAGODITEV PREHRANE UČENCEM Z MOTNJO AVTISTIČNEGA SPEKTRA V VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNIH USTANOVAH**

### **POVZETEK**

Otroci z motnjo avtističnega spektra imajo določene posebnosti tudi pri prehranjevanju, zaradi katerih lahko prihaja do motenj hranjenja, pomanjkanja določenih hranil v telesu in posledično do različnih zdravstvenih težav. Na apetit otrok z motnjo avtističnega spektra vpliva tudi jemanje določenih zdravil. Prilagoditev prehrane učencem v vzgojno-izobraževalnih ustanovah je povezana z organizacijskimi in finančnimi omejitvami. Organizatorji prehrane večinoma upoštevajo priporočila pediatra, ki predpiše otroku določeno dieto. Otrokom z motnjo avtističnega spektra pediatri največkrat priporočajo in predpišejo brezglutensko ali brezkažeinsko dieto, ne da bi upoštevali druge posebnosti otrok z motnjo avtističnega spektra. Težava je namreč v tem, da učenci z avtistično motnjo zaužijejo šolsko malico in kosilo le delno ali pa sploh ne, zato ne dobijo dovolj hranilnih snovi. Z upoštevanjem posebnosti otrok z avtistično motnjo v šolski prehrani bi se izboljšalo zdravje in počutje otrok. V ta namen bi moral v šoli delovati strokovnjak za prehrano – dietetik, ki bi dajal strokovne smernice in praktične nasvete učiteljem, ki spremljajo učence ob šolskih obrokih, staršem in osebju v kuhinji. To bi izboljšalo tudi funkcioniranje otrok z avtistično motnjo v šoli in njihovo vedenje. Ob razumevanju prehranjevalnih navad učencev z motnjo avtističnega spektra bi tudi učitelji pridobili na poznavanju specifik učencev z motnjo avtističnega spektra in jih zato lažje usmerjali pri pouku ter drugih šolskih dejavnostih.

**KLJUČNE BESEDE:** prehrana, dieta, šolska prehrana, organizator prehrane, dietetik.

## **ADAPTATION OF SCHOOL MEALS FOR STUDENTS WITH AUTISM SPECTRUM DISORDER IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS**

### **ABSTRACT**

Children with an autism spectrum disorder also have special diets, which can lead to eating disorders, nutritional deficiencies and, consequently, various health-related problems. The appetite of children with an autism spectrum disorder is also affected by certain medications they might be taking. Adaptation of school meals to students in educational institutions is associated with organisational and financial constraints. Organisers of school meals mostly follow the recommendations of the pediatrician, who prescribes a certain diet to the child. Pediatricians tend to recommend and prescribe gluten-free or casein-free diets to children with an autism spectrum disorder, without taking into account other specifics of children with autism spectrum disorder. The problem is that students with an autistic disorder eat only part of their school snacks and lunches, or not at all, so they don't get enough nutrients. Taking into account the specifics of school nutrition would improve the health and well-being of children. To this end, the school should have a nutritionist – a dietitian, who would give professional guidance and practical advice to teachers who accompany students at school meals, to parents and to kitchen staff. It would also improve the functioning of children with autistic disorder at school and their behaviour. By understanding the eating habits of students with autism spectrum disorder, teachers would also gain more insight into the specifics of students with the autism spectrum disorder and be able to guide them more easily in lessons and other school activities.

**KEYWORDS:** nutrition, diet, school meals, organiser of school meals, dietician.

## 1. UVOD

Kot razredničarka in učiteljica v oddelkih učencev z motnjo avtističnega spektra se vsakodnevno srečujem tudi s prehranjevalnimi navadami teh otrok, saj jih spremljam v času šolske malice in kosila. V praksi opažam, da se ti učenci v času šolskih obrokov soočajo s številnimi težavami. Posledično zaužijejo premalo hranil, kar slabo vpliva na njihovo zdravstveno stanje in funkcioniranje v šoli. Če želimo izboljšati njihove prehranjevalne navade, moramo poznati izvor težav in kako se z njimi uspešno soočati kot učitelji. Enako velja za starše otrok z MAS (motnjo avtističnega spektra). Prizadevanje v to smer terja dodatno izobraževanje učitelja, pomoč in sodelovanje strokovnjaka na področju prehrane ter načrtovanje uvajanja pozitivnih sprememb v prehranjevalnih navadah in prehrani otroka. Izboljšanje prehrane otroka oziroma učenca z MAS bo izboljšalo tudi njegove kognitivne funkcije, vedenje, hiperaktivnost in zbranost v učilnici ter zmanjšalo učne težave (Strickland, 2009).

### A. Posebnosti otrok z motnjo avtističnega spektra na področju prehranjevanja in zdravja

Zaradi velike senzorne občutljivosti in pridruženih težav, ki so značilne za avtizem, učence z MAS pri hrani ali živilu lahko zmoti in odvrne od zaužitja že sama tekstura (ne marajo na primer različnih namazov, kot je namaz iz avokada ali jajčni namaz), izgled jedi oz. kako je določena jed hranjena (barva in vrsta posode). Moti jih lahko tudi, če je hrana preveč hrustljava, saj ob žvečenju povzroča zanje premočne zvoke in zato raje uživajo tekočo ali mehko hrano. Tudi glasnost v jedilnici je lahko zanje velik problem. Težko poizkusijo kakšno novo jed, ker bi to pomenilo odmik od ustaljene rutine, ki jim daje občutek varnosti. Nekateri učenci bi radi jedli le določeno vrsto hrane oz. le nezdrave prigrizke, zato več ali manj jedo samo to, kar se pozna na njihovem zdravju, telesni teži in počutju. Odbije jih tudi močan vonj jedi, ki se širi po prostoru. Nekateri starši to rešujejo tako, da učenci niso prijavljeni na šolsko malico in kosilo ter jim pripravijo malico ter kosilo za s seboj. Največkrat ta obrok, ki ga prinesejo s seboj, ne vsebuje dovolj hranil, saj je sestavljen le iz bolj ali manj nezdravih slanih in sladkih prigrizkov (krekerjev, piškotov, sladkega peciva ipd.), ki jih učenci radi in brez težav jedo, starši pa so pomirjeni, saj njihovi otroci niso lačni v šoli. Določeni učenci zaradi vseh teh težav v šoli celo raje v celoti preskočijo obrok, čeprav so naročeni na šolsko malico in kosilo, zato imajo manj energije in slabše funkcionirajo pri pouku. Nekateri določene vrste hrane ne prenesejo zaradi močnega vonja, zato v času kosila, če so na primer na jedilniku ribe, pobegnejo ven iz prostora. Na apetit otrok z MAS vplivajo tudi zdravila, ki jih jemljejo zaradi svoje diagnoze oz. pridruženih težav (na primer ADHD). Pogosto jemljejo zdravila Concerta in Strattera, ki imata med najpogostejšimi stranskimi učinki naveden tudi zmanjšan apetit (poleg ostalih stranskih učinkov, kot so na primer moten spanec, slabost, želodčne težave, kot je slabost, težave z zgago idr.), kar seveda pomembno vpliva na zdravstveno stanje in počutje teh otrok. Starši imajo ob jemanju navedenih zdravil, ki jih jemljejo njihovi otroci z MAS, velikokrat tudi sami pomisleke in v praksi svojim otrokom dovoljujejo, da na primer ne jemljejo zdravil med počitnicami, ob športnih dnevih, vikendih ipd., kar po drugi strani tudi omeji delovanje in učinek zdravil. Tudi to vpliva na funkcioniranje otrok v šoli in doma ter njihovo zdravstveno stanje. Nekateri otroci z MAS postanejo ob nejemanju zdravil

neobvladljivi in doživljajo močnejše čustvene izbruhe kot sicer, težje obvladujejo svoje vedenje, so zelo nemirni, težko se zberejo in se prekomerno razburijo ob motečih dejavnikih ali frustracijah. S temi težavami se v šoli velikokrat srečamo in prav hitro ugotovimo, kdaj določen učenec ni vzel zdravila, saj v šoli zelo težko funkcionira.

## **B. Posledice slabih prehranjevalnih navad učencev z MAS**

Slabe prehranjevalne navade učencev z MAS prinašajo seveda veliko neželenih posledic na njihovem zdravju, saj imajo določeni učenci preveliko telesno maso, spet drugi imajo prenizko telesno maso (oboji v resnici uživajo premalo hranil, vlaknin in vitaminov), so zelo selektivni in izbirčni pri hrani, drugi imajo želodčne težave oz. težave s črevesjem. Posledično se ti učenci v šoli težje osredotočajo na delo, hitro se utrudijo, nekateri so odklonilni do športa in se izogibajo tudi organiziranim športnim dnevom.

## **C. Kako izboljšati prehranjevalne navade učencev z MAS v šoli (in doma)**

Pediatri otrokom z MAS v primeru hujših težav predpišejo določeno vrsto diete, največkrat je to brezglutenska ali brezkažeinska dieta, ki jo organizatorji šolske prehrane upoštevajo pri pripravi obrokov. In to je pravzaprav vse, kar je zaenkrat omogočeno, drugih prilagoditev na področju prehrane ni. Priporočil staršev organizatorji šolske prehrane pri nas na Zavodu za gluhe in naglušne ne upoštevajo, kar argumentirajo tako, da bi priprava obrokov postala prezahtevna ali predraga, po drugi strani pa izpostavljajo tudi pomanjkanje strokovno podkovanega kadra v kuhinji. Kljub vsemu temu menim, da bi se dalo na tem področju marsikaj izboljšati, saj bi to pomembno vplivalo na izboljšanje zdravja, počutja in funkcioniranja otrok z motnjo avtističnega spektra v šoli in doma.

V šoli bi lahko v ta namen deloval nutricionist oz. prehranski svetovalec (ki je zaenkrat pri nas še neuveljavljen poklic) ali dietetik, ki bi pomagal strokovno usmerjati kader v kuhinji. Tovrsten strokovnjak bi moral (so)delovati tudi s starši in jih usmerjati, kako otroka ustrezno spodbujati, da doma postopoma poizkusi kakšno novo vrsto živila in razširi svoj spekter prehrane, predvsem pa bi pomagal skrbeti za uravnoteženo in zdravo prehrano učenca z MAS.

Tudi v okviru določenih šolskih predmetov, na primer gospodinjstva, bi moral biti večji poudarek na dejavnostih, ki spodbujajo uživanje raznovrstne in zdrave prehrane učencev. Otrokom z MAS bi zelo pomagalo, če bi v okviru tega predmeta šli skupaj v trgovino in tam poiskali ter spoznali različne vrste sadja, zelenjave idr., če bi si skupaj izbrali recepte, ki bi jih preizkusili, da bi učenci imeli s hrano čim več pozitivnih izkušenj. Pri spoznavanju hrane bi bilo zelo priporočljivo uporabiti vse čute, pomembno je torej, da se hrane dotikajo, jo gnetejo, mečkajo, obenem se privajajo na njen vonj, teksturo ipd. Šele po tem, ko bi na ta način učenci spoznali novo vrsto hrane oziroma jed, bi jo lahko tudi poskusili. Pri tem je pomembno, da se učenci naučijo pripraviti jed oz. obrok iz osnovnih sestavin, namesto da uživajo predelano hrano s škodljivimi sestavinami, kot so umetna barvila, ojačevalci okusov, konzervansi, umetna sladila in transmaščobe, ki na otroke z MAS še posebej slabo vplivajo.

Tudi vnos rafineriranega sladkorja je potrebno pri otrocih z MAS zelo omejiti in ga nadomestiti z zdravo alternativo, kot je sadje, žitna ploščica ali oreščki, pri čemer ne smemo pozabiti, da je sladkor tudi v pijačah. Stricklandova (2009) na primer priporoča za otroke z MAS omejitve uživanja sadnih sokov na okvirno 4 do 6 dl dnevno. Nekateri otroci z MAS tudi ne prepoznajo, da so žejni in zato lahko pri njih pride do dehidracije (Strickland, 2009). Učitelji v šoli naj (tako kot tudi starši doma) torej spodbujajo učence z MAS, da pijejo vodo, še zlasti po telesni vadbi, saj sami na to zlahka pozabijo.

Priporočljivo je tudi na primer uvajati kakšno novo živilo v kombinaciji z živilom oz. živili, ki jih ima učenec z MAS sicer rad ter tako omogočiti novo pozitivno izkušnjo, s ciljem, da otrok zaužije čim več kompleksnih ogljikovih hidratov (ki jih najdemo v polnovrednih žitih, rižu, kruhu, kosmičih idr.), beljakovin (ki jih najdemo v ribah, jajcih, siru, jogurtu, mleku idr.) in zdravih maščob. Mnogi otroci z avtizmom so namreč velikokrat nagnjeni k temu, da bi radi uživali le preproste ogljikove hidrate, ki jih najdemo na primer v pomfritu, pici, krekerjih, piškotih ipd., kar je s stališča zdravja zaskrbljujoče (Strickland, 2009).

Za vsakega posameznega učenca bi se lahko pripravil seznam priljubljenih živil in jedi ter posebnosti, ki bi pripomogel k temu, da bi lažje uvajali kaj novega v prehrani ter tako obogatili njegovo prehrano. Pri tem bi lahko pomagal otrokov dnevnik hranjenja, saj bi tako specialist dobil pregled nad tem, kaj ta otrok dejansko zaužije vsak dan in česa ne. Če otroku z MAS v resnici primanjkuje določenih hranil, bi bilo smiselno, da uživa ustrezna prehranska dopolnila, saj prehrana vpliva tudi na razvoj otrokovih možganov (Strickland, 2009). Pomanjkanje določenih vitaminov lahko namreč povzroči številne zdravstvene težave, kot so motnje spanja, depresija, izguba apetita, spremembe razpoloženja, razdražljivost, slabšo koncentracijo, razne degenerativne bolezni ipd. (Strickland, 2009).

Zelo pomembno je tudi, kako učitelj spodbudi učenca z MAS k boljšim prehranjevalnim navadam: lahko na primer pohvali učenca, da je poizkusil kakšno novo jed, tudi če jo samo okusi in potem zavrne, saj je že to določen dosežek. Če se učenec ob hranjenju vede neprimerno, se pritožuje ali ima izbruh, izpljune hrano ipd. je bolje, če takšno vedenje poskušamo čim bolj ignorirati (pazimo, da ne pokažemo razburjenja s svojo obrazno mimiko, ne komentiramo itd.), saj bi v nasprotnem primeru lahko stanje še poslabšali. Učitelj naj ob vsakem obroku pripomore k ustvarjanju pozitivnega in prijetnega vzdušja v razredu.

Nekateri starši učencev z MAS z Zavoda za gluhe in naglušne Ljubljana se odločijo tudi za to, da svojega otroka pošljejo za dva tedna v Center za zdravljenje bolezni otrok, ki deluje v Šentvidu pri Stični. To pomeni, da se učenec v tem času šola v tamkajšnji bolnišnični šoli, obenem pa pridobi teoretično znanje ter praktične izkušnje na področju zdravega življenjskega sloga s pomočjo multidisciplinarnega tima, ki vključuje psihologe, delovne terapevte in psihoterapevta. Kolikor sem sama spremljala napredek teh učencev v šoli na področju prehranjevanja, bi potrdila, da je to korak v pravo smer, saj se po obisku te šole za zdrav življenjski slog učencem zniža telesna teža, učenci pokažejo motivacijo za telesno vadbo in bolj zdrav način prehranjevanja, zmanjšajo uporabo maščob in sladkorja v prehrani ter postanejo na splošno bolj aktivni, saj jih tamkajšnje osebe nekako opolnomoči na tem

področju. Omenjeni programi ponujajo med drugim tudi treninge socialnih veščin, kar je zelo koristno za učence z MAS. Smiselno bi bilo razmisliti tudi o sodelovanju šole s šolo za zdrav življenjski slog v strokovnem smislu. Tamkajšnji izkušeni strokovnjaki bi lahko podali smernice za pripravo obrokov na šoli in strokovno sodelovali z Zavodom za gluhe in naglušne v Ljubljani, kjer se izobražuje večina učencev z MAS.

## **2. SKLEP**

Na izboljšanje zdravja, počutja in funkcioniranja učencev z MAS bi dobro vplivalo sodelovanje dietetika tako s šolo kot tudi s starši otroka. Dietetik bi podal strokovne smernice glede prehranjevanja učenca z MAS doma in v šoli, proučil bi specifične posebnosti posameznega otroka glede prehranjevanja tudi s pomočjo dnevnikov prehrane in zanje pripravil načrt ter ustrezno prilagodil šolski jedilnik. Staršem bi svetoval tudi glede prehranskih dopolnil in uvajanja sprememb v smeri zdravega prehranjevanja, glede na podane smernice.

## **LITERATURA IN VIRI**

- [1] Strickland E. (2009). Da Capo Press. Eating for autism. Pridobljeno s:  
<http://brainm.com/software/pubs/brain/Eating%20for%20Autism.pdf>

## **AKTIVNA ABECEDA – GIBALNA PREKINITEV POUKA**

### **POVZETEK**

S povečanjem količine časa, preživetega pred zasloni elektronskih naprav v času epidemije, se je povečala tudi potreba po prekinitvah sedečih dejavnosti. S kratko gibalno prekinitvijo učne ure se učenci sprostijo, razgibajo hrbtenico in celotno telo ter si naberejo energijo za nadaljevanje pouka. S tem namenom je nastala Aktivna abeceda, ki jo opisujem v članku. Aktivna abeceda je pripomoček za izvedbo gibalno dejavne prekinitve pouka, ki je uporaben tako v šolskem prostoru kot tudi v primeru šole na daljavo. Vključuje 25 raznolikih vaj, s katerimi črkujemo izbrane besede, zato je primerna za utrjevanje novih pojmov ali pa zgolj kot sproščujoča prekinitve sedentarne dejavnosti. V oblikovanje Aktivne abecede sem vključila: raztrepne, krepilne in aerobne vaje, vaje za ravnotežje, vaje s področja vadbe za možgane in sproščanja. Največ navdušenja učenci izkazujejo nad vajami sproščanja in vadbe za možgane. Učencem Aktivna abeceda po nekaj tednih uporabe predstavlja nepogrešljiv način kratke gibalne sprostitev med poukom. Po minuti ali dveh gibalne aktivnosti lažje sledijo pouku, se bolj aktivno vključujejo v pouk, se lažje osredotočijo na naloge, nemir pa se občutno zmanjša.

**KLJUČNE BESEDE:** aktivna abeceda, vaje, sedentarnost, gibanje, minuta, zdravje.

## **ACTIVE ALPHABET – LESSONS INTERRUPTION WITH MOVEMENT**

### **ABSTRACT**

While time spent behind the screens and keyboards during the Covid-19 pandemics has skyrocketed, so has the need for active interruptions of the time spent behind the desk. Short intervals filled with activities, especially with movement between lessons, allow students to loosen up, stretch their joints and freshen up their minds in order to be able to continue with further lessons. This is the capital reason for the approach called Active Alphabet to emerge. The red line of this article is Active Alphabet – a tool, that is equally useful for interrupting lessons with movement filled exercises in classrooms as well as during attending lessons from home. Active Alphabet consists of 25 different exercises, with which we spell selected words, therefore it's useful for familiarizing with new terms and words as well as simply relaxing interruption of sedentary activities. My version of Active Alphabet consists of: stretching, strengthening and aerobic exercises, stability exercises, brain gym exercises and finally relaxation exercises. Experience shows, that pupils are most fond of relaxation and brain gym exercises. Only a few weeks of continuous use of this approach are needed in order for it to become a pupil favorite everyday activity during breaks in between classes. With a couple of minutes of the forementioned activity per break we achieve pupils follow the course of classes easier, they tend to become more actively involved during classes, their focus is greater and the overall unrest drops significantly.

**KEYWORDS:** Active Alphabet, exercises, sedentarity, movement, minute, health.



## 1. UVOD

Posledice epidemije se v pravi luči na mnogo področjih šele začenjajo kazati. Veliko teh posledic je prizadelo prav otroke, ki so se čez noč znašli v procesu šolanja na daljavo, omejeni na površino stanovanja in na uporabo računalniškega zaslona, preko katerega so opravljali šolske obveznosti, izvenšolske dejavnosti, se družili s prijatelji in s sorodniki. Tudi po vrnitvi v šolske prostore pouk in sama organizacija bivanja v šoli nista več takšna, kot sta bila v obdobju pred epidemijo. Zaradi omejenosti pouka na t. i. mehurčke, učenci večino dopoldneva preživijo v učilnici, kjer potekajo pouk, odmori, malica, druženje in celo rekreativni odmor.

Šport je sicer po mnenju učencev najbolj priljubljen učni predmet, položaj športne vzgoje v šoli se je v novem tisočletju izboljšal, kljub temu pa je pomemben delež mladih gibalno dejaven le v šoli. Razlogi za to so: sedeči način življenja, epidemija prekomerne telesne teže in debelosti, spremenjeno pojmovanje telesa (v ospredju je zunanji videz), izključenost nekaterih skupin iz športa in v zadnjem obdobju izrazito negativni učinki intenzivnega razvoja informacijske družbe na gibalni, telesni in psihosocialni razvoj otrok in mladine [1]. Zaradi sodobnega življenjskega sloga, ki je izrazito sedentaren, prežet z množičnimi mediji, družbenimi omrežji ter s hitrim (»instant«) razvedrilom pred zasloni pametnih naprav, se spreminjajo vedenjski vzorci mladih [1]. Osebnostne stike nadomeščajo stiki v virtualnem svetu, preživljanje prostega časa v naravi zamenjuje posedanje pred zasloni, povečujejo se stresne obremenitve otrok in ko dodamo še neprimerne prehranjevalne navade ter slabo kakovost hrane, dobimo zaskrbljujoče rezultate: prekomerna telesna teža, debelost, koronarne bolezni, bolečine v hrbtu, sladkorna bolezen tipa 2, depresija, anksioznost in druge nevrotične motnje in simptomi že v dobi odraščanja[3].

Strokovnjaki s Fakultete za šport, ki spremljajo rezultate meritev za Športnovzgojni karton v daljšem obdobju, zaznavajo upad splošne vzdržljivosti, gibljivosti in koordinacije gibanja vsega telesa. Edina pomembna pozitivna sprememba na področju telesnega in gibalnega razvoja slovenskih otrok je bila ugotovljena na področju hitrega izvajanja enostavnih, izmeničnih, gibov. Vsaj del tovrstnih zmogljivosti so verjetno otroci pridobili tudi s pogosto uporabo sodobnih elektronskih naprav, ki jih dnevno uporabljajo celo po več ur [2].

Rezultati pa bi bili še bistveno slabši, če ne bi bilo pozitivnih kompenzacijskih učinkov pouka športa. Vključevanje gibanja v kurikulum namreč rešuje tudi zdravje populacije: kompenzacija negativnih učinkov sodobnega življenja, vzpostavljanje ravnovesja med sedenjem in gibanjem, uravnavanje vnosa in porabe energije, odpornost proti boleznim, sposobnost prenašanja naporov [1]. Ker se učenci v prostem času vse manj gibajo, si mora stroka prizadevati, da so vsaj minimalnih gibalnih spodbud deležni v okviru izobraževalnih programov, tudi v času, ko ukrepi za preprečevanje širjenja virusa posegajo v organizacijo pouka in drugih dejavnosti v šolskem prostoru.

## **2. GIBALNI ODMOR IN MINUTA ZA ZDRAVJE**

Pri otrocih je potreba po gibanju zelo velika, čeprav sodoben življenjski slog zaznamujejo sedentarne dejavnosti. To se še posebej pokaže v šoli, ko je sedenje in stanje mirovanja povečano [9].

Gibalni odmor je sopomenka aktivnemu, rekreacijskemu, rekreativnemu ali fit odmoru. V času gibalnega odmora učenci izvajajo različne samoorganizirane gibalne dejavnosti pod nadzorom učitelja [8]. Za izvedbo gibalnega odmora se lahko koristijo raznolike šolske površine in prostori (telovadnica, atletska steza, zunanja igrišča, igrala, dvorišče, šolska knjižnica, učilnica na prostem ...), učencem pa lahko zaposleni na šolah ponudimo raznolike dejavnosti: družabne igre, sprostitev (joga, vadba za možgane, vodena vizualizacija/sproščanje), športne aktivnosti, klepetalnica, branje itd. Zelo priporočljivo je, da gibalni odmor poteka na prostem, tudi ob različnih vremenskih pogojih, da se učenci sprostijo na svežem zraku in si naberejo energije za nadaljevanje pouka. Gibalni odmor doprinese k humanejšemu in uspešnejšemu pedagoškemu procesu. Učenci, ki so vključeni v gibalni odmor, so poročali, da so: izboljšali trenutno počutje, izboljšali pozornost, uspešneje računali in izboljšali socialno klimo v razredu [8]. V modernem času, ko velik del komunikacije med otroki in mladostniki poteka v virtualnem svetu, pa je rekreativni odmor izvrstna priložnost, da učence spodbudimo tudi k izboljšanju komunikacijske in socialne kompetentnosti [1].

Poleg gibalnega odmora pa učenci za lažje sledenje pouku in za potešitev njihove naravne potrebe po gibanju, ki se lahko kaže z nemirom, potrebujejo tudi kratke gibalne prekinitve pouka, znane pod imenom »Minuta za zdravje«. Namen Minute za zdravje je prekinitev sedentarnosti pri pouku, navdušiti učence za gibanje in zdrav način življenja ter naučiti učence, kako na hiter in enostaven način sprostiti telo [8]. V okviru minute za zdravje se učenci sprostijo, si naberejo moči za nadaljevanje učne ure, razgibajo hrbtenico in celotno telo ter vsaj delno preprečijo morebitne težave zaradi prekomernega sedenja [9]. Med minuto za zdravje je prav tako priporočljivo prezračiti učilnico, saj svež zrak omogoči otrokom, da si zbistrijo misli in nato lažje nadaljujejo z reševanjem nalog in s sledenjem razlagi.

V obdobju, ko ukrepi za preprečevanje širjenja koronavirusa omejujejo združevanje in druženje učencev iz različnih oddelkov, je toliko večji poudarek ravno na rednem izvajanju Minute za zdravje in prilagojenih gibalnih odmorov (v učilnicah). Gibanje je namreč lahko čudovit pripomoček za boljšo koncentracijo, spodbujanje sodelovanja in s tem dobrih medsebojnih odnosov v razredu, služi pa lahko tudi kot motivacija za šolsko delo. Gibanje v razredu lahko pouk popestri, ga naredi zanimivega, hkrati pa lahko učencu celo olajša razumevanje snovi [9].

## **3. AKTIVNA ABECEDA**

Aktivna abeceda je nastala v času pojava epidemije Covid-19, s pričetkom šole na daljavo, ko so otroci znatno več časa preživeli sede pred računalniškimi zasloni (ali drugimi elektronskimi napravami). Posledice večurnega dela za računalnikom sem zaznala pri svoji

hčerki in z namenom, da bi večkrat dnevno gibalno prekinila sedečo dejavnost in si nabrala moči za nadaljevanje pouka na daljavo, sem oblikovala Aktivno abecedo. Ker je bila hči v 1. razredu, je bilo črkovanje še posebej uporabno, ne le kot sprostitiv, ampak tudi kot utrjevanje vidnega/slušnega razločevanja besed.

Aktivna abeceda torej služi gibalnemu črkovanju izbranih besed. V ta namen sem sestavila seznam 25 različnih gibanj in poimenovanj le-teh. Imena gibalnih nalog ustrezajo posamezni črki abecede, na primer: A – avion, B – boksar, C – cik-cak ... V naboru 25 gibalnih vaj najdemo gibalne naloge, ki poskrbijo, da otroci na zabaven in sproščujoč način delajo na področju vseh 6 osnovnih gibalnih sposobnosti: moč, hitrost, gibljivost, koordinacija, natančnost in ravnotežje [6]. Dodane pa so tudi vaje s področja vadbe za možgane in s področja umirjanja.

Pri oblikovanju gibalnih nalog za Aktivno abecedo sem si pomagala z izkušnjami na področju poučevanja športa na razredni stopnji in z različnimi viri, v katerih sem našla ideje za popestritev in nadgradnjo gibalnih nalog [4, 5, 7, 10]:

- Minuta za gibanje v razredu (K. Fonda, 2010),
- Popestrimo športno vzgojo (M. Videmšek in B. Stančević, 2004),
- Brez stresa je učenje lažje (G. Stokes, 1996),
- Brain Gym: Simple Activities for Whole Brain Learning (Paul E. in Gail E. Dennison, 1992).

Ko sem se po končanem starševskem dopustu vrnila na delovno mesto, sem Aktivno abecedo uspešno prenesla tudi v oddetek 5. razreda osnovne šole. Z začetkom šolskega leta smo na uvodni razredni uri z učenci sprejeli dogovor, da (če je le mogoče) vsako učno uro prekinemo za približno eno minuto in se v tem času igramo Aktivno abecedo. Ko učitelj ali pa tudi učenci sami opazijo, da se težko osredotočajo na naloge, začenjajo klepetati in postajajo nemirni, izberemo aktivni odmor, poimenovan Aktivna abeceda.

Z rednim izvajanjem Aktivne abecede, ki služi kot Minuta za zdravje v našem oddelku, želim doseči naslednje zastavljene cilje:

- nevtraliziranje neugodnih vplivov sedenja z razbremenitvijo mišičnih skupin, ki so med sedenjem neugodno obremenjene (raztezne, krepilne vaje in aerobne vaje),
- prekrvavitev tkiv in pospešitev dihanja (aerobne vaje in krepilne vaje),
- vaje za ustrezno telesno držo (krepilne vaje, raztezne vaje in vaje ravnotežje),
- izboljšanje osredotočenosti za nadaljnji pouk oz. povečana prekrvavitev možganov (že krajša pretežno aerobna vadba spodbudi možgansko delovanje; zračenje učilnice),
- umirjanje (raztezne vaje, vaje ravnotežja, dihalne vaje, masaža, vadba za možgane),
- socializacija (vaje v parih) [9].

Vsak dan določimo učence, ki izbirajo besede za črkovanje in vodijo minuto za gibanje. Spodbujam jih k izbiri raznolikih besed, tudi takšnih, ki se navezujejo na obravnavo učnih

vsebin (npr. geometrija, fotosinteza, zemljevid, legenda, deklamacija ipd.). Na ta način poleg razgibanja poskrbimo tudi za utrjevanje učnih vsebin ali na primer za utrjevanje težjih besed in njihovega pomena.

Po nekaj dneh si učenci gibe za posamezne črke že dobro zapomnijo in je dovolj le, da za posamezno črko glasno povemo ime giba (npr. maratonec, zibka, hula hop) in gibanje izvedejo. Plakat s poimenovanji gibov, opisi gibalnih nalog in sličico za priklic giba (nahaja se v prilogi) ves čas visi na steni učilnice. Učenci po gibalni prekinitvi bolj aktivno sodelujejo pri učni uri (dvigujejo roke, odgovarjajo na vprašanja, se vključujejo v razpravo ...), se lažje osredotočijo in bolj zbrano poslušajo razlago, bolj motivirano rešujejo naloge, nemir v razredu pa se občutno zmanjša. Opažam, da učenci tudi med odmori, večinoma v parih, stojijo ob plakatu in izbirajo besede ter jih črkujejo.

To mi je v veliko zadovoljstvo, saj je namen minut za zdravje, rekreativnih odmorov, aktivnih abeced in drugih gibalnomotivacijskih pripomočkov ravno ta, da bi učenci gibanje oz. šport prepoznali kot vrednoto in bi jim le-ta predstavljal nekaj koristnega in nepogrešljivega pri vzdrževanju dobrega počutja. Šport je namreč izjemno sredstvo, saj preko gibalne aktivnosti zadovoljujemo osebne psiho-socio-ekonomske potrebe, ne smemo pa pozabiti niti na izdaten pozitiven vpliv na zdravje posameznika [1].

#### **4. SKLEP**

Aktivna abeceda, predstavljena v članku, je nastala, ko sem kot mama pri hčerki zaznala negativne posledice, ki jih je prinesla šola na daljavo in s tem povezano izrazito povečanje časa pred zasloni naprav. Ugotovila sem, da se je močno povečal tudi čas, ki ga hči preživi v sedečem položaju, zato sem oblikovala pripomoček, ki jo je motiviral h gibalnim prekinitvam sedečih dejavnosti pred računalniškim zaslonom. Zavedam se namreč, da je družina kot primarna otrokova skupina prva, ki neposredno in posredno vzgaja otroka. S tem mu daje družbeno priznane vzorce vedenja, duhovne in druge vrednote, oblikuje njihov odnos do ljudi itd. V obdobju šolanja mora otrok dobiti zdrav odnos do dela in odgovornosti, za to pa mu moramo strašiti posredovati osnovna znanja, doslednost, upornost in strpnost. Če je okolje, v katerem otrok odrašča, naravnano v prid športa in telesne aktivnosti, potem je otrok na dobri poti, da si ustvari pozitivne vzorce, ki bodo kasneje vplivali na njegov razvoj in življenje. Enako pomembno je tudi vzgojno delovanje šole in privzganje gibanja kot vrednote. Pomen športnega udejstvovanja za telesno in duševno zdravje potrjujejo številne raziskave. Poleg vseh očitnih in dobro znanih pozitivnih učinkov, ki jih ima športno udejstvovanje na posameznika, velja omeniti še, da pomembno vpliva tudi na intelektualni razvoj [3].

Z vse večjo usmerjenostjo v materialne dobrine in z vse hitrejšim tempom življenja ljudje izgublamo občutek za sebe. Celo otroci se vsakodnevno srečujejo s stresom, visokimi pričakovanji in množico obveznosti. Na sebe po navadi pozabljamo, dokler nas telo ne opozori ali celo izda. Z leti tako tudi pouk športa dobiva drugačen pomen, saj naj bi športna vzgoja pripravljala mlade na vseživljenjsko gibalno dejavnost [1]. Zato je pomembno otroke in mladostnike spodbuditi k redni rekreativni vadbi in jih naučiti načinov, kako razgibati telo

in sprostiti um med daljšimi sedentarnimi dejavnostmi. Poleg gibanja na svežem zraku, sprostitutvenih, dihalnih, raztezni, krepilnih in drugih vaj, jih spodbujajmo tudi:

- k omejeni uporabi elektronskih naprav v prostem času,
- k omejevanju sedentarnega motoriziranega prevoza (poudarek na trajnostni mobilnosti, hoja, kolesarjenje ...),
- k omejevanju časa, preživetega v notranjih prostorih [9].

Gibalni odmor, minuta za zdravje, ali v tem primeru Aktivna abeceda, je pripomoček, ki nam pomaga učence navajati na to, da je potrebno daljše sedeče dejavnosti prekiniti z gibanjem, je pa tudi pripomoček, s katerim učence usposobimo za boj s stresom, saj vemo, da gibanje, še posebno pa izvajanje sprostitutvenih vaj, dobro vpliva na splošno počutje. S tem, ko otroke spodbujamo h gibanju in jih za to tudi navdušimo, kompenziramo druge negativne vplive na zdravje otrok (nezdrava in neredna prehrana, čas pred zasloni, stres ... ) in na ta način izboljšujemo zdravje ter splošno počutje celotne generacije ne samo v sedanjosti, ampak tudi v prihodnosti.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] M. Kovač, G. Starc, "*Šport in življenjski slogi slovenskih otrok in mladine.*" Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije, 2007.
- [2] G. Starc, J. Strel, M. Kovač, "*Telesni in gibalni razvoj slovenskih otrok in mladine v številkah: šolsko leto 2007/08.*" Ljubljana: Fakulteta za šport, 2010.
- [3] M. Tušak, M. Tušak, M. Tušak, "*Vloga družine in staršev v športu.*" Zalog: Klub MT Zalog, 2003.
- [4] G. Stokes, "*Brez stresa je učenje lažje.*" Ljubljana: Založba Gnostica d.o.o, 1996.
- [5] M. Videmšek, B. Stančević, "*Popestrimo športno vzgojo.*" Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2004.
- [6] B. Pistotnik, "*Osnove gibanja v športu: osnove gibalne izobrazbe.*" Ljubljana: Fakulteta za šport, 2017.
- [7] P. E. Dennison, G. E. Dennison, "*Brain Gym: Simple Activities for Whole Brain Learning.*" Ventura: Edu Kinesthetics, 1992.
- [8] Prispevek: "*Gibalni odmor (OŠ Prežihovega Voranca Maribor).*" Pridobljeno 17. 10. 2021: <http://www.o-pvoranca.mb.edus.si/gibalni-odmor/>.
- [9] Prispevek: "*Minuta za zdravje.*" Pridobljeno 17. 10. 2021: <http://osdk.splet.arnes.si/files/2017/02/MINUTA-ZA-ZDRAVJE.pdf>.
- [10] Karmen Fonda et al, "*Minuta za gibanje v razredu.*" Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja, 2010.

## PRILOGA 1

### AKTIVNA ABECEDA

Izberi besedo in jo črkuj z gibi aktivne abecede!

| ČRKA | IME GIBA                               | SLIKA ZA LAŽJI PRIKLIC                                                              | OPIS GIBANJA                                                                                                                         | TRAJANJE           |
|------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| A    | AVION                                  |    | Z odročenimi rokami in gibanjem trupa posnemaj let letala.                                                                           | 10 s               |
| B    | BOKSAR                                 |    | Izmenično (L/D roka) boksaj v zrak pred sabo (iztegovanje rok).                                                                      | 10 x               |
| C    | CIK-CAK                                |    | Sonožni poskoki v levo in desno.                                                                                                     | 10 x               |
| Č    | ČAROBNE TOČKE<br>ZA LAŽJE<br>MIŠLJENJE |   | Z eno roko pomaneš 3 čarobne točke, drugo položiš na popek. Točke: vrh prsnega koša, nad/pod ustnicami, spodnji del hrbtenice.       | Vsaka točka 10 s   |
| D    | DANSKI BOJ S<br>PALCI                  |  | Naloga v paru – sproščujoče in napeto »merjenje moči« palcev.                                                                        | 10 s z vsako roko  |
| E    | ENONOČNI<br>POSKOKI                    |  | Poskok po eni nogi, nato še po drugi.                                                                                                | 10 x po vsaki nogi |
| F    | FOKUS                                  |  | Položaj iz joge: stoja na eni nogi, drugo nogo pokrčeno upiraš v iztegnjeno nogo. Roke skleneš pred sabo in se zagledaš v eno točko. | 10 s               |
| G    | GLEŽENJ PRIMI!                         |  | Predklon z iztegnjenimi nogami, ravnim hrbtom.                                                                                       | Zadrži 10 s        |

|          |                 |                                                                                     |                                                                                  |                   |
|----------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <b>H</b> | HULA HOP        |    | Okrog pasu vrtiš navidezni hula hop obroč.                                       | 10 s              |
| <b>I</b> | IKS-KORAKI      |    | Poveži koleno pokrčene noge in komolec pokrčene nasprotne roke. Izmenjуй strani. | 10 x              |
| <b>J</b> | JESENSKO LISTJE |    | S prsti in gibanjem rok nakazuj padanje jesenskega listja.                       | 10 s              |
| <b>K</b> | KOLO            |    | Ulezi se na hrbet in vozi navidezno kolo.                                        | 10 s              |
| <b>L</b> | LIGENJ          |   | Stresaš z nogami in rokami.                                                      | 10 s              |
| <b>M</b> | MARATONEC       |  | Teci na mestu.                                                                   | 10 s              |
| <b>N</b> | NAVIDEZNA OVIRA |  | Sonožno preskoči 5 navideznih ovir.                                              | 5 x               |
| <b>O</b> | OBRAT 360       |  | Sonožen skok z obratom za 360° v levo in desno stran.                            | 5 x v vsako stran |
| <b>P</b> | POČEPI          |  | Naredi 10 pravih počepov.                                                        | 10 x              |



|          |                     |                                                                                     |                                                                     |                           |
|----------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| <b>R</b> | RAMENSKI OBROČ      |    | Kroži z rameni naprej in nazaj.                                     | 5 x v vsako stran         |
| <b>S</b> | SNEŽNA KEP          |    | Z rokami oblikuj navidezno snežno kepo in jo vrzi čim dlje.         | Z vsako roko vrzi 1 kepo. |
| <b>Š</b> | ŠTEVILKA 8          |    | Po zraku rišemo veliko, na bok prevrnjeno številko 8.               | 10 s                      |
| <b>T</b> | TREBUŠNJAKI         |    | Naredi 5 trebušnjakov.                                              | 5 x                       |
| <b>U</b> | UJEMI RIŽEVO VREČKO |   | Vrzi v zrak riževo vrečko in jo ujemi. Meči z levo in z desno roko. | 10 x                      |
| <b>V</b> | VOJAK               |  | Korakaj na mestu kot vojak. Kolena dviguj čim višje, bodi vzravn.   | 10 korakov                |
| <b>Z</b> | ZIBKA               |  | Ulezi se na hrbet, noge pokrči in z rokama objemi kolesa. Zibaj se. | 10 s                      |
| <b>Ž</b> | ŽABA                |  | Žabji poskoki na mestu.                                             | 5 x                       |

Vir sličic: <http://clipart-library.com>, <https://pixabay.com/images/search/clipart>, <https://classroomclipart.com/>

**Avtorica:** Dominika Petač, prof. razrednega pouka

## **IZBOLJŠANJE SOCIALNIH VEŠČIN SKOZI POUK ŠPORTA**

### **POVZETEK**

Osnovna šola je vzgojno-izobraževalna ustanova, vseeno pa je v realnosti v šolskem sistemu pretežno večji poudarek na izobraževanju in na drugi strani večkrat ni prostora za vodeno učenje komunikacije, sodelovanja, timskega dela, empatičnega poslušanja, raziskovanja svoje kreativnosti idr. Skozi leta poučevanja v prvi triadi opažam težave otrok na področju socialnih veščin, posledično odnosov med vrstniki in njihovega nezadovoljstva. V poučevanju športa vidim odlično priložnost za vključevanje teh vsebin in razvijanje strpnosti, sprejemanja drug drugega. V prispevku sem predstavila konkretne gibalne igre, ki jih lahko izvajamo pri urah športa v namen proaktivnega vplivanja na gibalno-socialni razvoj posameznika. Ugotavljam, da je gibalna igra sredstvo, ki učence motivira za delo in jim hkrati omogoča, da pridobijo raznovrstne izkušnje, preko katerih osmišljajo, utrjujejo in ponotranijo naučene socialne in komunikacijske spretnosti.

**KLJUČNE BESEDE:** socialne veščine, šport, igre.

## **IMPROVING SOCIAL SKILLS THROUGH PHYSICAL EDUCATION**

### **ABSTRACT**

Primary school is an educational institution, but in reality in the school system there is a greater emphasis on education and on the other hand there is often no room for guided learning of communication, cooperation, teamwork, empathic listening, researching their creativity, etc. Through years of teaching in the First period, I have observed children's issues in the area of social skills, resulting in inappropriate communication and dissatisfaction. In my opinion, teaching Physical Education offers us great opportunity to incorporate this content and develop tolerance, acceptance of each other. In this article, I have presented examples of different games that can be performed in P.E lessons in order to proactively influence the movement and social development of the individual. I find that movement activities motivate students to be active and at the same time enable them to gain a variety of experiences through which they understand, consolidate and internalize the learned social and communication skills.

**KEYWORDS:** social skills, sport, physical education, games.

## 1. UVOD

V šolskem prostoru je znotraj formalnega izobraževanje zaradi obsežnih učnih načrtov vedno manj prostora za vzgajanje, konkretno komunikacijo, sodelovanje, timsko učenje, empatično poslušanje, pridobivanje različnih pomembnih veščin, pogovor, raziskovanja lastne kreativnosti in še marsikaj, kar je poleg formalnega znanja tudi pomembno. To težavo so na osnovnih šolah v anketah in na šolskem parlamentu izpostavili tudi učenci. Želijo si več igre, zabavnega učenja, pogovorov o temah in problemih, ki so vezani neposredno nanje, in biti slišani.

Prepričana sem, da lahko učitelji v večino šolskih ur vnesemo nekatere sestavine, ki izboljšajo učne ure in učence na dolgi rok še dodatno opremijo z veščinami in znanji, ki jim bodo koristili tudi v odnosu do drugih. Pomembno področje posameznikovega delovanja poleg umske inteligentnosti je tudi čustvena inteligentnost in znotraj nje socialne veščine. Te nam omogočajo dobre medsebojne odnose. V prispevku sem predstavila primere dobre prakse vključevanja specifičnih iger v pouk športa z namenom razvijanja socialnih veščin.

## 2. TEORETIČNA IZHODIŠČA

### A. Čustva

Čustva so duševni procesi ali stanja, ki odražajo človekov vrednostni odnos do zunanjega sveta ali samega sebe. Sprožijo se v situacijah, ki se nam zdijo pomembne. Nove razlage razvoja čustev poudarjajo, da so čustva osrednji prilagoditveni mehanizmi razvoja vseh vidikov človekove dejavnosti: spoznavnih procesov, temperamenta, socialnega vedenja in telesnega delovanja (Campos, 2000; Izard, 1991; Lamb, 1988), pomembno vlogo pa imajo tudi v razvoju samozavedanja in pri pridobivanju zavednega nadzora nad izražanjem čustev.

Čustva organizirajo in uravnavajo posameznikove izkušnje na vseh področjih razvoja že v prvem letu življenja po rojstvu ter služijo posameznikovemu prilagajanju na okolje na dva načina:

- čustvena stanja spodbujajo vedenjske odzive na zunanje in notranje dogodke;
- čustveni izrazi služijo komunikaciji, usmerjajo pozornost drugih ljudi ter predstavljajo dražljaje, na katere se drugi ljudje odzivajo (Campos, 1986, v: Lamb: 1988).

Poznamo različne vrste in delitve čustev (slika 1). Z vidika **sestavljenosti** delimo čustva na *enostavna ali temeljna ter sestavljena ali kompleksna*. Eckman kot temeljna čustva navaja veselje, žalost, jezo, strah, gnus in presenečenje. Zanje je značilno, da jih lahko prepoznamo neposredno na podlagi izrazov na obrazu. Sestavljeno čustvo je na primer ljubosumje, ki združuje ljubezen in strah. Glede na **trajanje in jakost** (intenzivnost) delimo čustva na *afekte in razpoloženja*. Musek in Pečjak definirata afekte kot kratkotrajna in zelo močna čustva (npr. evforija, bes). Razvijejo se v trenutku, spremljajo jih izrazite telesne spremembe. Na drugi strani pa opredeljujeta dolgotrajna, šibka čustvena stanja (npr. tesnoba, dobra volja) kot

razpoloženja. Znana delitev čustev je tudi glede na **vrednostno komponento**. Razlikujejo se glede na vrednostni značaj (ugodje – neugodje) in so lahko *pozitivna* (veselje, hvaležnost idr.) ali *negativna* (žalost, odpor idr.) čustva. **Globina doživljanja čustev** jih deli na *globoka*, ki jih doživimo kot pomembna, ter *plitka*, ki jih doživljamo kot vsakdanja. Eden izmed vidikov delitve je tudi **stabilnost čustev** – *variabilna in stabilna* čustva. Delimo jih tudi glede na **aktivnostno komponento**. Nekatera čustva, na primer navdušenje ali jeza, nas bolj vzburi in spodbujajo k delovanju v primerjavi z drugimi, ki nas bolj pomirjajo, zmanjšujejo naše delovanje, nas naredijo pasivnejše, recimo žalost (Musek in Pečjak, 2001).



SLIKA 1: Prikaz delitve čustev.

Čustvena inteligenca je sposobnost obvladovanja in nadziranja lastnih čustev ter prepoznavanja čustev soljudi. Da bi dosegli visoko stopnjo čustvene inteligentnosti, moramo neprestano razvijati lastno samozavedanje, biti v stiku s svojimi čustvi, znati motivirati tako sebe kot sočloveka in se učiti učinkovitega samonadzora (Wood in Tolley, 2004). Je ena od pomembnih osebnostnih lastnosti in je sestavljena iz več komponent. Človek z razvito čustveno inteligenco je uspešnejši pri odnosih z drugimi in s samim seboj, pri pridobivanju znanja, lažje rešuje težave ter lažje doseže osebno in socialno blaginjo (Basquerra Alzina, 2010). Psiholog Goleman (2015) definira pet sestavin čustvene inteligence: samozavedanje, samoobvladovanje, motiviranost, socialne veščine in empatija (tabela 1).

**TABELA 1.** Razlaga posameznih sklopov čustvenih spretnosti.

|          |                  |                                                                              |
|----------|------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| OSEBNE   | samozavednje     | Zmožnost zavedanja lastnih čustev in čustev drugih.                          |
|          | samoobvladovanje | Zmožnost dobrega ravnanja z lastnimi čustvi.                                 |
|          | motivacija       | Čustvena nagnenja, ki vodijo k uresničitvi cilja ali nam da pomagajo sodeči. |
| DRUŽBENE | empatija         | Zavedanje čustev, potreb in skrbi drugih.                                    |
|          | socialne veščine | Zmožnost ohranjanja dobrih odnosov z drugimi.                                |

## B. Socialne veščine

Za socialne veščine v literaturi pogosto zasledimo tudi pojem »življenjske veščine«. Socialne veščine večinoma razumemo v kontekstu interakcije med posameznikom in drugimi ljudmi, soljudmi. So torej veščine, s katerimi posameznik uresničuje svoje namene, ki ga vodijo, da lahko zadovoljuje svoje potrebe v socialnem okolju (Collins, 1992).

Socialne veščine so veščine, ki se dogajajo na treh ravneh: na osebni ravni (te posameznik potrebuje za graditev samopodobe, reševanje lastnih težav, izražanje svojih zamisli), na ravni odnosov (pogajanje in sodelovanje, sklepanje kompromisov, gradnja in vzdrževanje lastnih socialnih mrež) in na ravni širše družbe ali makrosistema (občutljivost za druge, prispevanje k dobrobiti družbe) (Rozman, 2006). Gresham in Elliot definirata socialne veščine v okviru vrstniški skupin kot tista vedenja, ki posamezniku v določeni situaciji omogočajo predvideti in doseči naslednje cilje: vrstniško sprejetost in priljubljenost, mnenja pomembnih drugih o vedenju in drugi socialne vedenja, za katera je znano, da so močno povezana z vrstniško sprejetostjo ali mnenji pomembnih drugih.

Šolski razred je sprava formalna skupina, ki postave povezana razredna skupnost takrat, ko posamezni učenci čutijo svojo skupino kot prijetno in zadovoljujoče okolje tudi zase (Grath in Francey, 1996). V razredni skupini, ki je razvila visoko stopnjo kohezivnosti, učenci uporabljajo za opisovanje razreda besedo MI in NAŠ razred in ne JAZ in ONI. Virk Rode in drugi (1998) izpostavijo, da se povezana skupina učencev bolj poistoveti z razrednimi cilji in učenci samoiniciativno prispevajo k skupinskim dejavnostim. Med učenci se razvije večja strpnost do različnosti in individualnih potreb posameznika. Bolj so pripravljeni poskušati drug drugega. Počutijo se prijetno, ker pripadajo skupini. Zaradi povezanosti in večje trdnosti spore rešujejo uspešnejše. Učitelj s socialnimi igrami razvija socialne veščine posameznika, posredno krepi medosebne odnose med vrstniki in hkrati povezuje razred kot celoto.

## 3. SOCIALNE VEŠČINE PRI POUKU ŠPORTA TER PRIMERI DOBRE PRAKSE

Letos poučujem v oddelku tretjega razreda. S ciljem povezovanja razreda, krepitve medsebojnih odnosov skupaj z aktivom izvajalcev dodatne strokovne pomoči izvajamo enkrat tedensko strukturirano uro socialnih veščin v učilnici. Aktivnost, ki jih izvajamo, zajemajo krajše socialne igre, skupinsko delo, reševanje različnih problemov, (vodene) diskusije, pogovor različnih vlog pri delu v skupinah idr. Hkrati pa se skušam razvijati socialne veščine tudi pri ostalih šolskih predmetih (npr. športu) in med odmori.

Pouk športa je nenehen proces bogatenja znanja, razvijanja sposobnosti in lastnosti ter pomembno sredstvo za oblikovanje osebnosti in odnosov med posamezniki (Kovač, 2011). Splošni cilji poleg razvoja gibalnih spretnosti zajemajo tudi oblikovanje pozitivnih vedenjskih vzorcev (spodbujanje medsebojnega sodelovanja, strpnosti in sprejemanja drugačnosti, razvoj zdrave tekmovalnosti in spoštovanje športnega obnašanja – ferpleja). Učni načrt je zasnovan tako, da v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju poudarja osnovni športni program, ki ga učenci spoznajo z igro. Ta je pomembna tudi za njihovo socializacijo, saj omogoča skupno sodelovanje in jih tako postopno navaja na delovanje v skupini.

Veščina »Znati se igrati« je ena izmed splošnih socialnih veščin. Igre omogočajo izkušnje, kako se je treba med igro vesti, upoštevati druge, biti fer, sodelovati, znati zmagati in znati tudi prenesti poraz. (McGrath in Francey, 1996). V življenju čaka učence veliko okoliščin, v katerih bo ta veščina prišla zelo prav. Naučiti se morajo upoštevanja pravil in strpnosti.

Spodaj so predstavljene dejavnosti, ki jih izvajam pri pouku športa. Nekatere igre so že splošno znane in pogosto uporabljene pri pouku športa, druge so nove. Ideje sem skozi leta poučevanja zbirala, preizkušala in zajete so le nekatere. Pri vsaki dejavnosti so opredeljeni tudi štiri koristne komponente: del pedagoške ure, potrebni pripomočki, predviden čas posamezne dejavnosti in cilj dejavnosti. Učencem predstavim pravila in jim nato prepuščam način reševanja oziroma izvajanje dejavnosti. Za uspeh je pomembna njihova komunikacija, opazovanje in sodelovanje. Pred, med ali po dejavnosti se z učenci pogovorimo tudi o DA-jih in NE-jih, ki veljajo za npr. dobre igralce, dobre zmagovalce ali ob porazu (tabela 2). Ta dejavnost poteka tako, da vnaprej pripravim trditve, o katerih se nato pogovorimo in se skupaj odločimo, ali jih umestimo v polje DA oziroma NE. Posamezne odločitve argumentiramo.

**TABELA 2.** Tabelna slika DA-jev in NE-jev o dobrem igralcu

| DA-ji                                               | NE-ji                                           |
|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| Opaziš, da je tvoj soigrallec naredil dobro potezo. | Komentiraš, če je poteza soigralca nepravilna.  |
| Čakaš, da si na vrsti.                              | S silo vzameš žogo soigralcu, ker hočeš metati. |
| Soigralcem daš dovolj časa za razmislek.            | Vzameš si preveč časa in zaustavljaš igro.      |
| Upoštevaš pravila.                                  | Goljufaš.                                       |
| Preneseš, če imaš smolo in izgubiš.                 | Pritožuješ se, da si v najslabši ekipi.         |

## A. Potovanje obroča

*Del pedagoške ure: zaključek*

*Pripomočki: obroč*

*Predviden čas: 5 min*

Učenci se postavijo v krog in se primejo za roke. Enemu učencu postavim obroč na ramo. Njihova naloga je, da obroč potuje od enega učenca do drugega. Prijema rok ni dovoljeno izpustiti ali si pomagati pri premikanju obroča s prsti, obračanjem dlani.

*Cilj: povezovanje skupine (tudi simbolno), reševanje problemov, umirjanje*

## **B. Obroč v zrak**

*Del pedagoške ure: zaključek*

*Pripomočki: obroč*

*Predviden čas: 2 min*

Dejavnost izvajamo v manjši skupini (4-6 učencev približno enake višine). Postavijo se v krog, na sredi na tleh je obroč. Učenci dajo pod obroč le en iztegnjen kazalec, drugo roko ni dovoljeno uporabljati. Njihova naloga je, da vstajo in dvignejo obroč nad njihovimi glavami. Učence sprva pustimo, da sami razvijejo strategijo reševanja naloge. Kasneje jih lahko usmerjamo s pogovorom – hitrost dvigovanja, medsebojna komunikacija in vloga vodje.

*Cilj: povezovanje skupine, timsko delo, reševanje problemov, vodenje skupine, umirjanje*

## **C. Tri v vrsto**

*Del pedagoške ure: zaključek*

*Pripomočki: 9 obročev, 2 x 3 predmeti (stožci)*

*Predviden čas: 5 minut*

Učenci se razdelijo v dve skupini, stojijo v koloni. Pred vsako kolono postavimo 3 stožce, vsaka skupina druge barve. Na določeni razdalji (npr. 15 metrov) postavimo mrežo obročev – 3 vrste po 3 obročev. Na znak prva učenca v vsaki skupini primeta stožec in tečeta do obročev. Postavita stožec na prazno polje. Enako naredita tudi drugi in tretji učencev v skupini. Zmaga skupina, ki prva postavi svoje stožce v vrsto po vertikali, horizontali ali diagonali. Če jim ne uspe, četrta učenca v skupini prestavita stožec svoje barve na prazno mesto. Učitelj stoji ob obročih, da lahko ustavi igro, ko postavi prva skupina tri stožce v vrsto. Učence pustimo, da sami razvijejo strategijo postavljanja stožcev. Kasneje jih spomnimo na možnost zapiranja nasprotnikov.

*Cilj: povezovanje skupine, timsko delo, reševanje problemov, razvijanje strpnosti*

## **D. Potovanje velike žoge**

*Del pedagoške ure: zaključek*

*Pripomočki: velika žoga*

*Predviden čas: 2 min*

Učenci se v vrsti uležejo na hrbet ob steni, noge se v zraku, zadnjica ob steni. Prvemu učencu v vrsti položimo na podplate žogo, ki si jih nato le z uporabo nog podajajo en do drugega. Naloga je, da žoga pripotuje do zadnjega učenca v koloni brez dotika tal ali pomoči rok.

*Cilj: sodelovanje, reševanje problemov, umirjanje*

## **E. Eksplozija v galaksiji**

*Del pedagoške ure: glavni del, zaključek*

*Pripomočki: 4 blazine, 4 x 3 obroči, 4 x 5 krogov, 4 x 5 slik predmetov iz vesolja*

*Predviden čas: 15 minut*

*Cilj: povezovanje skupine, timsko delo, kritično reševanje problemov, vodenje skupine*



## F. Kamen, škarje in papir

*Pripomočki: obroč*

Učence razdelimo v dve skupini. Po telovadnici razdelimo čim več obročev in jih oblikujemo v povezano kačo. Na vsakem koncu obročev stojijo učenci v koloni. Prva učenca v koloni s sonožnimi poskoki skačeta naprej drug proti drugemu. Ko se srečata, se ustavita in tekmujeta v dvoboju Kamen, škarje in papir. Kamen premaga škarje, škarje premagajo papir in papir premaga kamen. Zmagovalec nadaljuje svojo po s sonožnimi poskoki, poraženec pa se postavi na zadnje mesto v svoji koloni in s poskoki prične drugi učenec v njegovi skupini. Dvoboj Kamen, škarje in papir se ponovi. Igre je konec, ko prvi učenec pride do kolone nasprotnikov.

899



## **G. Žoga pod vrvico**

*Del pedagoške ure: glavni del, zaključek*

*Pripomočki: elastika ali vrvica, žoga*

*Predviden čas: 15 minut*

Določimo igralno polje, ki je na sredini ločeno z elastično vrvico napeto 50 centimetrov nad tlemi. Igrata dve moštvi s po 3 do 6 učencev. Eno moštvo dobi žogo z žrebom. Napadalci si lahko trikrat podajajo žogo na poljuben način, nato jo poskušajo podati pod vrvico v nasprotno polje tako, da preide mejno črto. Obrambni igralci jim poskušajo s primernim postavljanjem in gibanjem to preprečiti, uloviti žogo in preiti v napad. Uporabljajo lahko kateri koli del telesa. Napadalci dobijo točko, če so uspeli poslati žogo pod vrvico prek mejne črte nasprotnikovega igrišča. Zmaga moštvo, ki osvoji več točk v določenem času.

*Cilj: povezovanje skupine, timsko delo, strpnost*

## **H. Med dvema ognjema**

*Del pedagoške ure: glavni del, zaključek*

*Pripomočki: žoga*

*Predviden čas: 15 min*

Določimo dva konzula, ki izmenično izbirata člane svoje ekipe. Določimo igralno polje in začetno ekipo. Učenci se z zadetkom skušajo čim hitreje izločiti. Zmaga ekipa, ki izloči vse nasprotnike. Učenci igra v večini igre poznajo. Pozorni smo predvsem na pogovor pred in po dejavnosti (tabela 2).

*Cilj: strpnost do šibkejših igralcev in sodelovanja vseh*

*Opomba:* Čeprav je igra že dlje časa v uporabi, jo vidim kot smiselno pri razvijanju socialnih veščin predvsem iz vidika zavednega učenja sposobnosti. Učenec, poimenovala ga bom Uroš, je zelo dober in uspešen športnik. Njegova značajska lastnost je temperamentnost, vzkipljivost in tekmovalnost. Športni poraz težko sprejme. Uroš je v začetku šolskega leta pri igri Med dvema ognjema pulil žogo iz rok njegovih sotekmovalcev, ni priznal zadetka in je bil jezen, če je njegova ekipa izgubila. Skupaj smo neposredno pred uro športa oblikovali DA-je in NE-je primerne igre in počasi se je njegovo igranje spremenila. Sedaj prepusti žogo tudi slabšim metalcem in jih usmerja z nasveti za boljšo igro.

## **4. SKLEP**

Različne igre, ki jih izvajamo pri pouku športa, so se že sedaj izkazale kot proaktivne pri razvoju socialnih veščin in povezovanja razreda. Učenci se veselijo novih iger in skušajo s sodelovanjem čim bolje opraviti naloge. Vodi jih zdrava tekmovalnost in želja po uspehu. Enakovreden del sami izvedbi igre je tudi pogovor o pravilih, preteklih dogodkih in občutkih, ki jih učenci občutijo tekom iger. Omenjene dejavnosti je smiselno izvajati tekom celega šolskega leta. V prihodnje želim oblikovati in poskusiti nove igre s ciljem razvoja celostne osebnosti vsakega posameznika v razredu.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Bisquerra Alzina, R. (2010). Čustvena inteligenca otrok: priročnik za učitelje in starše z vajami. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije.
- [2] Collins, J. (1992). Social Skills Training and the Professional Helper. Chichester: John Wiley & Sons Ltd. Baffins Lane.
- [3] Goleman, D. (2015). Čustvena inteligenca: zakaj je pomembnejša od IQ. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- [4] Izard, C.E. (1991). The psychology of emotion. New York: Plenum.
- [5] Kovač, M., ... [et al.]. (2011). Učni načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo.
- [6] Marjanovič Umek, L., ... [et al.]. (2004). Razvojna psihologija. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.
- [7] McGrath, H. in Francey, S. (1996). Prijazni učenci, prijazni razredi: učenje socialnih veščin in samozaupanja v razredu. Ljubljana: DZS.
- [8] Musek, J. in Pečjak, V. (2001). Psihologija. Ljubljana: Educe.
- [9] Rozman, U. (2005). Treningi socialni veščin kot metoda dela z mladimi. Magistrsko delo. Univerza v Ljubljani: Fakulteta za družbe vede.
- [10] Virk Rode, J., ... [et al.]. (1998). Socialne igre v osnovni šoli. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- [11] Wood, R. in Tolley, H. (2004). Ocenite svojo čustveno inteligenco. Ljubljana: Lisac & Lisac.
- [12] <https://literacyandlattes.com/2016/08/17/team-builders-for-the-classroom/> (10. 11. 2021).

## ANALIZA NEUMETNOSTNEGA BESEDILA NA TEMO GIBANJA IN ZDRAVJA

### POVZETEK

V prispevku je predstavljen primer analize neumetnostnega besedila na temo gibanja in zdravja pri učnem predmetu slovenščina. Na podlagi izhodiščnega besedila z naslovom Zdravo srce je šele začetek je predstavljena analiza neumetnostnega besedila, ki je primerna za dijake tri- in štiriletnega poklicnega in strokovnega izobraževanja kot primer utrjevanja v vzgojno-izobraževalnem procesu kot priprava na pisni del poklicne mature iz materinščine. Dijaki so v srednjem strokovnem izobraževanju usmerjeni k pridobivanju funkcionalnih znanj na vseh področjih, še posebej je poudarek pri predmetu slovenščine. V zadnjih dveh letih se je zaradi epidemije povečalo sedenje pred zasloni, pomanjkanje časa za gibanje, kar že pušča posledice, še posebej pri mladostnikih. Pri pouku slovenščine želim dijake skozi primere neumetnostnih besedil, ki so vezani na zdrav življenjski slog, na gibanje, zdravje in tudi na prehrano, spodbuditi, da začnejo razmišljati drugače. Želim jim podati zanimanje za gibanje in poudariti pomen le-tega skozi vodene naloge različnih tipov in stopenj. Ob primeru analize neumetnostnega besedila so dijaki sami nadgrajevali delo tako, da so poiskali ključne razloge za pozitivne učinke gibanja in ukvarjanja s športom na podlagi novih besedil. Dijaki so ugotovili, da temi gibanje in zdravje odpirata mnoga vprašanja, dileme in tudi tabu teme.

**KLJUČNE BESEDE:** analiza, neumetnostno besedilo, šport, gibanje, zdravje, prehrana.

## ANALYSIS OF A FACTUAL TEXT FROM THE FIELD OF ACTIVITY AND HEALTH

### ABSTRACT

This paper presents an example of an analysis of a factual text the field of movement and health in the subject Slovenian. Based on the initial text Healthy Heart is Just the Beginning, an analysis of a non-fiction text is presented, which is suitable for students of three- and four-year vocational and professional education as an example of consolidation in the educational process in preparation for the written part of the vocational baccalaureate in mother tongue. In vocational secondary education, students are oriented towards acquiring functional skills in all areas, with a particular emphasis on the subject of Slovenian. In the last two years, the epidemic has led to an increase in screen time, a lack of time for exercise, which is already having an impact, especially on adolescents. In my Slovenian lessons, I want to encourage students to think differently through examples of a factual text related to healthy lifestyles, exercise, health and nutrition. I want to get them interested in movement and emphasise its importance through guided activities of different types and levels. In the example of the analysis of a non-fiction text, the students themselves built on the work by finding the key reasons for the positive effects of exercise and sport based on the new texts. The students realised that the topics of exercise and health raise many questions, dilemmas and taboos.

**KEYWORDS:** grammar analysis, factual text, sport, activity, health, nutrition.

## 1. UVOD

Gibanje in zdravje sta povezana z roko v roki in če se dovolj gibamo, takrat tudi uspešno pripomoremo k zdravemu načinu življenja ter zdravju. V zadnjih dveh letih nas je čas epidemije Covid-19 kar prisilil, da smo veliko več presedeli za ekrani, šolanje je potekalo na daljavo, ni bilo več druženja med odmori in aktivnega preživljanja daljših odmorov zunaj, na prostem. Športna vzgoja se je preselila v domačo sobo, pomen prehrane pa se je podredil situaciji, v kateri smo se znašli. To zahtevno obdobje – tako za odrasle kot otroke – me je spodbudilo, da sem poiskala besedila, ki so vezana temo gibanja, zdravja, športa in prehrane. Tako smo z dijaki na podlagi analize neumetnostnega besedila iskali praktične rešitve za nastalo situacijo.

Poleg domačega okolja je tudi šola oziroma vzgojno-izobraževalni zavod tisti, ki lahko otroke, učence ali dijake usmerja in vzgaja v skrb za svoje zdravje, daje pomen zdravemu načinu življenja. Srednje šole lahko svoje dijake s primernimi vsebinami tako pri pouku kot v okviru interesnih dejavnosti spodbujamo, da je skrb za zdravje izjemnega pomena. Ena izmed takšnih vzgojno-izobraževalnih ustanov je tudi naš Šolski center Šentjur. Je zavod z dvema enotama, Višjo strokovno šolo ter Srednjo poklicno in strokovno šolo. Na srednji šoli izobražujemo sedem različnih programov, med katerimi so Pomočnik v biotehnik in oskrbi, Mehanik kmetijskih in delovnih strojev, Pek, Slaščičar, Kmetijsko-podjetniški tehnik, Živilsko prehranski tehnik in Veterinarski tehnik. V vseh programih izvajamo delavnice Zdrave šole, aktivno načrtovane športne dni ter rekreativno naravnane naravoslovne dni. Učitelji in vzgojitelji izvajamo različne dejavnosti, da pri dijakih spodbudimo zavedanje pomena zdravja in gibanja na njihovo življenje, sodelujemo z različnimi drugimi partnerji v okviru projektov in tudi lokalno skupnostjo.

Prispevek je vezan na program Veterinarski tehnik, ki ga izvajamo. V predmetniku tega programa se dijaki izobražujejo tako iz strokovno teoretičnih predmetov kot tudi iz splošno teoretičnih predmetov, med katerimi je temeljni splošnoizobraževalni predmet slovenščina. V prispevku bo najprej predstavljeno izhodiščno besedilo, sledi analiza neumetnostnega besedila – zgradba, cilji, primerni tipi nalog, poustvarjanju sledi sklepni del. Namen in cilj prispevka je prikazati interdisciplinarno povezovanje med dvema pomembnima vedama – slovenistiko in medicino – na praktičnem primeru analize neumetnostnega besedila, ki obsega razumevanje in zmožnost tvorjenja neumetnostnega besedila. Pomembno je, da za dijake izberemo ustrezno besedilo, ki je povezano z zdravim načinom življenja. Dijaki s tem pridobijo izkušnje z razumevanjem besedila, kar je ključnega pomena za njihov nadaljnji razvoj – tako načina kot razumevanja življenja v prihodnosti. Skrb za zdravje je izjemnega pomena v današnjem času in s takšnim načinom dela v razredu lahko dijakom določene teme – v tem primeru gibanje in zdravje – zelo dobro približamo, spodbujamo k branju, k lastni kritični presoji in vrednotenju.

Slovenščina je temeljni splošnoizobraževalni predmet v srednjem strokovnem izobraževanju. Dijaki se usposabljaajo za učinkovito, predvsem govorno, a tudi pisno sporazumevanje v najrazličnejših okoliščinah, in to ne le pri poklicnem delu, temveč se trudijo za dvig svoje

splošne, izobrazbene in kulturne ravni, saj jim to povečuje možnost njihovega osebnega razvoja in znajdenja v širšem družbenem okolju. Hkrati s tem dojemajo jezik kot temeljno prvine človekove narodne identitete in oblikujejo odnos do slovenskega jezika kot državnega jezika v Republiki Sloveniji. [1]

## **2. IZHODIŠČNO BESEDILO**

Izhodiščno besedilo je besedilo, ki ga učitelj izbere za nadaljnjo obravnavo. To besedilo naj bi bilo povezano z aktualnimi temami, ki nas vsakodnevno zadevajo. Najbolj pogosto izbrane vrste besedil so v našem primeru uradovna in strokovna besedila – poljudnoznanstvena besedila. Tokratno besedilo je izbrano glede na temo zdravja, gibanja in športa, saj epidemični čas vpliva na naše zdravje.

Izbira izhodiščnega besedila naj bi ustrezala naslednjim prvinam, ki jih navaja dr. Špela Bregač iz Zavoda Republike Slovenije za šolstvo:

- besedilo mora biti avtentično in izvirno,
- primerno spoznavni in sporazumevalni zmožnosti dijakov,
- čim več različnih možnosti za oblikovanje nalog,
- brez napak – če napake so, se po njih vprašamo,
- naveden vir (Prirejeno po ...). [2]

Izhodiščno besedilo v tem prispevku nosi naslov Kaj je ekološko kmetijstvo?, povzeto iz brošure z naslovom Odločitev za ekološko kmetijstvo, Pomen prave izbire!. Gre za brošuro, ki je bila izdana s strani Ministrstva za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano avgusta leta 2019, avtorja vsebine sta dr. Janko Rode, Mitja Zupančič s sodelavci. Ta brošura zajema nasvete za preusmeritev v ekološko kmetovanje z osnovnimi podatki, zahtevami ekološkega kmetijstva in shemo postopka prijave v sistem kontrole oziroma nadzora. [3] Povzeto poglavje je torej primerna vsebina za obravnavo in pripravo razčlenbe neumetnostnega besedila za dijake omenjenega izobraževalnega programa. Prirejeno izhodiščno besedilo je v prilogi 1.

## **3. RAZČLENBA NEUMETNOSTNEGA BESEDILA**

### **A. Cilji [4]**

1. Dijaki se zavedajo pomembne vloge slovenskega jezika v svojem osebnem, družbenem in poklicnem življenju.

- Zavedajo se, da je slovenski jezik državni jezik v Republiki Sloveniji, in to upoštevajo, poznajo pa tudi položaj italijanskega in madžarskega jezika ter drugih jezikov v Republiki Sloveniji ter položaj slovenskega jezika v zamejstvu in izseljenstvu.
- Zavedajo se, da je slovenski jezik temeljna prvina njihove državlanske identitete, skupaj s književnostjo pa tudi najpomembnejši del slovenske kulturne dediščine; tako si oblikujejo svojo državljansko zavest.

- Tisti, za katere je slovenščina materni/prvi jezik, se zavedajo, da je slovenščina najbolj naravna socializacijska danost, saj se z njo vseskozi, najlaže in najuspešneje izražajo, ter da je slovenščina temeljna prvina njihove osebne in narodnostne identitete; tako si oblikujejo svojo narodno zavest.

2. Dijaki razvijajo sporazumevalno zmožnost v slovenskem knjižnem jeziku.

- Obvladajo slovenski knjižni jezik in ga zavestno uporabljajo v svojih besedilih.
- Znajo presoditi, ali je v danih sporazumevalnih okoliščinah ustrezna raba knjižnega ali nekknjižnega jezika.

3. Dijaki razvijajo zmožnost pogovarjanja, poslušanja (gledanja) in branja raznih besedil ter zmožnost ustnega in pisnega sporočanja.

- Pogovarjajo se vljudno in strpno; spoštujejo mnenje drugih, izražajo svoje mnenje oz. svoje strinjanje/nestrinjanje z mnenjem drugih ter to tudi utemeljijo.
- Znajo se sporazumevati o strokovnih in poslovnih zadevah s sodelavci, strankami in poslovnimi partnerji.
- Besedila poslušajo oz. berejo razmišljujoče in kritično, vrednotijo jih z raznih vidikov ter prepoznajo morebitno sporočevalčevo prevaro, pretvarjanje/preračunljivost/skriti namen oz. manipulativnost.

## **B. Zgradba**

Vprašanja in naloge pri pisni razčlembi neumetnostnega besedila zajemajo:

- pomensko, pragmatično, slovnično in stvarno stran besedila,
- naloge odprtega, polodprtega in zaprtega tipa.

## **C. Primer razčlembe neumetnostnega besedila**

Pozorno preberite izhodiščno besedilo, nato odgovorite na vprašanja.

1. Kdo je sporočevalec izhodiščnega besedila?
2. Kdo je naslovnik izhodiščnega besedila?
3. Kje je bilo izhodiščno besedilo objavljeno?
4. Tema izhodiščnega besedila je:
5. Namen izhodiščnega besedila je:
6. Napišite najmanj dve nebesedni prvini izhodiščnega besedila.
7. Besedilo je: (v vsaki vrstici podčrtajte eno možnost)
  - a) umetnostno/neumetnostno,
  - b) zasebno/javno,
  - c) govorjeno/zapisano.

8. Obkrožite črko pred pravilno trditvijo.

a) *Kardio in aerobna vadba je takšna, ki skozi srce in z njim požene nekaj več krvi.*

DA NE

b) *Kardio vadba ne pomaga znižati raven krvnega sladkorja, a izboljša odpornost proti inzulinu.*

DA NE

c) *Hipokampus je pomemben del možganov, odgovoren za kratkoročni in dolgoročni spomin.*

DA NE

d) *Ljudje, ki se več ukvarjajo z aerobno vadbo, so uspešnejši pri iskanju zaposlitve.*

DA NE

9. Odgovorite na vprašanja.

a) *Naštejte tri pozitivne učinke aerobne vadbe.*

b) *Zakaj je pomembno, da imamo zdravo srce?*

c) *Kaj je to hipokampus?*

10. Naslednjim besedam iz izhodiščnega besedila pripišite protipomenke.

| Beseda             | Protipomenka |
|--------------------|--------------|
| <i>kriv</i>        |              |
| <i>ljubezen</i>    |              |
| <i>vzpostaviti</i> |              |
| <i>za</i>          |              |

11. Zanikajte povedi.

a) *Ljudje, ki telovadijo več, so navadno deležni več globokega spanja počasnega vala.*

b) *Prefrontalna skorja je neposredno za čelno kostjo in je del možganov, ki je odgovoren za veliko število funkcij.*

12. Iz povedi izpišite samostalnike ter jim določite spol, število in sklon.

*No, znan slovenski likovni umetnik je z rednim kolesarjenjem v zelo zrelih letih sijajno uredil svojo sladkorno bolezen!*

| Samostalnik | spol | število | sklon |
|-------------|------|---------|-------|
|             |      |         |       |
|             |      |         |       |
|             |      |         |       |
|             |      |         |       |

13. Naslednje števnik napišite z besedo.

9. \_\_\_\_\_

67 \_\_\_\_\_

7001 \_\_\_\_\_  
600.000 \_\_\_\_\_

14. Iz povedi izpišite stavčne člene.

*Stopnja njene dejavnosti je odvisna od duševnih sposobnosti osebe in njenega vedenja ter čustvenosti.*

15. Med naslednjimi povedmi izberite podredje.

- a) *Tudi uporovna vadba, denimo trening z utežmi, lahko pomaga.*
- b) *Spanje počasnega vala je znano tudi kot globok spanec, to je čas, ko se naše mišice obnavljajo in rastejo.*
- c) *Zmanjša se naš srčni utrip v mirovanju in okrepi se srčna mišica.*

16. Pravopisno popravite naslednje povedi. V vsaki so po tri napake.

- a) *Podalševanje vadbe je krivo, da lahko nekaj počnemo dal časa in smo sposobni v tem času opraviti s večjo razdaljo.*
- b) *znojenje je dobr za naše srce*
- c) *trening s utežmi nam lahko pomaga pri hrepitvi srca.*

17. Napišite uradno vabilo na javno predavanje o zdravem srcu (vse podatke si izmislite). Upoštevajte načela in pravine dane besedilne vrste.

#### **D. Poustvarjanje**

Obravnavano izhodiščno besedilo sem obravnavala v vseh letnikih programa Veterinarski tehnik, le naloge za poustvarjanje sem prilagodila glede na stopnjo izobraževanja. Z vsemi dijaki sem se po obravnavi in analizi neumetnostnega besedila pogovarjala o zdravem načinu življenja – kako to razumejo, kaj jim pomeni in kako sami skrbijo za svoje zdravje.

V prvem letniku veterinarskega tehnika smo si ogledali primer strokovnega članka o srcu in njegovi zgradbi iz knjige Veliki atlas anatomije [5]. Izpisali so značilnosti strokovnega članka ter na spletu poiskali primer poljudnoznanstvenega članka ter znanstvenega članka; ju med seboj primerjali ter skušali razumeti. Navodilo je bilo, da je iskani članek povezan z zdravjem, gibanjem ali oboje hkrati.

V drugem letniku smo iskali korelacijo med srcem v pomenu duhovnega zdravja in v pomenu telesnega zdravja. Povezali smo obravnavano neumetnostno besedilo in umetnostno besedilo Josipa Jurčiča z naslovom Človeško srce je kakor nebo [4]. Dijaki so ob izbranih citatih klasičnega slovenskega pisatelja skušali razumeti in povezati med duhovnim in telesnim zdravjem. Po prebranih delih so razmišljali o srcu in zdravem načinu življenja. Njihovo navodilo je bilo: Slovenski pregovor pravi, da je izgubljen dan, ko se nismo veselili. Kako razumete pregovor in kaj vam osebno to pomeni? Kaj pomeni za vas zdravo srce v duhovnem in telesnem smislu? Katero je bolj pomembno in zakaj? Ob razmišljanju naj vas nagovorijo prebrani odlomki Josipa Jurčiča. Razmišljanje lahko ubesedite v vezani ali nevezani obliki.



V tretjem letniku sem dijake po obravnavanem odlomku in pogovoru o zdravju ter gibanju vprašala, koliko stane zdravje? Koliko lahko in moramo zapraviti za zdravje? Koliko zdravje stane? Kaj in koliko smo pripravljeni dati/zapraviti za zdravje? Koliko stane gibanje in koliko šport? Z dijaki smo tako povezali pomen zdravja z denarjem in zapravljanjem – tema, od katere je današnja družba precej odvisna. Materializem, kapitalizem – iskali smo nove pojme in jih razlagali. Ob iskanju novih informacij smo z dijaki naleteli na misel neznanega avtorja “Veliko izdelkov nam prodajo na osnovi prepričanja, da nismo dovolj dobri ali sprejemljivi, če tega izdelka ne uporabljamo. Sporočila o omejitvah prihajajo iz veliko smeri. Ni pomembno, kaj pravijo drugi ljudje. Pomembno je, kako se odzivamo in kakšna prepričanja imamo o sebi.” Tako smo o zdravem načinu življenja začeli razmišljati širše: kaj pa videz, denar, slava? Kaj nam sporočajo mediji? Ob pogovoru nam je ena izmed dijakinj povedala izkušnjo njene sestre, ki se je borila z boleznijo anoreksijo. Izpoved nas je pretresla in ker se je pogovor navezal na temo, ki je nisem predvidela, sem spremenila tudi nadaljnja navodila. Različni smo v vseh pogledih. Napišite misel za vrstnika/vrstnico, ki se bori z boleznijo. Kaj bi mu svetovali? Kaj zaželeli? Misel lahko napišete s posebno pisavo, lahko ilustrirate oziroma po želji oblikujete.

Ker gre za dijake veterinarskega tehnika, ki pri svojem izobraževanju spoznavajo anatomijo, delovanje telesa tako pri človeku kot živali, smo v debati z dijaki 4. letnika potegnili rdečo nit: Koliko je pomembno gibanje za živali? Kaj pa zdrava prehrana? Kako se to razlikuje pri rejnih živalih in pri malih? Dijaki so aktivno sodelovali, saj gre za dijake 4. letnika, ki imajo že precej tovrstnega znanja. Naš pogovor, sklepanja in ugotovitve so dijake pripeljala do ugotovitve, da je skrb za zdravje in gibanje pomembno za vsa živa bitja. Ljudje smo dogovorni ne le zase, temveč tudi za živali. Dijaki imajo veliko izkušenj, zato so mi kar nanizali izkušnje, ki kažejo na zanemarjanje in na nezdrav način življenja tudi pri živalih. Po konstruktivni debati sem dijake nagovorila, da svoje misli zapišejo v kratkem razmišljanju – takšen način vaje odlično pripomore k izboljšanju besednega zaklada, utrjevanju pravopisa in tvorjenja novih večstavčnih povedi. Takšne vaje vplivajo na spodbujanje mišljenja pri dijakih, hkrati pa je to predpriprava za pisanje vodene interpretacije, ki je del pisnega dela poklicne mature.

Navodilo za poustvarjanje na obravnavano temo, je bilo: “Kdor se redno smeji in dosti giblje si zdravje zagotovi, je misel Božidarja Eržena. Kaj vam ta misel pove? Kako in na kakšen način lahko sami skrbimo za lastno telo? Kako skrbite vi? Kako je epidemični čas, čas šolanja na daljavo vplival na vaše zdravje? Kaj pa na vaše gibanje? Ali se je od preteklega leta pri vašem načinu razmišljanja o zdravju kaj spremenilo? Koliko vam pomeni gibanje? Kaj storite za gibanje in kaj za zdravje vašega telesa? S kakšnimi omejitvami ali težavami glede gibanja in zdrave prehrane se soočate vi ali vašimi vrstniki? V razmišljanju pomembno predstavite svoje ugotovitve in rešitve za morebitne težave.

#### **4. SKLEP**

V prispevku je predstavljeno izhodiščno besedilo z naslovom Zdravo srce je šele začetek, na podlagi katerega je pripravljeno pisno utrjevanje znanja za dijake programa Veterinarski

tehnika. Naloge, ki so sestavljene na takšen način, kjer dijaki razvijajo sporazumevalno zmožnost, bralno razumevanje in nenazadnje tudi zmožnost tvorjenja novega besedila pripomore, ne samo k uspešnemu zaključku srednješolskega izobraževanja, temveč tudi k presoji in kritičnosti, iskanju novih informacij, vrednotenju besedil, razčlenjevanju in analizi besedil.

Ugotavljam, da so dijaki na podlagi tovrstnih nalog oziroma primerov razčlemb neumetnostnega besedila uspešno pripravljeni na poklicno maturo ter na življenje. Dijakom tak način dela omogoča in jih spodbuja, da:

- dijaki sprejemajo in razčlenjujejo ustna in pisna neumetnostna besedila – poslušajo in berejo uradna in javna ter strokovna in publicistična besedila;
- pridobivajo si različne informacije, spoznavajo domačo in tujo kulturo ter bogatijo svoje osebno in poklicno življenje;
- razmišljajoče in kritično sprejemajo besedila ter tako razvijajo zmožnost logičnega mišljenja, sklepanja, vrednotenja in utemeljevanja, pa tudi spoštovanja drugačnega mnenja;
- dijaki tvorijo ustna in pisna neumetnostna besedila – pišejo uradna in strokovna besedila;
- spoznavajo, da sta govorjenje in pisanje zapleteni miselni in ustvarjalni dejavnosti, na kateri se je treba pripraviti; zato so pri tvorjenju besedil natančni in sistematični;
- dijaki sistematično razvijajo svojo pragmatično, pomensko, slovarsko, slovnično, pravorečno in pravopisno zmožnost. [1]

Predstavljeni način analiziranja besedila pomaga dijakom k boljšemu bralnemu razumevanju besedila na temo gibanja in zdravja; dijaki so usposobljeni za tvorbo novega besedila – kar pa je bistvenega pomena tudi pri obravnavani temi, saj so kritično razmišljujoči ljudje uspešni. Dijake vzgajamo v duhu zdravega načina razmišljanja, ne samo pri strokovnih predmetih učnega procesa, temveč tudi pri splošnih predmetih, med katerim je prav gotovo najpomembnejši predmet slovenščina. Izjemno pomembno se mi zdi, da dijake spodbujamo k branju in raziskovanju novih besedil, predvsem besedil na temo gibanja in zdravja. S tem dijake ozaveščamo o pomenu zdravja, gibanja in prehrane, glede na izbrani izobraževalni program pa lahko vlečejo vzporednice med telesom človeka in živali ter pomenu gibanja in zdravja na njun način življenja. Prav gotovo je to izjemen doprinos k sami stroki – interdisciplinarno povezovanje ter razvijanje dijakovih bralnih in pismenih zmožnosti.

Ob obravnavani temi se mi je porodilo kar nekaj zanimivih tem za nadaljnjo obravnavo – povezave veterinarske medicine s poukom slovenščine – medpredmetno povezovanje in iskanje novih možnosti za izboljšavo tudi našega načina razmišljanja, v smislu kako pomembne so živali za zdravo delovanje človeka in vpliv živali na človeka. Čeprav je bilo osrednje delo z besedilom na temo gibanja in zdravja, so se nam odpirala mnoga vprašanja in teme. Izkoristili smo uro poustvarjanja za kreativno razmišljanje, vrednotenje in tvorbo novih besedil.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Mira Hedžet Krkač, Marjana Hodak, mag. Milena Ivšek, mag. Silva Kastelic, Marija Končina, dr. Boža Krakar Vogel, dr. Martina Križaj Ortar, mag. Jana Kvas, Vladimir Pirc, dr. Jerca Vogel, "Katalog znanja slovenščina". Dostopno na <http://eportal.mss.edus.si/msswww/programi2019/programi/SSI/KZ-IK/katalog.htm>. Pridobljeno 24. 10. 2021.
- [2] Dr. Špela Bregač, "Zaključni izpit iz slovenščine", Zavod RS za šolstvo. Interno gradivo.
- [3] Primož Kališnik, "Zdravo srce je šele začetek". Dostopno na [www.delo.si](http://www.delo.si). Pridobljeno 23. 1. 2021.
- [4] Marjeta Zorec, "Človeško srce je kakor nebo: misli Josipa Jurčiča iz njegovih leposlovnih in drugih spisov". Mladinska knjiga. 2021.
- [5] Michael Schuler, Werner Waldmann, "Veliki atlas anatomije". Učila. 2011.

## PRILOGA 1

### IZHODIŠČNO BESEDILO

#### Zdravo srce je šele začetek

**Zakaj bomo še pred koncem epidemije začeli migati? Zato, ker je znojenje veliko več kot le, da je dobro za naše srce.**



*Srce, ki je menda tako pomembno tudi pri ljubezni, pa ni edini del telesa, ki mu gibanje koristi. FOTO: Shutterstock*

Tudi tisti, ki ste bili doslej cepljeni proti znoju, ste morda že slišali, da je kardio ali aerobna vadba - takšna, ki skozi srce in z njim požene nekaj več krvi -, dobra za našo slavno črpalko. Če vadimo, se zmanjša naš srčni utrip v mirovanju in okrepi se srčna mišica. Ko počasi podaljšujemo kardio vadbo, je prav to krivo in zaslužno obenem, da lahko nekaj počnemo dalj časa in smo sposobni v tem času opravi z večjo razdaljo.

#### Ko je v krvi manj sladkorja

Če imamo sladkorno bolezen, nam kardio vadba pomaga znižati raven krvnega sladkorja (glukoze) in izboljšati odpornost proti inzulinu. Tudi uporovna vadba, denimo trening z utežmi, lahko pomaga. Vendar pa, preden začnemo novo vadbo in če imamo sladkorno bolezen, zlasti še, če jemljemo inzulin ali druga zdravila – nujen je posvet z zdravnikom.

No, znan slovenski likovni umetnik je z rednim kolesarjenjem v zelo zrelih letih sijajno uredil svojo sladkorno bolezen!

#### Dobra volja serijsko

Aerobna vadba, kot je tek, lahko pomaga pri lažšanju depresije in tesnobe, in to dovolj učinkovito, da jo zdravnik ali terapevt lahko predlaga kot način našega zdravljenja. Zdi se, da se tako poveča vaš hipokampus - področje možganov, ki upravlja čustva - in upočasniti razgradnja možganskih celic. Hipokampus je pomemben del

možganov, odgovoren za kratkoročni in dolgoročni spomin. Če se bomo takega načina zdravljenja držali več mesecev, bo naše razpoloženje dobilo povsem drugo podobo.

#### Spanec, našega miru žganec

Aerobni trening je lahko koristen tudi za takrat, ko so naše oči zaprte, a to ni spolnost, pač pa spanec. Znanstveniki vedo, da nam to lahko pomaga umiriti se pred spanjem in vzpostaviti zdrav cikel spanja in budnosti (cirkadijski ritem). Natančni možganski učinki, ki jih povzroči gibanje, niso vedno jasni, vendar so ljudje, ki telovadijo več, navadno deležni več globokega spanja počasnega vala, ki pomaga obnoviti tako možgane kot telo. Spanje počasnega vala je znano tudi kot globok spanec, to je čas, ko se naše mišice obnavljajo in rastejo. V tej fazi telo proizvede 95-odstotkov dnevne zaloge rastnih hormonov. Kot športniki med treningi razgrajujemo mišično tkivo, ki pa se lahko v spanju počasnega vala obnovi in raste.

#### Moč misli in jasnejše misli

Ljudje, ki se več ukvarjajo z aerobno vadbo, so lahko uspešnejši glede sposobnosti organiziranja informacij, njihove interpretacije in delovanja na podlagi le-teh. Že ena sama vadbena enota lahko poveča pretok krvi v del možganov, imenovan prefrontalna skorja - ta pomaga nadzorovati našo izvršilno sposobnost. Zdi se, da vadba dolgoročno pomaga možganskim celicam v prefrontalni skorji, da se lažje povežejo. Prefrontalna skorja je neposredno za čelno kostjo in je del možganov, ki je odgovoren za veliko število funkcij. Stopnja njene dejavnosti je odvisna od duševnih sposobnosti osebe in njenega vedenja ter čustvenosti.

(Povzeto po Primož Kališnik: Zdravo srce je šele začetek. 23. 1. 2021. Vir: [www.delo.si](http://www.delo.si))

## **SEDENJE ALI GIBANJE PRED RAČUNALNIKOM PRI URAH RAČUNALNIŠTVA**

### **POVZETEK**

Zadnji dve leti se je življenjski slog ljudi zelo spremenil. Predvsem pri otrocih in mladostnikih, ki večino dneva presedijo. Ko je potekal pouk na daljavo, je večina učencev pred računalnikom presedela cele dopoldneve, popoldne pa so reševali še domače ali druge naloge. Dolgotrajno sedenje je škodljivo za celotno telo. Gibanje je tako postalo pomembni element življenjskega sloga, ki ga moramo sistematično spodbujati. Pri učencih to pomeni tudi med šolskimi urami, ne le med odmori ali v popoldanskem (prostem) času. S tem učitelji ne pripomorejo le k sprostitvi in fizičnim spremembam, otrokom pomagajo tudi pri kognitivnemu napredku. Namen prispevka je na primeru izbirnega predmeta računalništva pokazati, kako se lahko gibalne dejavnosti vključi v pouk. Prikazali bomo dve različni učni uri z elementi gibanja. Predstavili bomo tudi elemente pravilne drže, sedenja in kratkih vaj, ki jih lahko izvedejo učenci ali učitelji med časom, ki ga preživijo za računalnikom.

**KLJUČNE BESEDE:** računalništvo, gibanje, učna ura, zdrav življenjski slog.

## **SITTING OR MOVING BEHIND THE COMPUTER DURING COMPUTER SCIENCE CLASSES**

### **ABSTRACT**

Over the last two years, people's lifestyles have changed significantly, in particular in children and adolescents who spend most of the day sitting. During distance learning, most students were sitting in front of the computer in the morning and doing homework and other exercises in the afternoon. Prolonged sitting is detrimental to the whole body. Movement has thus become an important element of the lifestyle that we need to promote. Above all, it is important that we do not only encourage students to move during breaks or in the afternoon, but that their teachers also do so during school hours. In this way they do not only help to relax and make physical changes, but also help children with cognitive progress. The purpose of this paper is to show how physical activities can be included in lessons in the case of an optional subject of computer science. We will show two different lessons with elements of movement. We will also present elements of proper posture, sitting, and short exercises that students or teachers can perform during the time they spend at the computer.

**KEYWORDS:** computer science, exercise, lesson, healthy lifestyle.

## **1. UVOD**

Po smernicah Svetovne zdravstvene organizacije bi morali biti mladostniki zmerno do intenzivno telesno dejavni vsaj eno uro na dan vse dni v tednu. K večjim ravнем telesne dejavnosti mladih zato lahko v veliki meri prispeva tudi šola, saj mladi v njej preživijo velik del dneva. Šole jim lahko omogočijo raznovrstne možnosti za telesno dejavnost, kot so rekreativni odmori, interesne dejavnosti s področja športa, dodatna ura športne vzgoje ali vpeljava gibalnih elementov v pouk [8].

Sodoben način življenja postaja vse bolj telesno nedejaven in sedeč, kar se kaže v mnogih negativnih posledicah na našem organizmu, vsakodnevnem delovanju ter počutju. Za ohranjanje in krepitev zdravja je pomembno izkoristiti vsako priložnost za gibanje ter skrajšati čas sedenja in mirovanja. Še posebej v času epidemije COVID - 19 je pomembno, da se tega zavedamo in med delom oziroma šolanjem na daljavo poskrbimo za dovolj gibanja. Daljše in neprekinjeno sedenje negativno vpliva tudi na zdravje posameznikov, ki so sicer redno telesno dejavni. Zato je pomembno, da poskusimo skrajšati čas, ki ga preživimo sede [13].

## **2. GIBANJE**

Nevroznanost v zadnjih desetletjih vse bolj potrjuje antično modrost o zdravem duhu v zdravem telesu. Telesna dejavnost ima pozitiven vpliv na številne telesne funkcije in je pomembna tudi za zdravje možganov. Raziskovalci ugotavljajo, da imajo osebe, ki so fizično aktivne in so bolj telesno pripravljene, tudi boljše kognitivne sposobnosti. Čas, ki ga otroci namenijo telesni aktivnosti, je kratkoročno pogosto povrnjen z boljšim šolskim uspehom, a ugodni učinki se poznajo tudi na dolgi rok: ljudje, ki so bolj aktivni v mladosti, si na ta način pridobijo večjo kognitivno rezervo, kar pomeni, da so pozneje manj občutljivi na okvare in negativne učinke bolezenskih procesov v možganih. A dobrih navad se je vredno navzeti skozi vse življenje: redna telesna aktivnost varovalno vpliva na zdravje možganov tudi pri starejših. [11]

## **3. ELEMENTI PRAVILNE DRŽE**

Nobeno sedenje, na še tako dobrem stolu ali naslanjaču, ni tako dobro, da bi lahko dolgo sedeli. Pri dolgotrajnem sedenju se zadnjične mišice raztegnejo in oslabijo. Mišice, ki krepijo kolke, se skrajšajo, medenica se nagne, hrbtenica upogne. Zato je zelo pomembno, da dolgotrajno sedenje prekinjamo [1].

Bodimo pozorni, da učenci ne bodo predolgo sedeli. Prekinjajmo dolgotrajno sedenje z gibanjem in rekreacijo, ki nas bosta telesno in duševno sprostila. Velikokrat je slabo sedenje povsem nepotrebno in stvar slabih navad ali slabo organiziranega časa. Ne dovolimo, da bi si otrok zaradi tega okvaril hrbtenico. Učenčev domači učni kotiček naj raste z otrokom.

## **A. Kako pravilno sedimo ?**

Sedimo vzravnano, dejavno, dinamično. Vzdržujemo ukrivljenost hrbtenice z mišicami in s podpornimi valji. Telesno držo pri sedenju večkrat popravljamo. Pozornost namenimo pravilni višini stola (ta naj bo trd) in mize. Še posebej je pomembno, da ne sedimo sključeno, ker tako napenjamo mišice in jih dodatno utrujamo. Nikoli ne sedimo s prekrižanimi ali z iztegnjenimi nogami. Mladi in še brez bolečin v križu, pogosto ne razmišljajo, kako se bodo usedli, vstali ali presedli s stola, naslonjača, postelje. Šele bolečina v križu jih prisili, da to naredijo z zravnano hrbtenico. Dolgo sedenje ni primerno, zato ga prekinjamo v rednih presledkih vsakih nekaj ur z različnimi vajami. [1].

## **B. Pravilno sedenje pred računalnikom**

Večina zdravstvenih težav, povezanih z uporabo računalnika, je posredno povezana z nepravilnim položajem telesa. Kako sedeti, je pogosto vprašanje: pokončno, kot so nas učili v šoli in kar zagovarja velika večina strokovnjakov, ali zleknjeno, kot to počnemo na fotelju pred televizorjem. Cilj ergonomije je zmanjšati »stres in pritisk« osebe, ki uporablja računalnik. Obremenitev mišic rok pri uporabi tipkovnice ali miške lahko povzroči bolečine, ki vplivajo na storilnost in koncentracijo pri delu. Pri uporabi računalnika najbolj trpijo roke in oči. Drugi deli telesa morajo biti optimalno podprti, da zmanjšamo statične obremenitve nanje. V praksi to pomeni, da mora biti glava v ravnotežnem položaju z rameni, roke pa podprte. Manjši naklon stolnega naklona za hrbet dopušča sprostitev zgornjega dela trupa in pravilen položaj hrbtenice [2].

Vse življenje so nas učili, da moramo sedeti zravnano, kar pa, kot kaže, ni ravno optimalen položaj za delo z računalnikom. Vztrajanje v vzravnem položaju je podobno stanju "v pozor" v vojski – na pogled super, vendar zahteva veliko truda in v takšnem položaju ne morete zdržati dlje časa brez bolečin. V tem položaju namreč težišče zgornjega dela telesa sili naprej, ko držimo roke pred seboj in s tem »skuša« celo telo »pasti« naprej. To preprečujejo mišice hrbta, ki so tako bolj obremenjene. Vsake toliko moramo mišice sprostiti, zato se nagnemo nad mizo, kar pa ni ravno idealno, saj tako obremenimo ligamente [2].

Pri pravilni drži za računalnikom moramo biti pozorni na pozicijo stola in telesa. Višina stola naj bo taka, da bodo stopala ravno na tleh, kolena pa v višini bokov ali malenkost nižje. Zgornji in spodnji del hrbtenice naj bosta podprta, kar najlažje dosežemo z zvitek brisač ali blazino.

Pomembno je, da je tipkovnica dovolj blizu nas. Tipkovnica naj bo v takšni višini, da so med njeno uporabo ramena sproščena, roke in zapestje pa zravnana, torej naravnost. Zgornji del zaslona računalnika naj bo približno 2 centimetra nad ravnjo oči. Ob gledanju na zaslon računalnika je zelo pomembno, da je vrat v nevtralnem in sproščenem položaju. Zaslon naj bo od glave oddaljen za vsaj dolžino vaših rok, kot je prikazano na sliki 1. Postavitev zaslona prilagodimo tako, da bomo imeli na delovni mizi čim več naravne svetlobe, a hkrati poskrbimo, da se sonce ne bo bleščalo v oči ali v zaslon [10].

Na spodnji sliki je prikazana idealna pozicija telesa pri uporabi računalnika.



**SLIKA 1:** Idealna pozicija telesa pri uporabi računalnika [12].

#### **4. AKTIVNI ODMOR IN MINUTA ZA ZDRAVJE**

Minuta za zdravje je krajši odmor med poukom, ki traja od 3 do 5 minut. V tem času tudi odpremo okna in dobro prezračimo učilnico. Učenci naj bi naredili 2 do 4 gibalne naloge ali se igrali igro, s katero bi se telesno razgibali in psihično sprostili [7].

Minuta za zdravje je opredeljena tudi v učnem načrtu za predmet šport [6] v vseh treh vzgojno-izobraževalnih obdobjih kot dodatna dejavnost, ki jo šola lahko ponudi, vključevanje učencev pa je prostovoljno. V učnem načrtu je zapisano priporočilo, da naj »učitelji zlasti v prvem in drugem vzgojno - izobraževalnem obdobju prekinejo pouk za nekaj trenutkov. V tem času prezračijo učilnico in sprostijo učence z gibalnimi vsebinami« [6]. Ko torej opazimo, da so učenci utrujeni, nemirni in niso več motivirani za delo, največ naredimo, če jim dovolimo, da za nekaj trenutkov vstanejo in naredijo nekaj gibalnih vaj. Če pa bomo te zamenjali z zanimivo in gibalno aktivno igro, pa smo prepričani, da bo pouk v nadaljevanju tekel še bolje.

Aktivni odmor je odmor, ki traja 15 - 20 minut. V šoli naj bi bil to odmor namenjen učiteljem in učencem po drugi ali tretji učni uri. To ne sme biti odmor za malico, ampak odmor, ki je načrtovan [3]. V lepem vremenu naj bi se aktivni odmor izvajal zunaj v obliki športnih iger, v primeru slabega vremena pa v zaprtih prostorih, kjer dejavnosti prilagodimo [7].

#### **5. NEKAJ VAJ ZA MINUTO ZA ZDRAVJE**

Vaje bi lahko razdelili na več sklopov: vaje za koncentracijo, za sproščanje, za izražanje čustev ter vaje za raztezanje [4]. Sklop vaj lahko pripravimo na različne zanimive načine. Lahko jih predstavimo v obliki plakata, kolesa sreče, škatle presenečenja, iskanja zaklada in podobno. V nadaljevanju vam bomo našteali nekaj vaj za učence nižjih razredov. To so poskok na zvezdo, tek na mestu, žabji poskoki do vrat, stoja na eni nogi, visoki skiping, ples, zasuki na stran, počepi in drugo. Pri učencih zadnje triade največkrat izvajamo vaje za raztezanje in



vaje za koncentracijo. Pomembno je, da se vsak učenec nauči prisluhniti svojemu telesu in vaditi v skladu s svojimi sposobnostmi. Raztezne vaje so zelo individualne. Niso namenjene tekmovanju, zato naj se učenci med vajo ne primerjajo. Težnja je razvijati gibljivost in ne, kako daleč se lahko raztegnejo. Pomembno je, da se raztezajo počasi in se pri tem osredotočajo le na mišico ali predel, ki ga morajo raztezati. Raztezne vaje izvajamo po dolgotrajnem sedenju in pisanju ter pred ali med učno uro [4].

Vaje za raztezanje po sedenju (vse vaje izvajamo 3 – krat po 10 sekund):

- predklon glave,
- potisk rame naprej z oporo podlahti,
- potiskanje bokov naprej v izpadu s kolenom na stolu,
- predklon k iztegnjeni nogi v sedu na stolu,
- zamahi nasprotni noge in roke nazaj (nato dotik kolena s komolcem) z oporo na steno,
- potisk ramen dol v polpočepu predklonjeno z oporo na mizo,
- dvigovanje in spuščanje ramen,
- kroženje gležnjev,
- potisk lopatic skupaj,
- pogled čez ramo,
- kroženje zapestij,
- razgibavanje členkov prstov,
- roke so iztegnjene pred telesom, dlani v zapestju počasi upognimo navzgor in navzdol,
- stisnimo dlan ob dlan. Sedaj dlani počasi potiskajmo navzdol, dokler ne začutimo rahlega raztezanja [4] in [9].

## **6. GIBALNE DEJAVNOSTI PRI POUKU RAČUNALNIŠTVA**

Računalništvo se v osnovnih šolah uči izbirno, to pomeni, da je opredeljen kot izbirni neobvezni predmet za učence od 4. do 6. razreda in kot izbirni obvezni predmet za učence 7. do 9. razreda. Izbirni predmeti se izvajajo pred poukom ali pa po obveznem delu pouka, torej 7., 8., 9. šolsko uro.

Učenci so v teh urah po pouku že zelo utrujeni, ne samo umsko tudi fizično. Ponavadi sicer pridejo k pouku z zanimanjem in veseljem, a fizično ne zmorejo več sedeti pri miru. Ko sem opazila, da so pred leti prišli k pouku izbirnega predmeta in se usedli na stole tako da so malodane že ležali, mi je to dalo zagon k raziskovanju, kako pouk narediti gibalno razgiban.

### **A. Vaje pred začetkom ure**

Pred začetkom ure učence povabimo k dvema minutama za zdravje. Učenci se porazdelijo po prostoru. Najprej naredimo dve vaji za vrat in ramenski del, eno vajo za komolce in zapestja, potem dve vaji za hrbet in dve za kolena in gležnje. Če vidimo, da učenci vaje delajo brez motivacije in energije, jih ponovimo. Vedno na začetku pripravimo tudi umirjeno glasbo za sprostitev. Ko se učenci posedejo, jih opozorimo na pravilno držo pred računalnikom. V nadaljevanju šolske ure pa jih ne opozarjamo več. S tem ne pripomoremo le k sprostitvi in

fizičnim spremembam, otrokom pomagamo tudi pri kognitivnemu napredku. Ugotovili smo, da učenci tako lažje sledijo uri ter lažje sedijo pred računalniki.

## **B. Med učno uro**

Če med uro opazimo, da učenci hitro izgubijo motivacijo, naredimo nekaj pretegov rok in zgornjega telesa na stolu oziroma stoje.

## **C. Aktivna učna ura računalništva**

Aktivno učno uro smo izvedli v treh razredih in sicer pri učencih v 5. razredu, kjer je računalništvo neobvezni izbirni predmet in se učimo programiranja v programu Scratch. Aktivno učno uro smo izvedli tudi pri izbirnem predmetu urejanje besedil v 7. razredu in pri izbirnem predmetu računalniška omrežja v 9. razredu. Aktivno učno uro smo uporabili pri utrjevanju in ponavljanju znanja.

Učenci 5. razreda se po večini srečujejo s programiranjem že drugo leto. Torej že vsi poznajo osnove programiranja in algoritmičnega razmišljanja. Sicer je lahko programiranje zelo osebno, kar pomeni, da lahko učenec razvije svoj način programiranja, vendar pa je cilj oziroma rešitev naloge oziroma programa vedno enak. Na začetku dobijo nalogo, ki jo morajo tisto uro sprogramirati. Ustno gremo skupaj čez nalogo, da vidimo, če jo vsi razumejo in jo tudi znajo sprogramirati. Učenci se bodo izmenjevali po računalnikih. Preko projektorja smo nastavili štoparico. Vsak učenec je reševal nalogo/programiral na posameznem računalniku natanko dve minuti. V te minute je vštet tudi premik na naslednji računalnik. Kot smo že omenili, je pomembno, da učenci nalogo razumejo. Ker je miselno samo programiranje dovolj zahtevno, gre pri tej uri za fizično gibanje v prostoru.

Pri izbirnem predmetu urejanje besedil smo uro izvedli prav tako pri utrjevanju znanja programa za urejanje besedil. Z učenci smo skupaj oblikovali cilji, ki smo jih želeli doseči tekom ure ter tudi navodila za oblikovanje besedila. Vse cilje in natančna navodila smo zapisali na tablo, kjer so bila vidna celo šolsko uro. Učenci so nato začeli z izdelovanjem dokumenta na svojem računalniku, po poteku časa pa so se premaknili naprej na sošolčevega. Preko projektorja smo nastavili štoparico. Čas reševanja na enem računalniku je bil prav tako dve minuti in premik je bil vštet v čas. Učenci so tako na vsakem računalniku ustvarili skupen dokument. Na vsakem računalniku so reševali različne naloge za izdelavo in oblikovanje besedila. Če želimo uro še popestriti, lahko za premike med računalniki določimo različne gibalne elemente kot so poskoki, vrtenje kot tornado, hoja v počepu, obiranje jabolk in podobno.

Pri uri računalniška omrežja je ura potekala podobno kot pri urejanju besedil. Uro smo izvedli pri oblikovanju spletne strani z označevalnim jezikom HTML. Cilje in navodila za oblikovanje smo napisali na tablo. Vsak učenec pa je na list papirja izdelal tudi obliko spletne strani, ki jo je sam želel imeti za svojo temo. Tako so lahko ostali sošolci takoj videli, kaj je potrebno še narediti in upoštevali želje svojih sošolcev.

## 7. SKLEP

Pri urah računalništva smo ugotovili, da so učenci postali bolj motivirani, osredotočeni in imeli daljšo koncentracijo. Opazili smo večjo učinkovitost reševanja nalog in tudi manj težav z nemirnostjo učencev. Gibanje je nujno za razvoj otrok, zato je čas, porabljen za gibalne aktivnosti, po našem mnenju dobra naložba za uspeh učencev. Na začetku je bilo uvajanje vaj pred uro nekoliko težavno, ker gre za spremembo navad, so se učenci temu zelo upirali, vendar so kmalu tudi sami spoznali, da lažje premagujejo miselne uganke in hkrati lažje fizično preživijo šolsko uro. Po nekaj izvedbah smo navado spremenili in učenci sami naredijo vaje, ko pridejo v učilnico. Gibalno aktivnost med uro, torej menjavanje računalnikov, devetošolcem ni bilo všeč, saj spletne strani niso nastale točno take kot so si zamislili. To pripisujemo predvsem nenatančni sliki osnutka spletne strani. Samo gibanje pa so pozdravili tudi pri naslednjih urah.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Anžin, M. (2006). Sedimo vzravnano. Pridobljeno na [http://www.zzv-ce.si/dobro\\_je\\_vezeti/sedimo\\_vzravnano.php](http://www.zzv-ce.si/dobro_je_vezeti/sedimo_vzravnano.php) (1. 11. 2021)
- [2] Banović, Z., Kodelja, M. (2006). Nepravilno sedenje – izvor vseh težav. *Moj mikro*, 5, str. 18-23.
- [3] Dežman, B. (1988). Minuta za zdravje in aktivni odmor z žogo. Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo.
- [4] Fonda, K., Kuštrin, V., Požar, S., Prunk, V. (2010). Minuta za gibanje v razredu. Ljubljana. Inštitut za varovanje zdravja in OŠ Cirila Kosmača Piran
- [5] Kolednik, G. (2007). Vpliv sedečega življenja na razvoj hrbtenice pri mladostniku. Ljubljana. Fakulteta za šport.
- [6] Kovač, M., Markun Puhan, N., Lorenci, B., Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I. ... in Muha, V. (2011). Program osnovna šola: *Šport*. Učni načrt. Ljubljana: Ministrstvo Republike Slovenije za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo.
- [7] Štemberger, V. (2011). Aktivni odmor in minuta za zdravje kot pomembni dejavnosti pri zdravem razvoju otroka. V *Gibanje je jezik otrok: zbornik 11. strokovnega posveta Društva učiteljev podružničnih šol Slovenije, Šmartno in Motnik*, 8. in 9. april 2011 (str. 5-9)
- [8] Šolski lonec. Mladi potrebujejo zdravo prehrano in gibanje. Pridobljeno na: [www.solskilonec.si](http://www.solskilonec.si) (14.11.2021)
- [9] Z gibanjem do zdravja. Pridobljeno na [https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/zgdz\\_knjizica\\_2020.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/zgdz_knjizica_2020.pdf) (14.11.2021)
- [10] Pravilna drža za računalnikom. Pridobljeno na <https://www.pripeljisrecovslužbo.si/pravilna-drza-za-racunalnikom/> (14.11.2021)
- [11] Zdravaglava.si. Pridobljeno na <https://www.zdravaglava.si/gibanje/> (14.11.2021)
- [12] Bolečine v hrbtu, vratu in pravilno sedenje. Pridobljeno na: <https://www.zdravstvena.info/preventiva/bolecine-v-hrbtu-vratu-pravilno-sedenje.html> (14.11.2021)
- [13] Manj sedenja in več gibanja. Pridobljeno na <https://www.skupajzazdravje.si/telesna-dejavnost-in-gibanje/manj-sedenja-vec-gibanja/> (14.11.2021)

## **MED RAZREDNIMI URAMI SE UČIMO OBVLADOVATI STRES**

### **POVZETEK**

Stresnim situacijam niso izpostavljeni samo odrasli, ampak se z njimi soočajo tudi otroci. Največkrat je stres pri otrocih povezan s šolo. Dejavniki, ki povzročajo stres, so lahko strah pred šolo kot ustanovo, pred učitelji, slabi medsebojni odnosi, učenci se lahko bojijo ocenjevanj znanja ali previsokih pričakovanj staršev glede njihovih ocen. Učenci, ki so neprestano pod stresom, se težko spoprijemajo z negativnimi čustvi, kar posledično vpliva na njihovo zdravje, kakovost življenja in šolski uspeh. Naloga učitelja je najti način, kako takšne občutke v razredu najbolje obvladati. Pomembno je, da delujemo preventivno, hkrati pa z različnimi metodami in načini dela otrokom približamo različne strategije za obvladovanje stresnih situacij. V prispevku bom predstavila, kako smo na razrednih urah, znotraj enega meseca, z učenci spoznavali različne strategije za obvladovanje stresa. Prepoznavali smo kaj učence najbolj obremenjuje, kakšna čustvena stanja sproža stres in kako se kažejo znaki stresa. S pomočjo preproste meditacije, vizualizacije, socialnih iger in vaj čuječnosti smo spoznavali tehnike obvladovanja stresa, se sproščali in razvijali čustvene kompetence. Med delavnicami so se učenci sprostili, med seboj povezali in razvijali zaupanje. Posledično so bili tudi pri pouku bolj sproščeni, lažje so izražali svoja čustva, čutili so večjo pripadnost razredu.

**KLJUČNE BESEDE:** stres, strategije za obvladovanje stresa, delavnice.

## **CLASSROOM STRESS MANAGEMENT**

### **ABSTRACT**

Not only adults, children also face stressful situations. Stress in children is mostly connected to their school life. Factors that cause stress can be fear of the school as an institution, fear of teachers, poor interpersonal relationships, pupils may be afraid of tests and quizzes, or the expectations of parents regarding their children grades are too high. Pupils who are constantly under stress find it difficult to cope with negative emotions, which respectively affects their health, quality of life and school success. It is the teacher's job to recognize and manage such feelings in the classroom. It is important that we act preventively and that we use different methods and strategies for managing stressful situations suitable for children. In this paper, I will present how we learned about different stress management strategies during one month in the classroom. We identified what burdens pupils, what emotional states trigger stress and how to recognize signs of stress. Through simple meditation, visualization, social games and mindfulness exercises, we learned about stress management techniques, relaxation, and development of emotional competencies. During the workshops, the students became more relaxed, connected with each other and developed trust among each other. As a result, pupils were also more relaxed in class, they expressed their emotions more openly and they developed a greater sense of belonging to the class.

**KEYWORDS:** stress, stress management strategies, workshops.

## 1. UVOD

Stres je postal stalni in tihi spremljevalec našega vsakdana. Zaradi hitrega načina življenja največkrat niti ne zaznamo vseh stresnih dejavnikov, ki smo jim podvrženi iz dneva v dan. Tudi otroci vsakodnevno doživljajo stresne situacije v šoli in doma. Čustvene stiske nekaterih so iz dneva v dan večje. Otroci ne poznajo mehanizmov, kako prepoznati stres in se na stresne situacije pravilno odzvati. Dolgoročna izpostavljenost stresnim situacijam doma ali v šoli velikokrat vodi k tesnobi, povečanemu številu odsotnosti, vedenjskim motnjam in slabemu učnemu uspehu.

V današnjem, hitrem tempu življenja, je sproščanje ključen dejavnik. Načinov, kako učence opolnomočiti za premagovanje stresa, je več. Z različnimi tehnikami sproščanja učenci spoznavajo sebe in svoja čustva, hkrati pa se učijo različnih strategij za obvladovanje stresa. Učenci ob tem spoznajo, da poleg hitrega, glasnega sveta še vedno obstaja lastni, notranji svet, poln tišine. Ravno ta njihov »tihi svet« učencem pomaga predelati vse zunanje dražljaje, hkrati pa jim nudi možnost za črpanje novih moči. Poleg tega sprostitvena vzgoja veliko prispeva tudi k razvoju učenčevih ustvarjalnih zmogljivosti in je z vsem tem skoraj nujna alternativa tistemu delu otrokovega sveta, ki je poln nedejavnega in površnega doživljanja (Srebot in Menih, 1994).

## 2. STRES V ŠOLSKIH KLOPEH

Otroci so izpostavljeni stresnim dejavnikom na vseh področjih življenja, tudi šolskem. Stres lahko izzovejo neugodni odnosi z vrstniki, učitelji, šolski neuspeh, previsoka pričakovanja staršev glede ocen, strah pred ocenjevanji znanja. Učenci v tem obdobju poskušajo oblikovati lastno identiteto, zato se pogosto obremenjujejo z zunanjim videzom in dvomi glede sprejetosti med sošolci, kar tudi vodi v stres. A. Mikuš Kos (1993) meni, da je stresna šolska situacija lahko vzrok za različne psihiatrične simptome številnih šolskih otrok, njihovega strahu, nesreče in slabe psihosocialne kakovosti življenja.

Učitelji se trudimo prepoznati psihične znake stresa, ki se med učenci kažejo kot obupanost, občutek nemoči, zadržanost, vznemirjenost, psihična odsotnost, tesnoba, depresija. Lahko se pojavi jok, zdolgočasnost, pretirana občutljivost, jeza, agresivnost in nepotrpežljivost. Z ustreznim ravnanjem lahko učenca primerno podpremo, mu svetujemo in ga opolnomočimo, kako naj poskuša zmanjšati občutke preobremenjenosti. V ta namen učence seznanjamo s preprostimi načini sproščanja in pomirjanja ter jih spodbujamo k iskanju in rabi tistih načinov, ki so jim osebno najbližji. Učimo jih, kako naj si organizirajo čas, načrtujejo aktivnosti, rešujejo težave in premagujejo težnjo k odlašanju. Učimo jih komunikacijskih veščin, izražanja čustev in želja in jim pomagamo zmanjševati perfekcionizem. Opremimo jih lahko tudi z različnimi specifičnimi tehnikami sproščanja. Pravilen pristop učitelja do otroka, ki je pod stresom, je ključen dejavnik za umirjanje situacije.

### 3. KAKO SE SOOČAMO S STRESOM V ŠOLSKIH KLOPEH

Na razrednih urah so učenci sami izpostavili, da so pogosto utrujeni, da imajo preveč dejavnosti, da včasih težko sledijo učni snovi, da jih je strah ocenjevanja znanja in reakcij staršev, da jih obremenjujejo težave v domačem okolju. Velikokrat težave ne zaznajo kot težavo, dokler niso vidne posledice. Povedali so, da večinoma ne poznajo mehanizmov reševanja težav, zato se jim le te največkrat kopičijo. Njihov odklop od vsakdanjih šolskih tegob je pogosto igranje računalniških igrice ali gledanje televizije. Vedo, da na ta način težav ne rešujejo, ampak je to tisto, kar jim omogoča kratkoročno sproščanje in pobeg od vsakdanjih situacij.

Pri razrednih urah smo se učili prepoznavati in reševati probleme, ki učencem povzročajo stres, prepoznavati vzroke za stres in posledice na naše zdravje ter obvladovati stres s preprostimi tehnikami meditacije, socialnih iger, vizualizacije in čuječnosti. Na tak način smo se želeli tudi bolj povezati, da bi se v razredu počutili sprejete in varne. Delo z učenci je potekalo s pomočjo delavnic, po etapah, v obdobju enega meseca. Predstavila bom nekaj primerov delavnic, ki smo jih izvajali.

#### A. Delavnica 1: Prepoznavanje, poimenovanje in reševanje problema (slika 1)

Cilji delavnice:

- Svoje probleme prepoznamo, se jih zavedamo in si prizadevamo za njihovo rešitev.
- Občutimo razliko med umikom oziroma bežanjem pred problemom in reševanjem problema.
- Izpostavimo primer iz vsakdanjega življenja, ko smo problem zanikali, posledično so se težave kopičile. Izpostavimo problem iz vsakdanjega življenja, ki smo ga uspešno rešili.

Potek dela:

- Poimenujemo problem (kako ravnam v primeru, če me kdo izsiljuje za denar...)
- Iščemo možne rešitve problema (prosim za pomoč, kričim, pokličem policijo, se branim, ga pretepem, se uprem, izročim denar...).
- Izberemo rešitve, ki so dobre, smiselne (prosim za pomoč, pokličem policijo, se branim).
- Predvidimo pozitivne in negativne posledice možnih rešitev (policisti se hitro odzovejo, policisti pridejo prepozno...)
- Izberemo najbolj optimalno rešitev problema (izročim denar).



**SLIKA 1:** Prepoznavanje, poimenovanje in reševanje problema.

## B. Delavnica 2: Soočam se s stresom (slika 2)

Cilji delavnice:

- Spoznamo kaj je stres, kako deluje, kaj vse ga povzroča, kakšne so njegove posledice.

Potek dela:

- V preglednico zapišemo naša čustva ob različnih stresnih situacijah in posledično dogajanje v telesu.

[illegible]

**SLIKA 2:** Soočam se s stresom.

### C. Delavnica 3: Igra socialnih veščin - znaki stresa na čustveni ravni (sliki 3 in 4)

Cilji:

- Prepoznavamo čustvene znake, ko smo v stresu ali jih povezujemo s stresom.
- Spoznamo, da lahko čustveno bolečino občutimo tudi na telesu.

- Spoznamo, da lahko čustveno bolečino občutimo tudi na telesu.



Potek dela:

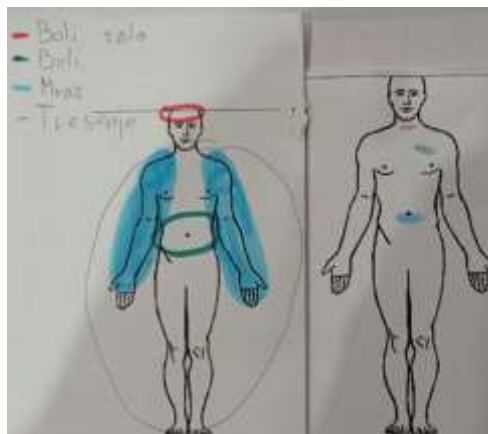
- Na preglednici izberemo tiste znake, ki jih opazimo pri sebi, ko smo pod stresom.

Katere od naštetih znakov opažaš pri sebi, ko si pod stresom? Ohkroži.

|                  |                |
|------------------|----------------|
| Jeza             | Brezupnost     |
| Strah            | Nervoza        |
| Preobremenjenost | Nemoč          |
| Zaskrbljenost    | Panika         |
| Dvom             | Žalost         |
| Razočaranje      | Občutki krivde |
| Napetost         | Otopelost      |

SLIKA 3: Prepoznavanje čustvenih znakov, ko smo pod stresom.

- Na skici z različnimi barvami označimo tiste dele telesa, na katerih čutimo čustveno bolečino



SLIKA 4: Čustvena bolečina, ki se odraža na telesu.

#### D. Delavnica 4: Vodena vizualizacija – Čutim pripadnost (slika 5)

Vodena vizualizacija pri otrocih spodbuja domišljijo in spoznavanje sveta, ki je v njih samih. Sprva lahko učencem povzroča nekaj težav, ker so učenci navajeni brati knjige in opazovati ilustracije, malo manj pa uporabljati svoje predstave in domišljijo. Pomembno je, da se učenci med vodeno vizualizacijo sprostijo, učitelji pa jih počasi vodimo.

Cilji:

- Začutimo, kaj pomeni biti "ukoreninjen", pripadati, zaupati.

Potek dela:

Učenci približno enake teže se razvrstijo v pare. Učenca se odločita, kdo od njiju bo oseba A in kdo oseba B. Oseba A stopi v krog tako, da gleda proti sredini, oseba B pa se postavi za

osebo A. Na tej stopnji je edina naloga osebe B, da stoji za svojim partnerjem. Oseba A naj stoji tako, da so njena stopala vzporedna, noge pa razmaknjene za širino bokov. Važno je, da se kolena ne dotikata. Počasi in mirno preberemo navodila za vizualizacijo. Na koncu se pogovorimo o občutkih). ([https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/izboljševanje\\_dusevnega\\_zdravja\\_zdrave\\_ole.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/izboljševanje_dusevnega_zdravja_zdrave_ole.pdf))



**SLIKA 5:** Vodena vizualizacija.

### **E. Delavnica 5: Čuječnost (slika 6)**

V čuječnosti izvajamo vaje, pri katerih namensko usmerjamo pozornost na različne vidike (na različne dele telesa, na okušanje, na zvoke...). Z vajami lahko odkrijemo, da je možno imeti drugačen odnos do svojih misli, čustev, zaznav, impulzov, kot smo jih imeli do sedaj. Pristopamo z odprto, radovedno držo. Pomembno je, da smo polno prisotni pri izvajanju. Pri vajah iz čuječnosti ni striktnih pravil, kako naj bi bilo prav čutiti ali misliti (Poštuvan, Tančič Grum, 2015).

Cilj:

- Usmerjamo pozornost na gibanje lastnega telesa v okolici.

Potek dela:

Učenci se premikajo po sobi z nežnimi koraki kot bi hodili po npr. steklu ali jajčnih lupinah. Pri tem so pozorni na vsak gib, ki ga naredijo in občutek pri tem. Počasi jim podajamo navodila na kaj usmerjati pozornost (kakšen je občutek, ko dvignejo levo/desno nogo, občutki v mišici, občutki v stopalu, ko se dotaknejo tal, izmenična pozornost na levo in desno nogo, kako občutijo gibanje rok in dlani v prostoru ...). Učenci so pozorni zgolj na občutke v telesu, če pa jim misli pobegnejo drugam, naj jih poskušajo preusmeriti nazaj na svoje telo (Klanček in Bajt, 2015).



**SLIKA 6:** Čuječe gibanje.

## F. Delavnica 6: Meditacija (slika 7)

Meditacija učenca umiri in mu nudi sprostitev. Da mu čas, da se osredotoči na dihanje in si predstavlja svet okoli sebe tako, kot si ga želi sam. Otrok ima priložnost, da se preko meditacije nauči, da je v redu čutiti, kar čuti.

Potek dela:

Z učenci se pogovarjamo o jezi in dejavnikih, ki povzročajo jezo v njih. Jeza je čustvo, ki jih spravlja v stres. Povedo, če so kdaj jezni tudi nase in zakaj. Na list papirja zapišejo:

- Jezim se, ker sem...
- Moral bi...
- Jezim se na....

Ko zapišejo svoje misli, izvedemo preprosto meditacijo.



SLIKA 7: Meditacija.

## G. Delavnica 7: Postopno sproščanje (slika 8)

Cilji:

- Spoznamo, da s krčenjem in sproščanjem posameznih mišičnih skupin vplivamo na naše počutje.

Potek dela:

- Po navodilu napenjamo (5 sekund) in sproščamo (10 – 15 sekund) skupine mišic (pesti, pod/nadlahti, ramena, obrazne mišice, vrat, trebuh, noge, stopala)



SLIKA 8: Mišična relaksacija.

#### **4. SKLEP**

Vsem stresnim situacijam se ne moremo v celoti izogniti niti ne moremo v celoti zaščititi naših učencev. Lahko pa jih naučimo, kako stres omiliti in se nanj pravilno odzvati. Učencem lahko tudi v šolskih klopih omogočimo sproščanje in jih naučimo preprostih sprostitev tehnik, ki jim olajšajo vsak dan. Učinki, ki jih opazimo kmalu, se kažejo v sproščenosti, večji meri zaupanja, pripadnosti, empatiji, kar dolgoročno vodi tudi k večji sproščenosti pri pouku, manjšemu strahu pred šolo, učitelji in ocenjevanji znanja in posledično k boljšemu učnemu uspehu. Tudi med sošolci se spletejo tesnejše prijateljske vezi, učenci postanejo bolj odprti drug do drugega.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Klančec, J. H. in Bajt M. (2015). Ko učenca stresa stres in kaj lahko pri tem naredi učitelj. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja.
- [2] Mikuš Kos, A. (1993). Šola in stres. Ljubljana: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše.
- [3] Poštuvan, V., Tančič Grum, A. (2015). Program NARA – moč strokovnjakom skozi čuječnost: 6 tedenska oblika: priročnik za izvajanje vaj čuječnosti v okviru programa. Koper: Založba Univerze na Primorskem.
- [4] Rutar, C., Jaz na potovanju do sebe, Založba AnimaYush, Dobrova, 2018.
- [5] Srebot, R., Menih, K. (1994). Sprostitve: praktični napotki za boljše telesno in duševno počutje. Ljubljana: Domus.
- [6] Izboljšanje duševnega zdravja v Evropski mreži zdravih šol, dostopno na [https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/izboljsanje\\_dusevnega\\_zdravja\\_zdrave\\_sole.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/izboljsanje_dusevnega_zdravja_zdrave_sole.pdf), pridobljeno 3. 11. 2021.

## **TEK KOT METODA DELA V VZGOJNEM ZAVODU**

### **POVZETEK**

V vzgojnem delu otrok in mladostnikov s čustvenimi in vedenjskimi težavami oziroma motnjami ima vse pomembnejšo vlogo uporaba metode gibanja. Literatura večinoma opisuje in poudarja predvsem vpliv gibanja na telesno zdravje, kjer ima pomembno vlogo tudi blaženje negativnih vplivov stresa. Nekaj literature je zaslediti na področju opisovanja ugodnih socialnih vplivov predvsem skupinskih gibalnih aktivnosti, manj pa je omenjanja in specifičnosti čustvenih, duhovnih in tudi kognitivnih vidikov uporabe gibanja. Tek kot gibalna metoda vzgojno-izobraževalnega dela je uporaben zaradi številnih prednosti, kot so predvsem dostopnost in preprostost uporabe ter pomemben kot zadovoljevanje ključnih otrokovih potreb, prinaša pa tudi številne prednosti na psihičnem področju. V prispevku dopolnjujemo primanjkljaj in se posvečamo predvsem spregledanim pozitivnim vplivom in vidikom uporabe gibanja/teka ter obenem razmišljamo o izzivih in priložnostih njegove uporabe kot vzgojno-izobraževalnega sredstva v delu v vzgojnem zavodu.

**KLJUČNE BESEDE:** gibanje, tek, metoda dela, vzgojni zavod, psihično.

## **RUNNING AS THE WORK METHOD IN THE RESIDENTIAL CARE INSTITUTION**

### **ABSTRACT**

The use of the method of movement plays an increasingly important role in the educational work of children and adolescents with emotional and behavioral problems or disorders. The literature mostly describes and emphasizes the impact of exercise on physical health, where the mitigation of the negative effects of stress also plays an important role. Some literature can be found in the field of describing the beneficial social influences, especially group movement activities, but there is less mention and specificity of emotional, spiritual and also cognitive aspects of the use of movement. Running as a movement method of educational work is useful due to many advantages, such as accessibility and ease of use, and is important as meeting the key needs of children, but it also brings many advantages in the psychological field. In this article, we supplement the deficit and focus on the overlooked positive influences and aspects of the use of movement / running, and at the same time think about the challenges and opportunities of its use as an educational tool in the work in the residential care institution.

**KEYWORDS:** movement, running, methodology of work, residential care institution, psychical.

## **1. UVOD**

Zavodi za vzgojo in izobraževanje otrok in mladostnikov s čustvenimi in vedenjskimi težavami ter motnjami so se z novo zakonodajo, ki je bila objavljena januarja 2021, znašli pred novimi izzivi in eden od njih je tudi iskanje novih oblik in metod dela. Gibanje ima že sedaj pomembno vlogo v vzgoji in izobraževanju nasploh, kot tudi pri delu z otroki s posebnimi potrebami. Pomembno je, da iščemo nove metode dela ter razmišljamo, kaj nam te prinašajo. Ker metoda teka prinaša številne prednosti in je tudi finančno nezahtevna in lahko dostopna, je smiselno, da poleg ostalih prednosti uporabe gibanja pri vzgojno-izobraževalnem delu v zavodu, razmišljamo tudi o prednostih in izzivih uporabe teka. Ker je načinov uporabe teka veliko, metoda dela pa pomeni sistematično ciljno delovanje in ne zgolj sporadičnih naključnih učinkov, skušamo v tem prispevku sistematično razmišljati o prednostih njegove uporabe v vzgojne namene. Obremenilne psihične situacije so pogosto stalnica otrok in mladostnikov v vzgojnih zavodih, zato se nam zdi pomembno razmišljati, kako lahko metodično pripomoremo pri delu z njimi. Pri tem se naslanjamo na splošno na pozitivne vplive gibanja in tudi bolj specifično na metodo teka.

## **2. OTROCI IN MLADOSTNIKI S ČUSTVENIMI IN VEDENJSKIMI TEŽAVAMI TER MOTNJAMI IN DELO Z NJIMI V VZGOJNEM ZAVODU**

Zavodi za vzgojo in izobraževanje otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami, ustanovljeni za vzgojo in izobraževanje otrok s čustvenimi in vedenjskimi težavami ter motnjami so se pred januarjem 2021 imenovali vzgojni zavodi, vzgojno-izobraževalni zavodi in mladinski domovi, k tem oblikam pa smo prištevali tudi prevzgojni dom. Za te zavode Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport s sklepom št. 6034-4/2021/1 z dne 14. 1. 2021 določilo, da opravljajo naloge strokovnih centrov za otroke s čustvenimi in vedenjskimi težavami ter motnjami. V Sloveniji tako delujejo strokovni centri, ki so zavodi za vzgojo in izobraževanje otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami, ustanovljeni za vzgojo in izobraževanje otrok s čustvenimi in vedenjskimi težavami ter motnjami (Košnik idr., 2021). Za potrebe tega prispevka za poimenovanje teh zavodov še vedno uporabljamo enoten izraz »vzgojni zavod«. Za to smo se odločili zaradi veliko odprtih vprašanj v primeru strokovnih centrov in lažjega laičnega razumevanja.

Poimenovanje »otroci in mladostniki s čustvenimi in vedenjskimi težavami ter motnjami« uporablja veljavna zakonodaja, zato ga v prispevku uporabljamo tudi mi. Vsekakor se od njega distanciramo v smislu zavedanja, da imajo te težave / motnje širši izvor, da nanje vpliva celotna družinska, šolska, zdravstvena, ipd. in tudi družbena situacija ter da vzroke težavnih in tudi socialno nesprejemljivih vedenj, ki izražajo stiske otrok in mladostnikov, nikakor ne gre iskati (zgolj) v njih samih.

Vzgojni zavodi oz. strokovni centri delujejo po enotnem vzgojnem programu, ki čaka na svojo posodobitev že od leta 2004 in je trenutno v delovni verziji prenove. Vseeno iz njega črpamo cilje dela, ki naj bi bili:

- **učno-vzgojni cilji** (zagotavljanje šolske uspešnosti in celovite vzgoje),
- **preventivno-varstveni cilji**,
- **kompensacijski cilji** (nadoknadenje zamujenega, nadomestitev manjkajočega v razvoju otroka/mladostnika),
- **osebnostni ter psihosocialni integracijski cilji** (spreminjanje/odpravljanje socialno nesprejemljivih navad, odnosov, vedenj, razbremenjevanje občutkov manjvrednosti, razvijanje zdravega samozaupanja, postopno vključevanje v običajno življenjsko okolje, spodbujanje socialno in življenjsko pomembnih veščin itd.).

### **A. Pomen uporabe gibanja v vzgojnih zavodih**

Pozitivni učinki gibanja se največkrat navajajo v povezavi s pozitivnim vplivom na zdravje. V grobem pa lahko zdravje delimo na telesno in duševno, pri čemer duševno zdravje zajema vidike, kot so intelektualno, čustveno, socialno in duhovno zdravje ter zdravje na delovnem mestu (Pori idr., 2013). Gibanje se poudarja kot pomemben faktor pri doseganju vseh vrst zdravja, a največkrat se v povezavi z njim izpostavlja telesno zdravje.

**Telesno zdravje** je bržkone najbolj vidna oblika zdravja, saj se odraža na delovanju našega telesa ter tako takoj občutimo, če pride do motenj v delovanju. Zajema pa ustrezno gibalno in funkcionalno učinkovitost ter primerne morfološke značilnosti (prav tam). Otroci in mladostniki, nameščeni v vzgojnih zavodih, se soočajo s številnimi težavami in nanje deluje več stresnih dejavnikov, kot na tiste, ki odraščajo v običajnih razmerah, ki omogočajo razvoj otroka v družinskem okolju. Zato je potrebno poskrbeti za psihično in fizično razbremenitev, ki jo lahko nudijo številne oblike gibanja in športa, med njimi tudi tek. Tudi skrb za telesno zdravje je eden od pomembnih ciljev zavodske vzgoje, saj otroci in mladostniki v vzgojnih zavodih večkrat kažejo slabše zdravstveno stanje, pri njih narašča število kognitivnih, psihosomatskih, psihičnih, motivacijskih in socialno-emocionalnih motenj (Zorc-Maver, 2010), zato je gibanje kot eden od varovalnih dejavnikov zdravja zanje zelo pomembno. Vzgojni zavod kot nadomestna oblika družinske vzgoje je pomemben dejavnik tudi pri oblikovanju zdravih gibalnih navad. Gibalne navade, pridobljene v otroštvu in mladostništvu pa vplivajo tudi na gibalno vedenje v odrasli dobi. S tem, ko sistematično vpeljujemo gibanje v otrokov vsakdan, jim postavljamo tudi vzgled in približamo skrb za gibanje in zdravje kot vrednoto tudi za kasnejša obdobja.

**Intelektualno zdravje** naj bi se kazalo kot sposobnost učenja in sprejemanja ter uporabljanja informacij za učinkovite odločitve v življenju. Poleg vpliva na razpoloženje tek oz. telesna aktivnost pozitivno vpliva na spomin, izvršilne funkcije, prostorsko orientacijo in na povečanje hipokampusa, možganskega predela, odgovornega za spomin, zmanjšuje spominski upad pri starejših in depresivne simptome (Erickson idr., 2017; Hillman, Erickson in Kramer, 2008; Stillman idr., 2016 v Pleško Zalar, 2018). Raziskava (Pleško Zalar, 2018) je pokazala,



da tek izboljša študijsko učinkovitost, udeleženci raziskave so glede na lastno poročanje po izkušnji teka kvalitetnejše in učinkoviteje opravili naloge, ki so zahtevale kognitivne sposobnosti, imeli so več zagona in psihične energije. Pomembna kvaliteta, ki se je pojavila, je tudi pojav več inovativnih in nasploh idej ter urejanje prej razpršenih misli v organizirano celoto.

Nekatere raziskave, čeprav ne tako številne, so preučevale tudi povezave med vadbo otrok in mladostnikov ter udeležbo v športu ter zmanjšanimi čustvenimi in vedenjskimi težavami. Športno udejstvovanje tako dosega tudi **pozitivne socialne učinke**. Predvsem skupinske gibalne aktivnosti otroke in mladostnike s težavami v socialni integraciji učijo tudi ustreznega socialnega vedenja in z njimi pridobivajo pomembne socialne veščine, ki jim pomagajo pri ustreznejši interakciji z okoljem. Športno okolje nudi priložnosti za socializacijo in postavlja različne zahteve, ki so podobne tistim v drugih pomembnih življenjskih okoljih. Smith in Smoll (1991 v Donaldson, 2006) ugotavljata, da organizirane oblike gibanja vplivajo na razvoj pomembnih vedenj, kot so sodelovanje, nesebičnost, ugoden odnos do dosežkov, obvladovanje stresa, vztrajnost, ustrezno tveganje in sposobnost prenašanja frustracij in odloženega zadovoljstva. Z igranjem z drugimi lahko otroci in mladostniki gradijo odnose sodelovanja in zadostijo tudi potrebi po pripadnosti (Estrada, Geltand in Hartmann, 1988 v Donaldson, 2006). S tem, ko se mladi naučijo sodelovati in opravljati posebne vloge v skupinskih aktivnostih, pridobijo ključne veščine sodelovanja in upoštevanja pravil. Potrebi po sprejetju in uspešnosti v skupini vrstnikov sta lahko zelo močni, zlasti ko otroci vstopijo v adolescenco. Eden od načinov, kako lahko mladostnik pridobi sprejetje in ugled med vrstniki, je, da je dober v dejavnostih, ki jih cenijo drugi mladi. Mladostniki pa pogosto uspešnost v športu ocenjujejo kot pomemben del socialnega kapitala.

Pomembna komponenta našega zdravja je tudi **čustveno zdravje**, pri čemer je igrajo pomembno vlogo neprijetna čustva in prisotnost stresa (Pori idr., 2013). Psihosocialni stres, duševno zdravje, anksioznost, depresija in slaba samopodoba so težave, s katerimi se srečujejo številni mladi v vzgojnih zavodih. Donaldson (2006) ugotavlja, da vadba izboljša razpoloženje pri odraslih, vključno z lajšanjem številnih oblik depresije ter zmanjšuje anksioznost. Povečane športne kompetence so pri otrocih povezane tudi z bistveno manj čustvenimi in vedenjskimi težavami. Določena področja športne dejavnosti so pozitivno povezana s samopodobo, podobna koristna povezava pa se kaže tudi z nekaterimi vidiki vedenjskih težav (prav tam).

## **B. Metoda teka kot možnost in priložnost v vzgojnih zavodih**

Otroci in mladostniki v vzgojnih zavodih imajo praviloma slabše življenjske pogoje, kot ostali in s tem povezano doživljajo večjo stopnjo stresa. Posledično je še toliko bolj pomembno razbremenjevanje, ki pa ga lahko dosežemo tudi preko gibalnih vsebin ali teka.

Tek prištevamo med elementarne oblike gibanja, kar pomeni, da je človeku lastne, naravne in ne zahteva posebnega učenja. V tem prispevku se distanciramo od tekmovalnih oblik teka, kjer je seveda pomembna tudi tehnika teka, tekmovalni trening in ostale sistematične oblike

delu v zvezi s športnim treniranjem. Tek na tem mestu opisujemo kot sproščeno izkušnjo, kot čas zase, izkušnjo človekovega premikanja skozi okolje, ki porablja nekaj več energije, kot pri hoji, izkušnjo, katere način in tempo se prilagaja individualnemu doživljanju posameznika in ni podvržena pritiskom storilnosti. Po načinu izvajanja bi jo lahko v nekaterih delih vzporejali s sproščenim tekom po Feldenkraisovi metodi (Luijpers, W., Nagiller, R. in Kert-Wakounig, S., 2003). Čeprav se tek lahko izvaja v skupini in ima mnoge pozitivne učinke, sploh z vidika boljše motivacije za tek in predstavlja mnoge socializacijske prednosti, se bomo v tem prispevku osredotočili na individualno izkušnjo in z njo povezano notranje doživljanje v povezavi s tekom.

Raziskava leta 2018 (Pleško Zalar) je ena redkih, katere namen je bil ugotoviti, kakšno je notranje doživljanje ob individualni izkušnji teka po obremenilni psihični situaciji. Te situacije so namreč pogosta stalnica otrok in mladostnikov v vzgojnih zavodih, zato se nam zdi pomembno razmišljati, kakšne so metodične možnosti vzgojitelja za delo z njimi. Štirideset udeležencev raziskave je po psihično obremenilni situaciji izvedlo tek z lastnim tempom in načinom, a brez zunanjih motilcev, kot so telefon, glasba, prisotnost psa ipd. ter podrobno opisalo izkušnjo. Priporočilo je bilo, da tek traja dlje časa, saj nekatere druge raziskave ugotavljajo, da se pozitiven vpliv na razpoloženje pokaže šele po petnajstih oziroma dvajsetih minutah teka (Berger in Motl, 2000; Berger idr. 1998; Berger idr., 2016; Dyer in Grouch, 1988, Szabo, 2003 v Pleško Zalar, 2018). Želeli pa smo tudi dati udeležencem čas, da odmislijo zunanje dražljaje, se povežejo z notranjim doživljanjem. Shema doživljanja izkušnje teka je prikazana na spodnji sliki.



**SLIKA 1:** Shema osnovnih dobrobiti teka (prirejeno po Pleško Zalar, 2018).

Če rezultate raziskave povežemo s predhodno omenjenimi vidiki zdravja, lahko izpostavimo ugodne vplive na področju fizičnega, čustvenega, intelektualnega in duhovnega zdravja. Za socialno zdravje in zdravje na delovnem mestu pa bi lahko ugotovili, da sta deležna manj koristi oziroma so te posredne. Raziskava (prav tam) navaja številne ugodne izkušnje med in po teku, ki so uporabne pri delu v vzgojnem zavodu, ki so po področjih navedene v spodnji shemi.

#### **Telesno zdravje:**

- občutenje sprostitve mišične napetosti (mišična sprostitvev, sprostitvev odvečne zaloge energije);
- povečano zavedanje občutenja telesa (občutenje delov in notranjosti telesa, občutenje dihanja);
- ob telesni utrujenosti občutenje psihične sproščenosti;

- povišan nivo energije, povečana produktivnost takoj po aktivnosti;
- boljši spanec.

### **Čustveno zdravje:**

- čas zase;
- pomen doživljanja okolice;
- duševna sprostitev na podlagi telesne, boljše razpoloženje;
- zmanjšanje emocionalne vznburjenosti, zmanjšanje pomena / obsežnosti stresne situacije: ob odmiku od stresne situacije, ki jo je omogočil tek na prostem, se udeleženci sprostijo, ne vidijo stresne situacije tako vseobsegajoče in nerešljive, kar se jim je zdel prej problem, se jim lahko sedaj sploh ne zdi več problem;
- ozaveščanje lastnih psihičnih procesov: naenkrat se jim lahko zbistrijo čustva, poročajo, da prej nejasni občutki dobijo ime;
- pozitivni občutki glede samega sebe: občutek, da zmorem, občutek ponosa, uspeha, zadovoljstvo s seboj, boljši odnos do sebe, občutek uspešnosti se pojavijo že ob dejstvu, da so nekaj naredili zase in šli teči, ponosni so nase, da so dosegli zastavljen cilj, da npr. niso obupali;
- občutek moči in kontrole nad situacijo;
- občutek dejavnosti in akcijska naravnost;
- občutki vztrajnosti, truda;
- intelektualno zdravje;
- odpad balastnih misli, urejanje misli, jasne misli;
- širjenje perspektiv, celosten pogled na situacijo;
- nova spoznanja, ideje, inovativnost, doživljanje »aha efekta«;
- ciljna usmerjenost;
- boljša splošna in kognitivna učinkovitost.

### **Duhovno zdravje:**

- izkušnja čuječnosti, približek meditacije: udeleženci opisujejo izkušnje teka kot izkušnjo diha za dihom, koraka za korakom, kot blagega transa in razmišljanja o ničemer, pozornost usmerijo samo na tukaj in zdaj;
- povečano zavedanje občutenja okolice (občutenje fizičnega okolja: veter, mraz);
- izkušnja lepote narave, enosti in majhnosti v primerjavi z njo, s tem povezano lahko uvid v majhnost problema, ki ga človek ima.

Posebej pomembno je spoznanje, da se preko metode teka zgodi fizični in psihični odmik iz problemske situacije, ki omogoča doživljanje potrebne distance do problema. Zahtevno problemsko situacijo večkrat spremljajo neprijetna čustva visoke intenzivnosti. S pomočjo teka in fizične sprostitev, se zgodi tudi psihična sprostitev, ki pomeni tudi znižano intenzivnost čustvovanja, ki kasneje omogoča boljše kognitivne manevre v zvezi z reševanjem problemske situacije. Metoda omogoča tudi bistrenje in organiziranje prej nejasnih misli, boljšo učinkovitost za mentalne naloge, v nekaterih primerih pa tudi uvid v lastno čustveno doživljanje. Slednje je pri delu v vzgojnih zavodih še posebej pomembno, saj

je prvi korak za otroke in mladostnike s čustvenimi in vedenjskimi težavami oziroma motnjami pri spremembah na sebi zavedanje lastnih čustev ter uvid v lastno delovanje. Kakor kažejo rezultati, lahko metoda teka na predstavljeni način pri tem pomaga.

### **C. Metoda teka kot izziv za uporabo v vzgojnih zavodih**

Predstavljena metoda se torej izvaja tako, da po psihično obremenilni situaciji mladostnik izvede individualni sproščeni tek v lastnem tempu. Domnevno preprosta metoda pri morebitni uporabi v vzgojnem zavodu pomeni tudi dejavnike tveganja, o katerih je potrebno razmisliti in jih v nadaljevanju nekaj navajamo.

Za individualno izvajanje moramo mladostniku dovolj zaupati, da bo tek dejansko izvedel in vmes ne bo prišlo do neželenih ravnanj, ki pa so precej pogosta pri mladostnikih s čustvenimi in vedenjskimi težavami ali motnjami. Razmisliti je potrebno torej o varnosti, zrelosti in odgovornosti posameznega mladostnika. Otroci samostojno metode teka ne morejo izvajati, saj se ne smejo samostojno gibati izven območja zavoda. Poleg tega omenjena raziskava ni preverjala doživljanja otrok, ampak mladih.

Če mladostniku ne moremo zaupati (in večkrat je tako, saj mladostniki v vzgojnih zavodih večinoma izkazujejo manj odgovorna vedenja, kar je tudi eden od razlogov njihove namestitve), je možno izvesti približek metode, zato predlagamo, da gre z njim vzgojitelj. Tu se srečamo z dvema pomislekoma: predvsem z neugodnim kadrovskim normativom, ki zaenkrat omogoča manj individualnega dela, pa tudi z motivacijo vzgojitelja in mladostnika za tek. Motivacija za udeleževanje gibalnih aktivnosti je zelo obširna samostojna tema, ki presega omejitve pričujočega prispevka in je zato ne bomo načenjali. Možen je še večji odmik od prvotne metode, in sicer skupinski tek. Ob skupinskem teku se zagotovo izgubi kar nekaj elementov originalne metode, zato lahko v tem primeru pričakujemo predvsem splošne gibalne in tekaške koristi.

### **3. SKLEP**

Obremenilne psihične situacije so pogosto stalnica otrok in mladostnikov v vzgojnih zavodih, zato se nam zdi pomembno razmišljati, kako lahko metodično pripomoremo pri delu z njimi. Metodično delo z uporabo gibanja ima veliko koristi pri vzgojnem in izobraževalnem delu, z njim lahko zasledujemo večino ciljev, zastavljenih v vzgojnem programu. Ob pregledu ugodnih izkušenj med in po teku, spoznamo, da je metoda individualnega sproščenega teka po obremenilni situaciji uporabna metoda v vzgojnem zavodu ne samo iz vidika sprostitve in razbremenitve, temveč tudi drugače. Poleg ugodnih fizičnih izkušenj teka, so prisotne tudi predvsem psihične koristi. Ugotovimo lahko, da sproščanju telesne napetosti sledita tudi sproščanje čustvene napetosti in pozitivna sprememba razpoloženja ter da so možni tudi miselni in čustveni uvidi, ko so bila predhodno misli ali/in čustva manj definirana. Pomemben je tudi odmik od stresne situacije, ki ga lahko ponuja metoda teka. Ob razmišljanju o možnostih uporabe metode teka v vzgojnih zavodih se pojavijo izzivi s kadrovsko podhranjenostjo, ki bi omogočala večje možnosti individualnega dela ter vprašanje

motivacije. Vsekakor upamo, da bodo ustrezni kadrovske normativi sledili spremembi zakonodaje, ki se je zgodila ter da bo možno tudi več individualnega dela ter s tem tudi za uporabo metode teka ob prisotnosti motivacije. Raziskati pa bi veljalo tudi vprašanje motivacije za tek / gibalne aktivnosti pri otrocih in mladostnikih s čustvenimi in vedenjskimi težavami ali motnjami.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Donaldson, S.J., Ronan, K.R. (2006). The effects of sports participation on young adolescents' emotional well-being. *Adolescence*, 41 162, 369-89.
- [2] Luijpers, W., Nagiller, R. in Kert-Wakounig, S. (2003). Sproščeni tek: Tek po Feldenkraisovi metodi : lažje tecimo, boljše dihajmo, lepše živimo. Celovec: Mohorjeva založba.
- [3] Pleško Zalar, T. (2018). Gibanje /šport in socialna pedagogika: Tek kot metoda socialnopedagoškega dela. *Socialna Pedagogika*, 22, 51-74.
- [4] Pori, M., Pori, P., Pistotnik, B., Dolenec, A., Tomažin, K., Štirn, I., Majerič, M. (2013). Športna rekreacija. Ljubljana: Športna unija Slovenije, Fundacija za šport.
- [5] Košnik, P., Vovk Ornik, N., Plavčak, D., Zupanc Grom, R., Domanjko, J., Marolt, B., idr. (2021) Vzgojni program za vzgojo in izobraževanje otrok s čustvenimi in vedenjskimi težavami in motnjami in izvedbena priporočila za izvajanje vzgojnega programa. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo, neobjavljeno.
- [6] Zorc-Maver, D. (2010). Nekateri vidiki zdravja otrok in mladostnikov. V M. Krajncan, P. Miklavžin (ur.), *Zdravje mladostnikov s čustvenimi in vedenjskimi težavami* (str. 3–33). Ljubljana: Ministrstvo za zdravje.

## **RAZTEZNE VAJE NA DELOVNEM MESTU KOT PROTIUTEŽ SEDEČEMU NAČINU DELA UČITELJEV MED EPIDEMIJO COVID-19**

### **POVZETEK**

Delo učitelja je zelo razgibano. Poučevanje, preverjanje znanja ter vsakodnevno soočanje s težavami otrok in najstnikov za marsikoga predstavlja svojevrsten izziv. Obdobje epidemije COVID-19 je naravo dela popolnoma spremenilo. Sprva smo ure in ure presedeli pred računalniškimi zasloni za pripravo gradiva, nato pa še nekaj ur za poučevanje preko spleta. Številne raziskave so pokazale, da so se posledice pretežno sedečega načina dela pri številnih učiteljih po svetu odražale v bolečinah v vratu, zgornjem in spodnjem delu hrbta ter ramenih. Na podlagi lastnih osebnih opažanj ter pogovorov s sodelavci smo podobne težave, ki so povezane z bolečinami v zgornjem in spodnjem delu hrbta, opazili tudi pri naših sodelavcih. Zato smo na pobudo našega ravnatelja izpeljali projekt preventivnih dejavnosti. Učitelji športne vzgoje smo za svoje sodelavce pripravili sklop razteznih vaj na delovnem mestu. Raztezne vaje vključujejo enostavna gibanja za tiste dele telesa, ki so na sedečem delovnem mestu najbolj obremenjeni. V tem prispevku so natančno opisane izbrane raztezne vaje s slikovnim prikazom. V praksi smo izvajanje posameznih vaj posneli s kamero, njihovo izvedbo pa opremili z natančnimi navodili pravilnega izvajanja. Predvidevamo, da lahko z rednim izvajanjem razteznih vaj na sedečem delovnem mestu bistveno vplivamo na izboljšanje splošnega počutja in odpravo bolečin. Zato so izbrane raztezne vaje lahko koristen prispevek za vse učitelje, ki se spopadajo z novim načinom dela.

**KLJUČNE BESEDE:** raztezne vaje, COVID-19, učitelji, bolečine v hrbtu.

## **STRETCHING EXERCISES IN THE WORKPLACE AS A COUNTERBALANCE TO THE SEDENTARY WORK AMONG TEACHERS DURING THE COVID-19 EPIDEMIC**

### **ABSTRACT**

The work of a teacher is highly varied. Teaching, preparing tests and dealing with the problems of children and teenagers on a daily basis is a unique challenge for many teachers. The period of the COVID-19 epidemic has completely changed the nature of our work. We spent hours sitting in front of computer screens while preparing lessons, and then a few more hours teaching online. Numerous studies have shown that prolonged sitting is associated with neck pain, upper and lower back pain and shoulder pain among many teachers around the world. Based on our own personal observations and conversations we have perceived similar problems associated with upper and lower back pain among our colleagues, too. Our school principal proposed producing some preventive physical activities in the workplace. Therefore, physical education teachers prepared a set of stretching exercises for the colleagues. Stretching exercises include simple movements for those body parts that are under serious strain in a sitting workplace. This article provides detailed description of all the exercises as well as the pictorial display. In practice, each individual exercise was recorded and its execution was equipped with detailed instructions. We expect we can significantly improve our general well-being and reduce pain, provided that we regularly perform stretching exercises in a sedentary workplace. Therefore, the selected stretching exercises can be extremely useful to all teachers who are struggling with a new way of working.

**KEYWORDS:** stretching exercises, COVID-19, teachers, back pain.

## 1. UVOD

Zdravstvene težave povezane z bolečinami v hrbtenici so najpogostejše in najdražje tako v razvitih državah kot tudi v državah v razvoju. Bolečine v vratu in ramenih ter bolečine v spodnjem delu hrbta so tudi med učitelji po vsem svetu ena najpogostejših poklicnih zdravstvenih težav in pogost vzrok večje obolevnosti in s tem povezane odsotnosti z dela. K temu bistveno pripomore njihova narava dela [1].

Z epidemijo COVID-19 se je situacija še dodatno poslabšala. Glede na priporočila Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) so bili povsod po svetu sprejeti strogi ukrepi za zajezitev virusa. Eden od najbolj perečih ukrepov je bilo tudi zaprtje šol, ki je vodilo k spremembam življenjskega sloga učiteljev. Če k temu dodamo še ukrepe omejitve gibanja, socialno distanco in prepoved izvajanja športnih aktivnosti, ni nič presenetljivega, da je imel takšen način življenja dolgoročne posledice na njihovo zdravstveno stanje in kakovost življenja [2].

Glede na resnost težav je nujno, da pravočasno pomislimo na izvajanje primernih preventivnih dejavnosti. S tega vidika je redno izvajanje razteznih vaj na delovnem mestu najbolj enostavno in tudi najbolj učinkovito.

## 2. ZNAČILNOSTI DELA UČITELJEV V ČASU EPIDEMIJE COVID-19

Zaradi epidemije se je tradicionalno delo učitelja spremenilo v poučevanje preko spleta. To je povzročilo, da so mnogi učitelji iz stoječega dela presedlali v sedeč način dela, kar je imelo negativne posledice tudi v njihovem duševnem stanju in splošnem počutju [3].

Podobno kot to velja za mnogo drugih poklicev, so morali tudi učitelji v času zaprtja države svoje delo opravljati od doma. To pomeni, da so morali v svojih bivalnih prostorih, ki večinoma niso primerni za delo, pripravljati gradivo za svoje učence in dijake, potem pa še nekaj ur odpredavati novo vsebino, preverjati znanje in pisati teste. Temu posledično se je bistveno povečala tudi uporaba računalnikov in mobilnih telefonov [3]. Pouk na daljavo je za mnoge učitelje predstavljal novo realnost, s katero se je bilo potrebno čim bolje spopasti. Od učiteljev je zahteval veliko več načrtovanja in priprav na predavanja preko spleta. Nekateri od njih pa so se poleg vsebine spopadali tudi s tehničnimi težavami in razvojem spretnosti povezanih z uporabo računalnika. Ob tem je bilo oteženo tudi komuniciranje s svojimi sodelavci veliko administrativnega dela, zaradi česar je bilo doživljanje stresa bistveno večje kot pri pouku v šoli [3, 4].

Neobičajna telesna drža, ponavljajoči se gibi, povečano delo za računalnikom, neprimerno delovno okolje in pomanjkanje telesne aktivnosti so tako pri učiteljih bistveno povečali tveganje za z delom povezanih kostno mišičnih obolenj. Težave povezane z bolečinami v mišicah, vezeh in sklepih so se dodatno povečale, ker se je v splošnem telesna aktivnost bistveno zmanjšala. Glavni razlog za to so bili strogi vladni ukrepi, zaradi katerih je bilo gibanje, vključno s športno rekreacijo, v številnih državah omejeno [3, 4].



### **3. NAJPOGOSTEJŠE ZDRAVSTVENE TEŽAVE UČITELJEV, KI SO POSLEDICA POUKA NA DALJAVO**

Bolečine hrbta so splošno razširjen problem, ki ga vsaj enkrat v življenju izkusi večina ljudi. Uvrščamo ga med 10 najpogostejših zdravstvenih težav. Najpogosteje prizadene odrasle ljudi, med katerimi je to tudi eden najpogostejših vzrokov za bolniško odsotnost z dela. Podobne ugotovitve veljajo tudi za učitelje, pri katerih motnje mišično skeletnega sistema bistveno vplivajo na kvaliteto življenja, pogostejšo bolniško odsotnost, funkcionalne okvare in celo zgodnjo upokojitvev [2]. Izkazalo se je, da je domače delovno okolje v času pouka na daljavo dodatno poslabšalo situacijo. Neustrezna drža je povzročila spremembe v mišično skeletnem sistemu, še posebej pa so bile izrazite bolečine v predelu hrbtenice, o čemer je poročalo 58 % učiteljev v Braziliji [4].

Glede na podatke raziskave v Indiji je kar 61,6 % učiteljev poročalo o težavah lokomotornega sistema v zadnjih treh mesecih tako imenovanega lockdowna. V 19 % se je bolečina pojavila v spodnjem delu hrbta, v 17 % v vratu, v 14 % v ramenih in v 12 % v zgornjem delu hrbta [3]. O podobnih težavah so poročale tudi učiteljice na Slovaškem. Od 782 anketiranih učiteljic jih je v času pouka na daljavo kar 74,8 % občutilo bolečino v vratu, 67,6 % bolečino v spodnjem delu hrbta in 29,1 % v srednjem in zgornjem delu hrbta. 60 % anketiranih je poročalo o težavah v vsaj enem predelu hrbtenice [2].

V ZDA predstavljajo motnje mišično skeletnega sistema glavni del stroškov bolezni, ki so povezane z delom. Nedavne ocene se gibljejo med 13 in 54 milijardami dolarjev letno. Podobne izsledke pa so pokazale tudi raziskave na Švedskem, kjer so dvoletni stroški dosegli 47 milijonov evrov [5, 6]. Zdravstvena slika se v Sloveniji bistveno ne razlikuje. Po podatkih Nacionalnega inštituta za varovanje zdravja je bilo leta 2015 skupno 49.182 primerov bolniške odsotnosti za polni delovni čas, ki so se nanašale na bolezni hrbta. Od tega jih je bilo kar 84 % obravnavanih kot bolečina v hrbtu. Povprečno trajanje odsotnosti je bilo 25 dni, kar je po izračunih delodajalce in zdravstveno blagajno stalo približno 42 milijonov evrov. Kot zanimivost, če bi bil vsak pacient odsoten z dela en dan manj, bi skupno prihranili 1,5 milijona evrov [7]. Torej, če bi znali bolje preprečevati bolečine v hrbtu in pravočasno ukrepati, ne bi s tem le zmanjšali bolečine, ampak bi bistveno zmanjšali tudi stroške zaradi bolniške odsotnosti in nezmožnosti za delo.

### **4. RAZTEZNE VAJE KOT PROTIUTEŽ SEDEČEMU NAČINU DELA**

Z rednim gibanjem in rednim izvajanjem razteznih vaj lahko veliko storimo za zmanjšanje negativnih vplivov sedenja [8]. Raziskava med učitelji v Etiopiji je pokazala, da ima lahko redno izvajanje razteznih vaj in športna aktivnost pozitivne učinke na bolečine v vratu in ramenih. Izkazalo se je, da je tveganje za pojav bolečin v vratu in ramenih kar za 82 % manjše [5]. Zavedati pa se je potrebno, da je odpravljanje bolečine v vratu, zgornjem in spodnjem delu hrbta zelo kompleksen proces. V prvi vrsti se je potrebno posvetiti pravilnemu sedenju, pri čemer sta ključnega pomena tudi primerna višina stola in mize.

Pri sedenju je potrebno upoštevati, da moramo zasedati takšen položaj, da je hrbet popolnoma naslonjen na naslonjalo stola. S tem ima hrbet dovolj opore, stegna pa dovolj veliko podporno ploskve, zaradi česar ni moten krvni obtok. Pomembno je, da je kot v kolenu velik vsaj 90°, vendar ne večji kot 110°; enako velja za kot med telesom in nogami. Bodimo pozorni na to, da noge niso prekržane in da je teža enakomerno porazdeljena na obe polovici zadnjice [9].

#### **A. Projekt preventivnih dejavnosti na srednji upravno administrativni šoli**

Na podlagi lastnih osebnih opažanj in skozi pogovore s sodelavci, smo prišli do ugotovitve, da se z bolečinami v zgornjem in spodnjem delu hrbta spopadajo tudi naši kolegi. Bolečine so bile izrazitejše v času pouka na daljavo, kar nas je vodilo v projekt preventivnih dejavnosti na delovnem mestu. Učitelji športne vzgoje smo na pobudo našega ravnatelja pripravili različne sklope razteznih vaj za najbolj obremenjene dele hrbtenice.

Raztezne vaje smo zastavili čim bolj enostavno in z njimi skušali vplivati na čim več mišic, ki povzročajo težave pri prekomernem sedečem načinu dela. Časovno ne trajajo več kot 10 minut, zato jih učitelji lahko ponovijo večkrat dnevno tekom svojega dela za računalnikom. Pri izvajanju vaj je pomembno, da smo čim bolj sproščeni in da izvajamo takšne amplitude gibov, pri katerih se še vedno počutimo udobno. Ker se dobro zavedamo, da je raztezanje lahko tudi odličen način sproščanja, smo pri izvajanju vaj dali nekoliko večji poudarek na pravilnem dihanju. Zato smo video posnetke dodatno opremili s prijetno glasbeno spremljavo. S tem se učitelji dodatno sprostijo in pozabijo na vsakodnevni stres, ki je na žalost postal tudi sestavni del pouka na daljavo.

V tem prispevku smo na slikovni način prikazali en del razteznih vaj. V praksi pa smo vse raztezne vaje posneli s kamero in jih opremili z jasnimi navodili o pravilnem izvajanju vaj. Video posnetke vaj smo poslali učiteljem na šolske maile in jih naložili med spletno gradivo, s čimer so jim bili posnetki vedno dostopni. Tekom pouka na daljavo smo bili vsem učiteljem vedno na voljo za dodatne informacije o izvajanju razteznih vaj.

#### **B. Opisi izbranih razteznih vaj na delovnem mestu**

Sedimo na stolu in se pomaknemo na njegov konec, roke položimo na kolena in vzravnamo hrbtenico (Slika 1). Počasi začnemo obračati glavo izmenično na desno in levo stran. Ob zasuku v stran naredimo izdih, ob vračanju v nevtralni položaj pa vdih. Vajo ponovimo 3-krat.



**SLIKA 1:** Raztezanje vratu.

Pri naslednji vaji je začetni položaj identičen prvi vaji. Sedaj glavo počasi nagibamo izmenično v desno in levo stran (Slika 2). Ob nagibu v stran naredimo izdih, ob vračanju nazaj v nevtralni položaj pa vdih. Vajo ponovimo 3-krat.



**SLIKA 2:** Raztezanje vratu.

Še vedno sedimo z dlanmi položenimi na kolenih (Slika 3). Sedaj pa z vdihom usločimo hrbet in nagnemo glavo nazaj. Nato z izdihom počasi izbočimo hrbet in glavo potisnemo proti prsim. Vajo ponovimo 3-krat.



**SLIKA 3:** Raztezanje vratu in zgornjega dela hrbta.

Sedimo vzravnan, roke so s pokrčenimi prsti sklenjene za glavo (Slika 4). Komolce potiskamo nazaj, naredimo vdih in preštejemo do 3. Nato pa glavo in vrat upognemo naprej, naredimo izdih in se z brado poskušajmo približati prsim ter zopet preštejemo do 3. Celotno gibanje ponovimo 3-krat.



**SLIKA 4:** Raztezanje vratu in zgornjega dela hrbta.

Sedimo vzravnan, pogled je usmerjen naprej. Obe roki iztegnemo nad glavo v vzročanje gor, tako da so dlani sklenjene in obrnjene navzgor (Slika 5). Lakti iztegujemo navzgor in se z izdihom najprej odklonimo na eno stran. Preštejemo do 3 in se z vdihom vrnemo v začetni položaj in s ponovnim izdihom naredimo odklon še na drugo stran. Celotno gibanje ponovimo 3-krat.



**SLIKA 5:** Raztezanje stranskega dela hrbta.

Sede prekržamo desno nogo preko leve (Slika 6). Leva roka počiva na zunanji strani desnega stegna, ki ga nadzorovano vlečemo proti levi strani. Medtem obrnemo glavo in pogledamo preko desne rame. Položaj zadržimo 10 sekund. Vajo ponovimo še na drugi strani.



**SLIKA 6:** Raztezanje vratu, hrbta in zadnjice.

Roke sklenemo za hrbtom tako, da so dlani obrnjene proti hrbtu (Slika 7). Sedaj se počasi predklonimo naprej in naredimo izdih, hkrati pa dvigujemo čim bolj iztegnjene roke za hrbtom navzgor do končnega položaja. Ob vračanju nazaj v začetni položaj naredimo vdih. Vajo ponovimo 3-krat.



**SLIKA 7:** Raztezanje spodnjega dela hrbta in ramenskega obroča.

Z obema rokama primemo pod desno koleno in ga pokrčenega potegnemo v smeri proti prsim (Slika 8). Položaj zadržimo 10 sekund, nato pa nogo iztegnemo pred seboj in stopalo v gležnju zavrtimo 5-krat v levo in 5-krat v desno. Vajo ponovimo še z drugo nogo.



**SLIKA 8:** Raztezanje zadnjice in spodnjega dela hrbta.

Sedimo vzravnano in levo stopalo položimo na desno koleno (Slika 9). Sedaj pa lahko vztrajamo v tem položaju ali pa se z izdihom primemo za stol in se s trupom počasi predklonimo naprej. Gibljivejši lahko sežemo z iztegnjenimi rokami preko pokrčene noge in se še nekoliko bolj predklonimo. V položaju vztrajamo 10 sekund in vajo ponovimo še z drugim stopalom na kolenu.



**SLIKA 9:** Raztezanje spodnjega dela hrbta in zadnjice.

## **5. SKLEP**

Raznovrstno in pestro učiteljsko delo se je z epidemijo COVID 19 preselilo izključno za računalnike, s čimer je njihova narava dela postala popolnoma drugačna. Posledica tega so bile izrazitejšje bolečine v vratu ter v zgornjem in spodnjem delu hrbta, kar smo opazili tudi v našem kolektivu. Zato je redno izvajanje razteznih vaj, ki smo jih pripravili za sodelavce, lahko odlična protiutež sedečemu načinu življenja, toda le, če jih začnemo izvajati pravočasno in redno. Prav tako pa so omenjene raztezne vaje odličen pripomoček tudi za vse ostale zaposlene, ki opravljajo pretežno sedeče delo.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] M. H. Temesgen, G. J. Belay, A. Y. Gelaw, B. Janakiraman, Y. Animut, Burden of shoulder and/neck pain among school teachers in Ethiopia. (10. 1. 2019). BMC Musculoskeletal Disorders. Dosegljivo: [https://www.researchgate.net/publication/330301002\\_Burden\\_of\\_shoulder\\_andneck\\_pain\\_among\\_school\\_teachers\\_in\\_Ethiopia](https://www.researchgate.net/publication/330301002_Burden_of_shoulder_andneck_pain_among_school_teachers_in_Ethiopia). [Datum dostopa: 15.10.2021].
- [2] P. Prieto-González, M. Šutvajová, A. Lesňáková, P. Bartík, K. Buláková, T. Friediger, Back pain prevalence, intensity, and associated risk factors among female teachers in Slovakia during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. (7. 7. 2021). Healthcare. Dosegljivo: <https://doi.org/10.3390/healthcare9070860>. [Datum dostopa: 27. 10. 2021].
- [3] J. V. Bane, S. Aurangabadkar, A. Karajgi, Physical and self-perceived occupational stress associated with work from home situation in teachers during COVID-19 pandemic, *Int J Health Sci Res.* 11(2), str. 117-124, februar 2021. Dosegljivo: [https://www.ijhsr.org/IJHSR\\_Vol.11\\_Issue.2\\_Feb2021/IJHSR-Abstract.017.html](https://www.ijhsr.org/IJHSR_Vol.11_Issue.2_Feb2021/IJHSR-Abstract.017.html). [Datum dostopa: 18. 10. 2021].
- [4] R. E. C. Barbosa, G. C. Fonseca, N. S. S. Silva, R. R. V. Silva, A. A. Assunção, D. S. Haikal, Back pain occurred due to changes in routine activities among Brazilian schoolteachers during the COVID-19 pandemic. (15.10.2021). *Int Arch Occup Environ Health.* Dosegljivo: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34654944/>. [Datum dostopa: 27. 10. 2021].
- [5] P. Yue, F. Liu, L. Li, Neck/shoulder pain and low back pain among school teachers in China, prevalence and risk factors. (14. 9. 2021). BMC Public Health. Dosegljivo: <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-12-789>. [Datum dostopa: 18. 10. 2021].
- [6] K. Hansson, T. H. Hansson, The costs for persons sick-listed more than one month because of low back or neck problems. A two-year prospective study of Swedish patients. (19.5.2004). *Eur Spine J.* Dosegljivo: <https://doi.org/10.1007/s00586-004-0731-3>. [Datum dostopa: 28. 10. 2021].
- [7] D. Vidmar, Bolečine v hrbtu v številkah. (19.1.2017). Umni. Dosegljivo: <http://www.umni.si/blog/?p=72>. [Datum dostopa: 29. 10. 2021].
- [8] S. Dovč, *Preprečevanje negativnih posledic delovnega mesta na zdravje in dobro počutje z vadbo*, Ljubljana: Fakulteta za šport, 2015.
- [9] B. Koščak Tivadar, Sedenje na stolu in bolečina v križu. (februar 2015). ResearchGate. Dosegljivo: [https://www.researchgate.net/publication/279852175\\_Sedenje\\_na\\_stolu\\_in\\_bolecina\\_v\\_krizu](https://www.researchgate.net/publication/279852175_Sedenje_na_stolu_in_bolecina_v_krizu). [Datum dostopa: 28. 10. 2021].

## **SPOZNAVANJE PRSTI IN ANALIZA PRSTI PRI POUKU GEOGRAFIJE KOT OSNOVA ZA PREHRANSKO SAMOOSKRBO**

### **POVZETEK**

Prst je živi del ekosistema in ima velik pomen za človeka ter predstavlja nenadomestljiv naravni vir. V zadnjem času so mnogi izgubili stik s prstjo, ki pa tudi zaradi okoljskih in drugih globalizacijskih procesov postaja vse bolj pomemben naravni vir tudi pri lokalni oskrbi s hrano. Osnovni cilj pri obravnavi prsti kot učne snovi pri urah geografije je vzgajati in izobraževati dijake o pomenu prsti, razvijati zavest o pomenu prehranske samooskrbe. hkrati pa dijake opolnomočiti, da s preprostimi metodami mehanske analize prsti pridejo do informacij o lastnostih lastnega vzorca prsti. Pri analizi prsti dijaki določijo lastnosti prsti, kot so: teksturo tal s prstnim preizkusom in sedimentacijsko metodo, analizirajo oblike strukturnih agregatov v prsti, s papirnim indikatorjem izmerijo pH prsti, določijo v kakšni meri je prst vodoprepustna in določijo prisotnost kalcijevega karbonata v prsti. Dijaki izdelajo knjižico analize prsti, ki jo dopolnijo z navodili za izboljšanje lastnosti prsti in pripravo prsti za pridelavo vrtnin na lastnem vrtu ali gredi. Osnovni namen dela je, dijaku dokazati, da lahko prav vsakdo že s poznavanjem preprostih metod pride do pomembnih podatkov o prsti, kar je osnova za prehransko samooskrbo. Pri dijakih želimo vzbuditi zanimanje za lastno pridelavo hrane ter okrepiti zavest o pomenu lastne ekološko pridelane hrane.

**KLJUČNE BESEDE:** prst, hrana, lokalna samooskrba, metoda, mehanska analiza.

## **SOIL UNDERSTANDING AND SOIL ANALYSIS IN TEACHING GEOGRAPHY AS A BASIS FOR NUTRITIONAL SELF-SUFFICIENCY**

### **ABSTRACT**

Soil is a living part of the ecosystem and is of great importance to man and represents an irreplaceable natural resource. Recently, many people have lost contact with the soil, which is also becoming an increasingly important natural resource in local food supply due to environmental and other globalization processes. The basic goal of treating soil as a teaching material in Geography classes is to educate students about the importance of soil, to develop awareness of the importance of nutritional self-sufficiency. at the same time, empower students to obtain information about the properties of their own soil pattern through simple methods of mechanical analysis of the soil. In soil analysis, students determine soil properties such as: soil texture by soil test and sedimentation method, analyze the shape of structural aggregates in soil, measure soil pH with a paper indicator, determine the extent to which soil is water permeable, and determine the presence of calcium carbonate in soil. Students create a soil analysis booklet, which they complete with instructions for improving soil properties and preparing the soil for growing vegetables in their own garden or shaft. The basic purpose of the work is to prove to the student that just by knowing simple methods, anyone can get important information about the soil, which is the basis for nutritional self-sufficiency. We want to stimulate students' interest in their own food production and strengthen their awareness of the importance of their own organically produced food.

**KEYWORDS:** soil, food, local self-sufficiency, method, mechanical analysis.



## 1. UVOD

Pedogeografija je veda geografije, ki se ukvarja s proučevanjem prsti, kot sestavnega dela pokrajine. Tako tudi srednješolska geografija v učnem načrtu zajema obravnavo prsti, njihovo prepoznavanje in pomen. Prst je preperel in spremenjen del zemeljske skorje, ki se je spremenil zaradi delovanja živih organizmov, zraka, vode in sončnega obsevanja. V procesu nastajanja in razvoja prsti, ko delujejo pedogenetski procesi, nastane v vrhnjem delu litosfere kakovostni preskok, prst dobi novo lastnost, to je rodovitnost. Prav rodovitnost je najpomembnejša lastnost prsti. Prst ali tla so tisti naravni vir, iz katerega rastline črpajo hranilne snovi za svojo rast. Mnoge od njih so hrana živim bitjem na Zemlji in s tem omogočajo življenje na modrem planetu. Prsti so osnova vsake kmetijske rabe pokrajine: prsti, na katerih je mogoče pridelovati kakovostno hrano, nastajajo le v naravnem okolju. (Lovrenčak F., 2006)

Prst ima velik pomen za človeka in predstavlja nenadomestljivi vir. V zadnjih desetletjih se zavedanje o pomenu prsti povečuje, tudi zaradi vedno večje degradacije prsti, podnebnih sprememb, porabe energije zaradi pridelave hrane in presežkov hrane. Tudi zaradi cene in kvalitete pridelane uvožene hrane se vse bolj zavedamo pomena lokalno pridelane hrane in samooskrbe s hrano.

Namen dela je vzgajati in izobraževati dijake o pomenu prsti, ter pomenu samooskrbe. Hkrati pa razvijati zavest za odgovorno ravnanje s prstjo. Dijake poučiti o osnovnih značilnosti prsti, z mehansko analizo določiti značilnosti lastnega vzorca prsti, ter jih s tem opolnomočiti in vzpodbuditi za lastno pridelavo hrane. V prispevku je prikazana mehanska analiza prsti: določanje teksture in strukture prsti, pH v prsti, prepustnost za vodo, prisotnost kalcijevega karbonata v prsti ter potrebni ukrepi.

## 2. CILJI ANALIZE PRSTI

- Dijaki spoznajo postopek določanja teksture prsti
- Dijaki s preprosto metodo določijo teksturo izbranega vzorca in ukrep za izboljšanje teksture.
- Dijaki določijo kvaliteto prsti..
- Dijaki določijo pH prsti in kako le ta vpliva na rast rastlin. Spoznajo ukrepe za ustvarjanje pogojev za rast določene vrtnine.
- Dijaki ugotovijo v kakšni meri je prst vodoprepustna.
- Dijaki določijo vsebnost kalcijevega karbonata in določijo pomen kalcija in kalija za rast rastlin.
- Dijaki izdelajo lastno knjižico analize vzorca prsti.

## 3. METODOLOGIJA

Dijaki so prinesli vzorec zemlje, bodisi z vrta, grede ali njive.(1kg), ki so ga vzeli do globine nad katerim so predhodno odstranili travno rušo do globine 15cm.



SLIKA 1: Sestava prsti.

Mineralni delci se razlikujejo po velikosti in obliki. Po velikosti jih razvrščano v naslednje velikostne skupine:

#### Skelet: večji od 2 mm:

- Skelet je kamninski drobir (skale, grušč) in vpliva predvsem na fizikalne lastnosti tal, povečuje talno zračnost in prepustnost za vodo. Apnenčast in dolomitni drobir lahko zaradi svoje topnosti močnejše vplivata na kemijske lastnosti tal. pesek: 0.05-2 mm (grobi pesek - 0.2–2 mm, 20 cm<sup>2</sup>/g; **fini pesek - 0.05–0.2 mm, 90 cm<sup>2</sup>/g**)
- Pesek ima večjo specifično površino od skeleta in zato močnejše vpliva na lastnosti tal. Tla, v katerih prevladuje pesek, so zračna, topla, slabo zadržujejo vodo in imajo majhno sposobnost zadrževanja rastlinskih hranil. melj: 0.002-0.05 mm (grobi melj - 0.02–0.05 mm, 200 cm<sup>2</sup>/g; **fini melj - 0.002–0.02 mm, 500 cm<sup>2</sup>/g**)
- Melj lahko tvorijo okruški kamnin in novotvorbe. Zaradi večje specifične površine ima melj že večji vpliv na kemijske lastnosti tal kot pesek, čeprav še vedno prevladuje vpliv na fizikalne lastnosti tal. V melju je kapilaren dvig vode večji. Melj ne nabreka, je slabo lepljiv in ni plastičen.

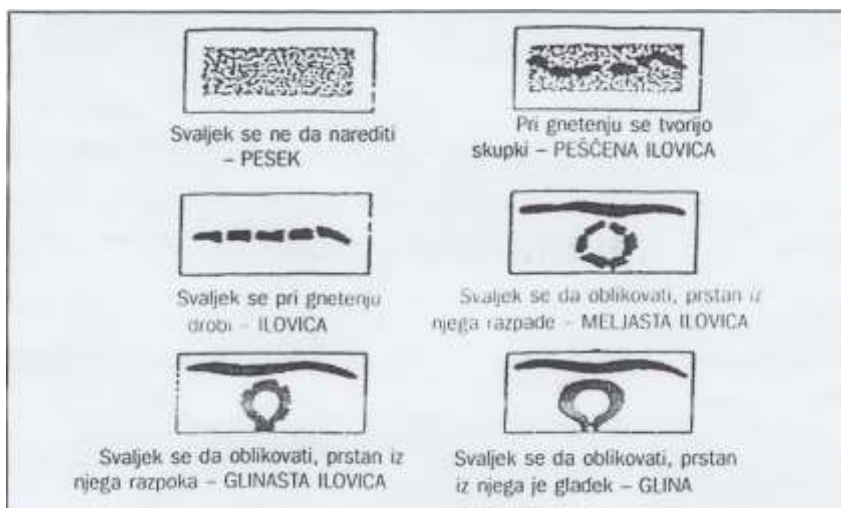
#### Glina: pod 0.002 mm (8.000.000 cm<sup>2</sup>/g):

- Če v tleh prevladuje glina, so tla zbita, gosta, slabo prepustna za vodo, hladna in slabo prezračena.
- Zrnavost tal je lastnost, ki se spreminja le skozi dolgo časovno obdobje. Mlada tla po navadi vsebujejo več skeleta in peščenih delcev, s starostjo pa se povečuje delež gline. Zrnavost tal neposredno vpliva na številčnost in vrstno sestavo talnih živali. V glinastih tleh primanjkuje kisika, zato je v njih manj živali kot v ilovnatih in peščeno ilovnatih tleh.

## A. Določanje teksture prsti

### DOLOČANJE TEKSTURE TAL S PRSTNIM PREIZKUSOM

V dlan vzemi vzorec prsti, ga navlaži, stisni, da se voda odcedi in ga gneti približno eno minuto. Pri tem opazuj velikost in količino delcev, ki jih lahko otipaš, medsebojno povezanost delcev in sposobnost materiala za oblikovanje: ali lahko iz vzorca zgnetemo svaljek ali trak in koliko je ta obstojen in kako se ga da naprej oblikovati.

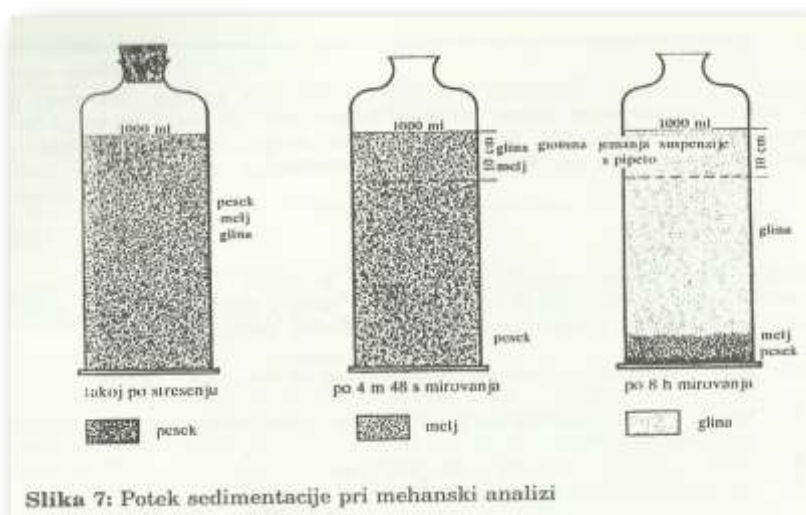


SLIKA 2: Tekstura prsti.

### SEDIMENTACIJSKA METODA

Temelji na hitrosti usedanja delcev različnih velikosti v stoječi vodi. Hitrost usedanja večjih delcev je večja kot hitrost manjših delcev.

Postopek: V prozorno plastenko s širšim pokrovom dodamo destilirano vodo in vzorec prsti.



SLIKA 3: Potek sedimentacije pri mehanski analizi.

**TABELA 1:** Ugotovljeni rezultati meritve.

|          | Vzorec 1 |
|----------|----------|
| % peska: |          |
| % melja: |          |
| % gline: |          |

### RAZLAGA

Razmerje posameznih mineralnih delčkov vpliva na količino vode in zraka v prsti, na zbitost tal, rahlost, vpliva na razraščanje rastlinskih korenin, oskrbo rastlin z vodo in kisikom. Vpliva na rodovitnost prsti.

- Ilovnate (peščeno ilovnate in glinasto ilovnate ) prsti imajo dobre lastnosti za rast kulturnih rastlin in so rodovitne, ter ugodne za rast večine gozdnih dreves.
- Peščene prsti je lahko obdelovati, so dobro prepustne a slabo vežejo hranila.
- Glinaste prsti je težko obdelovati, so slabo prepustne , vlažne. Neugodne za rast kulturnih rastlin. Od dreves na njih rasteta jelka, gaber, hrast.

### **B. Analiza oblike strukturnih agregatov**

#### VZORCI ZNANIH STRUKTURNIH AGREGATOV V PRSTI

Postopek: V roki razdrobimo večjo grudo zemlje in s pomočjo sheme določimo obliko drobnim grudicam – strukturnim agregatom. Ločimo grudičasto strukturo (grudice v obliki kroglic), mrvičasto (zelo drobni strukturni agregati jajčaste oblike), oreškasta (ravne ploskve), poliedrična (oblika matematičnih likov poliedrov), prizmatična ( daljše so navpične ploskvice), lističasti (agregati se lomijo v obliki lusk).

### RAZLAGA

Struktura prsti kaže način povezovanja trdih, tekočih in glinastih delcev med seboj. Oblikovanje strukturnih agregatov je odvisno od vlažnosti oz. sušnosti prsti, saj suhe prsti tvorijo izrazitejške skupke, kot mokre prsti. Tudi starost vpliva na oblikovanje strukturnih agregatov. Mlade prsti še nimajo oblikovanih agregatov , starejše prsti pa kažejo izrazite agregate. Z oranjem in drugim obdelovanjem se razbijejo agregati in je preprečeno njihovo nastajanje.

#### INTERPRETACIJA OBLIKE STRUKTURNIH AGREGATOV

Struktura prsti kaže način povezovanja trdih, tekočih in glinastih delcev med seboj. Oblikovanje strukturnih agregatov je odvisno od vlažnosti oz. sušnosti prsti, saj suhe prsti tvorijo izrazitejške skupke, kot mokre prsti. Tudi starost vpliva na oblikovanje strukturnih agregatov. Mlade prsti še nimajo oblikovanih agregatov , starejše prsti pa kažejo izrazite agregate. Z oranjem in drugim obdelovanjem se razbijejo agregati in je preprečeno njihovo nastajanje.

### C. Merjenje reakcije prsti

Postopek: Pri merjenju s papirnim indikatorjem moramo upoštevati, da mora biti razmerje med vzorcem prsti in destilirano vodo 1:2,5. V epruveto damo vzorec prsti in jo prelijemo z destilirano vodo, počakamo, da se suspenzija zbistri in odčitamo pH.

#### INTERPRETACIJA PH VREDNOSTI

Lestvica pH vrednosti:

- Nad 8,5 – alkalne prsti (bazične)
- 7,21-8,5 – slabo alkalne snovi (slabo bazične)
- 6,51 – 7,2 – nevtralne
- 5,51 – 6,5 – slabo kisle
- 4,51 – 5,5 – kisle
- 3,5– 4,5 – močno kisle
- Do 3,5 – izredno močno kisle

#### RAZLAGA

Stopnja kislosti zemlje je število, ki pokaže koncentracijo vodikovih ionov. Če je pH previsok ali prenizek, so hranljive snovi blokirane in jih rastlina, kljub temu, da so v prsti ne more izkoristiti. Rastline ne uspevajo dobro, in vsako nadaljnjo gnojenje je brez koristi.

**TABELA 1**

| KULTURNE RASTLINE | pH vrednost – ugodna kislost |
|-------------------|------------------------------|
| Brokoli           | 6.0 – 7.0                    |
| Brstični ohrovt   | 6.5 – 7.5                    |
| Cvetača           | 6.0 – 7.5                    |
| Čebula            | 6.0 - 7.0                    |
| Česen             | 5.5 – 8.0                    |
| Endivija          | 6.0 – 7.0                    |
| Fižol             | 6.5 – 7.5                    |
| Grah              | 6.5 – 7.5                    |
| Korenje           | 6.0 – 7.0                    |
| Krompir           | 5.0 – 6.0                    |
| Kumare            | 5.5 – 7.0                    |
| Paprika           | 5.5 – 8.0                    |
| Paradižnik        | 5.5 – 7.5                    |
| Petršilj          | 6.0 – 7.0                    |
| Por               | 7.0 – 8.0                    |
| Radič             | 5.0 – 6.0                    |
| Solata            | 6.0 – 7.0                    |
| Špinača           | 6.5 – 7.5                    |
| Zelje             | 6.0 – 7.5                    |

#### **D. Analiza prepustnosti prsti za vodo**

Postopek: V preprost lijak damo prst in počasi nanjo zlijemo 200 ml vode. Merimo čas in količino vode, ki pronica skozi prst.

##### RAZLAGA

Prepustnost prsti je lastnost, da prepušča vodo. Pesek in prod sta zelo prepustna za vodo, glina pa vode ne prepušča. Tekstura prsti vpliva na to, koliko vode lahko prst zadrži v sebi. Prst, skozi katero voda zelo hitro odteče, se hitro posuši in tudi hranljive snovi zelo hitro odtečejo skozi takšno prst.

#### **E. Analiza prisotnosti $\text{CaCO}_3$ (kalcijevega karbonata)**

Postopek: V petrijevko damo žlico vzorca in nanj kanemo 3 kapljice HCl kisline. Če se pojavijo mehurčki in šumi, pomeni da prst vsebuje kalcijev karbonat.

##### RAZLAGA:

Na vsebnost kalcijevega karbonata vplivajo kamnine in obdelovanje zemlje, predvsem gnojenje. Nekateri prsti, kisle apnijo, dodajajo apnenec. Le ta povzroča topnost snovi v prsti, izboljšuje rast rastlin in delovanje mikroorganizmov. Apnenje pripomore k dvigu pH vrednosti. Apnenje zmanjša strupenost kislih raztopin, izboljšuje sestavo prsti in poveča količino kalcija, ki je potreben za rast rastlin in organizme v prsti.

##### MEHANSKA ANALIZA VZORCA PRSTI

TIP PRSTI:

BARVA:

OBLIKA SKUPKOV:

VODOPREPUSTNOST:

pH:

PRISOTNOST KALCIJEVEGA KARBONATA:

## UPORABA AKTIVNIH ODMOROV ZA UMIRJANJE OTROK Z MOTNJO AVTISTIČNEGA SPEKTRA

### POVZETEK

Gibanje je ena izmed temeljnih potreb ljudi. Služi za zdrav celostni razvoj posameznika, hkrati pa tudi za sprostitve in umirjanje. Otroci z motnjo avtističnega spektra pogosto potrebujejo več gibalnih stimulacij, da zmorejo inhibirati vse dražljaje, ki prihajajo iz njih ali okolice. V prispevku predstavimo, kako uporaba aktivnih odmorov vpliva na učenje učencev z motnjo avtističnega spektra. Naštejemo različne situacije, v katerih se uporaba aktivnih odmorov izkaže kot učinkovito sredstvo umirjanja vedenja otrok, na primer za podaljševanje učne zbranosti, ob prisotnosti splošnega motoričnega nemira, pri pomanjkanju koncentracije, pri rigidnosti mišljenja, za prekinjanje napetih situacij, za umirjanje situacij ... Naštejemo tudi nekaj različnih oblik aktivnih odmorov, ki so bile uporabljene v praktičnem pouku otrok z motnjo avtističnega spektra: neusmerjen sprehod, usmerjen sprehod, štetje stopnic, ples ob glasbi, gibalne kartice, senzorna soba, poligon, masaža, uporaba gline .... V zaključku omenimo nekaj učinkov uporabljenih aktivnih odmorov – čeprav je prisotnih veliko prekinitev in kakšen dan izgleda, kot da pouka skoraj ni bilo, so učenci z motnjo avtističnega spektra na tak način mnogo bolj umirjeni in pripravljeni na delo.

**KLJUČNE BESEDE:** gibanje, aktivni odmor, učenci z motnjo avtističnega spektra, umirjanje vedenja.

## USING ACTIVE BREAKS ON CALMING THE CHILDREN WITH AUTISTIC DISORDERS

### ABSTRACT

Movement is one of the basic needs of human beings. It serves for the healthy holistic development of the individual, as well as for relaxation and calming. Children with autism spectrum disorder often need more motor stimulation to inhibit all stimuli coming from themselves or their surroundings. In this paper, we present how the use of active recess affects the learning of students with autism spectrum disorder. There are various situations in which the use of active breaks has proved to be an effective means of calming children's behaviour, for example to prolong learning, in the presence of general motor restlessness, in the presence of lack of concentration, in the presence of rigidity of thought, to break up tense situations, to calm situations, etc Here are some of the different types of active breaks that have been used in practical lessons for children with autism spectrum disorder: undirected walk, directed walk, stair counting, dancing to music, movement cards, sensory room, polygon, massage, clay .... Finally, we mention some of the effects of using active breaks - even though there are many interruptions and some days it seems like there is hardly any class, students with an autism spectrum disorder are much more calm and ready to work.

**KEYWORDS:** moving, active break, students with autism spectrum disorder, calming the behaviour.

## **1. UVOD**

Želja vsakega učitelja je, da bi se učenci v pripravljeni učni uri dobro počutili, da bi zmogli narediti zadano, dosegli cilje in pravočasno končali z uro. Vsakdo ve, da je pouk nemalokrat tako intenziven, da je pet minut odmora med posameznimi urami premalo, da bi se učenci res sprostili in pripravili na nadaljevanje dela. Učni program v osnovnih šolah je zastavljen tako, da vključuje veliko sedečega dela saj je nemalokrat premalo časa za kakšne bolj razgibane ali interaktivne učne metode in oblike dela. Ob prisotnosti kakšnih posebnih potreb učencev pogosto prihaja do stresnih situacij, ki jih je težko preusmeriti ali sprostiti. Kako v pouk vključiti več gibanja, ki je eden izmed najpreprostejših »receptov« za umirjanje in preusmerjanje vedenja?

## **2. VPLIV GIBANJA NA UČENJE**

Gibanje ima na življenje ljudi velik vpliv. Količina gibanja vpliva na splošno počutje in zdravstveno stanje, šele v zadnjih letih pa prihaja do izraza tudi vpliv gibanja na razvoj možganov, učenje, pa tudi čustveni in socialni razvoj posameznika. Gibalni, kognitivni, psihosocialni in čustveni razvoj namreč ne potekajo neodvisno, ampak drug na drugega močno vplivajo.

Pestrost izkušenj različnih gibalnih vzorcev že pri novorojenčku sprožijo ustvarjanje novih in novih možganskih povezav, saj je gibalna aktivnost osnova kognitivnega razvoja (Zurc, 2008). Tudi kasneje otroci z gibanjem pridobijo različne informacije o svetu, v katerem so, in tako krepijo svoj kognitivni razvoj (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004). Stvari, ki jih učenci izkusijo (ob gibanju), se naučijo hitreje in so bolj utrjene, gibanje pomembno vpliva tudi na daljše obdobje koncentracije in zbranosti (Geršak, 2016; Škof, 2016). Nezanemarljiv je tudi vpliv gibanja na čustveni razvoj otroka: redno izvajanje gibalnih aktivnosti pozitivno vpliva na splošno otrokovo počutje, saj mu daje informacijo o uspešnosti na tem področju. Kdor dobro obvladuje svoje telo in gibanje, se počuti tudi bolj samozavestno in samega sebe vidi skozi pozitivno prizmo. Pomembno je, da otrokom zagotovimo dovolj gibalnih (in tudi drugih) izkušenj, pri katerih je lahko uspešen in se potrdi (Zurc, 2008; Montessori, 2008). Občutek samozavesti in samoučinkovitosti v gibanju, pa se zlahka prenese tudi na šolsko delo. Za učenčev šolsko delo je pomembno tudi, kako se v šolskem okolju počuti. Učenci, ki so športno aktivni, so v svojem razredu bolj priljubljeni (Oražem Grm 2018), preko različnih skupinskih športov pa se naučijo sodelovati, komunicirati, nadzorovati svoje vedenje in izražati čustva, kar pa so pomembne veščine tudi za uspešno premagovanje učnih izzivov (Zurc, 2008).

## **3. AKTIVNI ODMOR KOT OBLIKA GIBANJA V ŠOLI**

Gibanje se kot del šolskega procesa udejanja v različnih oblikah. Najprej pomislimo na pouk športa, učitelji, ki so bolj inovativni, pa gibanje vpletajo tudi kot metodo poučevanja različnih snovi, na primer poštevanka ali pisanih črk. Nazadnje pa se gibanje uporablja tudi kot sprostitev ali odmor, bodisi po koncu učne ure bodisi med njo. Aktivni odmor je že



uveljavljen izraz za gibalno dejavnost, ki prekrine monotonost in sedenja ter poteši potrebo po gibanju in igri. Bistveno pripomore k podaljšanju koncentracije in boljšemu telesnemu počutju (Novak, 1995).

Cilji aktivnega odmora so:

- zadovoljiti otrokove primarne biološke potrebe po igri in gibanju;
- vplivati na humanizacijo dela v šoli;
- zmanjšati stresne situacije v šoli in krepiti odpornost proti stresu;
- sprostiti in razvedriti otroka;
- dvigovati psihofizične sposobnosti učenca;
- povečati učinkovitost dela;
- ohranjati in izboljšati zdravstveno stanje;
- obnoviti energijo in izboljšati motivacijo za učenje;
- sprostiti napeto vzdušje;
- zmanjšati negativne posledice statičnega položaja;
- izboljšati krvni obtok organizma;
- pospešiti procese socializacije itd. (Stergar idr., 1996).

Oblike aktivnega odmora so mnogotere, osnovna smernica pa je ti. »kontrastnost.« Aktivni odmor naj bo v nasprotju s tistim, kar so učenci delali pred tem, torej če je bilo na vrsti sedeče delo znotraj razreda, naj bo kot aktivni odmor sprehod po šoli do najvišje ali najnižje stopnice (odvisno, kje je učilnica); če je bilo učenje skupinsko, naj aktivni odmor obsega neko individualno raztezalno dejavnost ipd. Pomembno je, da aktivni odmor služi kot podpora učnemu procesu, učitelji so pri njegovi rabi tako fleksibilni glede na potrebe učenca ali razredne situacije. Namen uporabe aktivnega odmora je namreč podaljševanje zbranosti za delo, za to pa moramo biti dovolj »zgodnji« pri uvedbi aktivnega odmora (Škof, 2016).

#### **4. UČENCI Z MOTNJO AVTISTIČNEGA SPEKTRA**

Motnja avtističnega spektra je vseživljenjska kompleksna razvojna motnja, ki vpliva na slabši razvoj socialne interakcije, slabše govorne in komunikacijske zmožnosti in stereotipne vzorce obnašanja, interesov in aktivnosti (Macedoni-Lukšič, 2006). Posamezniki z motnjo avtističnega spektra so si med seboj različni tako v splošnih kognitivnih sposobnostih, kot v prilagojenosti na njihovo okolico, sposobnosti interakcije in spopadanju s spremembami. Za njih so značilne težave pri druženju in igri z drugimi otroki, odpor do učenja in novih stvari, odpor do sprememb, težka navezava očesnega kontakta (ali kakršnega koli kontakta, otrok daje vtis, da je gluhi), pomanjkljivo izražanje (otrok se raje izraža s kretnjami kot z govorom), občutljivost (ali pa popolna neobčutljivost) na senzorne dražljaje, izogibanje telesnemu stiku ali bližini, hiperaktivnost, navezanost na predmete in nenavadno manipuliranje z njimi, ponavljajoča se igra (Kapetanović, 2005).

V slovenskem šolskem sistemu lahko otroke z motnjo avtističnega spektra najdemo na različnih nivojih, usmerjeni so glede na svoje kognitivne sposobnosti in splošno

funkcioniranje. Sama se bom usmerila na otroke, ki glede na kognitivne sposobnosti dosegajo povprečje populacije, hkrati pa njihovo vedenje in mišljenje ni dovolj prilagojeno, da bi lahko sodelovali v rednih oblikah vzgoje in izobraževanja, zato se šolajo v prilagojenem programu s prilagojenim izvajanjem in enakovrednim izobrazbenim standardom.

Pouk poteka v manjših skupinah (do pet učencev) in je močno naravnan na posameznika in premagovanje vsakodnevnih izzivov. Pri delu s takimi otroki se močno spodbuja rutina, ki učencem daje občutek varnosti in nadzora nad situacijo. Pogosto uporabljamo metodo: najprej-potem, ki učencem sporoča, kaj morajo narediti, da dosežejo neko določeno (ugodno) posledico. Zastavljen je tudi sistem nagrajevanja in posledic, ki učence z motnjo avtističnega spektra spodbuja k ustreznemu vedenju. Kot podpora njihovim komunikacijskim in socialnim veščinam služita dva dodatna učna predmeta: Komunikacije veščine in Socialne veščine.

## 5. UPORABA AKTIVNEGA ODMORA V RAZLIČNIH ŠOLSKIH SITUACIJAH

Cilj učitelja, ki poučuje otroke z motnjo avtističnega spektra, je ohranjati razredno situacijo tako umirjeno, da lahko učni proces teče karseda neovirano. Ob koncu šolskega leta morajo namreč naši učenci pokazati toliko znanja kot tisti, ki nimajo kakšnih posebnosti. Kot učinkovita metoda dela se je izkazala predvsem uporaba rutine in jasna struktura ure: napoved aktivnosti, točno določeno število nalog, ki jih mora otrok opraviti, jasno določen konec (zadnja naloga) in nagrada (odmor), ki sledi uspešnemu delu. Učenci z motnjo avtističnega spektra težje inhibirajo različne dražljaje, ki prihajajo iz okolja ali njega samega, težko pa nadzorujejo tudi svoj odziv. Učitelj z uporabo aktivnega odmora učencem pomaga, da se njihova pripravljenost na delo podaljšuje in jih s tem usmerja, da so pri svojem delu uspešni. V nadaljevanju bom naštetela nekaj šolskih situacij, v katerih je smiselno uporabiti tehniko aktivnega odmora:

- **Za podaljševanje učne zbranosti.** Kadar je potrebno večinoma statično delo, ki zahteva tišino in koncentracijo na eno stvar (recimo reševanje računov, besedilnih nalog, prepis ...), učencem z motnjo avtističnega spektra pogosto hitreje zmanjka energije ali pa manko stimulacije kažejo na drugačen način (s čečkanjem, brcanjem, verbalnim motenjem).
- **Ob prisotnosti splošnega motoričnega nemira.** Učenci z motnjo avtističnega spektra imajo pogosto stereotipna vedenja, ki se izražajo v obliki gibov različnih delov telesa: brcanje v noge miz ali stolov, guganje, presedanje po stolu, tapkanje, vstajanje, trganje obnohtne kože ...
- **Pri pomanjkanju koncentracije in nenehnem ponavljanju miselnega kroga.** Kadar so učenci z motnjo avtističnega spektra razburjeni zaradi kakšnega dogodka iz bližnje (ali daljne) preteklosti, težko preklopijo iz tistega na šolsko delo. To se izraža kot neprestano spraševanje enega in istega vprašanja in podajanje vedno istih komentarjev, ki onemogočajo učno zbranost.
- **Kadar učenec ne zmore sprejeti usmeritve.** Učenci z motnjo avtističnega spektra se slabo odzivajo na spremembe in popravljanje lastnih napak. Pogosto se kakšne stvari naučijo doma, pa je znanje neustrezno (npr. zapis pisanih črk), ali pa so od prejšnjega

učitelja navajeni delati drugače ... Pri takih otrocih je potrebno kar nekaj časa in pogovora, da sprejmejo nove okoliščine (navodila ali usmeritve).

- **Za prekinjanje stresnih situacij.** Do izbruhov neprimernega vedenja učencev z motnjo avtističnega spektra vodijo različni dejavniki. Bolj kot učenca poznamo, bolj uspemo prepoznati te vzroke in kazalce, ki opozarjajo, da se bliža izbruh (nekontrolirano vedenje).
- **Za umirjanje situacij.** Kadar že pride do izbruha je potrebno razredno situacijo umiriti. Šele ko so učenci umirjeni je mogoče nadaljnje šolsko delo.
- **Za refleksijo dogajanja in sporočanje posledic ob neprimernem vedenju.** Kadar pride do neprimernega vedenja ga pogosto prekinemo z ločitvijo učencev, tako da učenec, ki se vede neprimerno, zapusti razred. Preko različnih tehnik umirjanja ali aktivnega odmora ga vodimo k primernemu vedenju in določanju posledic neprimernega vedenja.
- **Za krepitev odnosa učitelj-učenec.** Učenci z motnjo avtističnega spektra pogosto težko sprejmejo nove osebe oziroma težko preklaplajo med različnimi situacijami. Še posebej težki so zanje prehodi, na primer od doma v šolo (zjutraj), od pouka v podaljšano bivanje ... Z aktivnim odmorom obeh – učitelja in učenca – poskrbimo za povezovanje in sprejemanje nove situacije in novih pravil.

Situacij, v katerih je smiselno uporabiti aktivni odmor je še mnogo več, saj so si otroci z motnjo avtističnega spektra med seboj zelo različni, različni pa so tudi njihovi odzivi in potrebe v šolskem procesu. Aktivni odmor, s katerim lahko podpremo njihovo delovanje, mora biti smiselno vpeljan v sam učni proces, tako da sicer preusmeri učenčevo pozornost, vendar le za hip, predvsem pa je pomembno, da je ob koncu aktivnega odmora učenec sam sposoben nadaljevati z delom. Pomembno je, da se učenec zaveda, da z aktivnim odmorom ni »ubežal« delu, ki ga čaka, temveč mu to koristi, da bo z delom lažje nadaljeval. Oblika aktivnega odmora je tako odvisna predvsem od interesov in specifik posameznega učenca. V nadaljevanju naštevam nekaj možnih oblik aktivnega odmora:

- sprehod po šoli: med sprehodom učenec lahko išče različne stvari (recimo našteva vse rumene stvari ali vse stvari na črko z ...);
- sprehod do kuhinje, da preverijo, kaj bo za kosilo;
- sprehod po stopnicah, koliko stopnic ima naša šola;
- gibalne kartice, na katerih so narisane/napisane kratke gibalne aktivnosti;
- ples ob glasbi;
- zračenje prostora;
- uporaba senzorne sobe, če je ta na voljo;
- kratek poligon po igrišču, igranje košarke ena na ena;
- masaža roke, glajenje po hrbtu učenca;
- učenec masira učitelja (po roki), gnete njegove prste;
- uporaba gline ali plastelina;
- uporaba kinestetične mize ali nadaljevanje dela na tleh itd.

## 6. ZAKLJUČEK

Bolj kot bomo pri delu z otroki z motnjo avtističnega spektra potrpežljivi, bolj bo naše prizadevanje k napredku teh otrok uspešno. Pouk otrok s tovrstnimi primanjkljaji nikakor ne poteka tako kot pouk v rednih oblikah izobraževanja, prisotnih je veliko več prekinitev, veliko več ustavljanja, bolj razdelana navodila, manjši obseg snovi, ki so jo sposobni predelati v eni učni uri ... In še ko učitelj zadosti vsem naštetim pogojem, je potrebna tista notranja umirjenost in zbranost otroka, da bo lahko v miru delal. Pri tem so nam lahko v veliko pomoč kratke gibalne aktivnosti v obliki aktivnih odmorov, saj šolsko delo razdeli na več manjših segmentov, cilji so za učenca bolj dosegljivi (lažje je rešiti eno nalogo in to ponoviti petkrat, kot pa rešiti celo stran nalog), ima pa tudi priložnost, da sprosti napetost in se za trenutek umakne iz situacije, ki mu predstavlja stisko. Zato je smiselno priporočilo učiteljem, da izklopijo šolski zvonec, ki naznanja 45 minut strnjenega dela in 5 minut odmora, in raje sledijo potrebam svojega učenca. S postavljanjem realnih ciljev in uporabo aktivnih odmorov za lažjo dosego le-teh bodo učenci uspešno premagovali izzive. In ko bodo enkrat zajadrili na valovih občutka uspeha in naredili, kar se od njih pričakuje, naj sledi tudi poštena nagrada: pravi odmor. Kjer lahko počnejo, kar jih najbolj pomirja in sprošča.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Geršak, V. (2016). Ustvarjalni gib kot celostni učni pristop v osnovni šoli (Doktorska disertacija, Pedagoška fakulteta). Pridobljeno s [http://pefprints.pef.uni-lj.si/3540/1/Disertacija\\_Vesna\\_Gersak.pdf](http://pefprints.pef.uni-lj.si/3540/1/Disertacija_Vesna_Gersak.pdf).
- [2] Kapetanović, Ž. (2005). Avtizem zdravijo le v tujini?!. Jana, 21-23. Pridobljeno s [http://www.avtizem.org/objavljeni\\_clanki.html](http://www.avtizem.org/objavljeni_clanki.html).
- [3] Macedoni-Lukšič, M. (2006). Spekter avtistične motnje. V C. Kržišnik in T. Battelino (ur.), Izbrana poglavja iz pediatrije 18 (str. 115-126). Ljubljana: Medicinska fakulteta Univerze v Ljubljani.
- [4] Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (2004). Razvojna psihologija. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.
- [5] Montessori, M. (2008). Srkajoči um. Ljubljana: Uršulinski zavod za vzgojo, izobraževanje in kulturo.
- [6] Novak, H. (1995). O obremenjenosti slovenskih osnovnošolcev. V Obremenitve osnovnošolcev – posledice in vzroki. Radovljica: Didakta.
- [7] Oražem Grm, B. (2018). Otrok in gibanje v prostem času: zagotovilo za skladen razvoj. Zdravje. Pridobljeno s <https://www.zdravje.si/otrok-gibanje-v-prostem-casu>.
- [8] Stregar, E idr. (1996). Obvladovanje stresa ali kako ukrotiti tigra in se pri tem celo zabavati. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
- [9] Škof, B. (2016). Šport po meri otrok in mladostnikov: pedagoški, didaktični, psiho-socialni, biološki in zdravstveni vidik športne vadbe mladih. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
- [10] Zurc, J. (2008). Biti najboljši: pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost. Radovljica: Didakta.

## **VKLJUČEVANJE POČITNIŠKIH DEJAVNOSTI V POUK – UČENJE ZA ŽIVLJENJE**

### **POVZETEK**

V sedanjem času je velik izziv biti učitelj. Učitelj se mora pri svojem delu nenehno izobraževati in znanje dopolnjevati. V prispevku so predstavljene počitniške dejavnosti z raznolikim vsebinskim programom. Prikazani so primeri dobre prakse in različne oblike dela s katerimi damo učencem znanje za vse življenje. Sodobna šola zahteva sodobne pristope poučevanja, zato smo pri svojem delu naleteli na številne možnosti, ki jih lahko učitelji aktivno vključujejo v delo v razredu. V prispevku je opisan petdnevni počitniški program. Vsak dan je imel svojo tematiko (zeliščni dan, čebelice moje prijateljice, veselo ustvarjamo, igrarije, različni smo, radi se imamo). Prikazane so možnosti sodelovanja z društvi (KTD, Čebelarsko društvo, Društvo upokojencev Črenšovci, ljudske pevke) in različnimi organizacijami (Herbessa, Malala, Gledališče Pravljíčarna) ter obenem povezovanje kulture, tradicije in kulinarike. Počitniške dejavnosti se lahko vključijo v redni del pouka pri vseh šolskih predmetih, potrebno je le pravočasno načrtovanje, saj takšne dejavnosti učijo učence za življenje. Z dejavnostmi, ki smo jih izvedli stremimo k izkustvenemu učenju, kjer imajo učenci možnost dodatno razvijati svoje sposobnosti, izražati svojo kreativnost, ustvarjalnost, inovativnost in tako na neformalen način pridobivajo nova znanja in izkustva.

**KLJUČNE BESEDE:** sodobna šola, počitnice, kultura, kulinarika, ustvarjanje, kakovostno preživljanje prostega časa.

## **INCLUSION OF HOLIDAY ACTIVITIES INTO LESSONS - LEARNING FOR LIFE**

### **ABSTRACT**

Being a teacher is a big challenge these days. The teacher must constantly educate himself and upgrade his knowledge. The article presents the holiday activities with a diverse content program. Examples of good practice and various forms of work, which give students knowledge for life are presented. A modern school requires a modern approach to teaching, so in our work we have encountered opportunities that teachers can actively involve in classroom work. The article describes a five-day holiday program. Each day had its own theme (herbal day, my friend's bees, we happily create, play games, we're different, we love each other). Possibilities of cooperation with associations (KTD, Beekeepers 'Association, Črenšovci Pensioners' Association, folk singers) and various organizations (Herbessa, Malala, Pravljíčarna Theater) and at the same time connecting culture, tradition and cuisine are presented. Holiday activities can be included in the regular part of the class in all school subjects. But timely planning is required, as such activities teach students for life. Through the activities we have carried out, we strive for experiential learning, where students have the opportunity to further develop their abilities, express their creativity, innovation and thus gain new knowledge and experience in an informal way.

**KEYWORDS:** modern school, holidays, culture, cooking, creating, quality leisure time.

## 1. UVOD

Učitelji se zavedamo, da moramo otroke v šoli naučiti brati, pisati, računati, obenem pa vemo, da bodo v življenju potrebovali tudi drugačne veščine in vrline. V življenju se ničesar ni mogoče zares dobro naučiti, razumeti in znati, če tega ne preizkusimo v praksi. Pri tem je pomembno, da se o situacijah in dogodkih znamo pogovarjati, razmišljati in jih reflektirati. Šele nato se znamo iz izkušenj tudi nekaj naučiti. Ker so izkušnje učinkovita podlaga za učenje in izobraževanje, je namen prispevka osvetliti pomen in korist izkustvenega učenja – učenja za življenje. V nadaljevanju je prikazano izkustveno učenje v počitniških dejavnostih. V okviru Jenamena festa, festivala rokodelstva, starih obrti, kulture in kulinarike je že več let organizirano aktivno počitniško varstvo v sodelovanju z Osnovno šolo Franceta Prešerna Črenšovci. S prispevkom želimo prikazati, kako lahko počitniške dejavnosti vključimo v redni del pouka in učencem predamo znanje za celo življenje. Načelo sodobnega pouka zahteva poučevanje s čim več čutili, zato mora učitelj pripraviti različne ure in uporabiti različne metode poučevanja. Poskrbeti mora za razvijanje učencev na spoznavnem, psihomotoričnem in afektivnem področju.

## 2. IZKUSTVENO UČENJE

Izkustveno učenje je način učenja, ko se povežejo teorija in praksa, izkustveno spoznavanje resničnosti in konkretna akcija. Osrednjo vlogo ima osebna izkušnja, saj je za izkustveno učenje značilno, da se najbolje učimo, če nekaj naredimo sami. Večina psiholoških definicij učenja poudarja, da je učenje relativno trajno spreminjanje posameznika (njegovega znanja, spretnosti, navad, stališč, prepričanj in ravnanj) na podlagi izkušenj. V najširšem pomenu je vsako učenje izkustveno, saj gre za progresivno spreminjanje posameznika na podlagi izkušenj. V povezavi izkušnje in učenja – izkustvenega učenja, je izkustveno učenje proces, v katerem poskušajo posamezniki v sodelovanju z drugimi oblikovati smisel na podlagi situacije, ki se je zavedajo in se zavzemajo, da bi si ta smisel zapomnili in vključili v svoje življenjsko izkustvo (Jarvis, 2003).

Eden najpomembnejših teoretikov iz tega področja je Kolb, ki izkustveno učenje opredeljuje kot proces, kjer se znanje ustvarja s pretvorbo izkušnje. Njegov model izkustvenega učenja zajema temeljne procese izkustvenega učenja: konkretno izkušnjo, razmišljujoče opazovanje, abstraktno razmišljanje in preizkušanje novih zamisli. Proces izkustvenega učenja je povezan s formalnim in neformalnim učnim okoljem, v katerem se vedenje ustvarja prek transformacij izkušenj. Posamezni je v procesu učenja lahko sam ali v interakciji z drugimi (Mijoč, 2000). Mijoč (2000) izkustveno učenje opredeli kot proces ustvarjalnega spreminjanja dožete situacije v novo spoznanje; je spoznanje, ki je utemeljeno na lastni izkušnji in lastnem razmišljanju, na tem izhodišču pa posameznik išče možnost, ko dejansko v praksi preizkuša svoja spoznanja.

Izkustveno učenje temelji na konkretnih osebnih izkušnjah. V nove izkušnje človek vstopa z predznanjem, uporabnimi teorijami, s celotno svojo osebnostjo. Posamezna situacija je za vsakega človeka lahko povsem drugačna izkušnja. Za uspešno izkustveno učenje je

pomembno, da oseba razvije sposobnosti opazovanja, logičnega razmišljanja in rezoniranja. Lastnosti, ki jih razvija oseba, ki se uči na lastnih izkušnjah so: samostojnost, samospoštovanje, samozavest, radovednost, odprtost, sodelovanje (Tomić, 2003). Marentič Požarnikova (1992) izkustveno učenje opredeli kot tisto učenje, ki pomaga razvijati sposobnosti, ki jih potrebujemo in jih bomo potrebovali v prihodnosti: sposobnost prožnega prilaganja novim okoliščinam, osebna avtonomija, občutljivost do sebe in drugih, sposobnost komunikacije in sodelovanja. Gre za zmožnost, da se znajdemo v nepredvidljivih kompleksnih situacijah, v katerih ni vnaprej opredeljenega pravilnega odgovora.

## **A. Izkustveno učenje pri učencih**

Izkustveno učenje pri učencih je opredeljeno drugače kot pri odraslih. Za učence učenje temelji na neposredni dejavnosti in pridobivanju konkretnih izkušenj. Njihova izkušnja mora biti konkretna, oprijemljiva, dojemljiva čutilom in dosegljiva njihovemu delovanju, saj se učencem konkretna izkušnja trajneje vtisne v spomin kot kakršnokoli drugačno učenje. Učenje, v katerem sodelujejo z večimi čutili, je učinkovitejše, zanj so tudi bolj motivirani. Za razvoj sposobnosti in številnih talentov učenci potrebujejo bogato okolje, veliko izkustvenih doživetij, fizične in socialne aktivnosti ter motivacijsko spodbujanje, ki jim omogočajo raziskovati, oblikovati in širiti njihovo znanje (Bredenkamp, 1993).

Okolje, v katerem poučujemo in se učimo je pomembno kot uporabljene metode in oblike dela ter vsebina, ki jo obravnavamo. Sprememba učnega okolja pomembno vpliva na doživljanje podane vsebine in na kakovost zapomnitve naučenega. V našem šolskem sistemu ima racionalnost še vedno prednost pred emocionalnim doživljanjem, zato čustva kot didaktično načelo niso bila nikoli posebej uveljavljena, kljub temu, da je duševnost posameznika najbolj dojemljiva za tiste učne vtise in dejavnosti, ki so emocionalno obarvani. Učenci se v šoli pogosto ne naučijo uspešnega reševanja problemov v vsakdanjem življenju, zato je v pouk potrebno vpeljati izkustveno učenje, ki otroku omogoča neposreden stik z obarvano vsebino. (Geršak, 2006).

Učne metode izkustvenega učenja delimo na osrednje (simulacije, igranje vlog, socialne igre, strukturirane naloge, telesno gibanje, sproščanje) in podporne (opazovanje procesa, čas za razmislek, fantaziranje, vizualizacija, terenske izkušnje, ekskurzije, metoda projektov). Dober primer izkustvenega učenja je učenje v naravi. Naravno okolje je danes opredeljeno kot posebna vrsta učilnice, ki otrokom nudi možnost drugačnega doživljanja učenja in poučevanja. Poučevanje zunaj, v naravi posega na področje zdravja otrok, kognitivni, socialni in emocionalni razvoj, obenem pa omogoča veliko doživljajsko vrednost. Vsebine, ki bodo v otroku pustile sledi so tiste stvari, ki je lahko otrok prime, poduha, v njih ugrizne, poboža, vrže ipd. Zaradi hitre zadovoljitve otrokovih potre in pri tem velike pasivnosti, ki jo omogoča sodobna tehnologija, so otroci prikrajšani za globlja emocionalna doživetja, ki jih lahko poudari učenje v naravi (Jurak idr., 2003). Pouk v naravi ne dovoljuje sedenja, saj je takšen način poučevanja zastavljen na način, ki otroka sili v aktivno delo (manj učnih listov, več neposrednega dela, več uporabe različnih načinov gibanja za reševanje zastavljenih nalog ipd.). Otroka spodbuja k reprodukciji znanj in uporabi le tega v realnih okoliščinah. Znanje



tako dobi smisel in ni namenjeno le pridobivanju ocen. Otrok postane aktiven udeleženec pedagoškega procesa.

### 3. PRIMERI DOBRE PRAKSE

Osnovna šola Franceta Prešerna Črenšovci in Kulturno - turistično društvo Črenšovci že več let organizirata enotedenske aktivne počitnice z namenom koristnega preživljanja prostega časa ter spoznavanja okolja, sebe, vrstnikov. V počitnicah smo velik poudarek namenili sodelovanju z društvi (Kulturno turistično društvo Črenšovci, Društvo upokojencev Črenšovci, Čebelarstvo društvo Črenšovci, Ljudske pevke) in različnimi organizacijami (Herbessa, Ustvarjalna delavnica, Malala, Gledališče Pravljičarna) ter obenem povezovali kulturo, tradicijo in kulinariko. Strmeli smo k izkustvenemu učenju, kjer so imeli učenci možnost dodatno razvijati svoje sposobnosti, izražati svojo kreativnost, ustvarjalnost, inovativnost in tako na neformalen način pridobivali nova znanja in izkustva. Otroci so bili ves čas počitnic raziskovalci in ustvarjalci svojega znanja. Učili so se medvrstniške pomoči, strpnosti, razumevanja in odgovornosti za sebe in tudi za druge.

V počitnicah smo izvedli različne dejavnosti, ki jih učitelji lahko vključijo tudi v redni del pouka ali dneve dejavnosti. Z različnimi vsebinami v Jenamena počitnicah smo želeli prikazati, da pouk izven klasičnega šolskega okolja ni rezerviran le za obšolske dejavnosti. Učitelji najprej pomislijo, da se večina vsebin, ki se izvajajo zunaj učilnic navezujejo na naravoslovje in šport, vendar pa temu ni tako, saj lahko v učenje izven učilnic vključimo vsa predmetna področja.

Spodaj so opisani dnevi počitniških dejavnosti in aktivnosti kot predlogi za vključitev v redni del pouka. Iz aktivnosti je razvidno, da se dejavnosti lahko vključijo v pouk slovenščine, matematike, spoznavanja okolja, likovne umetnosti, glasbene umetnosti, tujega jezika, športne vzgoje ipd.

- Zeliščni dan: Ob začetku dneva smo z otroci brali pravljice iz zbirke Zelišča male čarovnice. V nadaljevanju se nam je pridružila gospa Manja iz podjetja Herbessa, ki je imela osnovno predavanje o zdravilnih učinkih čajev v vsakdanji rabi za otroke. Na šolskem zeliščnem vrtu smo nabrali zelišča, nekaj pa jih je s seboj prinesla tudi predavateljica. Na tla smo položili narisane kuhinjske lonce in narisane fantke. Učenci so zelišča najprej poskusili prepoznati z vonjem, tipanjem in opazovanjem. Vsako zelišče ali začimbo jim je predavateljica opisala, nato pa so rastlino morali položiti ali spada v kuhinjo ali pa ima zdravilne učinke na telo in na kateri del telesa. V nadaljevanju so si otroci izdelali lastne čajne mešanice iz zelišč, ki jih je predavateljica prinesla s seboj. Okrasili so si čajne vrečke, napisali nanjo način priprave in uporabe. Sledilo je izdelovanje mil po hitrem postopku. V kalupe za mila smo dali sivko, ognjič, morsko sol in v kalup vlili raztopljeno osnovo za milo. Po kosilu so si otroci pripravili osvežilni napitek iz zelišč in pekli zdrave piškote z upokojenkami iz društva upokojencev Črenšovci. Napolnili so tudi vrečke s čajem in sivko, ki smo jo sušili čez šolske počitnice.

- Čebelice moje prijateljice: Ob začetku dneva smo z otroci brali pravljico Medena pravljica. V nadaljevanju se nam je pridružil predsednik Čebelarskega društva Črenšovci, ki je otrokom na zanimiv način predstavil društvo. Otroci so imeli možnost ogleda učnega modela panja, matice, zaščitne obleke čebelarjev, izvedeli so veliko podatkov o življenju čebel, poizkusili so različne vrste medu, satje, cvetni prah. Sodelovali so tudi v nagradnem natečaju občine z risanjem na platno s flomasterji. V nadaljevanju so se nam pridružile ljudske pevke. Sledila je peka medenih piškotov, izdelali smo si inštrumente iz odpadnega materiala in se skupaj s pevkami naučili pesmi Čebelar.
- Veselo ustvarjamo: Pridružila se nam je ustvarjalka iz podjetja Ustvarjalna iskrica, ki je z otroci izdelovala nakit iz fimo mase in lesenih perlic. Otroci so sodelovali pri gnetenju, valjanju, oblikovanju, pečenju fimo mase, nizanju perlic na vrvico, izdelovanju zapestnic in ogrlic.
- Igrarije: Ogledali smo si predstavo o Zeleni žabici Emi, ki se ni hotela umivati. Sledile so športno – animacijske igre na temo predstave (balinanje, žabji poskoki, iskanje lokvanjev) in ustvarjanje žabic in ribic iz papirja.
- Različni smo, imamo se radi: Ogledali smo si predstavitev Madagaskarja in prisluhnili pravljici Ibotity s predstavitvijo in igranjem na tipične inštrumente Madagaskarja. Sledil je pogovor z otroci o sporočilnosti, vsebini pravljice – skupaj smo močnejši! V nadaljevanju so otroci z Malalo imeli glasbeni nastop kjer so igrali na bobne, afriške ropotulje, inštrumente iz kuhinjskih pripomočkov, odpadnega materiala.

Izvedba vsebin v drugačnih, nestandardnih šolskih okoljih je odvisna od volje in pa tudi iznajdljivosti učitelja. Pouk zunaj je potrebno načrtovati dovolj zgodaj, najbolje že ob pričetku šolskega leta, saj je le ta povezan z dodatno organizacijo in ne more biti stvar tedenskega načrtovanja. S takšnimi dejavnostmi, ki so povezana z realnimi življenjskimi situacijami učenci v šoli osvojijo tudi znanja za življenje oz. se učijo za življenje.

#### 4. ZAKLJUČEK

Z izkustvenim učenjem sledimo smernicam sodobnega poučevanja v smislu aktivnega vključevanja učečih se posameznikov v proces učenja. V izkustvenem učenju vidimo priložnost za večjo aktivnost v procesu učenja ter za večjo trajnost in kakovost znanj. Pomembno je, da znamo praktične izkušnje povezati s teoretičnim znanjem, kar omogoča prenos teorije v prakso in spodbujanje avtonomnega delovanja. Tako znanje postaja kakovostnejše, širše, bogatejše in uporabnejše. Izvedba pouka izven učilnice zahteva učitelja, ki je naklonjen takšnemu načinu dela in želi razgiban pouk. Takšna oblika pouka zahteva nekaj več načrtovanja in priprave, učiteljeve kreativnosti in poguma, zato ne moremo pričakovati, da bo postal stalnica v šolskem prostoru. Zavedati pa se moramo, da takšen način dela prinaša številne koristi in veliko več znanja kot klasično poučevanje. Raziskave so pokazale na pomembnost kombiniranja več čutov pri učenju, saj velja, da si ljudje zapomnijo »10% prebranega; 20% slišane; 30% videne; 50% slišane in izrečene v istem času; 70% slišane, videne in rečene; 90% slišane, videne, rečene in narejene« (Delors, 1996).

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Bredekamp, S. (1993). *Developmentally Appropriate Practice in Early Childhood Programs Serving Children From Birth Through Age 8*. Washington D.C: National Association for Education of Young Children.
- [2] Delors, Jacques (1996): *Učenje skriti zaklad*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- [3] Geršak, V. (2006). Ustvarjalni gib kot celostna metoda poučevanja. V Medved Udovič, V., Cotič, M.in Felda, D. (ur.), *Zgodnje učenje in poučevanje 2* (str. 639–651). Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Založba Annales: Zgodovinsko društvo za južno primorsko.
- [4] Jarvis, P. (2003). Učenje iz izkušenj. *Andragoška spoznanja*, 9 (2), 19-29.
- [5] Jurak, G., Kovač, M., Strel, J., Majerič, M., Starc G., Filipčič, T., Štihec, J. (2003). *Preživljanje poletnih počitnic otrok in mladine z vidika ukvarjanja s športom*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- [6] Marentič Požarnik, B. (1992). Izkustveno učenje – modna muha, skupek tehnik ali alternativni model pomembnega učenja? *Sodobna pedagogika*, 43 (1-2), 1-15.
- [7] Mijoč, N. (2000). Odrasli se učimo z delovanjem. Izkušnje so bistvo učenja. *Andragoška spoznanja*, 3 (1), 68-74.
- [8] Strmčnik, F. (2001). *Didaktika: osrednje teoretične teme*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- [9] Tomić, A. (2003). *Izbrana poglavja in didaktike*. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Center za pedagoško izobraževanje.

## **GIBANJE, ZDRAVJE IN MEDGENERACIJSKO SODELOVANJE**

### **POVZETEK**

Gibanje je za naše zdravje zelo pomembno. Izbirati moramo tisto telesno dejavnost, ki nam prinaša veselje in jo hkrati tudi najlažje vključimo v svoje vsakdanje življenje. Za zdravje moramo skrbeti sami z zdravim načinom življenja. Za naše počutje je pomembno tudi, da kdaj poslušamo umirjeno glasbo, v tišini preberemo zgodbo ali pesem, gremo na sprehod v naravo, druženje, smeh, veselje, petje, igra, ustvarjalnost in optimizem. Tako vplivamo na svoje telesno, duševno in socialno zdravje. Zelo pomembno pa je tudi, da spoštujemo druge in imamo radi sebe. V svojem prispevku želim predstaviti večletno sodelovanje z Društvom Šola zdravja in naše skupne aktivnosti v parku Ljudskega vrta, kjer se vsako jutro odvija njihova jutranja telovadba. Po dogovoru in ob primernih priložnostih smo tudi z učenci od 1. do 5. razreda večkrat izvedli učne ure v naravi ter jih povezali z gibanjem. Po sprotih navodilih in pravilih smo skupaj z udeleženci Društva Šola zdravja izvajali gibalne vaje za razvijanje motoričnih sposobnosti, ravnotežja, koordinacije in gibljivosti. Naše sodelovanje je preraslo v druženje ob obeleževanju nekaterih praznikov. Tako smo spletli pristne medgeneracijske vezi in prijateljstvo, ker tudi to je eno izmed najpomembnejših gonil v življenju, ki pripomore k sreči in zdravju, pri učencih pa razvija pozitivne vrednote in občutja.

**KLJUČNE BESEDE:** gibanje, učne ure v naravi, medgeneracijsko sodelovanje, sreča, zdravje.

## **MOVEMENT, HEALTH AND INTERGENERATIONAL COOPERATION**

### **ABSTRACT**

Exercise is very important for our health. We must choose the physical activity that brings us joy and at the same time include it most easily in our daily lives. We need to take care of our own health with a healthy lifestyle. It is also important for our well-being that we sometimes listen to calm music, read a story or song in silence, go for a walk in nature, socialize, laugh, rejoice, sing, play, be creative and optimistic. This is how we affect our physical, mental and social health. But it is also very important that we respect others and love ourselves. In my article, I would like to present the long-term cooperation with the School of Health Association and our joint activities in the People's Garden Park, where their morning exercise takes place every morning. By agreement and on appropriate occasions, we also conducted several lessons in nature with students from 1st to 5th grade and connected them with movement. According to current instructions and rules, together with the participants of the School of Health Association, we performed movement exercises to develop motor skills, balance, coordination and mobility. Our collaboration has grown into a get-together while celebrating some of the holidays. Thus, we forged genuine intergenerational ties and friendships, because this is also one of the most important drivers in life, which contributes to happiness and health, and develops positive values and feelings in students.

**KEYWORDS:** movement, lessons in nature, intergenerational cooperation, happiness, health.

## **1. UVOD**

Otroci bi morali imeti dovolj prostega časa za sprostitev in prosto igro, dovolj časa zase in za svoje interese, predvsem pa dovolj časa za gibanje, saj je za otroke in mladostnike priporočljivo vsaj eno uro zmerne do visoko intenzivne telesne dejavnosti, za odrasle pa vsaj pol ure gibanja na dan. Najboljši zgled za to, da ne preživljajo popoldneve pred računalnikom in televizorjem, so zagotovo najprej starši. Omogočiti bi morali otroku ustvarjalno okolje in izkušnje, pri katerih se bodo naučili reševati probleme, se spoprijemati s številnimi zahtevami, znali kritično razmišljati, znali iti na sprehod, »pospraviti telefon« ter se pogovarjati z domačimi in prijatelji [1].

Pri svojem dolgoletnem delu v šoli, sem spoznala, da otroci potrebujejo veliko gibanja, ker to pripomore k njihovemu fizičnemu in psihičnemu zdravju, saj potem tudi lažje opravljajo vsakodnevne naloge. Potrebujejo spodbude, motivacijo, izkušnje in nekoga, ki jim pomaga in jih pripravi na življenje.

## **2. GIBANJE IN ZDRAVJE**

Gibanje in zdravje sta povezana. Z dobrimi življenjskimi navadami – naravna, zdrava in uravnotežena prehrana, higiena, dovolj počitka, z gibanjem na svežem zraku, predvsem pa z dobro voljo in telesnim sposobnostim primerno razgibanim telesom skrbimo za svoje zdravje [2]. Zdravje je človekovo največje bogastvo, smeh pa njegova boljša polovica. Ob odsotnosti le tega vse druge želje postanejo sekundarnega pomena. Zdravje pa ni le »športna dejavnost« ali odsotnost bolezni; vključuje številne dejavnosti za čustveno zdravje, zdravje misli in duha. Zdravje je odvisno tudi od količine energije, ki jo vanj vlagamo. In če kdo veliko vlaga v zdravje so to zagotovo člani Društva Šola zdravja [3].

## **3. GIBANJE IN MEDGENERACIJSKO SODELOVANJE**

### **A. Predstavitev telovadbe Društva Šola zdravja**

Jutranjo telovadbo 1000 gibov izvaja že več kot 5270 članov Društva šola zdravja, v 233 skupinah in v 86 občinah po Sloveniji. V MO Ptuj telovadijo v petih skupinah: Ljudski vrt, Panorama, Rogoznica, Spuhlja in Breg. Skupaj imajo okrog 150 članov. V vsakem vremenu telovadijo v naravi in pozdravljajo sonce, saj vedo, da telovadba pomaga k boljšemu počutju, gibljivosti in zmanjšanju bolečin. Razgibavanje na svežem zraku ima številne pozitivne učinke na zdravje [4].

Telovadci pravijo, da je vsem jutranjih 1000 gibov prišlo že kar v kri. In kako lepo jih je videti v oranžnih majicah ob ribniku v Ljudskem vrtu, ko najprej razmigajo roke, nato trup in noge. Telovadba 1000 gibov je primerna za vsakogar, ne potrebuje kondicijske pripravljenosti ali drage športne opreme, telovadi vsak po svojih zmožnostih in pod vodstvom usposobljenih vaditeljev prostovoljcev. To je usmerjena telesna dejavnost, ki vsebuje sprotna navodila in

pravila, torej postopno razgibavanje vseh delov telesa, razvijanje ravnotežja, koordinacije, motoričnih sposobnosti in gibljivosti.

## **B. Začetki našega sodelovanja**

Začetki našega sodelovanja segajo v leto 2016. Z učenci smo opazovali, kako se je vsako jutro ob ribniku odvijala jutranja telovadba. Ker sem bila tudi sama članica Društva Šola zdravja, sem želela za jutranjo telovadbo v učilnici navdušiti tudi svoje učence. Na pobudo telovadcev Šole zdravja, pa sem učence večkrat popeljala tudi k ribniku pri šoli. Skupaj smo izvajali gibalne vaje, seveda takrat, ko nam je vreme in učno delo to dopuščalo.

## **C. Sodelovanje ob prireditvah in praznikih**

Naše medgeneracijsko sodelovanje se je poglobilo. Postali smo prijatelji, ki se veselijo srečanja in skupnega druženja. Udeleženci jutranje telovadbe so povedali, da jih naše druženje razveseli, napolni z energijo in jim polepša dan. Posebej so se razveselili druženja ob praznikih in obletnicah. V letošnjem juniju smo skupaj praznovali 10 let skupine Ljudski vrt in 5 let našega druženja.

## **D. Opis sodelovanja**

Pred vsakim srečanjem se najprej dogovorimo z društvom o terminu sodelovanja, saj moramo tudi v šoli časovno načrtovati, kdaj lahko izvedemo takšno uro izven šole. Prav tako se na srečanje z učenci vnaprej pripravimo. Naučimo se kratek 15 minutni kulturni program, s katerim se jim želimo zahvaliti za priložnost in čas, ki ga skupaj preživimo. Člani društva nato vodijo polurne gibalne vaje, ki jih skupaj izvajamo. Učenci sledijo navodilom in pravilom telovadbe. Z vajami si razvijajo koordinacijo, gibljivost, ravnotežje in motorične sposobnosti. Ob koncu vadbe namenimo še nekaj trenutkov sproščenemu druženju, se zahvalimo z majhnim darilcem ali le skupaj zapojemo. Vsi smo bogatejši za trenutke, ki smo jih preživeli na zdrav način ob gibanju in druženju dveh ali več generacij.

## **E. Primeri druženja ob različnih priložnostih**

Z učenci smo zanje vsako leto pripravili kratek kulturni program ob novem letu, družili smo se ob pustu, skupaj smo obeležili dan zdravja, dan Zemlje in dan gozdov, sodelovali smo v akciji Simbioza giba.

### NOVO LETO

V podaljšanem bivanju smo z učenci pred novim letom izdelali novoletna darilca in jim konec decembra po jutranji telovadbi pripravili kratek kulturni program v parku Ljudskega vrta. Razveselili so se naše majhne pozornosti in lutkovne predstave, še posebej pa zvokov harmonike, ob katerih so kar zaplesali. Zaželeli smo si srečo in zdravja, vemo pa, da se moramo za oboje potruditi sami.



**SLIKA 1:** Novoletna darilca.



**SLIKA 2:** Novoletno voščilo.

### PUST

Na pustni torek so se učenci maskirali in se v povorki predstavili telovadcem ob ribniku. Vse maskare so se nato prijele za roke, zapele in zaplesale.



**SLIKA 3:** Maskare plešejo.

### DAN ZDRAVJA

Vsako leto skupaj obeležimo dan zdravja. Telovadce Šole zdravja povabimo v šolski atrij, kjer ob našem vodometu skupaj telovadimo, si ogledamo razstavo risb in za zdravje pojemo jabolka.



**SLIKA 4:** Telovadba v atriju šole.



**SLIKA 5:** Razstava ob dnevu zdravja.

### DAN ZEMLJE

Dan Zemlje je za nas poseben praznik. Pripravimo kulturni program v paviljonu Ljudskega vrta in skupen pohod po gozdu. Na šolski zelenici smo ob tej priložnosti v aprilu 2021 posadili ginko.



**SLIKA 6:** Telovadba in pohod ob dnevu Zemlje.

### DAN GOZDOV

Ob dnevu gozdov 2017 sem po jutranji telovadbi tudi sama pripravila Pesniško jutro v paviljonu Ljudskega vrta. Prebrala sem nekaj svojih pesmi o naravi, učenka drugega razreda pa je predstavila pesem, ki smo jo po igri pod jesensko obarvanim ginkom napisali v oddelku podaljšanega bivanja. Vsi smo si bili edini, da nam je takrat prisluhnila tudi narava.

#### **Naš ginko**

Preproge kot je ta,  
pa res nihče nima doma.  
Podnevi po njej  
se veverice podijo,  
ponoči se ježki kotalijo.  
Ginko nam modruje –  
toliko zlata  
vam le moja krošnja nasuje.

Učenci OPB, 2. razred



**SLIKA 7:** Prireditve ob dnevu gozdov.

### TEMATSKE RAZSTAVE

Najbolj smo ponosni na razstave risb v parku, kjer so sodelovali prav vsi oddelki na šoli. Risbe smo nalepili na velike kartone ali izobesili na vrvice med drevesi. Tako smo v letu 2018 na prireditvi ob dnevu gozdov okrasili park na temo: Drevesa so naše bogastvo. V lanskem šolskem letu smo ob 10. obletnici delovanja skupine pripravili razstavo na temo: Gibanje je zdravo.





**SLIKA 8:** Razstava v paviljonu.



**SLIKA 9:** Razstava v naravi.

### SIMBIOZA GIBA



**SLIKA 10:** Sodelovanje v vseslovenski akciji Simbioza giba.

V letu 2019 in 2020 smo se pridružili vseslovenski akciji Simbioza giba. To je bil naš vrhunec sodelovanja, saj smo se družili cel teden in se trudili, da smo razgibali prav vse oddelke na šoli. Pridružili so se nam tudi starši, dedki in babice. Telovadili smo na šolskem igrišču, v atriju šole in v parku Ljudskega vrta, ki smo ga okrasili s pisanimi papirnatimi žogami.



**SLIKA 11:** Zaključek akcije s kulturnim programom.



**SLIKA 12:** Zaigrala je harmonika.

Ob zaključku akcije smo pripravili kulturni program ter se vsem udeležencem zahvalili za sodelovanje in dolgoletno prijateljsko druženje.

#### **4. NAMEN DRUŽENJA**

Namen druženja je, povezati starejšo in mlajšo generacijo, skupaj načrtovati zanimive aktivnosti in izvesti razgibano učno uro v naravi, kjer se bodo vsi dobro počutili, naredili nekaj za svoje zdravje in se hkrati zabavali. Ob koncu vsakega druženja smo ugotovili, da moramo s tem nadaljevati, saj se učenci tudi tako učijo medsebojnega spoštovanja in gradijo dobre medgeneracijske odnose. Učenci so pokazali veliko spoštovanja do starejših, člani društva pa so pohvalili pripravljenost učencev za takšno sodelovanje.

Mogoče bodo moje ideje spodbudile še koga, da pripravi razstavo risb v naravi, branje zgodb ali pesmi v gozdu, kulturni program za starejše in skupno rekreacijo, saj se s tem povežejo ljudje in narava. Seveda zahtevajo učne ure, ki jih izvedemo v naravi, veliko priprave, a popestrijo vzgojno – izobraževalno delo.

#### **5. SKLEP**

Člani društva Šola zdravja nam s svojo jutranjo telovadbo sporočajo, da nikoli ni prepozno začeti znova. Nikoli ni prepozno spremeniti sloga življenja in se pričeti gibati. Pri otrocih ima poleg staršev pri tem veliko vlogo tudi šola, zato sem pred petimi leti z veseljem sprejela povabilo Društva Šola zdravja po skupnem druženju in gibanju. Svojih zamisli in idej pa ne bi mogla uresničevati brez podpore vodstva šole in ostalih sodelavcev, ki so bili vsi pripravljeni sodelovati z mano.

Še vedno se družimo z Društvom Šola zdravja, čeprav moramo zdaj upoštevati epidemiološke ukrepe. Ne moremo se več držati za roke in skupaj zapeti pesmice. Zdaj nas pri jutranji telovadbi ločuje potoček, a nam tudi topel nasmeh in pozdrav veliko pomenita. S sodelovanjem, prenašanjem dobre volje, pozitivnih misli in idej je mogoče doseči boljše sožitje med ljudmi in generacijami. S svojimi mislimi in ravnanji pa bi želeli spodbuditi še koga, da bi svoje življenje začel graditi na zdravih temeljih ter spoznal vrednost spoštovanja in prijaznosti do starejših ljudi in do sočloveka, česar nam v današnjem času vedno bolj primanjkuje. Nadaljevali bomo naše medgeneracijsko sodelovanje, saj naš skupni moto: »Gibanje, druženje in veliko smeha, so najboljša pot do zdravja in uspeha«, velja za vse čase in za vse generacije.

## **LITERATURA IN VIRI**

- [1] Habjanič, B. (2018). Prosti čas naj bo vrednota. Ptujčan, 10 (10), 10.
- [2] Trpin, P. (2016). Uredničin nagovor. Šola Zdravja, 4 (5), 2.
- [3] Trpin, P. (2017). Uredničin nagovor. Šola Zdravja, 5 (3), 3.
- [4] Habjanič, B. (2021). Dejavnost za starejše. Ptujčan, 5 (5), 6.

## **UČENJE OB GIBANJU NA PROSTEM JE MOTIVACIJSKO IN PRODUKTIVNO UČENJE MATEMATIKE**

### **POVZETEK**

V zadnjih letih, še posebej časa bolezni COVID-19, so dijaki postali manj telesno aktivni in posledično manj motivirani za delo. Zato je bil moj namen spodbuditi učence, da poskrbijo za svoje zdravje in se ob tem še na njim prijazen način ter uspešno učijo. Ker ob pisanju v zvezke gibanje ni možno, smo si pomagali s sodobno tehnologijo, ki to omogoča. Telesna aktivnost je spodbudila prekrvavljenost možganov in zvišala koncentracijo, s čimer imajo današnje generacije pri matematiki ogromno težav. Dijaki so dobili v MC Forms sestavljeno preverjanje znanja, ki so ga lahko reševali na prostem, s pomočjo telefona. Preko spletnega učbenika in One note zvezka v spletni učilnici so bili povezani s teorijo. Preverjanje je bilo sestavljeno tako, da je bil poudarek na razmišljanju, ne pa na pisanju ali risanju, da so le kliknili pravilno rešitev. Tako so imeli zraven možnost še hoditi oziroma si vzeti »odmor« za dodatne gibalne vaje. Dijake sem razdelila v tri skupine, prva je bila v razredu, druga zunaj na klopcah, tretja pa zunaj in še telesno aktivna. Vse tri skupine so reševale naloge preko telefona. Reševanje nalog je potekalo 35 minut. Ugotovili smo, da več kisika v možganih umiri um in poveča koncentracijo, zato je bilo učenje zunaj na svežem zraku ob gibanju bolj produktivno in manj monotono, kot pa učenje v učilnici. Tretja skupina je imela najboljše rezultate. Ni bil pomemben le cilj (znanje) ampak tudi pot, ki je bila prijetna in zabavna.

**KLJUČNE BESEDE:** gibanje, učenci, učenje, učitelj, IKT tehnologija.

## **LEARNING WITH PHYSICAL ACTIVITIES IS MOTIVATIONAL AND PRODUCTIVE MATHEMATICS LEARNING**

### **ABSTRACT**

Nowadays, especially in the time of COVID-19, students are becoming less physically active and consequently less motivated for learning. My main aim as a teacher is to encourage students to take care of their own health and at the same time learn successfully. Movement is less likely to happen while writing in their notebooks, that is why we used modern technology which allows us to do that. Physical activity stimulated brain circulation and improved students' concentration, which is highly troublesome when teaching today's generation of students. Students received a test created in MC Forms and they were able to take a test outside in the open air with the help of their mobile phones. Students were able to check theory using e-coursebook VEGA and One note notebook in online classroom. The emphasis was on thinking rather than writing or drawing, so students needed only to click the accurate solution. In addition to this, students had the possibility of walking or taking a break for physical activities. Students were divided into three groups, the first one was in the classroom, the second one outside on the benches, and the third one outside doing additional physical activities. All three groups of students were doing mathematical tasks using mobile phones. Solving the tasks lasted for 35 minutes. We came to a conclusion that more oxygen in our brains calms our mind and improves concentration, that is why learning in the outdoors was more productive and less monotonous than learning indoors. The third group of students had the best results. Not just the goal (knowledge) itself is important but the way you achieve it as well.

**KEYWORDS:** physical activities, students, learning, teacher, ICT technology.

## 1. UVOD

Številne raziskave nevroznanstvenikov kažejo, da so možgani zaradi gibanja precej bolj učinkoviti kot med mirnim sedenjem. Zaradi koordinacije in ravnotežja, ki ga zahteva gibanje, namreč usklajeno delujeta tudi obe možganski polovici, zaradi povečanega dotoka krvi se aktivira večja kapaciteta možganov, tako sprednji kot zadnji del, kar ugodno vpliva na sposobnost pomnjenja in koncentracije. Otroci so bolj so organizirani, učljivi, dlje so lahko zbrani, kar je spodbudna novica tudi za učitelje.

V Evropi je le malo javnih šol, ki v svojih programih predvidevajo krajšo rekreacijo pred ali celo med samim poukom. Gibalno dejavno učenje pa je tudi v slovenskih šolah prej izjema kot pravilo, odvisno predvsem od znanja in naklonjenosti posameznih učiteljev ali od pedagoškega pristopa, v katerem je gibanje nenehno vključeno, npr. pedagogika Montessori (Otroci se bolje učijo, če niso povsem pri miru, 2016).

Tak otrok bo, kakor kažejo novodobne raziskave, uspešnejši tudi v šoli, še bolj pa bi bil, če bi se šolske prakse poenotile ali vsaj prilagodile dognanjem, da bodo učitelji lažje delali, učenci pa se bolje učili, če bodo več časa preživeli na prostem ali po zbranem 15-minutnem tuhtanju za mizo naredili kak poskok ali preteg. Verjetno bo minilo še kar nekaj časa, da bomo sprejeli tisto, kar vemo že desetletja: da bi se morali otroci več gibati tudi med intelektualno dejavnostjo. Predvsem bo treba prepričati učitelje, da je prednost, če peljejo učence ven ali pred začetkom ure naredijo nekaj gibalnih vaj, saj zato ne bodo delali več nereda, ampak bodo potem bolj skoncentrirani, bolj si bodo zapomnili predelano snov in se lažje pripravili na nadaljevanje učenja (Prav tam, 2016).

## 2. VPLIV GIBANJA NA MOŽGANE

Nevroznanstveniki s sodobnimi metodami slikanja možganov ugotavljajo, kako gibanje vpliva na možgane. Raziskave, v katerih so opazovali električno aktivnost možganov z elektroencefalografijo (EEG) so pokazale, da imajo posamezniki, ki so bolj telesno pripravljeni, hitrejšo in bolj intenzivno možgansko aktivnost, ki je sicer značilna za boljšo pozornost. Poleg tega imajo taki posamezniki več sive možganovine v čelnem in senčnih režnjih možganov, ki so vpleteni v izvršilne procese in spomin. Za spomin in učenje je še posebej pomemben del možganov, ki se nahaja globoko v senčnem režnju in ga imenujemo hipokampus. V neki študiji so pri posameznikih, ki so bili tri mesece telesno aktivni, opazili povečan pretok krvi v hipokampusu, kar pomeni, da je tam nastalo več možganskih celic. Za te učinke je odgovorna beljakovina imenovana BDNF, ki spada med tako imenovane rastne dejavnike. Zmanjšana tvorba BDNF je značilna za številne psihične motnje kot so depresija in aksioznost ter nevrodegenerativne bolezni kot je demenca. Gibanje torej spodbuja nastanek novih možganskih celic in povezav med njimi ter preprečuje njihov propad, posledično pa pozitivno vpliva na spomin in počutje. Preko drugih rastnih dejavnikov pa gibanje vpliva tudi na nastajanje novih žil in s tem na večjo prekrvavljenost možganov (Gibanje za možgane, b.d.).

Švicarski psiholog Piaget je že 1940 zapisal, da sta mišljenje in gibanje v zgodnjem otroštvu za razvoj zelo pomembna. Od takrat je bilo narejenih mnogo raziskav in danes vemo, da so motorični koraki pri otrocih vzajemno pogojeni z miselnimi. Znanstvene raziskave potrjujejo, da telesna aktivnost izboljšuje miselne sposobnosti. Gibanje poveča zmožnost koncentracije, zaznavanja in pozornosti, zaradi česar so otroci lažje kos miselnim izzivom. Gibanje torej pozitivno vpliva na možgansko učinkovitost, sposobnost učenja in koncentracijo. Poleg tega pa veliko pripomore tudi k dobremu počutju in občutku sreče, zmanjšuje stres ter izboljšuje produktivnost in kreativnost (Razgibani možgani delujejo bolje, b.d.).

### **3. POTEK DELA**

Dijaki so dobili v Formsih sestavljen učni list, preverjanje znanja. Naloge so bile sestavljene premišljeno, bile so raznolike in z njimi se je preverjalo vse taksonomske ravni znanja. Cilj je bil sestaviti kognitivno razgiban test, kjer dijaki pokažejo svoje znanje s klikanjem pravih odgovorov, brez pisanja, da se lahko vmes še gibljejo. Nato sem jih (učno čimbolj enakomerno) razdelila v tri skupine. Vsi so reševali to preverjanje preko telefonov. Zanimalo me je, kako gibanje na svežem zraku ob učenju vpliva na učinkovitost učenja.

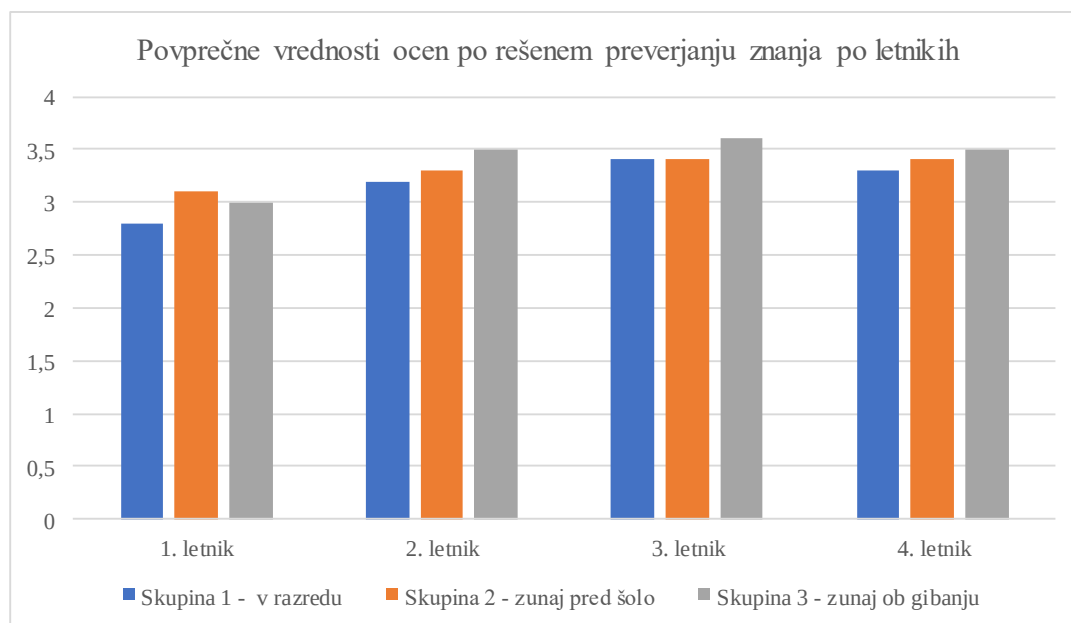
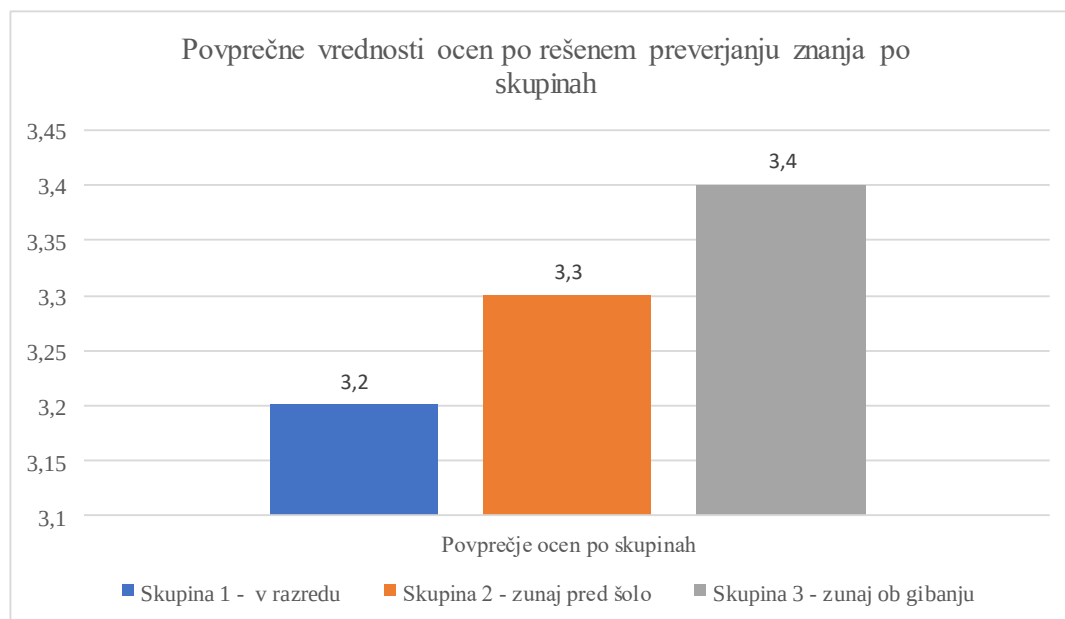
Prva skupina je reševala preverjanje v razredu, druga skupina je bila v šoli a zunaj, na zraku. Tretja skupina pa je bila zunaj in vmes še aktivna (vključena je bila enakomerna hoja po rahlem klancu in vaje). Vsako skupino je nadzoroval drugi učitelj. Link do preverjanja znanja so dijaki dobili v Arnesovo spletno učilnico, kamor lahko dostopajo s telefoni. Ko so preverjanje zaključili, so takoj dobili povratne informacije. Pod skoraj vsakim odgovorom je bila dodatna razlaga ali pa hiperpovezava do grafične razlage v spletnem učbeniku VEGA ali pa so si pomagali s svojim One note zvezkom v spletni učilnici, kjer imajo svoje zapiske. Na koncu preverjanja so glede na število osvojenih točk takoj dobili informacijo, koliko znajo. Preverjanje so lahko doma rešili še poljubno – krat, dokler niso imeli odličnih rezultatov.

Naredila sem kvantitativno raziskavo na vzorcu 104-ih dijakov (štirje razredi od prvega do četrtega letnika). Cilj je bil ugotoviti, kako gibanje na svežem zraku ob učenju vpliva na učinkovitost učenja. Spremenljivke so bili različni razredi, uspešnost pa smo merili s povprečno oceno na preverjanjih znanja. Aplikacija MC Forms je dijakom takoj po oddanem preverjanju izpisala število doseženih točk. Povprečne ocene (ki sem jih izračunala na podlagi osvojenih točk) posameznih skupin so vidne v TABELI 1. Rezultati so grafično prikazani tudi na GRAFU 1 in GRAFU 2. Preverjanje znanja so vsi dijaki reševali 35 minut. Časovni termin zbiranja podatkov je bil od 10.5.2021 do 22.10.2021. Moja hipoteza je bila, da je učenje zunaj na svežem zraku bolj produktivno kot pa učenje v učilnici.

Rezultati so pokazali, da lahko svojo hipotezo potrdim. Prva skupina (v vseh razredih) je imela povprečno oceno 3,2, druga 3,3, tretja pa 3,4. To so povprečja vseh prvih, drugih in tretjih skupin. Tretja skupina je imela pri preverjanju znanja najvišjo povprečno oceno.

**TABELA 1.** Povprečne vrednosti ocen po rešenem preverjanju znanja.

| Skupine<br>Razredi         | 1. skupina<br>(v razredu) | 2. skupina<br>(zunaj pred šolo) | 3. skupina<br>(zunaj ob gibanju) |
|----------------------------|---------------------------|---------------------------------|----------------------------------|
| 1. letnik                  | 2,8                       | 3,1                             | 3,0                              |
| 2. letnik                  | 3,2                       | 3,3                             | 3,5                              |
| 3. letnik                  | 3,4                       | 3,4                             | 3,6                              |
| 4. letnik                  | 3,3                       | 3,4                             | 3,5                              |
| Povprečje ocen po skupinah | 3,2                       | 3,3                             | 3,4                              |

**GRAF 1.****GRAF 2.**

V prvem letniku tretja skupina ni imela najboljših rezultatov. Vzrok so bili predvsem motilci iz okolja. Višjih razredov to ni tako močno zmotilo. V tretjem letniku sta imeli prva in druga

skupina enako povprečno oceno. Morda zato, ker smo izvajali ta poskus v mesecu juniju, ko je bilo toplo in ni bilo razlike, če so bili dijaki zunaj na zraku ali pa v učilnici, ker so bila okna odprta. Verjetno je na rezultate vplivalo tudi dejstvo, da kljub trudu, skupine niso bile učno popolnoma enakovredno razdeljene. Nekateri dijaki potrebujejo mir in tišino, zato so imeli posamezniki v tretji skupini slabše rezultate, kot bi jih imeli sicer, če bi bili v razredu. Da bi bil vzorec reprezentativen, bi bilo dobro izvesti več takšnih ur v več različnih razredih.

#### **4. ZAKAJ JE TA POT DO ZNANJA INOVATIVNA?**

Ta pot do znanja je inovativna, ker dijaki ne pišejo klasično v zvezke ampak uporabljajo telefone. Klikanje jim omogoča, da so lahko vmes še telesno aktivni, kar poveča produktivnost učenja in motivacijo. Torej ni pomemben le cilj (dobro znanje) ampak tudi pot, ki je prijetna in zabavna. Matematika postane užitek ne pa muka.

Prednosti te metode so:

- Višja motivacija otrok za učenje, ko slišijo, da gredo v naravo in uporabijo le telefon.
- Ura poteka zunaj, na prostem, ob gibanju. Možnost medpredmetnega povezovanja s športno vzgojo.
- Otrokom privzgajamo zdrave navade – gibanje.
- Učinkovita metoda pri preverjanju znanja.
- Le klik jih loči do nalog, rezultatov in do dodatnih razlag.
- Možnost izvedbe na strokovnih ekskurzijah – ob ogledih, demonstracijah...
- Preverjanje lahko rešujejo poljubno-krat.

So pa tudi pomanjkljivosti:

- Manj učinkovita metoda pri usvajanju novih znanj (bolj za preverjanje že usvojenega znanja).
- Težave z Internetno povezavo.
- Motilci v okolju.
- Okrnjen razvoj grafomotorike.
- Odvisnost od lepega vremena.
- Potrebni je več učiteljev.
- Za pripravo takšne ure je potrebno več časa.
- Dijaki so kljub vsemu še vedno za ekrani.

#### **5. SKLEP**

Učenje na prostem pri dijakih vzbuja prijetne občutke in tega si želijo čim več. Tudi uporaba telefona in klikanje jim je bližje kot pa pisanje. Na ta način je usvajanje znanja ali ponavljanje snovi bolj sproščeno, nimajo občutka, da so zares v šoli.

Ugotovila sem, da je učenje zunaj v naravi ob gibanju najbolj učinkovito in s tem sem tudi potrdila svojo hipotezo. Pričakovala sem sicer večje razlike med povprečnimi ocenami prve in



tretje skupine, vendar motilci v okolju kot zgleda le niso tako zanemarljiv faktor. Bi pa bilo zanimivo raziskati, kakšen vpliv bi na proces učenja in na počutje učencev imelo več takšnih zaporednih ur v enem ali v več dnevih.

Poleg gibanja (lahko je le hoja) bi torej lahko kombinirali IKT tehnologijo: telefon (tudi s pisalom, da lahko kaj dopisujejo), tablico (morda na tekaški stezi, če je slabo vreme), pametna očala (povezana s telefonom) in aplikacije: MC Forms, Mentimeter, Nearpod, Quizz, Kahoot, Padlet, Educaplay, Padlet. Morda v obliki posnetkov, da bi le poslušali in ustno odgovarjali, s tem bi se izognili gledanja v ekrane. Lahko bi jim sestavili spletne igre, ki jih spominjajo na otroštvo: spomin, domine, karte...

Vse šole imajo možnosti za vpeljavo inovacij in promocijo zdravja. V svojih prizadevanjih moramo biti optimistični, vztrajni in pogumni. Majhne spremembe lahko pripeljejo do velikih sprememb. Če si dovolimo delati napake in se na njih učiti, si bomo znali začrtati in izpeljati vrsto sprememb, ki bodo usmerjene k jasno opredeljenemu cilju. To pa je bolj prijazna in kakovostna šola prihodnosti.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Gibanje za možgane. (b.d.). Pridobljeno 17.11.2018, s <http://zamoszgane.si/gibanje-za-mozgane>.
- [2] Goldin-Meadow, S. (2006). Talking and Thinking with our hands. Current directions in Psychological Science.
- [3] Grobin, I. (2006). Interkulturni stiki in interkulturno učenje. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- [4] Razgibani možgani delujejo bolje. (b.d.). Pridobljeno 18.11.2018, s <https://www.pulzsport.si/clanek/razgibani-mozgani-delujejo-bolje/>.
- [5] Rieg, S. A., Paquette, K. R. (2009). Using Drama and Movement to Enhance English Language Learners' Literacy Development. Journal of Instructional Psychology.
- [6] Učenci se bolje učijo, če niso povsem pri miru (2016). Pridobljeno 16.11.2018, s <http://www.delo.si/nedelo/otroci-se-bolje-ucijo-ce-niso-povsem-pri-miru.html>.
- [7] 100 ways to energize groups: games to use in workshops, meetings and the community (2011). Pridobljeno 16.11.2018, s <https://www.slideshare.net/vickthorr/100-energizers>.
- [8] Dispenza J., (2018). Placebo ste vi: vaš um je pomemben. Brežice: Primus.

## **GIBANJE IN TELESNA AKTIVNOST NAJ POSTANE DEL VSAKEGA ŠOLSKEGA DNE**

### **POVZETEK**

Gibanje je naravna potreba, ki jo čutijo tako otroci, mladostniki in starejši. Še posebej pa je pomembno za mlajše otroke. Gibanje utrjuje njihov imunski sistem, razvoj otrokovih mišic in okostja. Gibanje človeka je neposredno povezano z možgani. Razne teorije pravijo, da je gibanje najpomembnejša otrokova dejavnost; da je gibanje temelj za otrokov nadaljnji razvoj; da se samo z gibanjem otrok lahko celostno razvija. Učitelji opažamo, da imajo učenci, ki se redno gibajo, manj učnih težav in se v šoli lažje skoncentrirajo. Učenec prvega vzgojno izobraževalnega obdobja potrebuje vsaj tri ure gibanja na dan in zato je zelo pomembno, da se gibalne ter sprostitvene vaje vpletejo tudi v izvajanje učnih predmetov. Ker opažam vsako leto večjo motorično nemirnost otrok se trudim, da pri mojem pouku vse bolj prevladuje učenje z gibanjem. Pri učencih skušam doseči, da se pri vseh predmetih čim več gibljejo in izbiram takšne naloge, ki jim to omogočajo. Vsakodnevno izvedemo tudi vsaj petnajstminutni gibalni odmor, sprostitvene dejavnosti in vaje za raztezanje. Zaradi večjega števila vedenjsko zahtevnih otrok v skupini, vsaj enkrat tedensko izvedem tudi gibalno socialne igre. Moje učence ves čas spodbujam tudi k vključevanju v različne športne dejavnosti in sem pri tem uspešna, saj hrepenijo po telesni aktivnosti in so radovedni ter vedoželjni tudi v športnem pogledu. V prispevku želim tudi prikazati, kako se na naši šoli ves čas trudimo, da imajo učenci veliko možnosti sodelovanja v različnih športnih dejavnostih ter kakšne metode in spodbujanja pri tem uporabljamo.

**KLJUČNE BESEDE:** gibanje, celostni razvoj otroka, FIT Kobalček.

## **EXERCISE AND PHYSICAL ACTIVITY SHOULD BECOME A PART OF EVERY SCHOOL DAY**

### **ABSTRACT**

Movement is a natural need felt by children as well as adolescents and the elderly. But it is especially important for youngsters. Movement strengthens their immune system and aids in developing of their muscles and skeleton. Movement is directly linked to the brain. Various theories say that movement is the most important activity for a child; »The foundation for a child's further development«; that only through movement can development really be complete, so called Holistic development of a child. Teachers observe that students who move or exercise regularly have fewer learning difficulties and are better able to concentrate in school. A student in the first stage of education needs at least three hours of exercise a day, and it is therefore very important to integrate exercise and relaxation into other subjects and to blur the distinction between subjects. As I notice the increasing motor restlessness of children every year, I try to make learning with movement more and more prevalent in my lessons. I try to make the students move as much as possible in all subjects and I choose such tasks that allow them to do so. We also perform at least a fifteen-minute exercise break, relaxation activities and stretching exercises every day. Due to the large number of behaviorally demanding children in the group, I also perform movement social games at least once a week. I always encourage my students to get involved in various sports activities and I am successful in that, because they crave physical activity and are curious and curious in terms of sports. In this article I would like to show you how to keep students active during school hours and how we are constantly trying to ensure that students have plenty of opportunities to take part in different sports activities and what methods we use to encourage them to do so.

**KEYWORDS:** movement, holistic development of a child, methods of encouraging, active, active life style, physical exercise.

## 1. UVOD

Učim že več kot trideset let. Vsaka generacija je drugačna in vsaka me preseneča. Generacija učencev, ki jo učim sedaj, je pa še posebej zanimiva. Njihov prvi šolski vsakdan se je začel na čuden in nevsakdanji način. Z maskami na obrazu smo jih sprejeli v prvi razred in že po dveh mesecih so se skupaj s starši morali spopasti z delom na daljavo. V teh dneh dela na daljavo smo veliko sodelovali s športnimi pedagogi in iskali ideje, kako učence obdržati športno aktivne. Ob povratku v šolo pa sem sem opazila veliko sprememb med njimi in tudi že kar nekaj čezmerno težjih otrok. Ko smo čez nekaj časa rešili kratko anketo in opravili refleksijo s pomočjo preproste metode PNZ po De Bonnu, pa sem bila kar zelo neprijetno presenečena. Kljub mojemu trudu, se šport ni našel med pozitivnimi vsebinami dela na daljavo. Vsi učenci so ga vpisali v stolpec negativnih vsebin. Ko smo iskali vzroke za to, so navedli nemotiviranost in pomanjkanje časa staršev.

Pri povratku v šolske klopi sem opazila tudi veliko introvertiranost določenih otrok in že kar nekaj večjih vedenjskih težav nekaterih učencev. Kaj lahko storim, kaj lahko popravim? Odločila sem se, da bom, kjer bo le mogoče, učencem omogočila gibanje.

Gibanje je sredstvo sporazumevanja, izražanja, sprostitve in ustvarjanja. Preko gibalnih aktivnosti otrok išče nove načine gibanja in izražanja z gibanjem, sprosti napetost v telesu ter izboljša interakcijo z okoljem. Gibanje je vir zadovoljstva in sprostitve ter vpliva na celotno sposobnost učenja, ker deluje na telesno podobo in temeljne otrokove sposobnosti kot so zbranost, zaznava, spomin, iznajdljivost, reševanje problemov. Z gibanjem dosežemo tudi sprostitev, ki pozitivno vpliva na učenje. V povezavi z vsemi vzgojnimi področji spodbujamo z gibanjem otrokov emocionalni, intelektualni in socialni razvoj (Kroflič in Gobec, 1995)

## 2. UČENEC NAJ GRE V ŠOLO PEŠ

V sodelovanju s starši smo se lotili tudi te težave sodobnega časa. Učence v šolo večinoma starši vozijo. Če ne bi pregradili del šolskega dvorišča, bi nekateri starši zagotovo pripeljali otroka čisto do vhoda. Za spreminjanje le tega in za še boljšo motivacijo otrok, smo se prijavi v projekt »Trajnostna mobilnost«. Za projektom stoji Ministrstvo za infrastrukturo RS ob podpori Evropske unije (Evropski kohezijski sklad, program Mehki ukrepi trajnostne mobilnosti). Namen projekta je ozavestiti učence in njihove starše o pomenu hoje, kolesarjenja in uporabe javnega prevoza v vsakdanjem življenju. V projektu sodelujejo številne osnovne šole iz vse Slovenije in s spreminjanjem potovalnih navad učencev hkrati spodbujamo gibanje otrok in krepimo njihovo zdravje. Učenci in njihovi starši so se tega odgovorno lotili in marsikdo od njih še danes, kljub slabemu vremenu, v šolo pride raje peš kar nam je pokazatelj, da so cilji projekta doseženi.

### 3. UČENJE OB GIBANJU

Večina smernic svetuje, naj bodo otroci telesno nedejavni oziroma sedijo manj kot dve uri na dan in zato je pomembno, da učitelji v šoli organiziramo pouk tako, da učenci med poukom zelo malo sedijo. Pri urah matematike smo uvedli učenje ob gibanju, kjer je le mogoče. Učenci, tudi tisti z učnimi težavami, ob učenju matematike z gibanjem pokažejo napredek. Pri učenju matematike so bolj sproščeni, navdušeni, so spontani, radi se vključujejo v dejavnosti, so aktivni, trudijo se priti do rešitev, pozorno poslušajo, opazujejo, več si zapomnijo in opažam, da se izboljšujejo odnosi med učenci. Pri učenju matematike z gibanjem in konkretnimi izkušnjami utrjujejo številske predstave, orientacijo v številski vrsti, prav tako pa krepijo učenje matematičnih dejstev in postopkov, kar jim bo olajšalo nadaljnje učenje matematike.

Tudi ure slovenščine popestrimo z gibanjem, kjer je le mogoče. Na sliki 1 lahko vidimo, da sta trenutno najbolj aktualni matematična preproga in preproga za črkovanje. Obe omogočata učenje in reševanje izzivov skozi gibanje.



**SLIKA 1:** Učenci radi sestavljajo povedi na preprogi za črkovanje.  
Ob tem se navajajo tudi na računalniško tipkovnico.

Pri urah spoznavanja okolja si ne predstavljam, da bi spoznavanje novih vsebin potekalo le ob učbeniku. Izvedemo veliko učnih sprehodov in naravo okrog nas spoznavamo preko vseh svojih čutov. Ob tem seveda mimogrede opravimo tudi veliko hoje, saj so gozd, polje, vrt, sadovnjak nekoliko oddaljeni od naše učilnice. Za gibalno sprostitev in učenje o vrtninah ter zeliščih pa obdelujemo tudi šolski vrt.

Glasbene umetnosti si nihče ne more predstavljati brez gibanja. Igranje na male instrumente, plesno ustvarjanje ob glasbi ali pa preprosti baletni koraki ob zvokih skladbe Štirje letni časi. Tudi likovno ustvarjanje poteka na zunanjih površinah, če je to le mogoče.

Ob raziskovanju različnih virov, sem naletela tudi na projekt Fit pedagogike. Fit pedagogika je sodobna učna strategija, preprosto povedano učenje v gibanju, pri katerem gre z biološkega

vidika za kakršnokoli krčenje mišic, ki se zgodi nad stopnjo bazalnega metabolizma; lahko gre za hojo, govorjenje, premikanje telesa in drugo. Torej ne gre za vadbo v klasičnem pomenu besede. Kakršnokoli gibanje otroku zagotavlja visoko stopnjo koncentracije, osredotočenosti in motivacije za učenje.

Ko se otroci skozi igro učijo gibati, se z gibanjem učijo. S tem rastejo v sposobnejše osebe, izzivajo svojo ustvarjalnost in se pri iskanju rešitev učijo razmišljati. Ko aktiviramo telo, aktiviramo možgane. Zakaj torej ne bi smeli šteti in hkrati hoditi po razredu, zakaj ne bi odgovore na vprašanja povedali ob zmernem teku na mestu... Uporablja se v namene usvajanja novega znanja, utrjevanja in preverjanja. Med tem ko se učeči giblje, zapisuje, bere, komunicira in uporablja procese višjega reda mišljenja, se uči.

#### **4. MINUTA ZA ZDRAVJE**

Seveda pa se vsak dan le ne moremo izogniti tudi sedečemu načinu dela. Spoznavanje nove črke, prepisi in zapisi, pa vendarle zahtevajo od učenca, da sedi za mizo. Pravilno sedenje, ko so sklepi v kar se da nevtralnih položajih, zahteva veliko mišično aktivnost. Zaradi tega se čez čas pojavi nelagodje in bolečine v mišicah, ki jih poskušajo odpraviti tako, da med sedenjem zavzamejo bolj skrčeno držo, kar se kmalu začne izražati v spremembi telesne drže.

Učitelji lahko vplivamo na zmanjšanje slabosti dolgotrajnega sedenja že z majhnimi ukrepi, kot so uvajanje nekajminutnih prekinitev pouka z gibalnimi vajami in s spodbujanjem učencev k pravilnemu sedenju. Vmes delo prekinemo in izvedemo nekaj vaj raztezanje za zapestja, podlakti in roke, vaje za raztezanje ramena, lakti, zapestja in prstov ter vaje za raztezanje hrbta. Vse vaje lahko opravijo v sedečem položaju in se ne odmaknejo od učnega mesta. Po končani zadnji vaji nemoteno nadaljujejo z delom. Delo ponovno lepo steče, zviša se koncentracija, zmanjša se število napak. Za izvajanje vaj v razredu ne potrebujemo športnih pripomočkov in vaje prilagajamo trenutnim potrebam, ki jih opazim med učenci. Učence med delom opazujem in ko začutim, da med njimi opazim z nemir, razdražljivost, nemotiviranost za delo, zaspanost ..takrat vem, da jim primanjkuje gibanja.

#### **5. GIBALNI ODMORI**

Brez petnajstminutnega gibalnega odmora v naši učilnici več ne gre. To smo uvedli že v prvem razredu in je postalo to naša stalnica. Učence želim sprostiti in razbremeniti, izboljšati gibalno učinkovitost, vzpodbuditi srčno-žilni in dihalni sistem ter s tem pripraviti telo na nadaljnje psihofizične obremenitve. Predvsem pa s tem odmorom zmanjšujemo utrujenost in negativne posledice sedenja ter ustvarjamo sproščeno vzdušje.

Del gibalnega odmora opravimo zunaj. Ohranili smo miselnost iz vrtca, da je potrebno vsak dan otroke peljati na svež zrak ne glede na vremenske razmere. Ker imamo v učilnici vrata, ki vodijo na teraso in s terase stopimo takoj na zelene površine z igrali, je ta premik iz učilnice zelo hiter. Učenci ravno v teh dneh zelo uživajo v skakanju in tekanju po šelestečih jesenskih drevesnih listih. Ob gugalnicah in drugih igralih pa je vedno najbolj obiskan Zipline.

Del gibalnega odmora pa opravimo v učilnici. V prvem razredu smo se učili plesne korake ob zvokih otroških pesmi kot so Hubba bubba, Čokolada, Mi gremo pa na morje... Letos so drugošolci in se raje sprostijo in razgibajo ob Zumbi za otroke. Ta vodena plesno-aerobna vadba je prilagojena kognitivnemu razvoju in gibalnim sposobnostim otrok. Učenci skozi igro in plesanjem ob dobri glasbi, skrbijo za svoje zdravje, dobro počutje, samozavest in trenirajo koordinacijo v prostoru. V naši mali telovadnici oziroma gibalnici pa se pogosto lotimo tudi osnov otroške joge, saj želim učencem predstaviti širok spekter možnosti gibalnega sproščanja.

## **6. GIBALNO SOCIALNE IGRE**

Zaradi vedno večjega števila učencev s čustveno vedenjskimi težavami, se pogosto odločim tudi za izvedbo gibalno socialnih iger. Predvsem je opaziti, da nekateri učenci nimajo empatije in se vedejo precej agresivno, kar negativno vpliva na izvedbo pouka ter počutje preostalih učencev v razredu. Namen socialnih iger je bolj povezati učence v razredu, da bi vsi čutili odgovornost do pozitivnega socialnega vzdušja, solidarnosti s skupino in skupinsko moč. Še posebej takoj po šolanju na daljavo se je čutilo v razredu, da v razredu ni pozitivne socialne klime in je bilo potrebno izvesti gibalno socialne igre za vzpostavitev le te. Pogosto izvedem naslednje gibalno socialne igre:

- Zeleni krokodil
- Kdo sem?
- Kdo je?
- Klobčič volne
- Sedež na moji desni je prazen
- Koga pogrešamo?
- Ali je kaj trden most?
- Voditelj pravi (podobno kot »Simon pravi«)
- Zrcaljenje
- Pantomima

## **7. TEČAJNE OBLIKE ŠPORTNIH DEJAVNOSTI**

Plavalna pismenost ni le privilegij, je življenjskega pomena. Tega se močno zavedajo tudi na Ministrstvu za izobraževanje, znanost in šport, ki je plavalne tečaje v shemo osnovnošolskega programa sistematično vključilo že leta 1963 z ustanovitvijo programa Naučimo se plavati.

Mariborske osnovne šole tečaje izvajajo v Pristanu, zaradi zaprtega srednjega bazena pa pogoji v zadnjih letih tam niso najboljši in zato so nekajkrat plavalne tečaje preselili v Ruše. Žal pa je zaradi razglašene pandemije plavalni tečaj za moje učence v prejšnjem šolskem letu odpadel. Na srečo pa ni odpadlo drsanje. Učenci so se meseca oktobra vsak dan že zgodaj zjutraj zbrali v šoli in se z avtobusom odpeljali v Ledno dvorano Maribor. Tam so takoj obuli drsalke, svoje ali sposojene, in se že ob 8. uri pognali na led, saj nam je bil v okviru projekta Erasmus+ Sport omogočen brezplačni tečaj drsanja za učence drugih razredov.

V ponedeljek še nekoliko negotovo drsenje po ledu se je kaj kmalu spremenilo v samozavestno in odločno drsanje. Strah je bil hitro pozabljen in nič več jih ni zaustavilo. Drsanje na poligonu, odrivi z levo ali desno drsalko, predkloni in počepi med samim drsanjem, pa drsanje »limonce«... Veliko so se naučili in se tudi veliko igrali. Nihče izmed nas ni prej vedel, da sta igri »Kdo se boji črnega moža« in »Poplave, potres« veliko bolj zanimivi, če imaš na nogah drsalke. Na sliki 2 so učenci na drsalkah prvi dan. Nekoliko strahu in še negotovosti, a bo kmalu bolje.



**SLIKA 2:** Prvi dan na drsalka.

## **8. ŠPORTNE DEJAVNOSTI V OKVIRU RAZŠIRJENEGA PROGRAMA**

Delam na šoli, ki jo vodi športno zagnan ravnatelj in zavzeti športni pedagogi. Učenci se radi vključujejo v različne dejavnosti. Ponujamo jim plezalni krožek, plesne dejavnosti, atletske in gimnastične vsebine, aerobiko, planinski krožek...

Sama sem se prevzela vodenje dejavnosti s poimenovanjem Igre nekoč in danes. Ugotavljam namreč, da učenci ne prepoznajo več tistih klasičnih iger, ki smo se jih mi igrali na ulicah cele popoldneve. Današnji otroci so namreč v svojih stanovanjih, v svojih "mehurčkih" in se zelo malo družijo s svojimi vrstniki. Ko pa v šolah le pridejo skupaj, pa pravzaprav pogosto ne vedo, kako bi se igrali. Učim jih klasične igre, ki jih poznam še iz svojega otroštva kot so: Zvezdice metat, Barvice, Gnilo jajce, Lepa bela lilija, Gomitvist, Lisička kaj ješ?... Vse te igre so še nekaj let nazaj otroci ob vstopu v šolo že znali, a se je sedaj tudi v vrtcu spremenil kurikulum in učijo otroke drugačne vsebine.

Zavedam se, da je otrokom je potrebno omogočiti gibalno športne dejavnosti, ki ne smejo biti ne prelahke in ne pretežke, ampak ravno pravšnje za njihovo starost. Pomembno je tudi, da jim ponudimo jim ustrezne športne pripomočke, ki so prilagojeni otrokovi razvojni stopnji. Priporočljivo je, da se čim več dejavnosti izvaja v naravi, zato svojo dejavnost najraje izvedem zunaj na zelenih površinah pred šolo.



## 9. HURA, PROSTI ČAS

Pogoj za osvajanje gibalnih spretnosti, kot so vožnja s kolesom, smučanje, plavanje ipd., so ustrezno razvite gibalne sposobnosti, kot so:

- moč,
- skladnost gibanja,
- ravnotežje,
- hitrost,
- gibljivost ipd.

A žal današnji otroci živijo v družbi, kjer je v ospredju tehnologija. Starši in mladostniki so čedalje bolj odvisni od sodobne tehnologije in se vse bolj zapirajo v virtualni svet. Ta namreč ne zahteva velikega napora in zato je odvisnost od sodobnih tehnologij in spleta vedno bolj razširjena. Kako otroke motivirati za gibanje v času pouka, ne predstavlja težav, saj je otrok v šoli odmaknjen od vsega tega in je zaradi družbe vrstnikov tudi bolj notranje motiviran. Čim pa nastopijo počitniški dnevi, pa je spet velika nevarnost, da bodo učenci preživeli ure in ure pred računalniškimi zasloni ali tablicami.

“Hura, prosti čas” je projekt, s katerim želimo omogočiti učencem naše šole in otrokom iz okoliških vrtcev, da lahko na aktiven, zanimiv in družaben način preživijo del svojih jesenskih počitnic. Na sliki 3 lahko kar hitro opazimo, da so dejavnosti zanimive za učence in da jim je na voljo veliko športnih pripomočkov.



**SLIKA 3:** Učenci uživajo na šolskem dvorišču tudi v času jesenskih počitnic.

## 10. FIT KOBALČEK

Poslanstvo šole je izobraževanje in vzgajanje. V učnem načrtu za šport lahko preberemo, da ob redni in kakovostni športni vadbi naj bi učenec postal gibalno izobražen, kar pa pomeni, da:

- je ustrezno gibalno učinkovit glede na svoje značilnosti in stopnjo biološkega razvoja,
- usvojene spretnosti in znanja mu omogočajo varno in odgovorno sodelovanje v različnih športnih dejavnostih v prostem času,
- razume pomen gibanja in športa ter njunih vplivov na zdravje in
- je redno športno dejaven.

Z namenom osveščanja učencev in njihovih staršev smo na naši šoli aprila meseca na pobudo športne pedagoginje Katje Kovač pričeli s spletno rubriko FIT Kobalček, ki bo z nami, da nas opomni, nasmeji, nam poda kakšen nasvet, motivacijo, zagon ali »vzame« minutko časa in prinese številna nova spoznanja. Z učenci bomo delili različne športne vsebine in tako spodbujali zdrav način življenja, ki omogoča zdrav in celosten razvoj vsakega posameznika. Če izpostavim zadnji članek z naslovom Kako izbrati pravi šport za vašega otroka? vidimo, da so nam v članku ponujene povezave do društev in klubov v občini Maribor z namenom, da se čim več učencev vključi v popoldanske dejavnosti in je njegov popoldan zapolnjen z redno športno vadbo in ne brska po spletu ali igra računalniške igrice.

## **11. SKLEP**

Družba, lokalna skupnost in šola morajo učencu zagotoviti aktivno okolje. Okolje, kjer bo lahko razvijal svoje športne interese in potencialne. Vzgojiti učence, da postane gibanje nekaj vsakdanjega in učence pridobiti, da je gibanje nekaj veselega in sproščujočega ter pri učencih doseči, da bo sodobna tehnologija na stranskem tiru je tako rekoč uspeh. Za tak uspeh pa je potrebno za svoje somišljenike in partnerje pridobiti tudi starše naših otrok. Pri tako majhnih otrocih kot so učenci prvega vzgojno-izobraževalnega obdobja brez staršev ne gre. Vesela sem, da v mojem razredu ta naveza starš-učitelj-učenec dobro deluje in starši prav tako kot jaz spodbujajo svoje otroke k gibalni aktivnosti.

Pogosto slišimo, da je smeh pol zdravja, z gibanjem pa dodamo drugo polovico. In če se naši učenci vključujejo v gibalne aktivnosti tudi v kasnejših letih, potem smo pedagogi zadostili ciljem učno-vzgojnega procesa, ki poudarjajo trajnostni način gibanja in navajanje na zdrav življenjski slog, kajti gibanje je naložba v prihodnost teh otrok.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Breda Kroflč, Dora Gobec (1995) : Igra, gib, ustvarjanje, učenje
- [2] Kavčič. R. A. (2005). Učenje z gibanjem pri matematiki. Ljubljana: Društvo Bravo.
- [3] Fonda, K., Kuštrin, V., ... (2010). Minuta za gibanje v razredu. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja.
- [4] Pistotnik, B., Pinter, S. in Dolenec, M. (2002). Gibalna abeceda. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- [5] [http://www.osobrinzi.si/images/pdf/projekti/GIBALNI\\_ODMOR\\_GIBKO\\_spletna\\_objava.pdf](http://www.osobrinzi.si/images/pdf/projekti/GIBALNI_ODMOR_GIBKO_spletna_objava.pdf) 2017.
- [6] B. Konda, Zagotavljanje ravnovesja in telesne učinkovitosti, Gradivo s IX. strokovnega srečanje šola in ravnatelj, Laško, 2016.
- [7] Učni načrt Program osnovna šola-šport

## GIBALNA MATEMATIKA V 3. RAZREDU

### POVZETEK

V prispevku opisujem, kako pomembna sta gibanje in igra pri učenju matematike. Na začetku predstavim naravne oblike gibanja kot gibalno osnovo, ki bi jo moral obvladati vsak otrok. Te oblike gibanja vključim v pouk matematike. Med gibalno abecedo uvrščamo plazenja, lazenja, hojo, tek, padce, plezanja, skoke, potiskanja in vlečenja, dviganja in nošenja ter mete. Vsa ta gibanja lahko učenci izvajajo med samim poukom, med uro športa, interesnimi dejavnostmi; lahko pa tudi med svojim prostim časom. Predstavim primere dobre prakse pri matematiki.

**KLJUČNE BESEDE:** zdravje, gibanje, matematika, naravne oblike gibanja.

## MATH IN MOVEMENT IN THE THIRD GRADE

### ABSTRACT

In this paper, I describe the importance of movement and play in learning mathematics. At the beginning, I present natural forms of movement as a movement basis that every child should master. I incorporate these forms of movement into math lessons. The movement alphabet includes crawling, crawling, walking, running, falling, climbing, jumping, pushing and pulling, lifting and carrying, and throwing. All these movements can be performed by students during the lesson itself, during sports lessons, activities of interest; but you can also do it during your free time. I present examples of good practice in mathematics.

**KEYWORDS:** health, movement, math, natural forms of movement.

## 1. UVOD

»Pouk mora biti pester, kar lahko učitelj doseže z uporabo različnih učnih metod, ki se pri poučevanju med seboj prepletajo, največkrat pa je ena metoda vodilna. Mnoge študije so potrdile pozitivne vplive na zdravje učencev, če učenci med poukom vključujejo različna čutila, se gibajo, igrajo in si zaradi aktivne vloge pri dejavnostih med učenjem več zapomnijo. Njihovo znanje je posledično trajnejše.« RUL - Didaktične igre pri obravnavi gibanja v 1. in 4. razredu osnovne šole : magistrsko delo (uni-lj.si)

»Učenje je učinkovitejše, če je v možganih več kisika. In spominski odtis je močnejši, če se informacija oziroma znanje, ki ga učitelj poda, učenca dotakne na igriv in čustveno angažiran način. V prvi triadi lahko pri urah matematike mnoge preproste računske operacije učenci izvajajo v gibanju. Kjer gre za utrjevanje snovi (štetje, seštevanje, odštevanje, poštevanje), ki se jo morajo otroci naučiti na pamet, lahko izvajajo te naloge na različne načine.« Rokusova centrifuga | 5 PRAKTIČNIH NASVETOV ZA UTRJEVANJE ZNANJA SKOZI GIBANJE (rokusova-centrifuga.si)

## 2. POMEN GIBANJA

»Naravne oblike gibanja imajo širši življenjski pomen, saj se z njihovo pomočjo ne razvijajo le osnove za športno rast posameznika, temveč so to življenjsko uporabna (utilitarna) gibanja, s katerimi izboljšujemo kakovost življenj. Poleg koristnih vplivov na telo vadečega, v zdravstvenem in razvojnem pogledu, lahko v nujnih in urgentnih primerih cele pripomorejo k rešitvi lastne kože ali življenja. Naravne oblike gibanja, ki pomenijo gibalno abecedo človeka, predstavljajo tisti gibalni minimum, ki bi ga moral obvladovati vsak mladostnik ob koncu osnovnega šolanja, če ga ni uspel spoznati in usvojiti že prej.« (Pustotnik, 2003)

Naravne oblike gibanja so:

- plazenja in lazenja,
- hoja,
- tek,
- padci,
- plezanja,
- skoki,
- meti in lovljenja, zadevanja,
- potiskanja, vlečenja ter
- dvigovanja in nošenja.

Vse te naravne oblike gibanja lahko uporabimo pri pouku matematike. Pouk matematike bo v povezavi s športom postal za učence bolj zanimiv. Skozi igro se bodo učili matematiko. To jim bo zabavno. Po izkušnjah se učenci tako naučijo več kot pa če samo poslušajo frontalno razlago učiteljice.

### **3. PRIMERI DOBRE PRAKSE GIBALNE MATEMATIKE**

#### **A. Igra dan noč**

Učenci sedijo na svojih mestih. Učitelj poda navodilo: če je število večje od 50, vstaneš; če je število manjše od 50 počepneš; če je število enako 50, se usedeš na stol.

To nalogo lahko izvedemo tudi tako, da učenci stojijo, če je število sodo ali pa čepijo, če je število liho. Naloga postane zahtevnejša, če učitelj reče, da za soda števila večja od 40 – stojiš; za liha manjša od 65 pa - čepiš.

Izpade učenec, ki se zmoti.

#### **B. Drevesni diagram, razvščanje**

Na šolskem igrišču z barvnimi kredami narišemo drevesni diagram. Učenci se ob učiteljevem znaku razvrstijo na zahtevano polje. Učenci se lahko premikajo s hojo, tekom ter poskoki.

#### **C. Matematični ples – liki in telesa**

Učenci plešejo ob glasbi ter ob učiteljevem znaku oblikujejo lik.

Primer:

- krog: plosk,
- trikotnik: ob trikratnem udarcu,
- kvadrat: ob štirikratnem udarcu in
- pravokotnik: ob dveh udarcih ter dveh ploskih.

Naloga postane za učence težja, ko morajo oblikovati like s plazenjem oz. lazenjem.

#### **D. Hitro računanje – Lovljenje in podajanje žoge**

Učenci se postavijo v krog. Učitelj se postavi na sredino kroga. Učencem meče žogico ter pove račun seštevanja ali odštevanja, poštevanke, deljenja. Hitrost metanja žogice učitelj stopnjuje, tako morajo učenci hitreje računati.

#### **E. Poligon – Matematična naloga na vsaki postaji**

Učenci plezajo po letvenikih, na vrhu vsakega letvenika so matematični problemi. Sledi hoja po ozki gredi. Če učenec prehodi ozko gred brez padca, lahko izračuna nalogo, ki je na koncu gredi. Dodamo tudi vaje preskakovanja obročev, dvigovanja in nošenja vreč ipd.

## F. Štafetni tek – Računanje z manjkajočim členom

Učenci se postavijo po tekalni stezi na stadionu. Vsak učenec dobi račun z enim manjkajočim členom. Pri predaji štafete učenec preda rezultat računa, ki je hkrati manjkajoči člen naslednjega računa. Ko učenec izračuna, teče dalje ter preda rezultat. Tako učenci predajajo štafeto do zadnjega. Na koncu preverimo rezultat ter ugotovimo ali so pravilno izračunali. Učenci lahko sodelujejo skupaj ali pa jih razdelimo v manjše skupine, ki tekmujejo med seboj.

Primer: Prvi učenec ima zapisan račun  $10 + 12 = \underline{\quad}$ . Ga izračuna in dobi rezultat 22. Teče in preda štafeto naslednjemu učencu, ki ima zapisan račun  $\underline{\quad} + 7 = \underline{\quad}$ .

$$10 + 12 = \underline{22} \rightarrow \quad \underline{22} + 7 = \underline{\quad} \rightarrow \quad 30 - \underline{29} = \underline{\quad} \rightarrow \quad 88 + \underline{1} = \underline{\quad}$$

## G. Zadeni koš

Na tleh sta dva koša, na katerih je zapisan delitelj. Učitelj pove število, učenec vrže žogo v koš, kjer je zapisan delitelj števila, ki ga je povedal učitelj. Košev je lahko več in tako postane naloga težja.

Števila: 15, 35, 16, 18, 4, 12, 45

Delitelja: 2 in 5



SLIKA 1.

## 4. SKLEP

Gibalna matematika je zabaven ter učencem prijeten način učenja. Za delo so bolj motivirani ter z veseljem opravljajo zadane naloge. Učijo se preko gibanja ter igre. Gibalne vsebine lahko vključimo tudi k ostalim učnim predmetom ter tako popestrimo pouk. Učenci se vedno manj gibajo in vedno več sedijo. Prav je, da izkoristimo vsak trenutek za gibanje in zdrav način življenja. Sploh pa je pozitivno to, da lahko še tako dolgočasna ura postane zanimiva; učenci pa usvojijo ali pa utrdijo tudi bolj zahtevno snov.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Pistotnik, B., Pinter S., Dolenc M. (2003) *Gibalna abeceda*. Ljubljana; Fakulteta za Šport, Inštitut za šport.
- [2] Rokusova centrifuga | 5 PRAKTIČNIH NASVETOV ZA UTRJEVANJE ZNANJA SKOZI GIBANJE (rokusova-centrifuga.si). Pridobljeno 14. 11. 2021.
- [3] RUL - Didaktične igre pri obravnavi gibanja v 1. in 4. razredu osnovne šole : magistrsko delo (uni-lj.si), Pridobljeno 14.11. 2021.



## **ZAČETEK ŠOLSKEGA LETA – PRILOŽNOST ZA USTVARJANJE ZDRAVIH ODNOSOV V RAZREDU**

### **POVZETEK**

V prispevku bodo predstavljene teoretične osnove in konkretne ideje, ki jih je možno uporabiti pri delu z učenci na razredni stopnji osnovnošolskega izobraževanja. Začetek šolskega leta je čas, ko se učitelj z učenci spoznava, z njimi vstopa v vzgojno-izobraževalni odnos in ustvarja priložnosti za zdravo in spodbudno učno in socialno okolje. To je čas, v katerem se postavijo temeljni dogovori, ki jim bo potrebno slediti skozi šolsko leto. Za zagotavljanje številnih priložnosti, ki vplivajo na zdravje učencev in jim pomagajo pri razvoju v zdravo in kompetentno osebnost, je potrebna strokovna usposobljenost učitelja, pa tudi njegova rahločutnost, razumevanje in empatija. Učitelj naj osnovo črpa v vsebinah, ki so predpisane z učnim načrtom, le-te pa je potrebno nadgraditi z lastnimi idejami in vsebinami z namenom, da bo zagotovljeno prijetno učno in delovno vzdušje, v katerem prevladujejo navdušenje, ustvarjalnost, veselje, pohvala in spoštovanje. Vse to pri učencih sproži pozitivne odzive, vpliva na dobre medosebne odnose in ima pozitivne posledice na zdravje učencev. V prispevku bodo predstavljeni primeri dela v razredu, ki jih je moč uporabiti pri razrednih urah, pa tudi pri vseh učnih predmetih, ko se učenci učijo spoštovati dogovorjena pravila, pridobivajo spretnosti pri organizaciji časa in sodelovanja v skupini. Predlagane dejavnosti so vzpodbude in se izvajajo vsakodnevno, po potrebi tudi večkrat, saj jih lahko le tako učenec ponotranji in razvije pozitiven vzorec vedenja. Učenci so nad takim delom navdušeni, motivirani za učenje in skrbijo za dobre medosebne odnose, kar prispeva k večji kompetentnosti in zdravju učencev.

**KLJUČNE BESEDE:** razred, spodbudno učno okolje, medosebni odnosi, pravila, kompetentni učenec.

## **THE BEGINNING OF THE SCHOOL YEAR - AN OPPORTUNITY TO CREATE HEALTHY RELATIONSHIPS IN THE CLASSROOM**

### **ABSTRACT**

In the paper I will present theoretical basis and concrete ideas which as a classroom teacher I use in my work with pupils. I consider the beginning of the school year, when I welcome new students, as exceptionally important period. It is the time when I meet my students, enter into an educational relationship with them and create opportunities for a healthy and encouraging learning and social environment. This is the time when we set foundations and rules of behaviour and learning which we follow throughout the school year. Teachers' professional competence as well as teachers' sensitivity, compassion and empathy are required for providing various opportunities that affect students' health. I obtain the basis from the contents prescribed by the curriculum and I upgrade them with my own ideas and contents. My aim is to provide a pleasant learning environment in which enthusiasm, creativity, passion, praise and respect prevail. All this prompts positive responses in students, affects good interpersonal relationships and has positive consequences for the students' health.

**KEYWORDS:** class, encouraging learning environment, interpersonal relationships, rules, competent student.

## 1. UVOD

Šolski sistem v Sloveniji je opredeljen kot vzgojno-izobraževalni sistem. Eden izmed glavnih ciljev, ki jih navaja Bela knjiga o vzgoji in izobraževanju v Republiki Sloveniji [1] je »zagotavljanje skladnega telesnega in duševnega razvoja posameznika in zagotavljanje spodbud za optimalni razvoj posameznika«. S stališča učiteljice, ki poučujem v prvi triadi osnovne šole, torej na začetku obveznega izobraževanja, menim, da je to obdobje za vsakega otroka izredno občutljivo, pa tudi izredno pomembno obdobje v življenju. Otrok je postavljen pred novo izkušnjo osamosvajanja, sprejemanja odgovornosti, sistematičnega načina dela in učenja, vzpostavljanja novih socialnih odnosov s sovrstniki in odraslimi, s katerimi v učnem procesu prihaja v stik. Vse to so dejavniki, ki vplivajo na otrokovo samopodobo, njegov položaj v skupini, njegov uspeh in veselje pri šolskem delu. Vsako novo šolsko leto je na nek način nov mali začetek. Zato je pomembno, da učitelji in ostali strokovni delavci ob začetku šolskega leta premišljeno izbiramo poti, dejavnosti in vsebine, s katerimi bomo učencem omogočili, da si poiščejo svoj prostor v skupini, da se v njej počutijo sprejete, in da imajo dovolj možnosti, da izrazijo in razvijajo svoj kognitivni potencial. Vsi ti dejavniki vplivajo na otrokov razvoj in posredno tudi na otrokovo zdravje. Zdi se mi pomembno, da strokovni delavci o tem razmišljamo, se pogovarjamo in udeležujemo pri svojem vsakdanjem delu.

## 2. RAZRED, ODDELEK, UČNA SKUPINA, RAZREDNIK

Osnovnošolsko izobraževanje v Republiki Sloveniji je splošno in obvezno. Traja devet let. Razdeljeno je na tri vzgojno-izobraževalna obdobja, vsako obdobje je sestavljeno iz treh razredov. Osnovna šola izvaja vzgojno-izobraževalno delo po razredih, v oddelkih in učnih skupinah. Razred je vzgojno-izobraževalna celota, ki v skladu s predmetnikom in učnim načrtom obsega učno snov enega šolskega leta. Učenci posameznega razreda so razporejeni v oddelke. Primer: 1.C, 2.B, 3.A. V primeru majhnega števila učencev, so lahko učenci iz dveh ali več razredov razporejeni v en kombiniran oddelek. Učenci enega ali več razredov ali oddelkov so pri vzgojno-izobraževalnem delu lahko razporejeni v učne skupine. Standarde in normative za oblikovanje oddelkov in učnih skupin določi minister. [2]

Učenci so v oddelke razporejeni neprostoovoljno. Na oblikovanje oddelka vplivajo dejavniki, na katere posamezni učenec in njegovi starši nimajo veliko vpliva. Tako se posamezni učenec znajde v skupini svojih vrstnikov, ki se razlikujejo po okolju in kulturi iz katere izhajajo, po svojih sposobnostih, zrelosti in interesih. Z njimi učenec vzpostavlja različne interakcije ter gradi socialne, čustvene in interesno pogojene medosebne odnose. Šola predstavlja, poleg družine in vrstnikov, za šolajočega se otroka pomemben dejavnik razvoja in socializacije.

Posamezne oddelke vodijo učitelji, ki imajo poleg izobraževalne vloge iz svojega predmetnega področja tudi vlogo razrednika. V prvi triadi je razrednik tudi učitelj večine izobraževalnih predmetov. Naloge razrednika so formalno opredeljene v 63. členu ZOFVI [3], kjer je določeno, da »razrednik vodi delo oddelčnega učiteljskega zbora, analizira vzgojne in učne rezultate oddelka, skrbi za reševanje vzgojnih in učnih problemov posameznih učencev, vajencev oziroma dijakov, sodeluje s starši in šolsko svetovalno službo, odloča o vzgojnih

ukrepih ter opravlja druge naloge v skladu z zakonom.« Ob teh, z zakonom določenih nalogah, opravlja učitelj razrednik še celo vrsto del in nalog, s katerimi poskrbi za zaupane mu učence. Tukaj mislim na to, da je učitelj velikokrat tista oseba, ki mu otrok zaupa, se nanj obrne, ko se znajde v težavah povezanih tako z učenjem, pa tudi, ko gre kaj narobe v medvrstniških odnosih in v domačem okolju. Učitelj je tista odrasla oseba, s katerim učenci delijo svoja prijetna doživetja, izkušnje in občutke.

Na začetku šolanja, še posebej v pravi triadi je opaziti, da učenec razvije navezanost na odraslo osebo – učitelja, s katerim je v vsakodnevem stiku. Mlajši kot so učenci, bolj je izražena ta potreba. Poleg navezanosti je v tem obdobju prisotno posnemanje vedenja odrasle osebe. Tega bi se morali učitelji, še posebej tisti, ki poučujejo v zgodnjem obdobju šolanja, zavedati. Učenec poleg strokovnjaka za poučevanje v šolskem okolju potrebuje tudi osebo, ki v vlogi razrednika in učitelja stopa v odnos z učenci predvsem kot človek, to je oseba, ki deluje empatično, čustveno, z osebno toplino, pa tudi odločno in jasno. Učitelj je učencem velikokrat, tako na zavedni, kot tudi na nezavedni ravni, vzor in merilo za moralne vrednote. [4]

Ko govorimo o zdravju otrok, ni zanemarljivo dejstvo, da je na to potrebno gledati celostno. Učenci veliko časa preživijo v šoli. Torej ima šola s svojim načinom organizacije in delovanjem pomembno vlogo in odgovornost v življenju otrok tudi na področju zdravja.

### **3. SPODBUDNO IN VARNO UČNO OKOLJE**

Kadar govorimo o vplivu šole na zdravje otrok, ne moremo mimo izraza spodbudno in varno učno okolje. Po načelih vključujoče šole je to okolje, kjer učenci:

- »vedo, kaj se od njih pričakuje, kako si sledijo dejavnosti in dobijo jasna navodila,
- ko so jim jasna pravila in posledice,
- ko se počutijo varno, ker se lahko zanesejo, da jih bo učitelj pravočasno zaščitil oz. omogočil mirno reševanje nesporazumov,
- občutijo, da so sprejeti in spoštljivo ter pravično obravnavani,
- občutijo pozitivna realna pričakovanja in dobijo dovolj ustreznih spodbud in pohval,
- prepoznajo svoja močna področja in zaupajo v lastne zmožnosti, hkrati pa dobijo podporo učitelja na šibkih področjih,
- čutijo, da so sprejeti in razumljeni v svojih posebnostih, da ima učitelj dober stik z njimi in jim zaupa,
- občutijo smiselnost in koristnost tega, kar se učijo,
- občutijo, da lahko imajo vpliv na pomembne zadeve,
- občutijo sodelovalno vzdušje v razredu.« [5]

Poleg zgoraj naštetih načel spodbudnega okolja, morajo biti zagotovljeni tudi materialni pogoji in premišljen načrt poučevanja, ki učencem nudi veliko možnosti za napredek in razvoj. Komensky je v času svojega delovanja opozarjal tudi na ta vidik. In sicer med drugim

pravi, naj bo učilnica svetla, čista, okrašena s slikami slavnih mož, zemljevidi, zgodovinskimi prikazi. [7]

Tudi novejša raziskava govori v prid temu, da je potrebno pripraviti takšno učno okolje, v katerem se bodo učenci počutili prijetno, hkrati pa jim bo ponujalo obilico spodbud za razmišljanje, jim navdihovalo željo po raziskovanju in pridobivanju novih znanj in spretnosti. Prostor in materiali, s katerimi rokujejo učenci pri pouku, naj bodo privlačni in prilagojeni razvojni stopnji, saj bo to v učencih spodbudilo željo po pogosti uporabi in bodo tako dosegli svoj namen. Učencem so v pomoč pri učenju, vplivajo na njihovo motivacijo, nudijo možnost, da so učenci pri delu uspešni, se počutijo bolj sposobne in samozavestne, kar pozitivno vpliva na učenčevo telesno in duševno zdravje.

Pozitivna posledica delovanja po načelih spodbudnega okolja je pogosto manj nezaželenega vedenja in upiranja ter več spoštovanja, razumevanja in medsebojne pomoči.

#### **4. ZAČETEK ŠOLSKEGA LETA**

Šolsko leto se začne 1. septembra. Ne glede na to, ali v razred vstopijo isti sošolci iz prejšnjega šolskega leta, ali pa je skupina oblikovana na novo, in ne glede na to, ali je učitelj isti, ali pa v razred vstopi novi učitelj, ki učencev še ne pozna in oni ne poznajo njega, je novo šolsko leto priložnost, da se skupina oblikuje. Pomembno se mi zdi, da vsi učenci, ne glede na izkušnje iz preteklosti, dobijo priložnost za nov začetek. Naj bo to začetek, ki obeta. Vsem deležnikom učnega procesa naj ponudi možnost vzpostaviti lepe in osrečujoče medosebne odnose, v katerih bodo zmožni konstruktivno reševati morebitna nesoglasja. Iskanje odgovorov in rešitev na številne dileme in zmožnost usklajevanja različnih pogledov je možno le, če so vsi deležniki počutijo vključeni, sprejeti in spoštovani.

Ob začetku šolskega leta učitelj najlažje vpelje pravila in usmeri tok dogajanja tako, da bi bilo sobivanje prijetno, da bi se skupina povezala ter da bi vsak posameznik našel svoje mesto in tako sooblikoval življenje in delo posameznega oddelka. Oblikovanje spodbudne razredne klime je dolgotrajen proces, ki traja celo šolsko leto, temelje pa vsekakor začenjamo graditi prav ob začetku le-tega.

Ob uvedbi devetletne osnovne šole smo na naši šoli učiteljice, ki poučujemo v prvi tiradi, učence spremljale in poučevale skozi prve tri razrede. Skozi leta izkušenj se je izkazalo, da bi bilo bolje, če bi posamezna učiteljica poučevala samo v enem od treh razredov. Sama tako že nekaj šolskih let poučujem v drugem razredu. V tem vidim številne prednosti tako za učence kot tudi zase. S stališča mene mi to ustreza, ker vsebino in učno snov dobro poznam, zato lahko svoje razmišljanje in ideje usmerim v razvijanje novih pristopov, s katerimi želim učencem pomagati h kompetentnosti tako na osebnem, čustvenem, socialnem in izobraževalnem področju. Za učence pa je prednost ta, da imajo možnost spoznati različne načine delovanja, jih sprejemati in se nanje prilagoditi.

## **5. IDEJE IZ RAZREDA OB ZAČETKU ŠOLSKEGA LETA**

Poseben izziv mi predstavlja začetek šolskega leta. Učenci se polni novega elana in navdušenja pred nečim novim vrnejo s počitnic. Poročajo, da se šole veselijo, saj večini ustreza strukturirano in načrtovano izpolnjevanje obveznosti. Zavedam se, da je to čas, ko skupaj postavimo in sprejmemo pravila, ki jim pravimo tudi dogovor, in se dogovorimo, da jih bomo upoštevali z namenom, da bi nam bilo skupaj lepo ter da bi čim manjkrat prihajalo do neprijetnih situacij. Iz izkušenj vem, da je to mogoče, če izberemo pravi način in to posredujemo učencem. Pomembno se mi zdi zavedanje, da pravila veljajo tudi zame kot učiteljico. Primeri: če nekaj obljubim in to ne morem zaradi nepredvidene situacije uresničiti, se učencem opravičim in jim pojasnim, kaj je bil razlog, da nisem izpolnila obljube. Če sem jezna, učencem jasno povem, kaj mi ni všeč oz. kaj me je ujezilo, tako učenci lažje razumejo moje občutke in lahko pomagajo pri rešitvi. Če sem vesela, učencem povem, kaj me je v razredu navdušilo. Na ta način učencem pokažem svojo človeško plat, se jim lažje približam in jim na ta način pokažem, da lahko tudi oni izrazijo sebe in tako prispevajo k pozitivni klimi in iskrenim odnosom v razredu.

Skozi leta izkušenj se mi zdi najbolj pomembno in potrebno, da učitelj, ne glede na to, koliko so stari učenci, ki jih ima v razredu, nanje gleda kot na odgovorne in kompetentne osebe. S tem jim da možnost, da se začnejo v konkretnih situacijah učiti sprejemanja odgovornosti za njihovo odraslo obdobje. Primer: če učenec nima ošiljenega svinčnika ali barvic in išče izgovor v starših, skupaj z njim ugotovimo, da imajo starši svoje dolžnosti, kot so priprava kosila, pranje oblačil, skrb za urejen dom ipd., odgovornost učencev pa je, da poskrbijo za svoje šolske potrebščine. Moja naloga je, da jih na šiljenje večkrat opozorim, da je potrebno svinčnik ošiliti. To vsekakor sčasoma ponotranjijo in ugotovijo, da je to njihovo delo, saj izgovori v določenih situacijah niso prava pot. V 2. razredu so učenci zmožni dojeti pojem odgovornosti. Hkrati dobijo občutek, da jih sprejemam kot kompetentne osebe, kar je še kako pomembno na poti učenja samostojnosti in odgovornosti.

### **A. Zgodba o cvilečem (sitnem) kitu**

Šolsko leto začnem z zgodbo o cvilečem (sitnem) kitu. Zgodbo sem našla po naključju, medtem ko sem iskala ideje in spodbude za delo v razredu, ki mi je predstavljal poseben izziv. Gre za eno izmed mnogih zgodb v knjigi avtorice Susan Perrow [8], ki jo od takrat uporabljam v prvem tednu po počitnicah. Takrat z učenci oblikujemo razredno skupnost, še posebej v pogovoru o pravilih vedenja v razredu med poukom in v času sobivanja s sošolci med odmori. Učenci hitro ugotovijo, da se mali kit ni držal dogovorov, ki so veljala v jati. Ob zgodbi ugotovijo, da nas pravila ne samo omejujejo, ampak velikokrat varujejo in ščitijo pred nepremišljenimi dejanji in njihovimi škodljivimi posledicami. Kot nadgradnjo sem pesem cvilečega kita spremenila v pozitivno sporočilo, ki si ga učenci prilepijo v zvezek – Slika 1, plakat z istim sporočilom prilepimo na vidno mesto v učilnici. Tako lahko učenci besedilo večkrat preberejo in se spomnijo na sporočilo, ki ga ponesemo v vsakdanje življenje.



**PETI ZNAM PESMI, BRATI IN ŠTETI DO STO,  
VŠEČ MI JE ROŽA IN MODRO NEBO,  
SEM VEDNO PRIJAZEN, SE TRUDIM ZELO,  
ZATO: VSE MI V ŽIVLJENJU ODLIČNO BO ŠLO!**  
(Prirejeno po: Zgodba o cvilečem (sitnem) kitu, Susan Perrow)

**SLIKA 1:** Sporočilo zgodbe o cvilečem (sitnem) kitu.

## B. Organizacija časa

Ob začetku šolskega leta je pomembno, da se otrok (ponovno) nauči razporediti svoj čas in prilagoditi svoja pričakovanja. V šoli je dopoldne oblikovano po urniku. Včasih so možna manjša odstopanja in spremembe urnika zaradi različnih objektivnih vzrokov. Učencem od začetka šolskega leta zjutraj takoj po pozdravu predstavim urnik tistega dne. Razpored napišem na tablo – Slika 2, učenci lahko ves čas pouka preverjajo, katere predmete smo že imeli in kaj nas še čaka. Čas za malico in malo daljši odmor označim z vijugasto črto. Na ta način se izognemo mnogim nepotrebnim vprašanjem. Hkrati pa učencem predstavlja veliko veselje, ko določen učni predmet obkljukamo, kar pomeni, da smo delo opravili in smo bili uspešni. Če sama kdaj na to pozabim, me učenci spomnijo. Iz tega lahko sklepam, da jim metoda dela pomaga pri organizaciji časa.



**SLIKA 2:** Primer zapisa dnevnega načrta dela na tablo.

## C. Razredna pravila

Pri oblikovanju razrednih pravil z učenci si pomagam z vzgojnim načrtom šole. Vzgojnega načrta z učenci v 2. razredu ne beremo, razen če se izkaže potreba po tem. Pomembne poudarke predstavim staršem na prvem roditeljskem sestanku. Z učenci pa se dogovorimo za pravila, ki jih strnem v nekaj besed in jih prilepim na vidno mesto v učilnici – Slika 3. V pomoč so mi, ko učence pohvalim. Kadar pa se v razredu pojavi neprimerno vedenje, jih uporabim za kriterij, s pomočjo katerega učencem pojasnim, kaj naj se ne bi dogajalo v naših

odnosih. Učenci argumente razumejo in jih sprejmejo brez ugovarjanja, saj so to naša razredna pravila, ki so bila vnaprej določena in veljajo za vse.



SLIKA 3: Razredna pravila.

#### D. Pohvala

Pri svojem vsakodnevnem delu v razredu učence velikokrat pohvalim. Pohvala je namenjena konkretnemu učencu ali učenki. Tudi celoten razred, ki je skupnost sošolk in sošolcev, pohvalim, kadar jim kot skupini uspe nekaj dobrega. Takrat si celoten razred prisluži zvezdico, ki jo narišem na tablo – Slika 4. Ko razred zbere pet zvezdic, sledi skupna nagrada v dogovoru z učenci. Včasih je to ogled risanke po izboru učencev, včasih igra po njihovi želji pri športu, včasih pa se vsi skupaj posladkamo s kakšno sladkarijo. Na ta način se zavedajo, da so kot razred celota, da zmorejo sodelovati, in da ravno s sodelovanjem lahko dosežejo skupen cilj.



SLIKA 4: Zvezdice za skupinsko pohvalo in nagrado učencem.

#### 6. SKLEP

Kadar želimo zagotoviti spodbudno okolje, ki vpliva na dobro počutje vseh deležnikov učnega procesa in jim daje občutek varnosti, sprejetosti in spoštovanja, je potrebno učence opremiti s potrebnimi navodili in jim podajati konkretne povratne informacije. Najboljši čas za oblikovanje tega je začetek šolskega leta. Učencem to predstavlja zadovoljstvo, varnost in meje pričakovanega. Odkar pri delu uporabljam navedene primere, je delo in vzdušje v razredu prijetnejše. To pa pomembno vpliva na počutje in zdravje učencev ter boljše doseganje zastavljenih učnih ciljev.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Bela-knjiga-o-vzgoji-in-izobraževanju-v-RS-2011.pdf (acs.si) , stran 16, (13. 11. 2021).
- [2] <http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO448> 33. člen, 37. člen (13. 11. 2021).
- [3] <https://zakonodaja.com/zakon/zofvi/63-clen-razrednik> 63. člen (13. 11. 2021).
- [4] A. Marinček, Humano razredništvo: razredniki za humano razredništvo, Celje: Cilian, 2003.
- [5] <https://www.zrss.si/wp-content/uploads/2021/03/2019-05-10-kako-do-spodbudnega-in-varnega-ucnega-okolja.pdf> (13. 11. 2021).
- [6] <http://solazaravnatelje.si/ISBN/978-961-6989-31-2.pdf> (13. 11. 2021).
- [7] J. A. Komensky, Velika didaktika, Novo mesto: Pedagoška obzorja, 1995.
- [8] S. Perrow, Zdravilne zgodbe za vedenjske izzive, Ljubljana: Zavod RWŠV Slovenije – Zveza, 2018, str. 108-110.



## **ZDRAVSTVENA OSKRBA UČENCEV IN PREVENTIVNE ZDRAVSTVENE DEJAVNOSTI NA OSNOVNI ŠOLI IV MURSKA SOBOTA**

### **POVZETEK**

Zdravstvena oskrba in preventivne zdravstvene dejavnosti po slovenski osnovnošolski zakonodaji niso del osnovnošolskega izobraževanja celo v šolah s prilagojenim programom. Pri tem ne mislimo le na obravnave logopedov, fizioterapevtov/delovnih terapevtov ali pedopsihiatričnih obravnav, ki niso zakonodajno urejene in določene, pač pa na posebne oblike zdravstvene preventive, ki jih terjajo zdravstvene posebnosti učencev. Osnovna šola IV Murska Sobota je zaradi velikega števila učencev z motnjami v duševnem razvoju in sopojavnostjo gibalne oviranosti, epilepsije in dolgotrajnih bolezni v skrbi za zdravstveno stanje učencev razvila edinstvene pristope in protokole za njihovo varnost in ohranjanje zdravja učencev. V članku bodo predstavljene oblike dela, prilagoditve in intervencije na ravni šole, ki jih terjajo zgoraj navedena zdravstvena stanja ali bolezni učencev. Predvsem se bo članek osredotočal na obravnavo učencev z epilepsijo in z boleznimi, ki povzročajo gibalno oviranost. Opisane bodo prostorske in druge prilagoditve za uspešno vključevanje gibalno oviranih učencev ter poseben protokol ukrepanja in pomoči učencem z epilepsijo na ravni šole. Že preizkušeni protokol lahko služi kot izhodišče za pripravo podobnih protokolov na drugih šolah.

**KLJUČNE BESEDE:** osnovna šola, učenci, posebne potrebe, epilepsija, gibalna oviranost, zdravstvena oskrba.

## **HEALT CARE AND PREVENTIVE HEALTH ACTIVITIES IN SPECIAL SCHOOL OSNOVNA ŠOLA IV MURSKA SOBOTA**

### **ABSTRACT**

Health care and preventive health activities are not a part of Slovenian school curriculum even in special schools. We do not mean just treatments of speech therapists, physiotherapists or pedopsiatrycs, but also special preventive approaches according diversity of health needs of students. Special compulsory school Osnovna šola IV Murska Sobota is due to large number of students with intellectual disability and profound health issues as physical impairment (e.g. cerebral palsy), epilepsy and other long-lasting deseases, develops an unique approaches and protocols with the aim to prevent health and ensure save environment for them. In this article will be presented the ways of how we are managing these challenges; what are the adaptations and interventions on the level of the school, which are provoked by the health issues written above. The article is to be focused on health care of students with physical impairment. We describe spacial and other adaptations to empower the inclusion of physicaly impaired students as well as few protocols wich are proven in Osnovna šola IV Murska Sobota and it might to be the patteren to use it in other schools.

**KEYWORDS:** primary school, students, special needs, epilepsy, physical impairment, health care.

## **1. UVOD**

Osnovne šole s prilagojenim programom se različno odzivamo na zdravstvene potrebe učencev. To je odvisno predvsem od deleža učencev z zdravstvenimi posebnostmi in stopnje zdravstvenih težav teh učencev. Na odzivanje šol vsekakor vpliva tudi dejstvo, da nimamo ustreznih zdravstvenih strokovnjakov – tu mislim predvsem na višje zdravstvene sestre. Doktrina in pristopi zdravstvene oskrbe ter preventivnih zdravstvenih dejavnosti je na šolah zato specifična in se prepleta s pedagoškimi dejavnostmi. Ker ima Osnovna šola IV Murska Sobota veliko učencev, ki imajo poleg motnje v duševnem razvoju sopojevnost zdravstvenih bolezni ali stanj je opisana situacija v slovenskem prostoru verjetno edinstvena, tako v večinskih osnovnih šolah, kot tudi v osnovnih šolah s prilagojenim programom.

Zaradi specifične zdravstvene strukture otrok smo razvili posebne oblike dela, pristope in protokole za njihovo varnost in ohranjanje njihovega zdravja. Pri večini učencev pomenijo ti ukrepi tudi izboljšanje kvalitete življenja ter možnost za višje učne dosežke in razvoj prilagoditvenih spretnosti (komunikacija, socializacija, veščine vsakodnevnega življenja, vedenje in motorika). Predvsem gibalno oviranim učencem z ukrepi omogočamo več vključevanja, dostop do znanja in pridobivanja socialnih veščin.

## **2. PREDSTAVITEV ŠOLE IN STRUKTURE UČENCEV**

### **A. Predstavitev šole**

Osnovna šola IV Murska Sobota je osnovna šola s prilagojenim programom, ki izvaja naslednje programe vzgoje in izobraževanja:

- prilagojeni program z nižjim izobrazbenim standardom, kamor so praviloma vključeni učenci z lažjo motnjo v duševnem razvoju,
- posebni program, kamor so praviloma vključeni otroci z zmerno, težjo in težko motnjo v duševnem razvoju,
- vzgojni program domov za učence s posebnimi potrebami. 10 učencev obeh omenjenih programov med tednom biva v prostorih Centra šolskih in obšolskih dejavnosti Murska Sobota, kjer za njihovo varstvo, učenje in zdrav razvoj skrbijo strokovno usposobljeni pedagogi.

Šolo trenutno obiskuje 135 učencev iz 24 pomurskih občin. Izvajamo tudi mobilno specialno-pedagoško službo in sicer na 23 osnovnih šolah in v vrtcih.

### **B. Zdravstvena struktura učencev**

V obeh programih imamo vedno več otrok s sopojevnostjo več motenj – gluhi in naglušni, slepi in slabovidni, gibalno ovirani, z avtizmom in dolgotrajno bolni. Zdravstveno stanje učencev je bistveno drugačno kot pred, npr. 20-imi leti, ko na šoli nismo imeli praktično nobenega gibalno oviranega ali dolgotrajno bolnega učenca.

Zdravstvena shema učencev v šolskem letu 2021/2022 (analiza stanja september 2021):

- učenci z diagnosticirano epilepsijo: 24,
- gibalno ovirani učenci: 34,
- dolgotrajno bolni učenci: 33 (kardiološke, endokrinološke, gastroenterološke, alergološke, revmatološke, nefrološke, pulmološke, psihiatrične, nevrološke bolezni, ADHD idr.).

V članku se bom posvetila predvsem zgoraj navedenim zdravstvenim stanjem, ki terjajo največ prilagoditev in intervencij na ravni šole. Sicer imamo tudi veliko učencev z različnimi drugimi težavami. Vključenih imamo 5 učencev z lažjo gibalno oviranostjo, 2 z zmerno, 9 s težjo in 18 s težko gibalno oviranostjo.

Klasifikacija stopenj gibalne oviranosti [1]:

- **I. stopnja – lažja gibalna oviranost**

Motnje gibanja povzročajo lažjo funkcionalno motenost. Samostojno hodijo tudi na daljše razdalje, težave imajo lahko pri teku in daljši hoji po neravnem terenu. Samostojni so pri vseh dnevnih aktivnostih, razen pri tistih, ki zahtevajo dobro spretnost obeh rok. Niso odvisni od pripomočkov, potrebujejo manjše prilagoditve (stol, miza, obleka).

- **II. stopnja – zmerna gibalna oviranost**

Motnje gibanja povzročajo zmerno funkcionalno motenost. Samostojno hodijo na krajše razdalje, nekateri uporabljajo pripomočke (posebni čevlji, ortoze, bergle). Težave imajo na neravnem terenu in stopnicah, kjer so počasnejši; potrebujejo nadzor ali oprijemanje. Na daljše razdalje lahko uporabljajo aktivni invalidski voziček ali ortopedsko kolo ali pomoč in nadzor druge osebe. Fina motorika ni bistveno motena. Pri zahtevnejših dnevnih aktivnostih potrebujejo nadzor in pomoč. Morebitno inkontinenco obvladujejo sami brez posegov, potrebujejo samo nadzor.

- **III. stopnja – težja gibalna oviranost**

Motnje gibanja povzročajo težjo funkcionalno motenost. Hoja na krajše razdalje brez pripomočkov ni mogoča oziroma ni funkcionalna. Nekateri na krajše razdalje del dneva uporabljajo ortoze in hoduljo. Za večji del gibanja znotraj in zunaj prostorov potrebujejo voziček na ročni pogon oz. ortopedsko kolo ali pomoč druge osebe. Hoja po stopnicah je zelo težavna ali ni mogoča. Fina motorika je motena in ovira dobro funkcijo rok. Redno potrebujejo delno pomoč pri dnevnih aktivnostih. Morebitna inkontinenca je urejena s samostojnim iztiskanjem sečnega mehurja ali intermitentno samokatetrizacijo.

- **IV. stopnja – težka gibalna oviranost**

Zelo hude motnje gibanja povzročajo popolno funkcionalno odvisnost. Niso sposobni za samostojno gibanje oz. se gibajo samo z električnim invalidskim vozičkom. Za sedenje potrebujejo posebej prilagojene pripomočke. Zmorejo malo funkcionalnih gibov rok. Nekateri potrebujejo posebne prilagoditve pri hranjenju (sonda, gastrostoma) ali dihalno podporo (traheostoma, asistirana ventilacija prek traheostome ali nosne maske, kisik). Odvisni so od tuje pomoči pri vseh dnevnih opravilih, nekateri se delno

hranijo sami. Morebitna inkontinenca je težke oblike in zahteva katetrizacijo oz. urejanje s pomočjo druge osebe.

### **C. Zagotavljanje možnosti za enakovredno vključevanje gibalno oviranih učencev**

Večje število gibalno oviranih učencev v primerjavi z drugimi osnovnimi šolami s prilagojenim programom lahko pripišemo dvema razlogoma. Prvi je, da v bližini ni socialnovarstvenega zavoda (najbližji je v Dornavi pri Ptuj), v katerem so otroci in mladostniki deležni dnevnega ali tedenskega varstva, izobraževanja in zdravstvenih storitev. Drugi razlog pa je naraščajoči trend, da tudi otroci s težjimi motnjami ostajajo doma – v svojih družinah, kar, tudi iz gledišča deinstitutionalizacije in vključevanja, vsekakor zelo pozdravljamo in podpiramo. Z vključitvijo otrok v ustanovo blizu doma torej podpiramo bivanje otrok v matičnih družinah, čeprav to pomeni zavezanost prilagajanju raznolikim posebnostim teh otrok. Arhitektura stavbe – šole ni bila prilagojena omenjeni populaciji, zato smo v prvi vrsti morali ustvariti osnovne pogoje za vključevanje gibalno oviranih učencev: vgraditi dvigalo, poskrbeti za avtomatsko odpiranje vrat, opremiti previjalnici (večina teh učencev namreč potrebuje intimno nego, ki jo izvajamo v šoli), opremiti šolsko kombinirano vozilo s klančino in vso opremo za prevoz otrok na invalidskem vozičku idr.

Za nego in hranjenje gibalno oviranih otrok skrbijo spremljevalci in varuhi/negovalci, ki učence tudi dvigujejo oziroma premeščajo zaradi opravljanja nege, prevoza in drugih potreb. Z namenom zagotavljanja večje varnosti učencev in varuhov smo v eno od previjalnic namestili dvižni pripomoček, nabavili pa smo tudi mobilni dvižni pripomoček, ki ga lahko premikamo iz prostora v prostor. Namen nabave omenjenih pripomočkov je bil razbremeniti varuhe pri dvigovanju težjih bremen in preprečiti morebitne poškodbe hrbtenice. V skrbi za ohranjanje zdravja omenjenih sodelavcev pripravljamo tudi izobraževanja fizioterapevtov o pravilnem dvigovanju otrok, omogočili smo že tudi masaže zgornjega dela telesa idr. Gibalno ovirani učenci so enakovredno vključeni v vse dejavnosti na ravni oddelka ali na šoli. V kolikor organizirana dejavnost ni primerna za gibalno oviranega otroka, se pripravi nadomestna dejavnost, v kateri lahko učenec sodeluje po svojih zmožnostih in tudi pridobiva potrebne izkušnje.

### **D. Zdravstvena oskrba pri učencih z epilepsijo**

Epilepsija je ena izmed najpogostnejših nevroloških bolezni. Gre za bolezen, pri kateri se zaradi nenadne nepravilne dejavnosti možganskih celic (nevronov) pojavijo epileptični napadi [2]. Vključenih imamo 24 učencev z epilepsijo. Epileptični napadi so zelo različni in specifični za posamezne učence; razlikujejo se po pogostosti, intenziteti ter obliki pojavnosti, kar vse vpliva tudi na tveganje za trajne poškodbe. Pravilno in pravočasno odzivanje na napad je ključnega pomena, zato vsako leto pripravimo izobraževanje za vse zaposlene na temo ukrepanje ob napadu, nudenje prve pomoči, dajanje zdravil itd. Pri tem sodelujemo z Zdravstvenim domom Murska Sobota – Center za krepitev zdravja in z društvom Liga proti epilepsiji. V strokovni skupini za podporo inkluziji, ki deluje na šoli, smo pripravili protokol ukrepanja in pomoči na šoli [3].

Na različnih mestih v prostorih šole smo izobesili plakate na katerih so opisani postopki za prvo pomoč ob epileptičnem napadu ter sodelavce usposabljali za rabo teh postopkov (Slika 1).

|                  | <b>PRVA POMOČ PRI EPILEPTIČNEM NAPADU</b>                                                                                     |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1</b>         | OSTANI OB OSEBI, KI IMA NAPAD.<br>✓ OSTANI MIREN                                                                              |
| <b>2</b>         | POSKRBI ZA VARNOST OSEBE.                                                                                                     |
| <b>3</b>         | OSEBO OBRNI V BOČNI POLOŽAJ.<br>✓ POSRBI, DA JE DIHALNA POT PROSTA<br>✓ SPROSTI TESNA OBLAČILA OKOLI VRATU<br>✓ PODLOŽI GLAVO |
| <b>KLIČI 112</b> | ➤ ČE NAPAD TRAJA VEČ KOT 5 MINUT<br>➤ ČE NAPADI PREHAJAJO                                                                     |
| <b>NE</b>        | ✗ ZAPUŠČAJ OSEBE<br>✗ PREMIKAJ OSEBE<br>✗ DAJAJ HRANE ALI PIJAČE<br>✗ OSEBE MED NAPADOM NE DRŽITE                             |

**SLIKA 1:** Ukrepi prve pomoči pri epileptičnem napadu.

Za vsakega učenca pripravimo individualiziran postopek pomoči (Tabela 1), kjer so opisane oblike epileptičnega napada in ukrepanja za posameznega učenca. Postopki se hranijo v omarah, ki jih označuje vijoličasta pentlja na zunanji strani vrat. S tako označitvijo, ki simbolizira tudi mednarodni dan epilepsije, so seznanjeni vsi zaposleni. Podobno je za vsakega učenca pripravljen tudi opis doziranja medikamentozne terapije (Tabela 2).

**TABELA 1:** Primer individualiziranega postopka pomoči.

| <b>IME IN PRIIMEK UČENCA</b> | <b>POGOSTOST EPILEPTIČNEGA NAPADA</b> | <b>KAKO IZGLEDA</b>                                                                        | <b>KJE IMA ZDRAVILO</b>                                                                                                   | <b>KAKO UKREPAMO</b>                                                                                    | <b>KDAJ KLIČEMO 112</b>                           |
|------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| IME, PRIIMEK                 | POGOSTI, Vendar manj intenzivni       | Kot da bi mu bilo slabo; lahko tudi omedli.                                                | Epistatus ima v razredu v <u><b>zelenem nahrbtniku</b></u> , ki je obešen na omaro in tudi v <u><b>šolski torbi</b></u> . | <u><b>Takoj ob napadu</b></u> mu <u><b>oralno</b></u> apliciramo EPISTATUS                              | Priporočilo: ob napadu, ki traja 2 MINUTI in več. |
| IME, PRIIMEK                 | OBČASNI                               | Za kratki napad značilno, da nič ne čuti razen mogoče občutek zmedenosti, nerazumevanja... | Zdravilo ima v <u><b>šolski torbi</b></u> v zunanjem predalčku.                                                           | V primeru epileptičnega napada se <u><b>po 2-3 minutah</b></u> <u><b>aplicira Diazepam (analno)</b></u> | Priporočilo: ob napadu, ki traja 2 MINUTI in več. |
| ...                          | ...                                   | ...                                                                                        | ...                                                                                                                       | ...                                                                                                     | ...                                               |

**TABELA 2:** Primer navodil za doziranje medikamentozne terapije v šoli.

| UČENEC       | ZDRAVILA, KI JIH PREJEMA V ŠOLI                                                                                |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| IME, PRIIMEK | Ob <b>8.00</b> prejme 5 kapljic DEPAKINE. Zdravila so v omari pri vratih.                                      |
| IME, PRIIMEK | Ob <b>9.00</b> prejme v šoli 3 zdravila (tablete), ki mu jih pripravi mama.<br>Zdravila so v omari pri vratih. |
|              | 1 X TAGRETOL, 1 X TOPAMAX, 1 X OSPOLOT                                                                         |
| ...          | ...                                                                                                            |

Predvsem zaradi spremljanja poteka bolezni tesno sodelujemo tudi z zdravniki, ki zdravijo naše učence z epilepsijo. Skrbno vodimo evidence o napadih (pogostost, način, trajanje itd.) (Tabela 3). S tem pomagamo pri predpisovanju ustrezne medikamentozne terapije in pri postopku zdravljenja ali ohranjanja stanja.

**TABELA 3:** Primer evidence pogostosti in oblik epileptičnega napada pri učencu.

| DATUM      | ČAS/TRAJANJE      | OPAŽANJA                                                                  | OPOMBE                                        |
|------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 18.10.2019 | 60 sekund (10.10) | vstal iz stola, vlekel oblačila (slačil se je) in glasno govoril          | v razredu                                     |
| 23.10.2019 | 60 sekund (8.45)  | glavo obrnil v desno, kričal kletvice, tresenje telesa                    | na stranišču                                  |
|            | 90 sekund (12.00) | glavo obrnil v desno stran, celo telo zravnano in v krču, tresenje telesa | na hodniku, klicali 112                       |
| 13.1.2020  | 20 minut          | obračanje oči, neodzivnost, prehajanje v naslednje napade                 | dali Epistatus po štirih minutah, klicali 112 |
| ...        | ...               | ...                                                                       | ...                                           |

### 3. SKLEP

Osnovna dejavnost šole je vendarle vzgoja in izobraževanje. Vendar to ne sme biti razlog, da se šola ne odziva tudi na zdravstvene potrebe učencev. Opisani pristopi in ukrepi so nastali prav zaradi odzivanja na tovrstne potrebe učencev. Doseganje temeljnih pedagoških ciljev je namreč tesno povezano z zdravstvenim počutjem naših učencev. Ob oblikovanju ukrepov in pristopov smo uporabili nasvete zdravnikov, literaturo, predvsem pa veliko lastnih naporov, preizkušanj in iznajdljivosti. V zadnjih letih zato na delovnem mestu varuh/negovalec zaposlujemo predvsem zdravstvene tehnike, ki v okviru drugih delovnih obvez poskrbijo tudi za zdravstvene potrebe omenjenih učencev in pripomorejo k sooblikovanju ustreznih ukrepov. Ker pa se na šolo vključujejo učenci z vedno zahtevnejšimi zdravstvenimi stanji, bi v prihodnje nujno potrebovali bolj usposobljeno stalno prisotno zdravstveno osebje – predvsem višjo medicinsko sestro. S tem bi lahko raven zdravstvene oskrbe in preventivne zdravstvene dejavnosti dvignili na višjo profesionalno raven in dejavnosti dodatno okrepili.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Spletna stran Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport, "Vzgojni program za gibalno ovirane otroke in mladostnike v dnevni obliki usposabljanja, 2014". Pridobljeno s [https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Izobrazevanje-otrok-s-posebnimi-potrebami/Vzgojni-programi/Gibalno\\_ovirani\\_brez\\_namestitve.pdf](https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Izobrazevanje-otrok-s-posebnimi-potrebami/Vzgojni-programi/Gibalno_ovirani_brez_namestitve.pdf) (9.11.2021).
- [2] Spletna stran "E zdravje". Pridobljeno s <https://www.ezdravje.com/dusevno-zdravje/drugo/epilepsija/?s=1> (9.11.2021).
- [3] Spletna stran "Epilepsy foundation". Pridobljeno s <https://epilepsywdc.org/seizures-what-to-do/> (14.11.2021).

## **SPOZNAVNO-GIBALNE DELAVNICE V 1. RAZREDU OSNOVNE ŠOLE**

### **POVZETEK**

Gibanje ima ključno vlogo pri učenju in pomnjenju. Prek gibanja se razvijajo telesni, čustveni, intelektualni in socialni razvoj. Zaradi različnih pozitivnih učinkov na šoli gibanje uporabljamo pri različnih učnih procesih. Ker pa se gibanje in igra pogosto prepletata, smo se odločili, da vsako šolsko leto v 1. razredu izpeljemo spoznavne delavnice z gibalnimi elementi. Namen prispevka je predstaviti, kako s spoznavno-gibalnimi delavnicami otroke spodbudimo h gibanju in lažjemu ter bolj sproščenemu spoznavanju in navezovanju novih prijateljstev znotraj razreda. To pa je tudi glavni cilj, ki je bil dosežen. V nadaljevanju bo predstavljenih nekaj uspešnih primerov prakse, ki jih uporabljamo pri preventivnih spoznavno-gibalnih delavnicah z naslovom Spoznajmo se in gradimo prijateljstvo v 1. razredu, ki jih izvajamo znotraj aktiva šolske svetovalne službe in s pomočjo učiteljic dodatne strokovne pomoči. Predstavljene bodo igre: Verižni pozdrav z gibi (učenec pove svoje ime in pokaže določen gib), Gibljiv razred, Pismo imam za vse tiste, ki ..., Kdo danes manjka?, Kiparji in glina, Živalski vrt (oponašanje živali z gibi) in pesem Gradim prijateljstvo, ki jo tudi zapojemo in ob koreografiji zaplešemo.

**KLJUČNE BESEDE:** gibanje, preventivne delavnice, 1. razred osnovne šole, spoznavne igre.

## **COGNITIVE-MOVEMENT WORKSHOPS IN THE 1.ST GRADE OF PRIMARY SCHOOL**

### **ABSTRACT**

Movement plays a key role in learning and remembering. Through movement, we improve our physical, emotional, intellectual, and social development. Due to the various positive effects it has shown at school, movement is used in various learning processes. However, since movement and play are often intertwined, we have decided to conduct cognitive workshops with movement elements for children in the first grade, every school year. Through workshops, we encourage children to move, and make it easier to relax and get to know and make new friends within the class. Goal that was successfully reached. In the following article, we will present some successful examples of practice that we use in preventive cognitive-movement workshops entitled "Let's get to know each other and build friendships in the 1.st grade", which are carried out as part of the school counselling service and with the help of teachers. The next games will be presented: Chain Introductions with Movements (each kid says his name and makes a movement with his body), The Moving classroom, I have a letter for all the ones that..., Who is missing today?, Sculptors and clay, Zoo (mimicking animals), and the song I build friendship, that we sing and dance to a choreography.

**KEYWORDS:** movement, prevention workshops, 1.st grade of primary school, cognitive games.



## **1. UVOD**

Prek gibanja otroci spoznavajo in odkrivajo svet, razvijajo svoje motorične spretnosti ter se učijo (Živec, 2015). Potreba po gibanju je naravna, zlasti za otroke, ki potrebujejo bistveno več gibanja (Tomori, 2010). Gibanje pripomore k lažjemu vključevanju med vrstniki ter pomaga pri razvijanju funkcionalnih in motoričnih spretnosti (Gallahue in Ozmun, 2006).

Otroci se z gibanjem in igro lažje učijo, znanje pa je učinkovitejše, saj je pridobljeno z aktivno udeležbo (Videmšek, Tomazini in Grojzdek, 2007). Ker gibanje deluje na sprostitev mišic in duševne napetosti, je bistvenega pomena, da učencem med poukom omogočimo sprostitev prek gibanja (Kroflič in Grobec, 1989). Gibalne dejavnosti so ključnega pomena za otrokov gibalni in funkcionalni razvoj, gibanje pa vpliva tudi na socialne, spoznavne in čustvene sposobnosti ter lastnosti (Videmšek idr., 2007). Z gibanjem sproščamo napetost, zato je treba otroku ponuditi čim več gibanja. Gibalne aktivnosti so še posebej pomembne za mlajše otroke, otroke, ki imajo težave z gibalnim nemirrom ter zavrto skupino otrok, saj jim gibalna aktivnost pomaga pri sproščenosti in lažjem stiku z vrstniki (Kroflič in Grobec, 1992).

Sprostitutvene igre omogočijo počitek in sproščenost. Igre, ki jih izberemo, morajo biti prilagojene razpoloženju otrok, njihovi ravni energije in sami vsebini učne snovi. Priporočljivo je, da vključimo domišljijske igre, saj prek njih otrokom omogočimo sprostitev, da se lahko kasneje spet osredotočijo na pouk (Uranjek, 1995).

## **2. PRIMERI SPOZNAVNO-GIBALNIH DELAVNIC V 1. RAZREDU**

Ker se zavedamo pozitivnih učinkov gibanja pri otrocih, smo se odločili, da preventivne spoznavne delavnice v 1. razredih obogatimo z gibalnimi igrami. Učenci torej prek spoznavanja, navezovanja stikov in sklepanja novih prijateljstev krepijo tudi telesni razvoj, domišljijo, postajajo vedno bolj sproščeni, odprti ter samozavestni. To pa je tudi glavni cilj naših delavnic, ki jih izvajamo v sklopu preventivnosti znotraj aktiva šolske svetovalne službe in s pomočjo učiteljic dodatne strokovne pomoči. V nadaljevanju je navedenih nekaj primerov spoznavno-gibalnih delavnic, ki jih vodimo v 1. razredih. Delavnice Spoznajmo se in gradimo prijateljstvo v 1. razredu prilagajamo posamezni skupini glede na njihovo trenutno počutje, interes in individualne sposobnosti.

### **A. Verižni pozdrav z gibi**

Učenci stojijo v krogu. Ponovimo, katera stran je desna in katera leva. Dogovorimo se za smer, v kateri bo igra potekala. Učenec, ki začne, pove svoje ime in pokaže določen gib. Učenec, ki stoji poleg njega, najprej ponovi ime sosednjega sošolca ter njegov gib in nato pove še svoje ime in pokaže nov gib (npr. Ti si Mojca (poskok naprej), jaz sem Jaka (počep)). Igra poteka, dokler vsi učenci ne pridejo na vrsto.

Cilji: domišljija, vidna in slušna pozornost, zbranost, ustvarjalnost, spretnost.

## B. Gibljiv razred

Učenci povedo, v kateri razred hodijo (npr. 1. c). To zapišemo tudi na tablo. Nato učenci v manjših skupinah skupaj uprizorijo ta zapis na tleh, in sicer s svojimi telesi, kar prikazuje Slika 1.

Cilji: prostorska predstavljalnost, ustvarjalnost, gibljivost.



SLIKA 1: Učenci s telesom uprizorijo 1. c.

## C. Pismo imam za vse tiste, ki ...

Učenci sedijo v krogu, vsak na svojem mestu. En učenec je brez stola. Ta učenec pride v sredino kroga do učiteljice/pedagoginje in na glas pove, za koga vse ima pismo (pove eno lastnost, npr. pismo imam za vse, ki hodijo v 1. b). Če ta lastnost velja zanje, hitro vstanejo in si skušajo poiskati drug prost stol, učenec na sredini pa si skuša prilastiti svoj sedež. Naslednjo lastnost v pismu prebere tisti učenec, ki je ostal brez stola. Omenjeno igro prikazuje Slika 2.

Cilji: slušna pozornost, opazovanje, odzivnost.

Nekaj primerov lastnosti, ki jih lahko uporabimo v pismu.

Pismo imam za vse tiste, ki:

- hodijo v 1. razred,
- imajo bratca/sestrico,
- se bojijo teme,
- imajo radi solato,
- včasih nagajajo,
- so zaljubljeni,
- radi poslušajo pravljice,
- imajo v razredu prijatelje,
- nosijo črne copate,
- radi hodijo v šolo itd.



**SLIKA 2:** Pismo imam za vse tiste, ki ...

#### **D. Kdo danes manjka?**

Otroci ob spremljavi umirjene glasbe plešejo oz. se prosto premikajo po prostoru. Ko se glasba ustavi, učenci počepnejo in z rokami pokrijejo svoje oči. Učiteljica/pedagoginja enega učenca (ali več) pokrije z odejo, tako da se ga ne vidi. Ko zaslišijo zvončkljanje, učenci odprejo oči in skušajo ugotoviti, kateri učenec manjka oz. se skriva pod odejo. Del omenjene igre prikazuje Slika 3.

Cilji: opazovanje, pozornost, gibanje, spomin.



**SLIKA 3:** Kdo danes manjka?

#### **E. Kiparji in glina**

Učence razdelimo v dve skupini – eni predstavljajo kiparje, drugi pa glino. Dogovorimo se za tematiko/nadpomenko (npr. poklici). Na znak učiteljice/pedagoginje kiparji začnejo premikati in oblikovati glino, tako da nastanejo različne figure/podpomenke, ki predstavljajo različne poklice (frizer, policist, učitelj, kmet, avtomehanik, veterinar itd.). Ko zaslišijo zvončkljanje,

figure oživijo in z gibanjem prikažejo določen poklic, ki so ga dobili. Ostali skušajo ugotoviti, kateri poklic je prikazan z gibi (pantomima). Nato lahko vloge tudi zamenjajo.

Cilji: ustvarjalnost, iznajdljivost, spretnost, seznanitev z določeno tematiko (npr. poklici).

## **F. Živalski vrt**

Učencem pokažemo listke z živalmi. Za vsako sličico določene živali skupaj ponovimo, kako se ta žival oglašja in kako se giba. Ko to ponovimo, učenci zaprejo oči. Učiteljica/pedagoginja gre do vsakega učenca in mu na skrivaj pokaže žival, ki jo bo moral oponašati. Učenci si morajo zapomniti, katero žival jim je pokazala učiteljica/pedagoginja. Isto žival bosta v razredu oponašala dva učenca. Na znak učiteljice/pedagoginje učenci odprejo oči in začnejo oponašati žival, ki so jo dobili. Pozorni so, kdo v razredu se oglašja in giba enako kot on. Med seboj skušajo poiskati svoj par. Ko najdejo svoj par, se nemudoma usedejo na tla, tako, da se po prostoru premikajo samo še tisti, ki iščejo svoj par živali. Igra poteka tako dolgo, dokler vsak med seboj ne najde svojega para. Na koncu vsak par pove, katero žival je oponašal in če mu je kaj na tej živali všeč. Morda ima kakšno lastnost, ki je enaka kot pri živali (npr. spreten kot tiger). Lahko sledi tudi pogovor o živalih (vam je všeč, kje to žival najdemo, kaj ta žival počne itd.). Posnemanje živali prikazuje Slika 4.

Cilji: opazovanje, gibanje, slušna pozornost, ustvarjalnost, spretnost, spomin, spoznavanje tematike/živali.



**SLIKA 4:** Učenci posnemajo živali.

## **G. Pesem Gradim prijateljstvo**

V krogu zapojemo in po koreografiji zaplešemo pesem Gradim prijateljstvo. Besedilo pesmi prikazuje Slika 5.

Cilji: ponavljanje besedila, posnemanje gibov, sproščanje.

***Gradim prijateljstvo***  
(ponarodela)

Sem jaz, sem jaz, sem jaz, gradim prijateljstvo,  
sem jaz, sem jaz, sem jaz, gradim prijateljstvo,  
sem jaz, sem jaz, sem jaz, gradim prijateljstvo,  
sem jaz, gradim prijateljstvo.

La, la, la. Pojdi kamorkoli, pojdi vsepovsod,  
a v srcu svojem gradi si prijateljstvo.  
Pojdi kamorkoli, pojdi vsepovsod,  
a v srcu svojem gradi si prijateljstvo.

Si ti, si ti, si ti, gradiš prijateljstvo,  
si ti, si ti, si ti, gradiš prijateljstvo,  
si ti, si ti, si ti, gradiš prijateljstvo,  
si ti gradiš prijateljstvo.

La, la, la. Pojdi kamorkoli, pojdi vsepovsod,  
a v srcu svojem gradi si prijateljstvo.  
Pojdi kamorkoli, pojdi vsepovsod,  
a v srcu svojem gradi si prijateljstvo.

Smo mi, smo mi, smo mi gradimo prijateljstvo,  
smo mi, smo mi, smo mi gradimo prijateljstvo,  
smo mi, smo mi, smo mi gradimo prijateljstvo,  
smo mi, smo mi, smo mi gradimo prijateljstvo,  
smo mi gradimo prijateljstvo.

La, la, la. Pojdi kamorkoli, pojdi vsepovsod,  
a v srcu svojem gradi si prijateljstvo.  
Pojdi kamorkoli, pojdi vsepovsod,  
a v srcu svojem gradi si prijateljstvo.

**SLIKA 5:** Besedilo pesmi Gradim prijateljstvo.

Na koncu sledi pogovor o delavnici. Učenci razmišljajo, kaj so spoznali o sebi in drugih. Povedo, kaj so se novega naučili. In če so dobili kakšnega novega prijatelja. Besedo dobi tisti učenec, ki ujame žogo. Ko pove odgovor, žogo vrže nazaj učiteljici/pedagoginji.

### **3. SKLEP**

Pedagogi ugotavljamo, da je gibanje zelo pomembno za otrokov razvoj. Tovrstna oblika preventivnih delavnic, ki spodbuja spoznavne igre s poudarkom na gibanju, pa otrokom omogoča bolj sproščeno sodelovanje v učnem procesu, spodbuja ustvarjalnost in pozitivno vpliva na sklepanje novih prijateljstev znotraj 1. razreda. Naš namen delavnic je torej spoznavanje med prvošolci in spodbujanje gibanja v 1. razredih osnovne šole. Opazili smo, da se učenci med delavnicami počutijo igrivo, sprejeto, ustvarjalno, sproščeno in srečno. Učenci s posebnimi potrebami so na delavnicah bistveno bolj sproščeni, samozavestni in krepijo svoja močna področja, saj se ob učiteljici dodatne strokovne pomoči počutijo dobro. Pridobili

so tudi nove prijatelje. Pedagogi imamo poleg vodenja delavnic čas, da opazujemo klimo v razredu in spodbujamo otroke h gibanju ter k navezovanju novih stikov znotraj razreda – to pa je tudi glavni cilj spoznavno-gibalnih delavnic. Velik pomen damo tudi na evalvacijo in predajo informacij razredniku po končanih delavnicah. Skupaj z razrednikom, glede na rezultate opazovanja, sestavimo premišljen načrt za izboljšanje razredne klime in vključitev posameznih učencev, ki so na delavnicah izstopali. Medsebojnega timskega sodelovanja torej ne moremo izključiti. Ugotovili smo, da bi se takšne oblike delavnic lahko uporabljale ne samo v 1. razredu, ampak bi jih lahko prenesli na celotno 1. vzgojno-izobraževalno obdobje. Uporabile bi se lahko tudi pri mešanju oddelkov in po potrebi pri vključitvi novih učencev v razred. Seveda pa se takšne oblike delavnic lahko izvedejo tudi v različnih novotvorjenih skupinah (krožki, društva in klubi), saj z raznimi spoznavnimi igrami s poudarkom na gibanju spodbujajo spoznavanje med vrstniki.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Gallahue, D. L. in Ozmun, J. C. (2006). *Understanding motor development; infants, children, adolescents, adults*. McGraw-Hill.
- [2] Kroflič, B. in Grobec, D. (1989). *Plesna vzgoja za najmlajše; priročnik za vzgojitelje predšolskih otrok in učitelje*. Društvo pedagoških delavcev Dolenjske, Pedagoška obzorja.
- [3] Kroflič, B. in Grobec, D. (1992). *Ustvarjalni gib in plesna vzgoja za najmlajše*. Društvo pedagoških delavcev Dolenjske, Pedagoška obzorja.
- [4] Tomori, M. (2010). Duševne koristi telesne dejavnosti v razvojnem obdobju. V B. Škof (ur.), *Spravimo se v gibanje – za zdravje in srečo gre: kako do boljše telesne zmogljivosti slovenske mladine?* (str. 115–125). Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- [5] Uranjek, A. (1995). *Sprostitev igre za vrtce in šolo*. Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše.
- [6] Videmšek, M., Tomazini, P. in Grojzdek, M. (2007). *Gibalne igre z improviziranimi pripomočki*. Fakulteta za šport.
- [7] Živec, S. (2015). Z gibanjem do predopismenjevanja. V M. Željeznov Seničar (ur.), *Gibanje in predšolski otrok; zbornik/VIII. mednarodna strokovna konferenca vzgojiteljev v vrtcih 2015* (str. 212–222). MiB.

## **UVID V DUŠEVNO IN TELESNO ZDRAVJE Z DELAVNICAMI, TAI CHI-JEM IN JOGO**

### **POVZETEK**

V članku prikazujemo primer kontinuirane izvedbe naravoslovnih dni z naslovom Duševno zdravje v skupnosti. Ob organiziranju dneva nas je vodil cilj, da učenci za dobro počutje v šoli, ob stalnem pridobivanju znanja, potrebujejo razumevanje, gibanje, sproščenost. Tovrstne dneve izvajamo že peto leto. Učence ozaveščamo o procesih na psihološki in telesni ravni. Izvajamo delavnice na temo čustvene inteligence, osebne rasti, vzrokih stresa, hrupa. Obvezni del programa je izvajanje vaj tai-chi-ja, joge, sprostitvenih vaj. Prispevek opisuje organizacijo dela, vsebine, učinke na učence. Za spremljavo učinka na učence smo uporabljali kvalitativno analizo (vodeni pogovori - evalvacija z ustnim intervjujem učitelja in opisnimi odgovori učencev). V prvem letu smo zaznavali več težav pri skupinski vadbi in višje število otrok s slabšim prepoznavanjem stresa, šibkejšim besediščem za izražanje čustev in občutkov. Iz leta v leto smo zaznavali napredek pri vajah sproščanja in bogatejšo rabo besed za poimenovanje čustev, prepoznavanje stresa. Nekaj učencev se je zaznalo hitreje umirjalo ob konflikth. Pri delu na daljavo (2020) je analiza potekala kvalitativno in kvantitativno. S predstavljenim primerom, z dokazljivim napredkom otrok na posameznih področjih, vidimo uspeh, nujnost tovrstnih oblik dejavnosti in vsebin, kar predstavlja doprinos k stroki na področju vzgoje in izobraževanja.

**KLJUČNE BESEDE:** duševno in telesno zdravje učenca, joga, tai-chi, gibanje, delavnice, e-učilnica.

## **INSIGHTS INTO MENTAL AND PHYSICAL HEALTH WITH WORKSHOPS, TAI CHI AND YOGA**

### **ABSTRACT**

This article presents an example of continuous "activity days" on Mental Health in the Community. The activities were organised with the aim that students need to feel good in school, while continuing to acquire knowledge, understanding, movement, relaxation. For the fifth year in a row, we are organising the activity days as described below. We raise students' awareness of processes at the psychological and physical level. We run workshops on emotional intelligence, personal growth, raising awareness about the causes of stress and noise. Tai Chi, yoga and relaxation exercises are a compulsory part of the programme every year. Qualitative analysis (guided interviews - evaluation with teacher interview and students' descriptive answers) was used to monitor the impact on students. In the first year, we observed more difficulties with group exercise and a higher number of children with poorer stress recognition, weaker vocabulary to express emotions and feelings. Year after year, we have seen progress in relaxation exercises and a richer use of words to name emotions, to identify stress. A few students were perceived to calm down more quickly in the face of conflict. For telework (2020), the analysis was qualitative and quantitative. With the example presented, with the demonstrable progress children are making in specific areas, we see the need to continue with these types of activities and content. This is our contribution to the field of education.

**KEYWORDS:** student's mental and physical health, yoga, tai-chi, exercise, anti-stress workshops, e-classroom.



## 1. UVOD

V času pričakovanj širše družbe po visoki storilnosti kot vrednoti, tako med odraslimi in otroki, se na OŠ Tabor I Maribor osredotočamo na dejavnosti, s katerimi pri učencih krepimo uvid v **telesno in duševno zdravje in opozarjamo tudi na 'odmik od storilnosti'**. Na nivoju duševnega zdravja spodbujamo učenje vrednot, ki imajo v ospredju dobro počutje v lastnem telesu, zavedanje lastnega telesa, umirjenost, zmožnost koncentracije, zavedanje zdrave rabe sluha ter pri starejših učencih zmožnost kvalitetnih, strpnih odnosov z drugimi, učenja postavljanja realnih ciljev. Od šolskega leta 2016/2017 vsako leto, v pozno jesenskem času, izvajamo naravoslovni dan z naslovom Dan duševnega zdravja v skupnosti. V to obliko naravoslovnega dneva vključujemo telesne vaje za sprostitev (tai-chi – vaje mirnega, enakomernega gibanja, jogo, vaje sproščanja). Vključujemo vaje razvijanja čustvene inteligence, vaje za krepitev pozitivne samopodobe, vaje 'skrbi zase', vaje proti stresu. V prispevku izpostavljamo več ravni naravoslovnega dneva:

- **skrb zase na telesni ravni**; spoznavanje vadbe Tai ji Quan-a (Ančnik, 2006) - vaja 'divja gos', joga, vaje za sprostitev
- **skrb zase na psihološki ravni (čustveni)**; kako obvladati stres, osmišljanje in postavljanje ciljev v življenju
- **skrb zase in za druge**; vaje čustvene inteligence, kvalitetno življenje v skupnosti

V prispevku prikazujemo **vsebino** (ključne vire za vsebine delavnic oziroma vaj), **organizacijski vidik šole**, **učinek na učence 'v živo'**, **učinek dela na učence pri delu 'na daljavo'**. Razlog za izvajanje dneva in učenje učencev o teh temah vidimo v hitrem tempu življenja, množici aktivnosti, ki jih obiskuje veliko otrok. Zato ocenjujemo, da se učenci morajo naučiti tudi ustaviti, pogledati vase, sprostiti, osmisлити cilje.

## 2. POMEN SPROŠČANJA ZA OTROKE

### A. Skrb zase na telesni ravni

Gibanje je zelo dobro sredstvo za učenje, za sproščanje in za ustvarjanje ugodne klime, v kateri poteka učni proces bolj učinkovito. Za otroke v osnovnošolski dobi je gibanje zelo dobra pot za delovanje na druge polzavestne in podzavestne plasti osebnosti. Z njim lahko pomagamo otrokom, da 'predelajo' težka doživetja, neugodne izkušnje in razne duševne obremenitve in tako pridejo do notranjega ravnotežja ali ga ohranijo.« (Uranjek, 1995). V prispevku opisujemo aktivnosti, bolj podrobno tai-chi, ki pomeni enako vadbo pod podobnimi imeni in joga.

Tai chi je vadba, ki si jo lahko predstavljamo kot borilno ali zdravilno veščino. Poznamo jo pod več imeni, kot so Tai chi, Tai chi Quan, avtorji jo opisujejo kot vesoljno energijo 'ki' ali 'či' – energijo, ki se zmeraj pretaka (Tohei, 2000). Praviloma gre za mirno, povezano gibanje z pravilnim dihanjem, ki se navezuje na določene gibe rok, nog ali telesa. Začetne vaje, ki smo jih opravljali v šoli, se opravljajo stoje, praviloma bolj na mestu. Osredotočili smo se na vajo

'divja gos', ki je kombinacija mirnega razgibavanja, globokih vdihov in izdihov, koncentracije.

Joga je telovadba, pri kateri vaje segrejejo telo, razgibajo sklepe, okrepijo mišice, povečajo vzdržljivost in prožnost, izboljšujejo ravnotežje ter sproščajo življenjsko energijo in ji omogočajo, da spet neovirano kroži po telesu. Nekateri jogo povezujejo z življenjskim stilom, vendar za opravljanje vaj iz joge ne rabimo spreminjati življenjskega stila (Trookes, 2000). Joga je tudi veja indijske filozofije. Omogočanje aktivnega gibanja v odmorih, koriščenje sprostitvenih vaj med poukom so delna protiutež rigidnemu, otrokom manj prilagojenemu pouku in pomaga jačati dober odnos z učiteljem (Uranjek, 1995). Sprostitutvena vzgoja ni terapija, je pa preventivna metoda, ki otroke spodbuja s preprostimi, igrivimi tehnikami, da najdejo v sebi svoj mirni pol, iz katerega lahko potem črpajo nove moči (Srebot, Menih, 1996).

## **B. Skrb zase na psihološki, čustveni, duhovni ravni**

Človek z razvito čustveno inteligenco je uspešnejši pri odnosih z drugimi in s samim seboj, pri pridobivanju znanja, lažje rešuje težave ter lažje doseže osebno in socialno blaginjo (GROP, Bisquerra Alzina, Perez Escoda, Cuadrado Bonilla idr., 2010). Navedeni razlogi utemeljujejo našo vključevanje omenjenih vsebin. Pri delu z učenci je **temeljni cilj** pomembnost ustvarjanja ljubečega odnosa do samega sebe in do drugih, saj na tej podlagi oblikujejo svoje življenje (Srebot, Menih, 1996).

## **3. PRIKAZ ORGANIZACIJE IN VSEBINE V DNEVIH DUŠEVNEGA ZDRAVJA**

Vaje Tai-chi-ja ter joge so opravljali učenci od 6. do 9. razreda. V prispevku predstavljamo organizacijo in vsebino izvedbe za 5. razred iz leta 2017 (delavnice proti stresu – hrup in sluh). V prilogi je shema izvedbe naravoslovnega dneva l. 2019. Predstavljamo tudi spletno učilnico iz leta 2020, ko so učenci še v tej obliki v veliki meri uspešno sodelovali. Pri delu 'v živo' smo v enem dnevu zajeli visoko število otrok, saj je v vsaki generaciji od 60 do 80 učencev. Z neposrednim delom 'v živo' smo v 4 zaporednih letih zajeli med 250 do 280 učencev.

### **A. Dan duševnega zdravja 'v živo', 5 razred**

Za dobro počutje v šoli, zmanjševanje stresa, je pomembno ozaveščanje rabe in zlorabe sluha, slušnih poti. Ker so učenci v odmorih in OPB pogosto glasni, smo vključevali protistresne vsebine ozaveščanja škodljivega delovanja hrupa na naš živčni sistem, razpoloženje, možne okvare. Učence smo učili, kako poslušanje mirne glasbe blagodejno vpliva na naš živčni sistem. Z učenci 5. razredov smo opravili tematske ure z vajami, ki so opisane v delu 'Dobro, da imam ušesa! Dobro da slišim!' (Neyen, 2014). V Tabeli 1 predstavljamo vsebine, ki smo jih izvajali na naravoslovnem dnevu z učenci 5. razredov (1. 12. 2017).

**TABELA 1:** Vsebinska\* in organizacijska tabela organizacije ND za 5. razred, 1. 12. 2017 - 3 šol. ure.

| Ura | Vsebina opravljenih vaj v 5. razredu, izvedba ND v treh šolskih urah, ostalo pouk                                                                                                                                                           |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.  | 5. a; Hrup in stres, šolska svetovalna služba<br>5. b; Čustvena inteligenca otrok, vaje 'Govorice', 'Včasih je treba reči ne', razredničarka<br>5. c; Čustvena inteligenca otrok, vaje 'Govorice', 'Včasih je treba reči ne', razredničarka |
| 2.  | 5. b; Čustvena inteligenca otrok, vaje 'Govorice', 'Včasih je treba reči ne', razredničarka<br>5. b, Hrup in stres, šolska svetovalna služba<br>5. c, 'SOS', 'Bumerang', 'Pozitivno in negativno', razredničarka                            |
| 3.  | 5. a; 'SOS', 'Bumerang', 'Pozitivno in negativno', razredničarka<br>5. b; 'SOS', 'Bumerang', 'Pozitivno in negativno', razredničarka<br>5. c; Hrup in stres, šolska svetovalna služba                                                       |

(\*) Avtorstvo gradiv uporabljenih na naravoslovnem dnevu 1. 12. 2017 za 5. razred je navedeno v literaturi.

## **B. Dan duševnega zdravja 'v živo', 6. Do 9. R, 7. 10. 2019**

V Prilogi 1 je tabela vsebin, ki smo jo opravili navedenega dne v petih šolskih urah. Z učenci 6. razredov smo pod vodstvom učiteljic športa ob poslušanju mirne, sproščujoče glasbe izvajali sprostivne vaje na blazinah (raztezne vaje mišic, pravilno dihanje). Za priprave učitelja na vaje iz knjige Čustvena inteligenca otrok (GROP, Zurita, 2010) smo z učitelji in razredniki opravili načrt. Zaradi široke ponudbe vaj so učitelji izbirali tiste, ki so jim bile po vsebini in načinu dela v razredu učinkovitejše in najbolj osmišljene.

### ANALIZA DNEVA DUŠEVNEGA ZDRAVJA 'V ŽIVO'

Iz dela z učenci v živo so učitelji sporočali, da so bili učenci po uri tai-chi-ja oz. joge pri urah v učilnici bolj zbrani, mirnejši, bolj osredotočeni na delo. Ugotavljamo, da so učenci, ki so v običajnih dnevih imeli v času pouka, odmorov več vedenjskih težav, da so lažje zmogli šolske aktivnosti. Pri sami uri tai-chi-ja oz. joge, ko je v telovadnici sočasno delalo od 60 do 80 učencev smo opazili, da učenci zbrano opravljajo vaje, pogosto skupaj z nekaj učitelji - nešportnih pedagogov. To je še bolj spodbudilo učence k delu. Pri vadbi je odločilno vlogo igrala koncentracija, zato ni bilo časa za nagajivost. Učenci so po opravljenih vajah delovali zadovoljno. Komentar učiteljice: »Učenec, ki je drugače vzgojno zahteven je bil neprepoznaven in ni motil nikogar. Delal je vaje, ki jih je zmogel, če ne, je mirno poslušal glasbo ali opazoval. Naši učenci potrebujejo prav to. Tako malo in tako blizu je dosegljivo.«

## **C. Dan duševnega zdravja 'na daljavo', 19. 11. 2020**

### PRIMER E-UČILNICE ZA UČENCE OD 7. DO 9. RAZREDA

Zaradi epidemičnih razmer smo za učence pripravili program v e učilnici (v nadaljevanj EU). Učenci so se seznanjali s tehnikami sproščanja, meditacijami, dihalnimi vajami za sprostitev. Eno učno uro so namenili ozaveščanju 'Kam po pomoč' (preprečevanje stisk in stresa, iskanje pomoči v skrb za duševno zdravje). EU je bila odprta celotni teden. Ob zaključevanju so učenci 8. in 9. razreda oddali fotografijo izdelka 'Vem, kam grem'. Učenci so vodeno razmišljali o svoji prihodnosti. Ker je delo na daljavo potekalo že drugo šolsko leto, smo dve šolski uri namenili pripravi mrežnega plana načrtovanja učenja. Ta čas so učenci porabili za ponavljanje učne snovi, oblikovanje zapiskov, utrjevanje. Cilj dneva je bil zmanjševanje stresa učencev v času dela na daljavo. Na Sliki 1. je razviden načrt ur v EU za učence od 7. do

5. razreda. **Meditacije, dihalne vaje** so učenci poslušali z neposrednim klikom na povezavo. Vsebine meditacij so bile izbrane glede na starost otrok (mlajši so poslušali pravljice, starejši so opravljali dihalne vaje, vaje za sproščanje, vaje umirjanja).

#### KOMENTAR K SLIKI 1.

Zaradi širokega sklopa aktivnosti v EU za učence od 5. do 9. razreda v grafični sliki prikazujemo EU od 7. do 5. razreda. Naloga učencev 7. razreda je bila poslušanje vaj za sprostitve in opravljanje le teh (meditacija, dihalna vaja, vodena zgodba). Učenci 6. razreda so opravili dve različni vaji dihanja. Učenci 5. razredov so poslušali pravljico Samorogovi škratki in opravili so dihalno vajo za sprostitve.



**SLIKA 1:** Grafični prikaz e-učilnice za učence 7., 6. in 5. razreda.

#### ANALIZA IZVEDBE NARAVOSLOVNEGA DNEVA NA DALJAVO, 20. 11. 2020

Delo na daljavo je bilo vrednotiti težje, kot v živo, ker nismo mogli videti zadovoljstva, ki se je zaznavalo med učenci v času gibalnih vaj v telovadnici oz. po vajah v učilnici. Na daljavo smo videli izdelke, ki so jih učenci poslikali in jih odložili v EU. Ocena, koliko so učenci delali v EU je prikazana v Tabeli 2. Učenci so opravili vodene meditacije, poslušali sprostitvene pravljice, opravili so vajo 'dihanje'. Učenci 8. in 9. r. so o svoji prihodnosti razmišljali ob vprašalniku. Z rezultati obiska EU smo zadovoljni. Zavedamo se, da so ti rezultati 'optimistični', da morda niso dejanski odraz dela. Ker smo v Dnevu duševnega zdravja želeli zmanjševati stres in ga ne poglobljati, smo presojo za rabo vaj in načrtovanje

dela predali v roke učencev. V primeru ocenjevanja izdelkov učencev 8. in 9. r., bi bili izdelki ocenjeni nadpovprečno. Analiza dela učencev od 5. do 9. razreda je prikazana v Tabeli 3.

**TABELA 2:** Analiza obiska spletne učilnice naravoslovnega dneva Duševno zdravje v skupnosti 20. 11. 2020, učenci od 5. do 9. razreda.

| Skupno št. uč. | razredi    | 0 minut             | do 10 minut         | do 120 minut         | nad 120 minut       | izdelek       |
|----------------|------------|---------------------|---------------------|----------------------|---------------------|---------------|
| 63             | 5.a, b, c  | 13 učencev - 21,3 % | 10 učencev - 16,4 % | 29 učencev - 47,3 %  | 11 učencev - 18 %   | //////////    |
| 63             | 6.a, b, c  | 8 učencev - 12,7 %  | 6 učencev - 9,6 %   | 34 učencev - 53,9 %  | 15 učencev - 23,8 % | //////////    |
| 80             | 7.a, b, c  | 13 učencev - 16,3 % | 23 učencev - 28,8 % | 39 učencev - 48,8 %  | 5 učencev - 6,3 %   | //////////    |
| 60             | 8.a, b, c  | 9 učencev - 15 %    | 16 učencev - 26,8 % | 25 učencev - 41,8 %  | 11 učencev - 18,4 % | (25) – 42 %   |
| 59             | 9.a, b, c  | 8 učencev - 13,6 %  | 17 učencev - 28,8 % | 34 učencev - 53,9 %  | 15 učencev - 23,8 % | (28) – 48 %   |
| <b>325</b>     | ////////// | 51 učencev - 15,7 % | 72 učencev - 22,2 % | 161 učencev - 49,5 % | 57 učencev - 17,6 % | (53) – 44,5 % |

#### OBRAZLOŽITEV TABELE

EU je bila oblikovana s ciljem, da učenci 'delajo na sebi' in se učijo sproščanja ob vodeni glasbi. V tabeli je prikazan čas, ki so ga učenci preživeli v EU. V zgornji vrstici tabele je v minutah prikazani 'relativni čas', v katerem so se učenci pojavljali v EU. Vsak razred je imel svoj program (slika 1.). Sliko izdelka so oddali učenci 8. in 9. razreda. V največjem številu so oddali izdelek učenci 9. razreda, skupno povprečje oddanih izdelkov pa je skoraj 45 %. Dober obisk spletne učilnice razumemo kot nadaljevanje aktivnosti, ki so jih učenci v živo radi obiskovali. Oboleli so v tej analizi namerno izpuščeni, saj to rezultat le zvišuje v smislu uspešnosti.

#### **4. SKLEP**

Ugotavljamo, da je pomembno, da smo za dobro počutje učencev v šoli poskrbeli tako, da so se v opisanem dnevu več gibali, umirjali, sproščali. Poskrbeli smo za telesno in psihološko raven. Aktivnosti v dnevu so bile usmeritev pozornosti na področja razvoja osebnosti, ki jih pogosto zanemarimo ali se nam zdijo samoumevne. Učencem je bilo dobrodošlo, da so se naučili, kako prepoznavati stres v svojem telesu, kako graditi dobro počutje v svojem telesu, kako graditi dobre medosebne odnose. Strokovni delavci ugotavljamo, da so telesne vaje opravljali z velikim zadovoljstvom. Nagrada učencem je bilo razumevanje procesov v sebi, v skupini, s skupino. Ocenjujemo, da smo ponudili izkušnjo, ki je bila bolj edinstvena in jim je omogoča uvid v iskanju dobrega zase na telesni in duševni ravni.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Uranjek, A. (1995). Sprostitutvene igre za vrtec in šolo, Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše, Ljubljana. Stran 7. Tisk Bori, Ljubljana, 1995.
- [2] Tohei, K. (2000). Ki v vsakdanjem življenju, Založba Amaletti-Amaletti, Ars Vivendi, Umetnost življenja.
- [3] Trookes, A. (2000). Sanolabor, Družinski zdravnik, Lepa in zdrava. Delo revije, d. d Ljubljana, Pisanica d.o.o.
- [4] Srebot, R, Menih, K. (1996). Potovanje v tišino. Stran 14. Pedagoška obzorja, Ljubljana DZS, 1996.
- [5] Neyen, S. Dobro, da imam ušesa! Dobro, da slišim! [besedilo Susanne Neyen; ilustracije Martina Genest; prevedla Sonja J. (2014). Strani 7, 10, 13, 27. Ljubljana. Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2014.
- [6] GROP, Zurita, več avtorjev - Bisquerra A., Perez E., Cuadrado B. (2010) idr. Čustvena inteligenca otrok, strani SOS 38-39, Koliko čustev 50-51, Kako pregnati jezo 60-63, Veliki osvajalec 64-65, Semafor 68-71, Bumerang 74-77, Pozitivno in negativno 78 – 79, Govorice 128-131, Včasih je treba reči ne, 132-137.
- [7] Vtič Tršnar, D. (2004). Iskalci biserov, Priročnik za razredne ure. Strani Dobra družba 133-135, Jeza 157-159, Samonadzor 115-117, Mehko, prijazno 84-85. Ekološko – kulturno društvo za boljši svet, Maribor.
- [8] Jeriček Klanšček, H., Bajt, M. (2015). Ko učenca stresa stres in kaj lahko pri tem naredi učitelj, Priročnik za učitelje in svetovalne delavce. Strani Kako različne situacije vplivajo name 54, Kolaž čustev 55, Znaki stresa 56, Kdo sem jaz in kaj mi veliko pomeni 79, Videti svoje dobre lastnosti, razmišljati drugače, sprememba perspektive 87, Skrb zase ne pomeni sebičnosti 88, Moj notranji scenarij 84, Povezava misli in čustev 85, Igra vlog, komuniciranje, kako se pogovarjam 98.
- [9] Spletni vir – Meditacija, dihanje, 10 min: [https://www.youtube.com/watch?v=2OE\\_XmQYi2c](https://www.youtube.com/watch?v=2OE_XmQYi2c)
- [10] Spletni vir - Dihalna vaja za sprostitvev, 7 min: <https://www.youtube.com/watch?v=mvHgOZln7w>
- [11] Spletni vir – meditacija Mavrična čarovnica, <https://www.youtube.com/watch?v=9M4IHcWZdMU>
- [12] Spletni vir – Samorogovi škratki: [https://www.youtube.com/watch?v=sblky\\_qeQb8](https://www.youtube.com/watch?v=sblky_qeQb8)

## PRILOGA 1

### ORGANIZACIJSKA PRIPRAVA ZA UČENCE OD 6. DO 9. RAZREDA

**TABELA 2:** Vsebinska\*\* in organizacijska predstavitev ND Duševno zdravje v skupnosti, izvedba 7. 10. 2019.

| ura | 6.r                                                                                                                                                                                                                                               | 7.r                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 8.r                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 9.r                                                                                                                                                                                       |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.  | 6. a<br>Sprostitutvene vaje v šoli<br>(mala telovadnica, uč. ŠPO)<br>6.b<br>Vaje 'Koliko čustev', 'Kako<br>pregnati jezo' (Čustvena<br>inteligenca otrok)<br>6.c<br>Vaje 'Koliko čustev', 'Kako<br>pregnati jezo' (Čustvena<br>inteligenca otrok) | <b>TAI JI QUAN</b><br><b>G. A. C.</b><br><br><b>7. b, 7. c, 8. a razred,</b><br><br>spremljevalci 5 učiteljev                                                                                                                                                                                                     | 8. c<br>Kri(pra)vica, zunanji<br>izvajalec<br><br>8. b<br>'Kdo sem jaz in kaj mi<br>veliko pomeni', vaje                                                                                                                                                                                             | <b>9.a, 9. b, 9. c</b><br><br>'Skrb zase ne pomeni<br>sebičnosti', vaje<br>'Sprememba perspektive',<br>vaje, delo z razrednikom.                                                          |
| 2.  | 6. b Sprostitutvene vaje v šoli<br>(mala telovadnica, uč. ŠPO)<br>6. a<br>Koliko čustev, str. 56, Kako<br>pregnati jezo (Čustvena<br>inteligenca otrok)<br>6. c<br>'Veliki osvajalec', Semafor<br>(Čustvena inteligenca otrok)                    | 7. b<br><b>Vaje z gongom, knjižnica.</b><br>7.c<br>'Dobra družba', str. 133,<br>'Jeza', str. 157, Iskalci<br>biserov<br>7.a<br>Samonadzor, str. 115,<br>'Mehko, prijazno', str. 85,<br>Iskalci biserov                                                                                                            | <b>Velika telovadnica -</b><br><b>JOGA</b><br><b>g. A. C.,</b><br><b>8. b, 8. c razred</b><br><b>Velika telovadnica</b><br><b>Spremljevalci: 4</b><br><b>učitelji</b><br>8.a<br>Kri(pra)vica, zunanji<br>izvajalec                                                                                   | 9. a<br>Videti svoje dobre lastnosti,<br>razmišljati drugače<br>9.b<br>Videti svoje dobre lastnosti,<br>razmišljati drugače<br>9.c<br>Vprašalnik o poklicni poti,<br>ŠSS                  |
| 3.  | 6. c<br>Sprostitutvene vaje (mala<br>telovadnica, uč. ŠPO)<br>6. b<br>Veliki osvajalec', 'Semafor',<br>vaje (Čustvena inteligenca<br>otrok)<br>6. c<br>Veliki osvajalec', 'Semafor',<br>vaje (Čustvena inteligenca<br>otrok)                      | 7.a<br>Samonadzor, str 115,<br>Mehko, prijazno, str. 85,<br>Iskalci biserov<br>7.b<br>Samonadzor, str 115,<br>Mehko, prijazno, str. 85,<br>Iskalci biserov<br>7.c<br><b>Vaje z gongom, knjižnica</b>                                                                                                              | 8. b<br>Sprostitutvene vaje,<br>učitelj ŠPO, mala<br>telovadnica<br>8. c<br>Igra vlog –<br>komuniciranje; kako se<br>pogovarjam, vaja str. 98<br>8. a Kri(pra)vica,<br>zunanji izvajalec                                                                                                             | <b>9. a, 9. b, 9. c</b><br><br><b>Velika telovadnica -</b><br><b>JOGA</b><br><b>G. A. C.</b><br><br>Spremljevalci: 4 učitelji                                                             |
| 4.  | <b>TAI JI QUAN</b><br><b>g. A. C.</b><br><b>6. a, 6. b, 6. c razred</b><br><br>Velika telovadnica<br><br>Spremljevalci: 4 učitelji                                                                                                                | <b>7. b</b><br>Vaje: 'Ko učenca strese<br>stres', (Kako različne<br>situacije vplivajo name)<br>'Kolaž čustev', 'Znaki stresa'<br><b>7.a</b><br><b>Vaje z gongom, knjižnica</b><br><b>7. c</b><br>Vaje: 'Ko učenca strese<br>stres', (Kako različne<br>situacije vplivajo name)<br>'Kolaž čustev', 'Znaki stresa' | <b>8. a</b><br><b>Igra vlog –</b><br><b>komuniciranje, kako</b><br><b>se pogovarjam, str. 98</b><br>8. c,<br><b>Sprostitutvene vaje –</b><br><b>meditacija, učitelj</b><br><b>ŠPO, mala telovadnica</b><br>8. b<br><b>Igra vlog –</b><br><b>komuniciranje, kako</b><br><b>se pogovarjam, str. 98</b> | 9.a<br>Vprašalnik o poklicni poti<br>9.b<br>'Moj notranji scenarij' in<br>'Povezava misli in čustev',<br>vaje<br>9.c<br>'Moj notranji scenarij' in<br>'Povezava misli in čustev',<br>vaje |
| 5.  | 6. a, 6. b, 6. c<br>Ura z razrednikom: Pregled<br>najbolj uspešno opravljenih<br>vaj in največjega<br>zadovoljstva posameznika,<br>skupine.<br>Družabne igre.                                                                                     | 7. a, 7. b, 7. c<br>Ura z razrednikom: Pregled<br>najbolj uspešno opravljenih<br>vaj in največjega<br>zadovoljstva posameznika,<br>skupine.<br>Družabne igre.                                                                                                                                                     | Ura z razrednikom:<br>Pregled najbolj uspešno<br>opravljenih vaj in<br>največjega zadovoljstva<br>posameznika, skupine.<br>Družabne igre.                                                                                                                                                            | 9.a<br>'Moj notranji scenarij' in<br>'Povezava misli in čustev',<br>vaje<br>9. b<br>Vprašalnik o poklicni poti<br>9. c Kdo sem jaz in kaj mi<br>veliko pomeni                             |

\*\* Avtorstvo gradiv uporabljenih na naravoslovnem dnevu je navedeno v literaturi.

## **ZA VARNO HRANO SMO ODGOVORNI TUDI SAMI**

### **POVZETEK**

V svojem prispevku predstavljam primer dobre prakse usmerjen in povezan z vzgojo za zdravje, in sicer kako učence pripeljati do razumevanja pojma varna hrana in kako so sami, kot zadnji deležnik živilske verige, odgovorni za zagotavljanje varne hrane. Aktivnosti so potekale v okviru naravoslovnega dneva. Vanj so bili vključeni učenci 8. razreda naše šole. Preko ankete in dela z viri ter oblikovanjem plakata so spoznavali, kaj pravzaprav pomeni varna hrana, kdo je odgovoren zanjo in kateri dejavniki tveganja vplivajo nanjo. Namen ankete je bil preveriti poznavanje varne hrane hkrati pa sem želela, da bi bila vprašanja iztočnica za vzpodbujanje razmišljanja o varni hrani, da bi pred izbiro in nakupom živila ali shranjevanjem le tega učenci, vedno presojali in izbrali hrano z manj tveganj za njihovo zdravje. Ravno z izbiro živila nosimo posamezniki odgovornost do varne hrane. Poleg izbire hrane, pa nosimo odgovornost tudi z ustreznim načinom priprave in obdelave hrane, ter nenazadnje tudi z njenim ustreznim shranjevanjem. Slednje so preverjali z eksperimentom nastanek plesni na kruhu. Iz njegovih rezultatov so lahko razbrali, da morajo shranjevati hrano v hladilnikih, zamrzovalnikih, hladnih, suhih in temnih prostorih in da s tem preprečijo prehitro kvarjenje hrane in posledično, da ta ne postane zdravju škodljiva. Ugotovila sem, da učenci o varni hrani že kar nekaj vedo, znajo presojati, kaj je zanje boljše, ne razumejo pa dobro zakaj je nekaj boljše oziroma slabše.

**KLJUČNE BESEDE:** varna hrana, prehrana, zdravje, plesen, anketa, eksperiment.

## **WE ARE ALSO RESPONSIBLE FOR FOOD SAFETY**

### **ABSTRACT**

In my article, I present an example of good practice focused and linked to health education, namely how to lead students to understand the concept of food safety and how they themselves, as the last stakeholder in the food chain, are responsible for ensuring food safety. The activities took place as part of the science day. Eighth grade students from our school were involved. They learned about the meaning of food safety, who is responsible for it, and what risk factors affect it. Their work included a survey, work with different sources and creating a poster. The purpose of the survey was to get the preview of the knowledge eighth-graders had on the topic, and I also wanted the questions to be an encouragement for the students to think about safe food in their daily lives, whether they are shopping for food, store it properly or prepare it, to always consider the healthier version. Students experimentally tested how different ways of storage affect the growth of mold on bread. From the results, they were able to foresee that the most optimal storage place is in the refrigerator, freezer, in cold, dry and dark places, that prevent food spoilage too quickly and consequently not becoming harmful to health. I have found that students had already known quite a lot about the safety of food. They also knew how to judge what is better for them, but they did not fully understand why something is better or worse.

**KEYWORDS:** safe food, diet, health, mold, survey, experiment.



## 1. UVOD

Zdravje je tema, ki je zastopana v celotnem vzgojno-izobraževalnem obdobju, priporočena tudi kot tema za spremljevalno aktivnost Šolske sheme in Tradicionalnega slovenskega zajtrka. Zato smo že tretje leto zapored organizirali naravoslovni dan Zdravje v okviru katerega smo se letos posvetili varni hrani. V medijih pogosto naletimo na izraz varna hrana. Kaj pa to sploh pomeni? Kdo nam jo zagotavlja in je zanjo odgovoren? Kakšna so tveganja? Zakaj pogosto prihaja do odpoklica hrane? Z učenci smo se v okviru naravoslovnega dneva lotili teh vprašanj. Najprej so učenci rešili kratko anketo o varni hrani, nato pa s pomočjo različnih virov iskali informacije o njej. Ob tem so izdelali plakate. Nato so pripravili eksperiment s katerim so ugotovili, kako na varno hrano s pravilnim shranjevanjem živil, vplivajo sami, kot zadnji deležnik celotne živilske verige. Rezultate eksperimenta so spremljali 3 tedne.

## 2. VARNA HRANA

Hrana, ki ni varna, ne sme priti do potrošnika. Kaj pravzaprav je varna hrana-živilo? Je hrana, ki nima škodljivih vplivov na zdravje ljudi in je primerna za prehrano. [1] Varnost hrane je lahko ogrožena zaradi posledic okoljskih onesnaženj, neprimernih kmetijskih ali proizvodnih praks in skladiščenja ter neznanja in neosveščenosti pri izbiri in pripravi hrane.

Dejavniki, ki bi lahko škodljivo vplivali na zdravje ljudi, so lahko biološki (npr. virusi, patogene bakterije in glive...), kemični (npr. ostanki zdravil, pesticidov, težkih kovin, nedovoljenih aditivov...) in fizikalni (delčki kosti, lupin, kovin in plastike, kamenčki...). Pojavljajo pa se tudi novi dejavniki tveganja, katerih vpliv pa še ni popolnoma raziskan (npr. »aktivni in pametni materiali« in nanomateriali, ki prihajajo v stik z živilom in lahko prehajajo vanje, sestavine prehranskih dopolnil, pojav novih mikotoksinov in virusov, uvedba gensko spremenjenih organizmov v prehrano...). Tveganje predstavlja tudi hrana iz tretjih držav, saj so za le te potrebne daljše transportne poti med katerimi lahko pride do kontaminacije živil ter surovine, poleg tega pa so vprašljive tudi surovine in embalaža. [2]

Pri preverjanju, ali je hrana/živilo varno ali ni, upoštevajo celotno živilsko verigo - vse stopnje pridelave, transporta, predelave, pakiranja, skladiščenja, vse do nakupa potrošnika, za varnost katere je nato odgovoren sam (shranjevanje, pravilna priprava, obdelava, ravnanje v skladu z označenimi navodili...). Za zagotavljanje varnosti so izoblikovali načelo »od vil do vilic« oziroma od »hleva do mize«.

Pri odločanju ali je živilo škodljivo za zdravje ljudi, pa ne upoštevajo le takojšnjih in/ali kratkoročnih učinkov, ampak tudi dolgoročne, tudi tiste, ki morebitno vplivajo na poznejše rodove. Varno živilo torej mora biti pravilno označeno (informacije o sestavi v padajočem vrstnem redu – morebitne alergene, aditive, podatke o hranilni vrednosti, roku uporabe, o preprečevanju morebitnih posebnih nezaželenih vplivov nekega živila na zdravje), zagotavljati sledljivost, pridelano, predelano in dano v promet v skladu z načeli higiene živila (HACCAP sistem), in predstavljeno ter oglaševano potrošniku na način, ki ne zavaja. Država

je dolžna zagotoviti predpise in sistem uradnega inšpekcijskega nadzora za varnost hrane. V Evropi so ustanovili Evropsko agencijo za varnost hrane. [2]

Med deležniki v živilski verigi mora biti vzpostavljen sistem, s katerim lahko stalno zagotavljajo varnost živil znotraj svoje dejavnosti ter vzpostavijo učinkovit sistem za umik in odpoklic živil. Po oceni UVHVVR je varnost živil v Sloveniji na splošno zelo dobra. To trditev opirajo na podatke Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ) o pojavih zastrupitev s hrano in na podlagi rezultatov spremljanja pojavov tveganj v živilih. [2]

### **3. REZULTATI ANKETE O POZNAVANJU VARNE HRANE MED OSMOŠOLCI**

Vzorec anketirancev je vključeval 30 učencev 8. razreda iz naše šole, zato sem podatke pridobila kar s pomočjo ankete v papirnati obliki. Anketa je obsegala 3 dele znotraj katerih je bilo 10 vprašanj. Njen namen je bil preveriti poznavanje varne hrane hkrati pa sem želela, da bi bila vprašanja iztočnica za vzpodbujanje razmišljanja o varni hrani, da bi pred izbiro in nakupom živila ali shranjevanjem le tega učenci, vedno presojali, kaj je boljše zanje, oziroma za njihovo zdravje. Ravno z izbiro hrane nosimo posamezniki odgovornost do njene varnosti. Zbrane podatke sem kvantitativno obdelala in izračunala odstotke za lažjo primerjavo med njimi.

Pri prvem vprašanju so se učenci med 4 navedenimi odgovori morali odločiti, kateri med njimi najbolj opisuje pojem varne hrane. Le 56,7 % učencev se je odločilo, da varna hrana označuje hrano, ki nima škodljivih vplivov na zdravje ljudi. 23,3 % pa je pojem varna hrana povežalo z zdravo hrano, 20 % pa da je to hrana, z veliko vitaminov in mineralov. Nihče pa ni obkrožil odgovora, kjer je bilo zapisano, da je to nezdrava hrana.

Pri vprašanjih v drugem sklopu, so se med dvojicami a in b morali odločati za tisto živilo, ki predstavlja večje tveganje za zdravje, oziroma za tisto, ki je manj varno.

93,3 % jih ocenjuje, da večje tveganje za zdravje predstavlja plastična v primerjavi s stekleno embalažo. 46,7 % učencev ni pojasnilo svoje odločitve, tisti, ki pa so, pa so zapisali, da zato, »ker vsebuje več umetnih snovi«, »da plastika škodi hrani«, »ker je steklena manj škodljiva«, »ker plastika vsebuje kemikalije«, »vsebuje škodljive snovi«, »ker ima v plastični embalaži slabši okus«. Učenca, ki sta obkrožila odgovor, da je steklena embalaža bolj tvegana, je bilo pojasnjeno, »ker se z njo lahko vrežeš«.

96,7 % jih je izbralo, da je bolj tvegano, če izberejo proizvode od živali, ki so bile zdravljene z antibiotiki, kot tiste, ki so bile vedno zdrave. 43,3 % učencev ni utemeljilo svojega odgovora, ostali so utemeljevali: »ker so bile živali bolne«, »ker imajo v sebi zdravila«, »ker ima v sebi druge snovi«, »antibiotiki so umetne snovi iz laboratorija« in podobno. Učenec, ki je navedel, da so bolj tvegani proizvodi vedno zdravih živali, je utemeljil, da so živali lahko v tistem času zbolele.

Da bi raje zaužili jogurt, ki je bil hranjen v hladilniku, kot tistega, ki ni bil, so odgovorili kar vsi učenci. Pojasnili so, da zato »ker se jogurt pokvari zaradi toplote«, »ker bi ti po takem

lahko bilo slabo«, »ker lahko zavre«, »ker se tako hitreje pokvari«, »ker se naredijo bakterije«, »ker bi se na njem pojavile plesni« in podobno. 53 % pa jih pojasnila ni zapisalo.

Vsi so se strinjali, da je neekološko pridelano (konvencionalo) sadje manj varno od ekološko pridelanega. Med odgovori so bili navedeni naslednji odgovori: »ker je škropljeno zdravju nevarno«, »ker ni zdravo«, »ker je ekološko domače«, »ker v živilu ostanejo pesticidi«... 43, 3% učencev, pa ni pojasnilo svojega odgovora.

Tudi da limona iz uvoza predstavlja večje tveganje za zdravje, kot limono, ki je pridelana v Sloveniji, menijo vsi anketirani. Pojasnili so, da zato, »ker, se jih dotika veliko ljudi«, »da ne vemo, kaj dajejo v sadje v drugih državah«, »ker dolgo potujejo«, »da jim dodajajo škropiva, da ostanejo sveže zaradi dolgih poti«, »ker podpiram domačo pridelavo«, »zaradi dolge poti so zaprašene«, »ker niso bile dozorjene«.

90 % učencev je izbralo, da je manj varna soja, ki je gensko spremenjena od tiste, ki ni. Noben od učencev ni pojasnil svoje izbire, oziroma, je zapisal, da ne ve.

Sveže pripravljena hrana se jim v 100 % zdi varnejša kot konzervirana. Pojasnjevali so: »ker ima konzervirana več konzervansov, ki so lahko nevarni«, »ker ima manj vitaminov in mineralov«, »ima manj zdravih snovi«, »ker ni dobra«, »ker ne veš, kaj vsebuje«.

Večina, 96,7% učencev meni, da jabolko ki je na majhnem delu plesnivo, predstavlja večje tveganje kot tisto, ki je na majhnem delu črvido. Utemeljitev, ki so jih navedli: »ker plesen škoduje zdravju«, »plesen se širi, četudi jo odrežemo«, »plesen se je lahko razširila v notranjost jabolka«, »plesni povzročajo bolezni«... 50 % učencev ni pojasnilo, zakaj se je tako odločilo.

Na vprašanje iz tretjega dela ankete, kjer so med osmimi dejstvi o hrani presojali, za katere tri menijo, da predstavljajo največje tveganje za zdravje, so izbrali: »Živali klonirajo in jih gensko spreminjajo ter iz njih naredijo našo hrano«, kot drugo, »V mesu se nahajajo ostanki zdravil (antibiotikov, hormonov) in kot tretjo, »S hrano se lahko zastrupimo, če se v njej preveč namnožijo bakterije (npr. salmonela v jajcih).« Eden od učencev je obkrožil, kar vsa dejstva in povedal, da se mu zdijo vsa zelo zaskrbljajoča in se ne more odločiti, katere so najbolj.

Med navedenimi dejstvi so bile na izbiro še naslednje možnosti: »V ribah se nahaja živo srebro.« »V sadju in zelenjavi najdemo ostanke pesticidov (škropiv).« »V hrano dajejo barvila in arome, ki dajejo okus in vonj.« » Iz embalaže prehajajo snovi v živila.« »Za hrano, ki jo uvažajo iz tretjih držav, so potrebne daljše transportne poti med katerimi lahko pride do okuženosti živil.«

Po izpolnjevanju ankete, so se učenci spraševali, ali so obkrožili pravilne odgovore ali ne, ter niso bili prepričani ali so pravilno pojasnjevali svoje izbrane odgovore ali ne. Zato so se precej motivirani lotili samostojnega iskanja informacij o varni hrani. Kot rezultat, pa je nastal

plakat (Slika 1 in 2). Informacije, ki so jih pridobili, pa jim bodo v veliko pomoč pri pravilni izbiri živila (z manjšim tveganjem za zdravje) med množico ponujenih živil v trgovinah.



SLIKA 1: Plakat z informacijami o varni hrani.



SLIKA 2: Izdelava plakata.

#### **4. RAST IN RAZMNOŽEVANJE PLESNI V HRANI LAHKO ZAVIRAMO Z USTREZNIM SHRANJEVANJEM ŽIVIL**

Plesni so heterotrofni organizmi, ki spadajo med saprofitske glive, ki prekrijejo substrat s prevleko, ki jo prav tako imenujemo plesen. [4]

Plesnim predstavljajo živila ustrezne pogoje za rast in razvoj. Ob tem pa najpogosteje povzročajo kvarjenje hrane. Živilu slabšajo kakovostne, prehranske in senzorične lastnosti, lahko pa tvorijo mikotoksine in alergene snovi še preden tvorijo vidno plast plesni. Mikotoksini imajo škodljive vplive na zdravje ljudi, zato takšna hrana ni več varna. Če se na mehki hrani (kot so kuhani ostanki hrane, mehki siri in ostali mlečni izdelki, marmelada, kruh, ter mehko sadje in zelenjava) pojavi plesen, ta več ni primerna za uživanje, saj so se lahko same ali njihove spore širile globlje, kljub temu da s prostim očesom plesni tam še nismo opazili. Obstajajo pa plesni, ki so pomembne v proizvodnji nekaterih sirov, suhih salam, farmaciji in proizvodnji antibiotikov in ne vplivajo negativno na zdravje človeka. [5]

Na rast plesni vplivajo različni dejavniki. Najpomembnejši so razpoložljivost hranil (z encimi razgradijo ogljikove hidrate, beljakovine in maščobe), temperatura, vlažnost (voda) in kisik. Za ohranjanje stabilnosti živil je torej zelo pomembno kje in kako hranimo živila. Seveda pa je treba upoštevati tudi vrsto in obliko živila. Vlaga predstavlja razpoložljivo vodo, pomembno za rast mikroorganizmov v živilu. Zato je za zaviranje in upočasnitev rasti in razmnoževanja potrebno ta dejavnik čim bolj zmanjšati. Nizka temperatura pri hlajenju in zamrzovanju zavira razvoj mikroorganizmov. Zato hrano shranjujemo v suhih in hladnih prostorih, v hladilnikih in zamrzovalnikih. Običajno živila tudi ne izpostavljamo svetlobi. Za uspešno shranjevanje živil doma, je potrebno upoštevati temperature, ki so navedene na označbah izdelkov in datum uporabe. Starejša živila shranjujemo spredaj, da se prej porabijo. V hladilniku shranjujemo ločeno kuhana in surova živila, živila živalskega izvora ločimo od

rastlinskega, občutljivejša živila shranjujemo na vrhu (s tem preprečimo navzkrižno okuženje živila), živila zaščitimo oz. pokrijemo. Tista, ki vsebujejo zelo mali delež vode, so običajno manj občutljiva.

## 5. EKSPERIMENTALNO DELO: SHRANJUJMO HRANO TAKO, DA BO OSTALA VARNA

Ko potrošnik izbere in kupi hrano ter jo prinese domov, postane sam odgovoren zanjo, da ostane varna, kar pomeni, da na zdravje ne vpliva škodljivo. Torej mora paziti pri njeni pripravi, obdelavi in seveda tudi njenem pravilnem shranjevanju. Ob nepravilnem shranjevanju živil, se mikroorganizmi (najpogosteje bakterije in plesni) naselijo v živilih ter se z njimi hranijo. V izobilju hrane se hitro razmnožujejo in jo kvarijo, da tako postane nevarna za zdravje. Da preprečimo njihovo rast in razmnoževanje, živila shranjujemo v hladilniku, zamrzovalniku, v dobro zaprtih posodah, v temnem in hladnem prostoru. Tista, ki vsebujejo zelo mali delež vode, so običajno manj občutljiva.

Učenci so poskušali razumeti pomen pravilnega shranjevanja živil s pomočjo eksperimentalnega dela. Najprej so pripravili potreben material za eksperimentiranje (4 petrijevke, alkoholni flomaster, kos kruha, papirnat prtiček, gospodinjska folija (ali parafilm ali širši lepilni trak), škarje, alufolija, pršilka za vodo).

Nato so označili petrijevke. Kosu kruha so odstranili skorjo ter sredico razdelili na 4 enake dele. Prvi košček kruha so položili na prtiček na radiatorju in ga posušili. Posušeni košček kruha so položili v prvo petrijevko (1). Preostale tri koščke kruha so položili vsakega v svojo petrijevko (2,3,4) in jih enakomerno popršili z vodo. Petrijevke so pokrili s pokrovi. S širokim lepilnim trakom (in živilsko folijo) so jih neprodušno zaprli. Prve tri petrijevke (1,2,3) so ovili z alufolijo, ki so jo označili. Prvi dve in četrto petrijevko (1, 2, 4) so postavili na toplo in svetlo mesto (Slika 3). Sonce ni smelo sijati naravnost nanje. Tretjo petrijevko (3) so postavili v hladilnik (Slika 4). [6]



SLIKA 3: Vzorci kruha na toplu in svetlem mestu.



SLIKA 4: Vzorec kruha v hladilniku.

Vsaj dvakrat na teden so preverili, kaj se je dogajalo. Petrijevke, ovite v alufolijo, so odvili in jih po opazovanju zavili nazaj ter postavili na njihova stara mesta. Vsakič so spremembe fotografirali (Slika 5 in 6).



**SLIKA 5:** Vzorci kruha 1. dan.



**SLIKA 6:** Vzorci kruha 14. dan.

Opazili so, da se je plesen najprej (že 3. dan) razvila v 4. petrijevki, v kateri je bil košček kruha omočen z vodo, ni bil ovit z alufolijo (kar je omogočalo dostop svetlobi), postavljen na toplo in svetlo mesto. Iz tega so lahko sklepali, da se najprej pokvari živilo, ki je izpostavljeno toploti, vlagi in svetlobi. Še 3 dni kasneje, se je začela razvijati plesen na kruhu v 2. petrijevki. Šele 16. dan je postala plesen vidna na 3. vzorcu kruha, ki je bil hranjen v hladilniku. Na kruhu v 1. petrijevki, v kateri je bil posušen kruh, pa se plesen sploh ni razvila, kar dokazuje, da je pomembno, da živila shranjujemo v prostoru, kjer ni vlage in da se tam mikroorganizmi težje razmnožujejo in razvijajo.

## 6. SKLEP

Vse našteje dejavnosti so bile namenjene razumevanju varne hrane. Anketa je pokazala, da je le nekaj več kot polovica učencev vedela, da varna hrana označuje hrano, ki nima škodljivih vplivov na zdravje ljudi. Prav tako je spodbudila razmišljanje učencev, da verjetno ni vseeno, katero živilo izberemo v trgovini. Pri presojanju med dvema odločitvama o različni hrani, katera med njima predstavlja večje tveganje za zdravje, učenci niso imeli večjih težav, iz pojasnitev pa se je videlo, da ne razumejo najbolje zakaj. To se je najbolj izražalo v primeru gensko spremenjene soje, kjer nihče izmed učencev ni znal pojasniti, zakaj bi gensko spremenjena soja predstavljala manj varno živilo. Ob proučevanju različnih virov in iz dejstev zapisanih v anketi, se jim je razumevanje izboljšalo.

Že otroci v vrtcu vedo, da nekatera živila potrebno hraniti v hladilniku, druga pa ne. Eksperimentalno delo, pa je učencem 8. razreda, pomagalo pri tem, da so na lastnih izkušnjah spoznali zakaj je temu tako.

Menim, da bi iste aktivnosti lahko izvedli v celotnem II. in III. vzgojno-izobraževalnem obdobju. Posamezne pa tudi v okviru rednih ur gospodinjstva ali naravoslovja.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] RS GOV.si. (31. 5. 2021). Varna hrana. Dosegljivo: <https://www.gov.si/podrocja/kmetijstvo-gozdarstvo-in-prehrana/varnost-in-kakovost-hrane-in-krme/varna-hrana/>
- [2] ISO-standard.si. (4. 11. 2020). Kaj je varna hrana in ali je hrana danes bolj varna kot nekoč?Dosegljivo: (<https://www.iso-standard.si/kaj-je-varna-hrana-in-ali-je-hrana-danes-bolj-varna-kot-nekoc/>)
- [3] MKGP (12. 2020). Javnomnenjska raziskava. Dosegljivo: [https://www.gov.si/assets/organi-v-sestavi/UVHVVR/EFSA/Predstavitve-3-dan-varne-hrane/EFSA\\_anketa\\_2020.pdf](https://www.gov.si/assets/organi-v-sestavi/UVHVVR/EFSA/Predstavitve-3-dan-varne-hrane/EFSA_anketa_2020.pdf)
- [4] J. Strgar, Biologija. Učila International, Tržič, 2007.
- [5] Vojković M. Vpliv okoljskih parametrov na rast plesni rodu *Penicillium* in tvorbo ohratoksina A. Dipl. delo. Ljubljana, Univ. v Ljubljani, Biotehniška fakulteta, Odd. za živilstvo, 2008.
- [6] dMFA (b.d). Gojimo plesni. Dosegljivo: <http://kresnicka.splet.arnes.si/files/2018/08/poskus-1819-r67p3.pdf>



## **SKRB ZA ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG – NAŠA ODGOVORNOST**

### **POVZETEK**

V zadnjih letih je bilo že veliko povedanega o zdravem življenjskem slogu. Ko smo mislili, da smo tudi v vzgojno-izobraževalnih ustanovah povedali veliko ali celo dovolj, smo po ponovnem odprtju šol ugotovili, da ne dovolj. Vsak posameznik je zagotovo vsaj malo ozaveščen o tem, kaj pomeni izbira pravih živil za ohranjanje zdravja in da je za zdravje izjemnega pomena tudi gibanje. Nemalokrat pa zanemarjamo ta dejstva. Izolacija v teh izrednih časih ter pouk od doma sta pripomogla k temu, da številni učenci naše šole niso upoštevali smernic, ki narekujejo zdrav življenjski slog. Smo mnenja, da moramo učence vzgajati tudi na tem področju, jih ozaveščati o pomembnosti prehrane in gibanja za naše zdravje. Še pomembneje pa, da jim nudimo možnosti, da lahko aktivno skrbijo za zdrav življenjski slog. V strokovnem prispevku predstavljamo oblike in načine, kako smo se na naši šoli lotili spodbujanja aktivnega prevzemanja odgovornosti za naše zdravje. Predstavljene dejavnosti so dober primer prakse o tem, kako so učenci ponovno postali aktivni. Zaključki pričajo o tem, da so se učenci ponovno začeli zavedati, kako pomemben je zdrav način prehranjevanja in gibanja. Zavedanju je sledil uspeh, uspehu pa zadovoljstvo. Skrb za zdrav življenjski slog je izmed drugim tudi odgovornost šole. Na naši šoli se tega zavedamo, zato smo skrb za zdrav življenjski slog vključili kot prednostno nalogo v razvojni načrt. Predstavljene dejavnosti pa lahko spodbudijo tudi druge šole.

**KLJUČNE BESEDE:** zdravje, gibanje, zdrava prehrana, zdrav življenjski slog, odgovornost, šola.

## **HEALTHY LIFESTYLES – OUR RESPONSIBILITY**

### **ABSTRACT**

Much has been said in recent years about healthy lifestyles. Just when we thought we had said a lot, if not enough, in educational institutions, we found out after the reopening of schools that we had not said enough. Surely everyone is at least a little bit aware of the importance of choosing the right foods to stay healthy and that exercise is great for health. But we often ignore these facts. Isolation in these times and home schooling have contributed to many students in our school not following the guidelines that dictate a healthy lifestyle. We believe that we also need to educate pupils in schools about the importance of diet and exercise for our health. But more importantly, we provide them with opportunities to actively manage a healthy lifestyle. In this expert paper, we present the ways and means we have used in our school to promote active responsibility for our health. The activities presented here are a good example of practice on how to get students active again. The conclusions show that pupils have regained their awareness of the importance of healthy eating and exercise. Awareness was followed by success, and success by satisfaction. Healthy lifestyles are also the responsibility of schools. Our school is aware of this and has included it as a priority in our development plan. The activities presented here can also encourage other schools.

**KEYWORDS:** health, exercise, healthy eating, healthy lifestyle, responsibility, school.

## 1. UVOD

Skorajda ni predmeta v okviru rednega programa, ki vsaj občasno ne bi namenil nekaj besed oz. pozornosti zdravemu življenjskemu slogu. Učitelji temo v vzgojno-izobraževalni proces vpletamo na takšen ali drugačen način. Gre za temo, kateri že nekaj let namenjamo veliko pozornosti. Zavedamo se namreč, da je dobra fizična kondicija neizogibno povezana s psihično kondicijo. Samo zdravi in zadovoljni učenci pa lahko kvalitetno sodelujejo v vzgojno-izobraževalnem procesu.

Tudi na naši šoli temu že dolgo časa namenjamo veliko pozornosti. Ko smo mislili, da smo ji namenili dovolj ali morebiti celo preveč pozornosti, smo se znašli v situaciji, ko smo ugotovili, da pa ne bo dovolj. Govora je o zaprtju šol in dejstvu, kako je zaprtje vplivalo na marsikaterega od nas. Nekateri smo si izolacijo in delo pred računalnikom interpretirali preveč resno. Posledično pa je telesna kondicija utrpela velike posledice.

Po ponovnem odprtju šol v mesecu marcu lani, smo ugotavljali, da je marsikdo izmed nas v varnem zavetju doma, sede ure in ure pred računalnikom, utrpel veliko škode. Opazili smo kar nekaj pomanjkljivosti v telesnem razvoju naših učencev, kot so: slaba drža zaradi ukrivljene hrbtenice, prevelika telesna teža, pogosti izostanki zaradi bolezni, slaba »psihična« kondicija zaradi pomanjkanja fizične kondicije, posledica tega pa je pogosto slabši učni uspeh. Tudi analiza športno vzgojnega kartona je pokazala, da je potrebno področju zdravega prehranjevanja in telesnega gibanja nameniti več pozornosti. Po omenjenih ugotovitvah smo sklenili, da bomo v naslednjih šolskih letih skrbili za zdrav življenjski slog namenili še posebno pozornost. V okviru razvojnega načrta naše šole smo si zadali, da bo ena izmed prednostnih nalog prav skrb za zdrav življenjski slog. V timih smo načrtovali dejavnosti, ki bi le-to spodbujalo, krepilo. Oblikovali smo načrt dejavnosti za napredek na določenem področju. Za dokaz učinkovitosti izbrane prioritete so določeni tudi kazalniki uspešnosti.

V strokovnem prispevku želimo prikazati načine, s katerimi učence ozaveščamo o pomembnosti zdravega življenjskega sloga ter kako ga spodbujamo. Le-to ni samo odgovornost predmetov kot so športna vzgoja, gospodinjstvo, sodobna priprava hrane, ampak vseh nas. Prispevek prikazuje kako na ravni celotne šole skrbimo za zdrav življenjski slog.

## 2. SKRB ZA ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG PRI POUKU NEMŠČINE

Pri pouku tujega jezika v okviru različnih tem oz. tematskih sklopov razvijamo sporazumevalno jezikovno zmožnost v nemščini. Naj omenim, da je na naši šoli nemščina prvi tuji jezik, kjer izmed drugim spodbujamo medkulturno komunikacijo in druge kompetence, s katerimi učence pripravljamo na življenje v skupnosti. Z različnimi temami in vsebinami se učenci srečujejo preko besedil, ki jih berejo in poslušajo ali pa se pogovarjajo in pišejo o njih. To so teme povezane z njohovim okoljem in izkušnjskim svetom, s katerimi ne razvijajo le svoje jezikovno znanje, ampak zavzemajo tudi stališča. Veliko pozornosti namenjamo temam, s katerimi učenec spoznava medkulturno razsežnost in mu omogoča primerjavo stvarnosti. K tem temam spada tudi hrana in pijača, zdrava prehrana, obroki hrane, priprava hrane, prosti

čas, igre, šport, telo in zdravje. Omenjene teme se odvijajo od začetka usvajanja tujega jezika in se z leti nadgrajujejo in dopolnjujejo.

V okviru pouka smo skrbi za zdrav življenjski slog velikokrat in na različne načine namenili pozornost. Medtem, ko učenci v zgodnejšem obdobju usvajanja nemščine pridobivajo besedišče in bogatijo besedni zaklad, v kasnejših letih pričnejo zavzemati stališča na temo. Zelo priljubljena dejavnost je opredeljevanje ali je določena hrana zdrava ali nezdrava.

Pri opredeljevanju ali je določena hrana zdrava ali ne, učenci prejmejo slikovne kartončke. Na kartončkih so upodobljena različna živila in pijače. Vsak posameznik iz kupčka izvleče štiri sličice. Besedišče poimenuje, nato pa sledi razvrščanje. Dejavnost lahko izpeljemo na različne načine. Največkrat se poslužimo »sprehoda« do table, pri čemer se učenci še malo »razgibajo«. Na tabli sta označeni dve polovici. Ena opredeljuje zdravo, druga nezdravo področje. V zaključku razvrščanja sledi razgovor o tem, zakaj je določeno živilo zdravo in zakaj ne. Kaj pomeni zdravo ali nezdravo, katere hrane se največkrat poslužujejo in seveda razgovor o tem, zakaj je prav nezdrava hrana tako mamljiva in okusna. Besedišče in svoje poznavanje na temo največkrat zaključimo z interaktivnimi nalogami.

Slika 1 prikazuje eno izmed nalog, pri kateri učenci rešujejo kviz. Učenci ponovno zavzemajo stališče glede zdrave/nezdrave hrane. V okviru naloge ponovno razvrščajo hrano k zdravi oz. nezdravi.



**SLIKA 1:** Kviz na temo zdrava/nezdrava hrana.

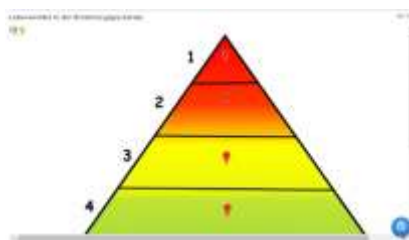
Druga naloga učence spodbudi k razmišljanju ali določeno živilo moramo uživati velikokrat, redno – pa vendarle zmerno, ali malokrat (slika 2).



**SLIKA 2:** Moramo uživati živilo velikokrat, redno – pa vendarle zmerno, ali malokrat?

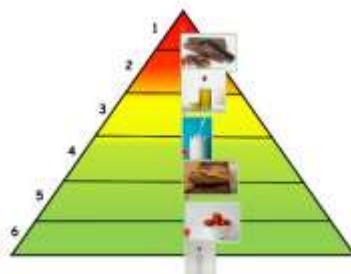
V vzgojno-izobraževalni proces vključujemo tudi aktivnosti, ki se nanašajo na prehranjevalno piramido. Pri tem smo se velikokrat poslužili medpredmetnega povezovanja s predmetom

gospodinjstvo. Pri pouku nemščine po predhodnih aktivnostih pogostokrat sledi preverjanje razumevanja prehranjevalne piramide. V te namene se poslužujemo interaktivne naloge v okviru aplikacije LearningApps, prikazana na sliki 3, ki na zabaven način spodbuja naš namen. Naloga je zastavljena tako, da se ob kliku na oznake v prehranjevalni piramidi prikažejo številne upodobitve hrane in pijače.



**SLIKA 3:** Živila v prehranjevalni piramidi.

Naša naloga je, da za vsak razdelek v prehranjevalni piramidi izberemo ustrezna živila. Pri reševanju se lahko poslužujemo pomoči oz. namigov, ki nas usmerjajo. V zaključku nastane prehranjevalna piramida z ustrezno razvrščenimi živili (slika 4).



**SLIKA 4:** Razvrščena živila v prehranjevalni piramidi.

Zdrav življenjski slog spodbujamo tudi s temami, ki se nanašajo na prosti čas, igre, šport in telo. Učenci se ne naučijo zgolj poimenovati besedišče, ampak tudi veliko o pomenu gibanja za zdravje. Pri tem v proces vnašamo ogromno gibalnih aktivnosti, kot na primer usmerjeno razgibavanje, pri čemer učenci sledijo navodilom v nemščini – kroži z glavo, dviguj ramena, hodi na mestu itn. Učenci se na ta način razgibajo od glave do pet, obenem pa na zabaven način utrjujejo besedišče.

Uživajo tudi v aktivnostih, ki vključujejo glasbo. Trenutno najbolj priljubljena je pesem Körperteil Blues, prikazana na sliki 5. Znano pesem, ki spodbuja gibanje, vključujemo ob različnih temah – pri spoznavanju konjičkov, športnih aktivnosti, spoznavanju delov telesa itn. Enako velja za pesem Tschu wa.



**SLIKA 5:** Pesem Körperteil Blues.

Pogostokrat v začetku ali koncu šolske ure uporabimo gibalne vaje. Ena od njih spodbuja prekrvavitev in koncentracijo. To je vaja poimenovana »Roka in koleno«. Izvaja se tako, da učenci korakajo na mestu, z roko se dotikajo kolena na notranji in zunanji strani, nato se dotaknejo še pete. Gibi se ponavljajo, ritem pa pospešuje.

Za umiritev telesa je primerna vaja »Nihanje«. Vaja se izvaja stoje, roke so spuščene ob telesu. Nato se pričnemo nagibati naprej in nazaj, nato levo in desno. To se počne izmenično. Obstajajo še številni drugi načini in oblike dela s katerimi učenci ne sledijo zgolj prvotnim ciljem vezane na vsebino, ampak pridobijo še veliko znanja o skrbi za zdrav življenjski slog.

### **3. SKRB ZA ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG PRI TURISTIČNI VZGOJI**

Turistična vzgoja je enoletni izbirni predmet, katerega ponujamo na naši šoli. Predmet povezuje in nadgrajuje znanje, ki ga učenci pridobivajo pri različnih predmetih, med drugim tudi pri gospodinjstvu. V letno pripravo je vključen tudi tematski sklop kulinarika, v okviru katerega se učenci seznanijo z domačimi jedmi, bontonom pri mizi, tudi z ekološko pridelano in zdravo hrano. Obravnava tematskega sklopa kulinarika je bila načrtovana tako, da je učencem nudila priložnosti za razmišljanje o zdravem življenjskem slogu. Po razgovoru o tem, katere domače jedi učenci poznajo, smo se pogovarjali še o pomembnosti bontona pri mizi. V zaključku razgovora so učenci izdelali načrt, kako bi ob poljubni priložnosti pripravili pogrinjek. Svoj načrt so udeležili v okviru naslednje šolske ure, kot kaže primer na sliki 1.

V nadaljevanju je potekal razgovor o zdravi hrani ter ekološki pridelani hrani. Poudarek je bil na tem kaj za učence pomeni zdrava oz. ekološko pridelana hrana. Prišli smo do zaključka, da tudi v naši občini imamo obrtnike, ki se ukvarjajo z ekološko pridelano hrano, ki so vredne obiska. V zaključku obravnavanega sklopa smo izdelali načrt izleta po Vrbovi poti, s kratkim obiskom sadjarstva Ficko ter Turmanove kmetije. Načrtovan izlet smo poimenovali »Po poteh goriških dobrot«. Po kratkem obisku omenjenih obrtnikov se je izkazalo, da smo se zares seznanili in okusili nekaj goriških dobrot, ki so ekološko pridelane. V okviru sadjarstva Ficko so učenci dobili vpogled, kaj vse in kako lahko iz različnih domačih pridelkov, pridelamo prave in zdrave dobrote. Predstavili so nam domače bučno olje, domač jabolčni in grozdni kis, domače marmelade različnih okusov, tudi domače likerje in žganja. Svojo pot smo nadaljevali do Turmanove kmetije, ki se prav tako ukvarja z ekološko pridelano hrano. V njihovi trgovini s številnimi izdelki, so nam zaupali, da so znani predvsem po domačem kislem zelju in repi. Učencem so predstavili različne izdelke, med drugim tudi izdelke partnerskih kmetij.

Ekološko pridelana hrana je njihovo vodilo, zaradi tega so se vključili v projekt »Ekološki mlečni izdelki in zelišča z Goriškega v trajnostni prehranski verigi«.

Z opisanim kratkim izletom, na katerega smo se podali peš, smo zaključili obravnavo tematskega sklopa kulinarika. Učenci so na zabaven način spoznali veliko novega o skrbi za zdrav življenjski slog.

#### **4. SKRB ZA ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG PRI DRUGIH OBLIKAH DELA**

##### **A. Šolska prehrana**

Učenci se na šoli vsakodnevno prehranjujejo. Imajo možnost malice, popoldanske malice, kosila, prvošolčki pa tudi zajtrka. Ker veliko časa preživijo v šoli, je pomembno, da poskrbimo za zdravo in uravnoteženo prehrano. Šola je vključena v nacionalni program Shema šolskega sadja, s katerim učence ozaveščamo o pomenu sadja v prehrani. Projekt poteka celotno šolsko leto in z njim učencem vsakodnevno zagotavljamo sadje lokalnih ponudnikov.

##### **B. Gibalne minutke**

Dogovorili smo se, da učence v okviru pouka spodbudimo k telesnim aktivnostim. V okviru rednega pouka namenimo razgibavanju vsaj nekaj minut tedensko. Vsak učitelj dejavnosti, ki spodbujajo telesno aktivnost, po lastni presoji implementira v vzgojno-izobraževalni proces. Pri nemščini gibalne minutke izvajamo vsaj enkrat tedensko. Učenci se nekaj minutk razgibavajo, navodila za telesne vaje pa so podana v nemščini.

##### **C. Dnevi dejavnosti**

Petnajst dni v šolskem letu je namenjenih dnevom dejavnosti. V tem šolskem letu smo dneve dejavnosti načrtovali tako, da z njimi v celoti ali vsaj delno namenimo skrbi za zdrav življenjski slog. Kljub temu, da vsebina načrtovanega dneva ni povezana s prehrano, gibanjem ipd., pa imamo možnosti, da učencem omogočimo dejavnosti, s katerimi spodbujamo telesno aktivnost ali zdravo kulturo prehranjevanja.

Tako smo v okviru tehniškega dne na temo spletno nasilje in ustrahovanje, vključili še pol ure sprehoda. Pri naravoslovnem dnevu na temo odraščanje in spolnost pa dejavnosti, ki spodbujajo zdravo prehranjevanje ter odgovorno ravnanje s prehrano.

Športni dnevi učence sami po sebi spodbujajo k telesni aktivnosti. V tem šolskem letu se med drugim osredotočamo na pohode in pomembnosti bivanja na svežem zraku. Do danes smo izvedli dva. Tema prvega je bila orientacija, ki je bil načrtovan tako, da so učenci po skupinah tekmovali med sabo. Med drugim tudi v hitrosti, kdo prvi s pomočjo izdelane karte prehodi oz. preteče načrtovano pot. Drugi športni dan je v celoti bil namenjen pohodu na Serdiški breg.

## **D. Razredne ure**

Pri razrednih urah se teme razredniki lahko dotaknemo na različne načine. Največjo pozornost namenjamo obeležitvam različnih dni kot so svetovni dan hrane, dan slovenske hrane. V okviru slednjega veliko pozornost namenjamo kako odgovorno ravnamo s hrano. Vsako leto izvedemo tudi tradicionalni slovenski zajtrk. Na ta dan le-temu namenimo vsaj prvo šolsko uro. Pripravimo si prijetno vzdušje, pogrinjek ter si postrežemo z domačimi dobrotami. Priložnost pa izkoristimo tudi za razgovor o pomenu zajtrkovanja ter o ekološko pridelani hrani. Zdrav življenjski slog pa ne zajema le telesno aktivnost in pravilno prehrano, ampak tudi aktivnosti za duševni razvoj. V okviru razrednih ur pogosto izvajamo delavnice, ki učence učijo kako obvladovati stres in duševne napore.

Razredne ure so namenjene tudi seznanjanju s higienskimi priporočili. V teh časih, ko so higienski ukrepi še toliko pomembnejši, učence dnevno spodbujamo in seznanjamo s pomembnostjo higiene. V okviru razrednih ur načrtujemo tudi dejavnosti za ustno higieno. Obiskujemo in sodelujemo s šolsko zobno ambulanto, kjer učenci opravijo letne preglede. Šola je povezana tudi s pediatrično ambulanto in učence napotimo na redne sistemske preglede in obvezna cepljenja

## **E. Zdrava šola**

Vključeni smo v program Zdrava šola, v okviru katerega pripravljamo različne dejavnosti, ki skrbijo za zdrav telesni in duševni razvoj. Ena od dejavnosti je bila namenjena ozaveščanju, kaj sploh pomeni zdrav življenjski slog in kako skrbimo zanj. Pogostokrat so bili učenci začudeni, da se omenja zobozdravnik, ustna higiena in druženje s prijatelji.

V okviru programa smo izdelali delavnico, ki smo jo izvedli pri razredni uri. Namen delavnice je bil, da učence ozavešimo z različnimi področji, ki prispevajo k zdravemu načinu življenja. V zaključku delavnice smo v aplikaciji Canva izdelali miselni vzorec, ki povzema omenjena področja.

## **5. SKLEP**

Po odprtju šol smo opazili, da se pri učencih kopičijo nezdravi vedenjski vzorci. Učenci preveč časa preživijo zaprti med štirimi stenami, po možnosti za računalnikom in na dosegu rok še kakšen prigrizek. Razgovori z učenci so potrdili tudi naše domneve, da marsikateri premalo spi in se neredno prehranjuje. Naša opažanja potrjuje slaba fizična kondicija številnih učencev, ki pri športni vzgoji ter drugih oblikah, s težavo sledijo zahtevanim aktivnostim. Zaradi bolezni so veliko več odsotni. Tudi podatki, ki smo jih zbirali za športno vzgojni karton potrjujejo, da bo potrebno nekaj spremeniti. Govorimo o učencih starih med 6 in 14 let, ki se še ne zmorejo oz. se ne znajo lotiti spreminjanja nezdravega vedenjskega sloga. Zaradi tega je pomembno, da v vzgojno-izobraževalnih zavodih načrtujemo dejavnosti, ki učence ozaveščajo o pomembnosti zdravega življenjskega sloga ter jih spodbujamo k spremembam nezdravih vedenjskih vzorcev.

Na naši šoli z načrtovanimi vzgojno-izobraževalnimi dejavnostmi učence navajamo na zdrav način življenja. Spremembe se odvijajo v počasnem tempu, pa vendarle se. Zavedamo se, da je to proces, ki se ne zaključi v enem šolskem letu. Potrebne bodo še številne učinkovite in usmerjene dejavnosti, da bodo spremembe zares opazne in trajnostne.

Kljub kratkemu časovnemu obdobju pa so se pokazali prvi koraki k pozitivnim spremembam. Pot, katero smo načrtovali za krajše pohode in jo vključujemo v poljubne oblike dela, prehodiijo hitreje ter lažje. Načrtovano pot ne spremljajo več negotovanja učencev, ustavljanja zaradi potrebe po počitku, sopihanja ipd. Fizična kondicija se je pri marsikom spremenila na boljše. Pri nekaterih učencih so vidne spremembe izboljšanja tudi z izgubo teže. Različne dejavnosti so učencem tudi ozaveštile, da zdrav življenjski slog ne zajema le hrano in gibanje, ampak še marsikatero drugo področje.

Za naslednja šolska leta smo si zastavili še več izzivov, pri čemer želimo vključiti tudi starše učencev. Naša skupna odgovornost je, da otroke vzgajamo v zdrave posameznike, katerim je ali še bo, zdrav življenjski slog ena največjih vrednot v življenju.



## LITERATURA IN VIRI

- [1] LearningApps: Gesundes Essen - Quiz. Dostopno na naslovu: Gesundes Essen - Quiz (learningapps.org), sneto dne: 2. 11. 2021.
- [2] LearningApps: Ernährung: Welche Lebensmittel sollte man wenig, in Maßen oder viel essen? Dostopno na naslovu: Ernährung: Welche Lebensmittel sollte man wenig, in Maßen oder viel essen? (learningapps.org), sneto dne: 2. 11. 2021.
- [3] LearningApps: Lebensmittel in der Ernährungspyramide. Dostopno na naslovu: Lebensmittel in der Ernährungspyramide (learningapps.org), sneto dne: 2. 11. 2021.
- [4] Youtube: Körperteil Blues. Dostopno na naslovu: Körperteil Blues (Offizielles Tanzvideo) - Lichterkinder | Kinderlieder | Bewegungslieder - YouTube, sneto dne: 2. 11. 2021.
- [5] Osnovna šola Sveti Jurij. Razvojni načrt – akcijski načrt za 2021/22. Sveti Jurij 2021.
- [6] Osnovna šola Sveti Jurij. Letni delovni načrt za šolsko leto 2021/22. Sveti Jurij 2021.
- [7] Zavod republike Slovenije za šolstvo. Interaktivni učni načrti. Dostopno na naslovu: <https://dun.zrss.augmentech.si/#/>, sneto dne: 12. 3. 2021.

## **UČINKI DIGITALNIH ZASLONOV NA KRATKOVIDNOST, MOTNJE SPANJA IN UTRUJENOST**

### **POVZETEK**

Elektronske naprave so postale nepogrešljiv pripomoček v našem življenju, med razglašeno pandemijo novega korona virusa SARS-CoV-2 pa je njihova uporaba še dodatno narasla. Čeprav je bilo šolanje na daljavo uvedeno, da bi zajezili širjenje novega korona virusa in zaščitili šoloobvezno mladino in zaposlene pred okužbo, pa se je izkazalo, da tudi takšna oblika šolanja prinaša številna zdravstvena tveganja. Med šolanjem na daljavo so dijaki ogromno časa dnevno preživeli pred različnimi digitalnimi zasloni, hkrati pa se je zmanjšal čas za prostčasne aktivnosti na svežem zraku, kar je imelo številne škodljive posledice na zdravje dijakov. Razvoj in poslabšanje kratkovidnosti, motnje spanja, ki lahko vodijo v razvoj resnih kroničnih bolezni, in kronična utrujenost so le nekatere nevarnosti ob pretirani izpostavljenosti različnim zaslonom. Namen prispevka je izpostaviti škodljive vplive pretirane rabe zaslonov v učnem procesu. Dijaki Gimnazije Šentvid so v času šolanja na daljavo v pogovorih na razrednih urah poročali o pogosti rabi zaslonov naprav čez dan in tudi v času nočnega počitka ter s tem povezanih težavah z vidom, neprespanostjo in motnjah pozornosti zaradi neprestane utrujenosti. Preko intervjujev dijakov sem se seznanila s problemom, ga poglobljeno raziskala v strokovni literaturi in ugotovitve predstavila v prispevku. Z ugotovitvami sem seznanila tudi dijake, ki sedaj poznajo načine, kako lahko zmanjšajo škodljive vplive različnih digitalnih zaslonov in tako skrbijo za svoje zdravje. Cilj prispevka je ozvestiti strokovno in laično javnost o škodljivosti pretirane rabe zaslonov in o pomenu zmerne, odgovorne, uravnotežene, varne uporabe zaslonov med šoloobvezno mladino.

**KLJUČNE BESEDE:** digitalni zaslon, kratkovidnost, motnje spanja, šolanje na daljavo.

## **THE IMPACT OF DIGITAL SCREEN TIME ON MYOPIA, SLEEP DISTURBANCES AND FATIGUE**

### **ABSTRACT**

Electronic devices have become indispensable in our lives and their use has been further increased during the pandemic of the new SARS-CoV-2 corona virus. Although remote learning was introduced to curb the spread of the new corona virus and protect schoolchildren and employees from infection, it has become clearly evident that this form of education is also accompanied by a number of health risks. During distance education students daily spent a lot of their time in front of various digital screens while at the same time their leisure activities outdoor were limited, which had a number of harmful effects on students' health. The development and worsening of myopia, sleep disturbances that can lead to the development of serious chronic diseases, and chronic fatigue are just some of the dangers of overexposure to various screens. The purpose of this paper is to highlight the harmful effects of excessive screen exposure in the learning process. During distance learning, students of Gimnazija Šentvid grammar school reported frequent use of display devices both during the day and in the evening. Furthermore, they mentioned vision, sleeplessness, and attention and focus problems due to the constant screen-use-induced fatigue. By conducting interviews with my students, I learned about the problem, made an in-depth research using relevant sources and presented my findings in this paper. I also shared them with my students, who now know various ways in which they can reduce the harmful effects of different digital screens and take care of their health. The aim of the paper is also to raise awareness among professionals and the general public about the harms of excessive screen use and the importance of it being moderate, responsible, balanced and safe for pupils and students.

**KEYWORDS:** screen time, myopia, sleep disturbances, remote learning.

## **1. UVOD**

Informacijsko-komunikacijske tehnologije so v zadnjem desetletju popolnoma preplavile naša življenja in postale nepogrešljiv del vsakdana. Danes ima internetno povezavo že več kot 5 milijard ljudi. [1] Mnogi med nami tako veliko časa preživimo pred različnimi digitalnimi zasloni. Vedno več stvari lahko opravimo z nekaj kliki, naj bo to nakupovanje, komuniciranje s prijatelji, učenje, uporaba bančnih storitev ipd. Od kar je izbruhnila pandemija novega korona virusa, se je čas, ki ga preživimo pred zasloni računalnikov, mobilnih telefonov, tablic in televizije, še dodatno občutno podaljšal. Zlasti v času šolanja na daljavo so otroci in mladostniki, pa seveda tudi njihovi učitelji, zelo veliko časa preživeli pred različnimi digitalnimi zasloni. Rezultati slovenske študije poročajo, da so mladostniki že pred pandemijo izključno za zabavne vsebine pred zasloni računalnika in telefona v povprečju preživeli med 5 in 6 ur dnevno. V zadnjih dveh šolskih letih pa k temu času lahko prištejemo še najmanj 4 do 6 ur dnevno za pouk na daljavo. [2] Čas, preživet pred zasloni, je tako bistveno daljši, kot ga priporočajo pediatrične smernice. Mladostnik med trinajstim in osemnajstim letom naj bi namreč pred zaslonom preživel do dve uri dnevno. [2] Med šolanjem na daljavo se je mnogo mojih dijakov in sodelavcev pogosto pritoževalo zaradi utrujenosti in zmanjšane koncentracije pri pouku. Prekomerna izpostavljenost različnim zaslonom pa prinaša še mnoge druge škodljive posledice, zlasti pri mladostnikih. Mednje spadajo okvare vida, spremenjene spalne navade, premalo gibanja na svežem zraku in s tem povezana povečana telesna teža, nezdravo prehranjevanje ob zaslonu, manjša skrb zase, nihanja razpoloženja, agresivnost ob onemogočanju aktivnosti pred zaslonom, izguba občutka za čas, slabši šolski rezultati, manj pomoči v domačem gospodinjstvu, zapiranje vase in težave v medosebnih odnosih.

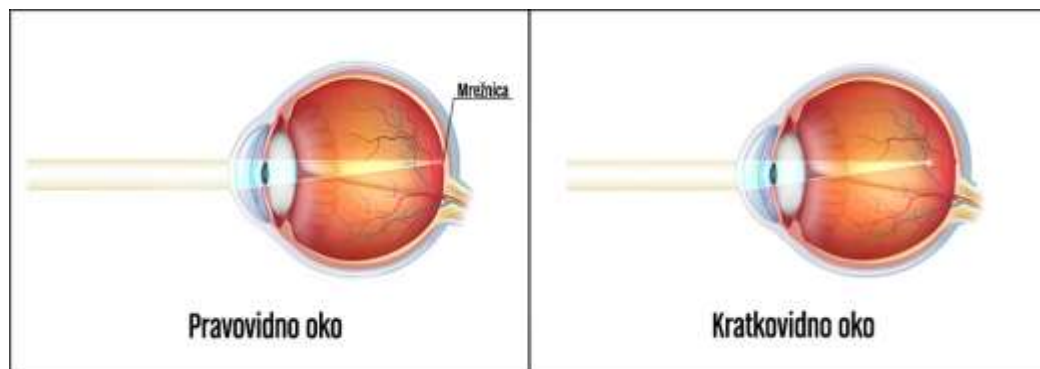
Glede na trenutno slabo epidemiološko situacijo v državi in siceršnji življenjski stil, pogosta uporaba zaslonov postaja neizbežna, zato se moramo vprašati o dolgotrajnih posledicah prekomerne izpostavljenosti le-tem in kako te posledice lahko omilimo. Namen strokovnega prispevka je ozaveščati o škodljivih učinkih pretirane rabe zaslonov in naprav v procesu vzgoje in izobraževanja pri mladostnikih. Cilj je seznaniti pedagoške delavce (in preko njih tudi starše, dijake, svetovalce na Zavodu za šolstvo, načrtovalce sprememb izobraževalnih procesov na Ministrstvu za šolstvo,...) z ugotovitvami raziskav glede vplivov pretirane rabe različnih zaslonov in naprav na kvaliteto vida, motnje spanja, motnje pozornosti in kronično utrujenost. V vzgojno izobraževalnem procesu moramo zaslonovske naprave uporabljati zmerno, odgovorno, uravnoteženo in varno.

## **2. POSLEDICE PRETIRANE IZPOSTAVLJENOSTI ZASLONOM**

### **A. Pandemija kratkovidnosti**

Na obzorju je nova pandemija, pandemija kratkovidnosti, ki je ne povzročajo virusi ali bakterije, je pa kratkovidnost eden od poglavitnih povzročiteljev slepote v zadnjih 50-ih letih. Prevalenca oz. razširjenost kratkovidnosti se v svetu zelo hitro povečuje. Je najpogostejša očesna težava, ki je leta 2000 prizadela 23 % svetovne populacije. Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) predvideva, da bo do leta 2050 kar 50 % svetovne populacije kratkovidne.

Kratkovidnost oziroma miopija (starogrško  $\mu\omega\pi\acute{\iota}\alpha$ : *muōpia*) je očesna motnja, pri kateri se svetlobni žarki zbirajo pred mrežnico namesto na njej. Vzrok za to je predolgo očesno zrklo (Slika 1).



SLIKA 1: Pravovidno in kratkovidno oko. [3]

Oddaljeni predmeti so tako videti zamegljeni, medtem ko bližnje predmete vidimo normalno. Kratkovidnost lahko spremlja glavobol in naprežanje oči. Huda kratkovidnost pa lahko vodi celo do odstopa mrežnice, sive mreže in glavkoma. [4] Vzrok za kratkovidnost je kombinacija genetskih in okoljskih dejavnikov. Med dejavnike tveganja prištevamo delo, pri katerem se je potrebno osredotočiti na bližnje predmete, in čas, ki ga preživimo v zaprtih prostorih. Kratkovidnost je pogostejša pri ljudeh v urbanem okolju in je povezana z višjo stopnjo izobrazbe. Najbolj je razširjena v vzhodni Aziji. [5]

Danska študija iz leta 2019 je odkrila, da je kratkovidnost prisotna pri približno četrtini šestnajstletnikov in sedemnajstletnikov v njihovi državi. Dokazali so, da 3 urna tedenska telesna aktivnost kar za 40 % zmanjšanja tveganje za razvoj miopije, medtem ko uporaba zaslonih naprav več kot 6 ur dnevno približno podvoji tveganje za razvoj oz. poslabšanje kratkovidnosti. Hkrati so ugotovili nižjo razširjenost kratkovidnosti med udeleženci, ki so te naprave uporabljali manj kot dve uri dnevno. [5]

Nedavna kitajska študija iz aprila 2021 je primerjala podatke o kratkovidnosti v letu pred in po začetku pandemije. Ugotovili so, da se je kratkovidnost v letu 2020 v primerjavi z letom 2019 poslabšala za kar 10,4 %. Ponovno so potrdili povezavo med napredovanjem kratkovidnosti in časom, preživetim pred digitalnimi zasloni, in z dednimi dejavniki. Ugotovili so tudi povezavo med kratkovidnostjo in vrsto digitalnih naprav, s časom, preživetim na prostem, ter s krajem bivanja (ruralno, urbano okolje). Potrdili so, da je pri mladostnikih z zelo kratkovidnimi starši večje tveganje za pojav kratkovidnosti. Na napredovanje kratkovidnosti pri najstnikih je zelo vplival čas, ki so ga preživeli pred zasloni, kakor tudi vrsta digitalne naprave. Mladostniki za spletno učenje najpogosteje uporabljajo mobilne telefone in tablične računalnike, manjše poslabšanje pa so utrpeli tisti, ki so pri učenju uporabljali televizijo. V tej študiji so ugotovili, da je kratkovidnost bolj prizadela mladostnike iz urbanih okolji, saj se ti manj ukvarjajo z aktivnostmi na prostem kot njihovi vrstniki z ruralnih območij. Mladostniki, ki so pod večjim akademskim pritiskom, so pogostejše kratkovidni, manj časa preživijo na prostem in so manj telesno aktivni. Karantena v

času izbruha virusa SARS-CoV-2 in šolanje na daljavo sta še zmanjšala čas, ki ga mladostniki običajno namenijo aktivnostim na prostem, hkrati pa se je zelo podaljšal čas, ki so ga preživeli pred zasloni. Omenjena študija je dokazala, da dolgotrajno spletno izobraževanje in naloge, ki mladostnike izpostavljajo različnim digitalnim napravam, povečujejo kratkovidnost in njeno pogostost. [6]

Aktivno preživet čas na svežem zraku je zelo pomemben zaščitni dejavnik, saj svetloba valovne dolžine od 360 nm do 400 nm zaustavlja aksialno podaljševanje zrkla in hkrati še izboljša že obstoječo kratkovidnost. [7] Medtem ko je bila izolacija na domu ključna za zamejitev širjenja virusa SARS-CoV-2, je le-ta privedla do zmanjšanja aktivnosti na svežem zraku in uvedla šolanje na daljavo, s čimer se je zelo povečal čas pred digitalnimi zasloni, še posebej pred napravami, ki so zelo blizu očesa, kar pogosto sproži razvoj kratkovidnosti. [6]

Medicinska zbornica Slovenije za preprečevanje kratkovidnosti priporoča izvajanje pravila 20 - 20 - 20. Po 20 minutah strmenja v ekran 20 sekund gledamo v predmet, ki je od nas oddaljen vsaj 20 metrov. Priporočajo tudi gibanje na prostem dve uri dnevno na dnevni svetlobi. [2]

Šola ima skupaj s starši pomembno vlogo pri preprečevanju kratkovidnosti. Pomembno je, da se zavedamo zdravstvenih tveganj, ki jih prinaša šolanje na daljavo in da spoznamo načine, kako ta tveganja lahko zmanjšamo. S svojimi dijaki sem se na razrednih urah pogosto pogovarjala o tem, kako so doživeli šolanje na daljavo in s kakšnimi težavami so se pri tem soočali. Ugotovila sem, da so imeli podobne težave kot njihovi vrstniki po svetu. Zaupali so mi, da so na dan preživeli tudi po več kot 10 ur pred različnimi zasloni. Na razrednih urah smo se zato pogovarjali o tem, kako lahko zmanjšamo tveganje za pojav ali poslabšanje kratkovidnosti. Pridobljena znanja s pridom uporabljajo v vsakdanjem življenju. Kljub temu, da se je letošnje šolsko leto začelo v učilnicah, so bili tudi moji dijaki že v karanteni in so pouk ponovno spremljali pred računalniškimi zasloni doma.

## **B. Utrujeni, a nespečni**

Spanje je naravno stanje telesnega počitka in je nujno za preživetje. Je osnovna človekova potreba, ki prinaša veliko koristi za telo in duha. Pomaga pri utrjevanju in ohranjanju spomina ter pri učenju, še posebej pri utrjevanju proceduralnega spomina, ki nam omogoča učenje različnih spretnosti in veščin. Spanje možganom omogoča, da ponovno obdelajo že naučene informacije, tako da se le-te utrdijo in ohranijo. Spanje dobro vpliva na naše počutje, spomin in koncentracijo. Med spanjem se namreč organizira naš spomin, utrdi se naučeno in izboljša se koncentracija. Dobro spanje vpliva tudi na naše razpoloženje, imunski in živčni sistem ter telesni razvoj. Med spanjem se na primer izloča hormon, ki je nujen za rast otrok in je ključen pri obnavljanju mišic.

Človeško telo ima notranjo biološko uro (cirkadiani ritem) s centrom v hipotalamusu, ki nas opozarja, kdaj je čas za spanje. Ta biološka ura je občutljiva na svetlobo in temo v dnevu. Hkrati v telesu potekajo tudi kemični procesi, ki vplivajo na to, kdaj telo potrebuje energijo za

dejavnost in kdaj mora počivati. Motnje cirkadianega ritma oz. kronična neusklajenost med spanjem in budnostjo vodijo do psihičnih težav in nevrodegenerativnih bolezni. Najmočnejši dražljaj za uravnavanje naše notranje ure oz. cirkadianega ritma je svetloba kratke valovne dolžine, ki jih zaznavamo kot modro svetlobo. Učinek na cirkadiano sinhronizacijo, kakovost spanja, razpoloženje in kognitivne sposobnosti pa ni odvisen le od spektralne sestave svetlobe (valovne dolžine), ampak tudi od časa izpostavljenosti in njene intenzivnosti. [8]

Številne študije že leta opozarjajo na povezavo med večerno uporabo različnih digitalnih zaslonov in nespečnostjo, ki jo strokovno imenujemo insomnija. To lahko pripišemo aktivnostim, ki jih opravljamo na naših elektronskih napravah (socialna omrežja, video igre), ker v nas povečajo stres ali vzbudijo čustveni odziv. Zasloni pa na spanje vplivajo predvsem zaradi sevanja modre svetlobe, za katero je bilo dokazano, da neposredno ovira cirkadiano regulacijo v možganih. Ob izpostavljenosti se spremeni tudi termoregulacija – ponoči mora temperatura telesa pasti, medtem ko se po izpostavljenosti močni svetlobi to ne zgodi. Prav tako se ob močni svetlobi upočasni večerno povečano izločanje hormona melatonina, ki spodbuja spanje, zaradi česar se poveča budnost in zmanjša zaspanost. [9] Kronične motnje cirkadianega ritma lahko resno vplivajo na zdravje ljudi. Znižanje ravni melatonina na primer pomembno vpliva na razvoj kroničnih bolezni in stanj, kot so rak, bolezni srca in ožilja, vpliva na reprodukcijo, razvoj endometrioze, gastrointestinalne in prebavne težave, diabetes, debelost, depresijo, pomanjkanje spanja, motnje bipolarnega spektra in kognitivne motnje. Vendar pa je zelo težko neposredno izpostaviti učinke napačno izbrane osvetlitve in njene dolgoročne posledice za zdravje, saj je v sodobni družbi izpostavljenost umetni svetlobi praktično neizogibna. [8]

Mladostniki spijo manj kot odrasli in otroci, saj je njihova biološka ura oz. cirkadiani ritem drugačen. Spat hodijo pozno ponoči, zjutraj težko vstajajo in so čez dan pogosto zaspani. Hormon melatonin se namreč pri mladostnikih izloča kasneje kot pri odraslih in otrocih, kar povzroča, da ponoči zaspijo kasneje. Zaradi zgodnjega začetka pouka se jim skozi teden primanjkljaj spanja kopiči, še zlasti ob zaključku ocenjevalnega obdobja, ko se učijo pozno v noč. Zaradi nezainteresiranosti, raztresenosti, pozabljivosti, površnosti in izčrpanosti že v dopoldanskih urah so neprespani dijaki pri pouku manj uspešni. Ker mladostniki že tako spijo manj kot bi bilo zanje koristno, je še toliko bolj pomembno, da se čim bolj izogibajo motnjam spanja. Proizvajalci elektronskih naprav in ponudniki programske opreme že ponujajo različne funkcije za blokiranje modre svetlobe na zaslonih v večernih urah. Preprosta rešitev, ki lahko učinkovito blokira in zmanjša modri del svetlobnega spektra pred spanjem, so očala in leče za blokiranje modre svetlobe. Nošenje očal, ki blokirajo modro svetlobo, pred spanjem lahko učinkovito ublaži zaviranje melatonina, in tako olajša delo v nočnih urah ter hkrati zmanjša motnje spanja in njihove posledice med dijaki. [10]

Starši in učitelji lahko veliko naredimo pri promociji za boljše spalne navade naših mladostnikov z ozaveščanjem o pomenu spanja in dobrih spalnih navad. Priporočljivo je, da hodijo spat vedno ob isti uri, so redno telesno aktivni, se izogibajo nočnemu učenju, pred spanjem ne uživajo težke hrane in pijače, ki vsebuje kofein ali alkohol. Prostor za spanje naj

bo temen, zračen in tih, tik pred spanjem pa naj bi se izogibali močni svetlobi in različnim digitalnim zaslonom.

### **C. Utrujenost zaradi pogoste videokonferenčne komunikacije (Zoom Fatigue)**

Pri pouku na daljavo sem opazila, da so me videokonferenčne ure veliko bolj utrudile kot pouk v razredu. Podobno izkušnjo so imeli tudi moji kolegi in dijaki. Utrujenost naj bi se pojavila zaradi povečanih kognitivnih zahtev pri videokonferenčnem komuniciranju. Virtualni sestanki so namreč za nas bolj naporni kot običajni sestanki, saj se moramo bolj potruditi, da razberemo obrazno mimiko ljudi, s katerimi komuniciramo. Ustvariti moramo iluzijo očesnega stika. Zaradi rahle zamude pri besednih odzivih imamo tudi težave pri interpretaciji besed sogovornika. Na takšnem sestanku se zaradi kamere včasih razkrijejo tudi delčki našega privatnega življenja, kar lahko doživimo kot nezaželen vdor v našo zasebnost. V tuji literaturi so utrujenost zaradi prepogoste videokonferenčne komunikacije poimenovali »Zoom Fatigue«, kar lahko prevedemo kot »zoomska utrujenost«. Občutek je podoben tistemu, kar običajno razumemo kot izčrpanost ali izgorelost. Ta pojav lahko omilimo tako, da ne vztrajamo pri prižganih kamerah, kadar to ni potrebno. [11]

### **3. SKLEP**

Povečana uporaba digitalnih tehnologij in spletnega učenja, še zlasti med izbruhom pandemije virusa SARS-CoV-2, nas postavlja pred številne nove izzive in dileme. Karantena in šolanje na daljavo sta privedla do zmanjšanja aktivnosti dijakov na svežem zraku in zelo povečala čas pred digitalnimi zasloni, kar povzroča številne zdravstvene težave šoloobvezne mladine. Na pohodu je tudi pandemija kratkovidnosti. Ocenjuje se, da bo do leta 2050 kar 50 % svetovne populacije kratkovidna, zato so številne vlade po svetu začele izvajati nacionalno politiko za nadzor kratkovidnosti. Pandemija virusa SARS-CoV-2 in z njo povezana povečana uporaba digitalnih tehnologij ogroža učinkovitost teh politik. Predolga izpostavljenost digitalnim zaslonom, zlasti tistim, ki so zelo blizu očesa, namreč pogosto sproži razvoj kratkovidnosti ali le-to poslabša.

Povečana uporaba zaslonov prinaša še druge škodljive posledice, med drugim tudi motnje spanja, ki lahko vodijo do psihičnih težav in nevrodegenerativnih bolezni. Motnje cirkadianega ritma lahko povzroči vsebina, ki povzroči čustven odziv, ali modra svetloba, ki jo seva zaslon, in ki zavira endogeno nastajanje melatonina. Neprespani dijaki so kronično utrujeni in v šoli manj uspešni.

Glede na vseprisotnost digitalnih tehnologij in poslabšanje epidemiološke slike v državi ter s tem možnosti, da bomo tudi v prihodnosti izvajali šolanje na daljavo, je smiselno iskati rešitve, kako omiliti negativen vpliv strmenja v zaslone. Potrebno je tesno sodelovanje med starši, šolo in ministerstvom za šolstvo, da bi ocenili in omejili škodljive vplive zaslonov in bi skupaj oblikovati smernice za čim bolj zdrav pouk. Veliko lahko z ozaveščanjem dijakov in prilagoditvijo pouka naredimo tudi učitelji sami. Delo pred zasloni naj bo časovno omejeno, v prostem času pa naj bodo otroci in mladostniki čim manj pred zasloni.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Real Time Statistics Project. InternetLiveStats. Internet users in the world. <https://www.internetlivestats.com/internet-users>. Published 2021. Dostopano 5. november 2021. of Bessel functions,” Phil. Trans. Roy. Soc. London, vol. A247, pp. 529–551, April 1955.
- [2] Vintar Spreitzer M, Baš D, Radšel A et al. The first national Guidelines on the use of screens by children and adolescents are published, Izšle so prve nacionalne Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih. Zdravniška zbornica Slovenije. Pridobljeno 5.11.2021 s <https://www.zdravniskazbornica.si/informacije-publikacije-in-analize/obvestila/2021/05/10/iz%C5%A1le-so-prve-nacionalne-smernice-za-uporabo-zaslonov-pri-otrocih-in-mladostnikih>. Published 2021.
- [3] Myopia: the inability to see distant objects clearly. Kratkovidnost ali miopija: nezmožnost jasnega gledanja oddaljenih predmetov - Auer optika. Optika-auer.si. Priddobljeno 5.11.2021 s <https://optika-auer.si/strokovni-koticek/78-kratkovidnost-ali-miopija>. Published 2021.
- [4] <https://en.wikipedia.org/wiki/Myopia>, Foster PJ, Jiang Y (February 2014). "Epidemiology of myopia". Eye. 28 (2): 202–8. doi:10.1038/eye.2013.280. PMC 3930282. PMID 24406412.
- [5] Hansen, M. H., Laigaard, P. P., Olsen, E. M., Skovgaard, A. M., Larsen, M., Kessel, L., & Munch, I. C. (2019). Low physical activity and higher use of screen devices are associated with myopia at the age of 16 - 17 years in the CCC2000 Eye Study. Acta Ophthalmologica. doi:10.1111/aos.14242.
- [6] Wang W, Zhu L, Zheng S, et al. Survey on the Progression of Myopia in Children and Adolescents in Chongqing During COVID-19 Pandemic. Front Public Health. 2021;9:646770. Published 2021 Apr 28. doi:10.3389/fpubh.2021.646770.
- [7] Torii, H., Kurihara, T., Seko, Y., Negishi, K., Ohnuma, K., Inaba, T., ... Tsubota, K. (2017). Violet Light Exposure Can Be a Preventive Strategy Against Myopia Progression. EBioMedicine, 15, 210–219. doi:10.1016/j.ebiom.2016.12.007, 1989.
- [8] Wahl, S., Engelhardt, M., Schaupp, P., Lappe, C., & Ivanov, I. V. (2019). The inner clock - blue light sets the human rhythm. Journal of Biophotonics. doi:10.1002/jbio.201900102 [10] M. Young, The Technical Writer's Handbook. Mill Valley, CA: University Science, 1989.
- [9] Perrault, A. A., Bayer, L., Peuvrier, M., Afyouni, A., Ghisletta, P., Brockmann, C., ... Sterpenich, V. (2019). Reducing the use of screen electronic devices in the evening is associated with improved sleep and daytime vigilance in adolescents. Sleep. doi:10.1093/sleep/zsz125.
- [10] Wahl, S., Engelhardt, M., Schaupp, P., Lappe, C., & Ivanov, I. V. (2019). The inner clock - blue light sets the human rhythm. Journal of Biophotonics. doi:10.1002/jbio.201900102.
- [11] White, T., 2021. Zoom Fatigue: Symptoms, Causes, Coping Tips. [online] Healthline. Pridobljeno 7.11.2021 s: <<https://www.healthline.com/health/zoom-fatigue#symptoms>> .



## IZOBRAŽEVANJE ZA TRAJNOSTNI RAZVOJ – POT DO ZDRAVE ŠOLE

### POVZETEK

V prispevku predstavljamo pomen izobraževanja za trajnostni razvoj v osnovnošolskem kurikulumu. Naš, pa tudi mnogi tuji šolski sistemi se osredotočajo na razvoj kognitivnih sposobnosti, manj pa je poudarka na drugih vidikih izobraževanja otrok. Že desetletja so postavljene agende za spodbujanje trajnostnega razvoja, ki poudarjajo poseben pomen izobraževanja za trajnostni razvoj. V praksi pa se izkazuje, da je v učnih načrtih premalo vsebin namenjenih izobraževanju za trajnostni razvoj. Zato je učinkovitost tega vse prepogosto prepuščena pobudam nevladnih organizacij in njihovemu sodelovanju s šolami. Na posameznih šolah je izobraževanje za trajnostni razvoj močno odvisno od prostovoljnega dela strokovnih delavcev. Če se zavedajo pomena trajnostnega razvoja in izobraževanja otrok in učencev za trajnostni razvoj ter so pripravljeni v svoje delo vnašati aktivnosti, ki ga spodbujajo, šola lahko uspešno stopa po poti izboljšav na področju rabe naravnih virov, ponovne uporabe materialov, zdrave prehrane in gibanja. Dolgoročno se izobraževanje za trajnostni razvoj odraža v boljšem zdravju celotne skupnosti. Predstavljen je primer dobre prakse v javnem zavodu, kjer je celotno življenje in delo prežeto s prvinami izobraževanja za trajnostni razvoj. Med izobraževanje za trajnostni razvoj so učenci in učitelji aktivni v številnih dejavnostih, v prispevku izpostavimo področji gibanja in prehrane. Učinki izobraževanja se kažejo v doseganju zastavljenih ciljev: učenci in učitelji izboljšajo znanje in veščine za trajnostno delovanje, bolj skrbijo za zdrav življenjski slog in posebno skrb namenjajo varovanju okolja.

**KLJUČNE BESEDE:** gibanje, izobraževanje, prehrana, trajnostni razvoj.

## EDUCATION FOR SUSTAINABLE DEVELOPMENT - THE WAY TO A HEALTHY SCHOOL

### ABSTRACT

In this article, we present the importance of education for sustainable development in the primary school curriculum. Ours, as well as many foreign school systems, focuses on the development of cognitive abilities, with less emphasis on other aspects of children's education. For decades, agendas for promoting sustainable development have been set, emphasizing the special importance of education for sustainable development. In practice, however, it turns out that there is not enough content in the curricula intended for education for sustainable development. Therefore, the effectiveness of this is all too often left to the initiatives of NGOs and their cooperation with schools. At individual schools, education for sustainable development is highly dependent on the voluntary work of teachers. If they are aware of the importance of sustainable development and education of children and students for sustainable development and are willing to incorporate the activities they promote into their work, the school can successfully embark on improvements in natural resource use, material reuse, healthy eating and exercise. In the long run, education for sustainable development is reflected in the better health of the whole community. An example of good practice in a public institution is presented, where all life and work is filled with elements of education for sustainable development. During education for sustainable development, students and teachers are active in many activities, in the article we highlight the areas of exercise and nutrition. The effects of education are reflected in the achievement of the set goals: students and teachers improve their knowledge and skills for a sustainable development, take care of a healthier lifestyle and pay special attention to environmental protection.

**KEYWORDS:** education, nutrition, physical activity, sustainable development.

## 1. UVOD

Trajnostni razvoj je priljubljena tema med politiki, gospodarstveniki, naravovarstveniki, v mednarodnih korporacijah, Evropski uniji, nevladnih organizacijah in seveda tudi v izobraževanju. Vsi zagovarjajo njegova načela in podpirajo implementacijo, resnično stanje pa je pogosto drugačno. O tem, kaj je trajnostni razvoj, obstaja veliko definicij in teoretičnih razprav. V tem prispevku se bomo omejili na eno najpogostejše uporabljenih, zapisana je v poročilu Svetovne komisije za okolje in razvoj pri ZN (1987) in trajnostni razvoj opredeljuje kot: « obliko razvoja ali napredka, ki zadovoljuje potrebe sedanjosti brez ogrožanja zmogljivosti prihodnjim generacijam za zadovoljevanje njihovih potreb».

## 2. IZOBRAŽEVANJE IN TRAJNOSTNI RAZVOJ

Učenje je ena najbolj pomembnih dejavnosti v človekovem življenju, ker traja od rojstva do smrti. Formalno izobraževanje se prične z vstopom v obvezno osnovno šolo, učenje za trajnostni razvoj pa se lahko pri otrocih začne že prej, v domačem okolju in v vrtcu.

### A. Svet in Evropa

Leta 1977 je UNESCO s Tbilisijsko izjavo trajnostni razvoj prvič poskušal vključiti v izobraževanje. Ne govori še o trajnostnem razvoju, pač pa o okoljski vzgoji, vseeno pa gre za zametke tovrstnega izobraževanja. Leta 1992 so na svetovni konferenci OZN o okolju in razvoju (UNCED) sprejeli sklepni dokument Agenda 21, ki opredeljuje ključne okoljske probleme sodobnega sveta, potrebne ukrepe za uresničitev trajnostnega razvoja v 21. stoletju in neobvezujoča priporočila za zmanjševanje negativnih vplivov na okolje, vloga izobraževanja za spodbujanje trajnostnega razvoja pa je opredeljena v 36. točki Agende 21. OZN je obdobje med leti 2005 in 2014 razglasila za desetletje izobraževanja za trajnostni razvoj s ciljem, da bi države dosegle precejšen napredek pri izvajanju izobraževanja za trajnostni razvoj. V trend izobraževanja za trajnostni razvoj se je vključila tudi Evropska unija, ki je leta 2001 v Göteborgu sprejela, leta 2005 pa prenovila strategijo razvoja EU za trajnostni razvoj. Strategija daje velik poudarek kakovostnemu izobraževanju za trajnostni razvoj, če želimo preseči netrajnostne trende. Evropska unija podpira prepričanje, da je izobraževanje prvi pogoj za spodbujanje sprememb vedenja in tudi možnost, da vsi državljani pridobijo ključne sposobnosti za to, da se bo lahko trajnostni razvoj uveljavil v življenje (Lukšič 2009).

ZN in UNESCO torej opredeljujeta izobraževanje kot ključno orodje pri razvoju veščin in kompetenc trajnostnega razvoja. V Evropi je bilo to upoštevano v učnih načrtih, vendar se izobraževanje za trajnostni razvoj prepogosto šteje za „dodatek“, ki ima ali pa nima pomembno mesto v procesu izobraževanja. Da bi učence vzgajali za trajnostni način življenja, bi moralo biti izobraževanje za trajnostni razvoj temeljni in bistveni del šolske kulture, ki ne more biti domena in dejavnost posameznih učiteljev, temveč ga mora podpirati celotno šolsko okolje. To lahko zahteva spremembo obstoječih praks, sprememb kulture in načinov razmišljanja na šoli. Ključne osebe sprememb so vodstva šol in strokovni delavci.

## **B. Slovenija**

Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport Republike Slovenije je leta 2007 v Smernicah vzgoje in izobraževanja za trajnostni razvoj v celotni vertikali izobraževanja zapisalo, da to prednostno vključuje »spoštovanje občečloveških vrednot, dejavno državljanstvo in participacijo, medkulturni dialog in jezikovno raznovrstnost, ohranjanje narave in varovanje okolja (ekološko ozaveščenost in odgovornost), kakovostno izobraževanje - spodbudno delovno in učno okolje, kakovostne medosebne odnose, razvoj socialnih kompetenc (nenasilje, strpnost, sodelovanje, spoštovanje itd.), zdrav življenjski slog (duševno in telesno zdravje), krepitev zdrave samozavesti in samopodobe, kakovostno preživljanje prostega časa, razvijanje podjetnosti kot prispevka k razvoju družbe in okolja ter spoznavanje različnih področij kulture in spodbujanje ustvarjalnosti in dejavnosti« (Resnik Planinc in Ogrin, 2017). Če se osredotočimo na osnovnošolsko izobraževanje, učitelji na razredni in predmetni stopnji vključujejo izobraževalne vsebine o trajnostnem razvoju v poučevanje posameznih predmetov, v dneve dejavnosti in v obšolske dejavnosti. Elementi izobraževanja za trajnostni razvoj so prisotni v vseh treh obdobjih osnovne šole, pri večini obveznih in številnih obveznih in neobveznih izbirnih predmetih. Največ tovrstnih vsebin zajema izbirni predmet okoljska vzgoja.

V Sloveniji vzgoja in izobraževanje za trajnostni razvoj še vedno nista razumljena kot vključeni del formalnega izobraževalnega sistema, ampak predstavlja le dodatek, kar se kaže tudi v učbenikih in delovnih zvezkih, kjer so vsebine trajnostnega razvoja predstavljene kot izbirna tema ali posebno poglavje (Gobbo, 2011). Številne iniciative in mreže, ki se jim šole prostovoljno pridružujejo, skušajo nadomestiti premajhno prisotnost izobraževanja za trajnostni razvoj v formalnem izobraževanju. To so mreža eko šol, Unescove šole, zdrave šole ter šole, ki so povezane in redno sodelujejo z različnimi nevladnimi organizacijami. Torej je velik del dejavnosti s področja izobraževanja za trajnostni razvoj na šoli odvisen od posameznikov na šoli, ki se prostovoljno angažirajo. Od njih je tudi odvisno, v katere dejavnosti bodo vključevali tovrstne vsebine, ter s kakšnimi metodami in katerimi tehnikami bodo skušali dosegati cilje izobraževanja.

## **C. Pomen šolske kulture v izobraževanju za trajnostni razvoj**

Deal in Peterson (1999) šolsko kulturo opredelita kot nepisana pravila in tradicije, norme in pričakovanja, ki prežemajo vse: kako se ljudje obnašajo, kako se oblačijo, o čem govorijo, ali iščejo sodelavce za pomoč ali ne, in kaj učitelji menijo o svojem delu in svojih učencih. Celotna kultura šole, ki izobražuje za trajnostni razvoj, mora podpirati smernice trajnostnega razvoja. Šolsko kulturo določajo vrednote, ki jim šola sledi, izražajo pa se v načinu dela, odločitvah, odnosu in vedenju zaposlenih in učencev. Če je izobraževanje za trajnostni razvoj vpeto v šolsko kulturo, to vpliva na celotno delovanje in kurikulum šole, od energetske sanacije zgradb in porabe energije do drobnih vsakodnevnih dejavnosti, kot je pouk v naravi, zmanjšanje količin zavržene hrane in spodbujanja učenja z gibanjem. Torej mora šolska kultura spodbujati učence s poučevanjem za trajnostni razvoj in z dobrim zgledom. Pri

vzpostavljanju trajnostno naravnane šolske kulture so lahko v pomoč cilji Agende za trajnostni razvoj do leta 2030, razvrščeni v naslednje teme:

- Ekološki vsakdanjik.
- Izobraževanje na prostem.
- Zdravje in dobro počutje.
- Preprečevanje nasilja in diskriminacije.
- Živeti za učenje – naučiti se živeti.
- Globalno državljanstvo.
- Ohranjanje kulturne dediščine.

Schoen (2005) v šolski kulturi vidi štiri dimenzije:

- Šola kot učeča se organizacija nudi zaposlenim možnost osebne in kolektivne poklicne rasti, zaposleni imajo možnost izobraževanja, kar v šolo prinaša spremembe, motivacijo za sodelovanje in nove ideje za spremembe na bolje.
- Organizacijska struktura se nanaša na upravljanje in vodenje, vizijo in poslanstvo, zavezanost ciljem šole.
- Učenje in poučevanje za trajnostni razvoj zahteva didaktične pristope in aktivne metode dela z učenci, ki spodbujajo kritično mišljenje.
- Na učence osredotočeno poučevanje in učenje za trajnostni razvoj razvija okoljsko odgovorno vedenje in pozitiven odnos do narave. Učenci morajo veščine pridobivati skozi osebne izkušnje, pri tem je zelo pomembno dobro sodelovanje šole in staršev.

### **3. IZOBRAŽEVANJE ZA TRAJNOSTNI RAZVOJ NA OŠ DAVORINA JENKA CERKLJE NA GORENJSKEM – PRIMERI DOBRE PRAKSE**

Javni zavod Osnovna šola Davorina Jenka Cerklje na Gorenjskem sestavljajo OŠ Davorina Jenka Cerklje na Gorenjskem, POŠ Zalog in Vrtec Murenčki. V zavodu je zaposlenih 147 strokovnih in drugih delavcev, vzgaja in izobražuje pa se 222 otrok v vrtcu in 831 učencev v šoli. Veliko število otrok, učencev in zaposlenih zahteva jasne usmeritev za delo v današnjem času in opredeljene cilje za prihodnost. Ena pomembnih usmeritev je izobraževanje za trajnostni razvoj. To je proces, ki se ne zaključí, ampak je permanentno vtkan v pouk in ostale šolske in obšolske dejavnosti.

#### **A. Od problema do rešitve**

Prvi korak do šole, ki izobrazí trajnostno delujoče ljudi, je odločitev, da bo ustanova sledila ciljem trajnostnega razvoja in jih vključevala v svoje celotno delovanje. Z izkušnjami pridejo spoznanja, katere dejavnosti so najbolj učinkovite. Proces učenja za trajnostno delovanje poteka po ustaljeni poti, ki privede do najboljših rezultatov. Prične se s prepoznavanjem problema ter viharjenjem idej, kako bi problem reševali. Sledi izdelava akcijskega načrta, v katerem se opredeli problem in cilje, ki jih želimo doseči, določijo se zadolžitve za sodelujoče učence in učitelje, izdelava se časovni okvir, ves čas pa se periodično spremlja napredek. Ob

koncu aktivnosti se opravi evalvacija. V procesu evalvacije se posebno pozornost nameni izboljšavam, ki se vključijo v načrtovanje sorodnih dejavnosti v novem šolskem letu. V nadaljevanju naštevam primere dobre prakse, ki zajemajo učenje za trajnostno delovanje na področju prehrane, gibanja in zdravja. Predstavljene so dejavnosti, ki jih v zavodu izvajamo v preteklem in letošnjem šolskem letu.



**SLIKA 1:** Akcijski načrt aktivnosti v izobraževanju za trajnostni razvoj na OŠ Davorina Jenka.

## B. Vizija in rdeča nit šole

Vizija šoli omogoča, da s kratko mislijo predstavi delo v sedanjosti in podobo prihodnosti, ki jo želo doseči. Z vizijo »Z medsebojnim spoštovanjem in delovnim vzdušjem se učimo in vzgajamo za ustvarjalno življenje – znanje za življenje« ubesedimo temeljno poslanstvo našega zavoda. S svojo širino omogoča, da se z njo poistovetijo vsi, učenci in zaposleni ter vse dejavnosti v okviru šole. Vizija poudarja zavezanost ciljem, avtonomijo ter sposobnost za sprejemanje lastnih odločitev v vzgoji in izobraževanju otrok in učencev.

Z rdečo nitjo šola opredeli osrednjo temo, ki bo eno ali dve šolski leti povezala delo po celotni vertikali. Za rdečo nit zadnjih dveh šolskih let smo uporabili besedno zvezo »Vse gre za med«. Gre za slovensko frazo, ki zaznamuje pojem, stvar, ki se dobro uporablja, prodaja. S to rdečo nitjo smo v celotno življenje šole in vrtca vključili ozaveščanje otrok, učencev in zaposlenih ter lokalne skupnosti o pomenu trajnostnega razvoja. Želimo vplivati na zavedanje o pomenu gibanja za zdravje in učenje, zmanjšati količino zavržene hrane in drugih dobrin, uporabiti tehnike recikliranja pri izdelavi uporabnih izdelkov, v pouk vključiti več učenja izven učilnice, več projektnega in izkustvenega učenja, medgeneracijskega povezovanja in krepitev socialnih veščin.

### **C. Erasmus+ projekti**

V teoretičnem delu prispevka omenjam, da je izobraževanje za trajnostni razvoj v Sloveniji precej odvisno od samoiniciative učiteljev in drugih strokovnih delavcev. Če želijo biti pri delu z učenci učinkoviti in uspešni, potrebujejo dodatna usposabljanja za pridobitev potrebnih kompetenc. V ta namen smo na šoli zasnovali projekt »Vse gre za med«, ki je bil sprejet v program evropskega vseživljenjskega izobraževanja za učitelje Erasmus+. Zaposlenim v zavodu omogoča, da se v tujini izpopolnujemo za pridobitev kompetenc na področju izobraževanja za trajnostni razvoj. Z novimi kompetencami opremljeni strokovni delavci pri učencih izboljšujejo zavest o pomenu trajnostnega razvoja. Z različnimi dejavnostmi želijo izboljšati ravnanje s hrano, predvsem zmanjšati ostanke hrane, izboljšati znanje učencev o pomenu kakovostne prehrane in vplivu hrane na razvoj telesa. Vzgajajo za smotrno rabo drugih virov in čim boljšo reciklažo ostankov, krepijo sodelovanje z lokalnim okoljem in spodbujajo učence k zdravemu življenjskemu slogu. V delo z otroki in učenci vnašajo inovativne učne metode, na primer učenje v naravnem okolju, učenje z gibanjem, raziskovalno delo na področju prehrane, igrifikacijo ter projektno in izkustveno učenje.

Da bi tudi učenci imeli možnost doživeti mednarodno dimenzijo v izobraževanju za trajnostni razvoj, smo se skupaj s šolami iz Španije, Nemčije in Italije vključili v Erasmus+ projekt za izmenjavo med šolami, poimenovan »Green friends«. Učenci raziskujejo stanje lokalnega okolja in okoljske ukrepe, pri čemer je posebej poudarjeno terensko delo. Skrb za zdravje vseh, ki živijo v tem okolju, jih vodi pri aktivnostih za izboljšanje stanja v okolju. Vedno, pa naj kartirajo odlagališča odpadkov, s plakati ozaveščajo za bolj smotrno ravnanje z naravnimi viri ali sodelujejo v čistilni akciji, so v naravnem okolju, na svežem zraku in veliko se gibajo.

### **D. UNESCO projekti**

OŠ Davorina Jenka je vključena v mrežo UNESCO pridruženih šol, učenci in učitelji aktivno sodelujejo v številnih UNESCO projektih, med njimi izpostavimo tiste, ki podpirajo skrb za prehrano, gibanje in zdravje: Izboljšajmo odnos do hrane, Moja šola, moj kraj, spoznajmo se, Pešpoti v mojem kraju, Sadje in zelenjava – dar narave, Skriti kotički mojega kraja, Učenec poučuje: Slovenija moja dežela, UNESCO ASPnet tek mladih, UNESCO vrtički: v sodelovanju z naravo sam pridelam hrano ter V šoli čebel. Učenci v okviru projektov raziskujejo domačo pokrajino in njeno dediščino, se učijo in gibajo v naravnem okolju, navezujejo stike z učenci z drugih slovenskih šol, spoznavajo pomen zdrave in lokalno pridelane hrane ter skušajo izboljšati svoje prehranske navade.

### **E. Dejavnosti za promocijo zdrave prehrane**

Zavod veliko pozornosti namenja promociji zdrave prehrane med otroki in učenci. V vrtcu izvajajo projekt Od zrna do kruha, v okviru katerega so otroci pri dejavnosti »Lonček kuhaj« spoznali postopek pridelave in mletja žita ter peko kruha. Sami so zamesili testo in spekli svoj kruh in žemljice. Osnovnošolci sodelujejo v shemi slovenskega sadja, enkrat tedensko imajo bio malico, za pitje uporabljajo izključno steklenice, ki jih jim ob vstopu v prvi razred podari

Občina. V zadnjih mesecih se najbolj posvečamo problemu, kako bi zmanjšali količino zavržene hrane. Učenci tehtajo in dokumentirajo ostanke, pripravili so razstavo, vrstnike ozaveščajo s plakati. Na različne načine obeležimo dneve, posvečene hrani; v tednu nezavržene hrane učenci celotne šole izberejo jedilnik za malico in kosilo po smernicah zdrave prehrane. V tednu otroka v vrtcu poteka dobrodelna akcija zbiranja hrane za revne družine. Dan slovenske hrane obeležimo s tradicionalnim slovenskim zajtrkom, pripravljenim iz lokalnih pridelkov. Letošnji evropski teden zmanjševanja odpadkov na naši šoli posvečamo zmanjševanju ostankov hrane. Kljub nekaterim občasnim pritiskom, naj šolska kuhinja pripravlja samo jedi, ki gredo otrokom običajno v slast (npr. burgerji, ocvrt krompir, piščančji medaljoni), ta skrbi za pripravo zdravih, polnovrednih obrokov. Učenci so se lotili tudi raziskovanja prehranskih navad v času otroštva njihovih dedkov in babic in jih primerjali z današnjimi. Zadnje božične in novoletne praznike pa so množično zbirali recepte za tradicionalne cerkljanske jedi. Sami so izbrane jedi po teh receptih pripravili in postopek dokumentirali. Iz zbranega gradiva smo izdali elektronsko zbirko receptov »Dober tek po cerkljansko«.



SLIKA 2, 3 in 4: Nekateri dejavnosti s področja promocije zdrave prehrane: šolska shema EU, zmanjševanje količin zavržene hrane, zbirka tradicionalnih receptov Dober tek po cerkljansko.

## F. Dejavnosti za promocijo gibanja

Odlična oblika promocije gibanja med malčki je organizacija množičnega Murenčkovega teka v vrtcu. Vsem otrokom uspe doseči zastavljeni cilj, pretečejo določeno razdaljo na atletski stezi, navijajo za prijatelje in se veselijo skupnega dosežka. V osnovni šoli je gibanje sestavni del številnih dejavnosti, poseben poudarek, z uporabo inovativnih učnih metod, pa smo gibanju dajali med učenjem in poučevanjem na domu v času epidemioloških ukrepov. Načrtovano smo gibanje vključevali v zgodovinsko raziskovanje, v dejavnosti v okviru kulturnih dni, v umetniško ustvarjanje, v učenje tujih jezikov, matematike in drugih predmetov. Tudi zaposleni smo gibalno aktivni, na uvodno konferenco smo kolesarili in se udeležili planinskega pohoda. Zavod je vključen v projekt Trajnostna mobilnost, ki spodbuja učence in zaposlene, da bi krajše razdalje namesto z avtomobili raje premagovali peš, s kolesi, skiroji ali rolerji. Šola je v okviru projekta pridobila novo kolesarnico. Tudi obeležitev tematskih dni je eden od načinov promocije gibanja za zdravje med mladimi. Na dan slovenskega športa v septembru smo kljub zahtevni organizaciji v varnem okolju uspešno organizirali športni dan za celotno osnovno šolo, v športnem duhu je tekmovalo v različnih

individualnih in skupinskih športih in se veselilo skupnih uspehov okrog osemsto učencev. In ne nazadnje, ko popusti zbranost med poukom, si vzamemo minuto časa za razgibavanje in potem lažje nadaljujemo z delom. Glavni odmor na naši šoli se imenuje rekreativni odmor, šolarji pa ga preživljajo na prostem. Učenci so zelo gibalno dejavni tudi izven šole, velik delež se jih rekreativno ali tekmovalno ukvarja z različnimi športi.

#### **4. SKLEP**

Kako kvalitetno bomo živeli in kakšno življenjsko okolje ter pogoje bomo predali našim zanamcem, je izjemno pomembna tema, ki zahteva premišljene odločitve in delovanje na globalni in lokalni ravni. Samo odgovorno ravnanje vsakega posameznika in celotnih skupnosti vodi v napredek, ki ne ogroža okolja in ljudi. Zato je izredno pomembno, da učenje za trajnostni razvoj poteka od zgodnjega otroštva, največjo vlogo pri tem pa igra formalno izobraževanje. Mladi, ki se jim skozi celoten kurikulum, z zgledom in s številnimi vodenimi aktivnostmi na različnih področjih učenja za trajnostno delovanje, približa standarde trajnosti, postanejo bolj spoštljivi in odgovorni do svojega zdravja, do okolja, ravnanja z viri, potrošnje dobrin in odnosov v družbi. Poznajo resnost situacije in se zavedajo svoje vloge. Vpletanje vsebin trajnostnega razvoja v čim več dejavnosti vrtca in šole, otroke in učence vzgaja v ozaveščene posameznike, ki se bodo zavedali svojih možnosti izbire in jih bodo zmožni prilagajati ciljem trajnostnega razvoja.



## LITERATURA IN VIRI

- [1] Deal, T. E., & Peterson, K. D. (1999). *Shaping school culture the heart of leadership*. San Francisco: Jossey–Bass.
- [2] ERASMUS (2018). A roadmap to an ESD-school. Pridobljeno 20.8.2021 s: [https://ecoroad.weebly.com/uploads/3/5/3/8/3538216/ecoroad\\_roadmap\\_to\\_an\\_esd\\_school.pdf](https://ecoroad.weebly.com/uploads/3/5/3/8/3538216/ecoroad_roadmap_to_an_esd_school.pdf)
- [3] Gobbo, Ž. (2011). *Izobraževanje za trajnostni razvoj*. Slovenija: nacionalno poročilo. Focus. Pridobljeno 20.8.2021 s: [https://focus.si/wp-content/uploads/2016/05/Slo\\_slo\\_esd-1.pdf](https://focus.si/wp-content/uploads/2016/05/Slo_slo_esd-1.pdf)
- [4] Lukšič, A. (2008). Vzgoja za trajnostni razvoj v luči različnih konceptov trajnostnega razvoja = Education for sustainable development in perspective of different concepts of sustainable development. 143–149. Pridobljeno 15.8.2021 s: <http://www.zrss.si/bzid/ekosistemi/?lnk=posnetki>
- [5] Resnik Planinc, T., & Ogrin, M. (2017). Vzgoja in izobraževanje za trajnostni razvoj (pp. 102–114). Pridobljeno 14.8.2021 s: [http://geo.ff.uni-lj.si/sites/default/files/e-geograff\\_9.pdf](http://geo.ff.uni-lj.si/sites/default/files/e-geograff_9.pdf)
- [6] Schoen, L. T. (2005). *Conceptualizing, describing, and contrasting school cultures: A comparative case study of school improvement processes*. Louisiana: Louisiana State University.
- [7] UNESCO (1978). Tbilisi declaration. Connect, III, 1-8. Pridobljeno 10.8.2021 s: <https://www.gdrc.org/uem/ee/Tbilisi-Declaration.pdf>
- [8] UNESCO (2020). *Education for sustainable development: a roadmap*. Pridobljeno 10.8.2021 s: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000374802>
- [9] United Nations Conference on Environment and Development. (1992). *Agenda 21, Rio Declaration, Forest Principles*. New York: United Nations. Pridobljeno 10.8.2021 s: <https://sustainabledevelopment.un.org/content/documents/Agenda21.pdf>
- [10] World Commission on Environment and Development. (1987). *Our common future*. Oxford: Oxford University Press.
- [11] Združeni narodi. (2005). *Strategija vzgoje in izobraževanja za trajnostni razvoj UNECE*. Pridobljeno 11.8.2021 s: <https://unece.org/DAM/env/esd/strategytext/strategyinSlovenian.pdf>

## **FIZIKALNO-KEMIJSKI POSKUSI MEDU IN NJEGOV POMEN V PREHRANI MLADOSTNIKOV**

### **POVZETEK**

Za učitelja je velikokrat izziv ugotoviti ustrezen način razlage učne snovi. Tematike prevoda, gostote in topnosti elementov sem se lotil v povezavi s pomenom uživanja medu v prehrani mladostnikov. Prevod in gostoto smo merili na primeru cvetličnega, ajdovega in kostanjevega medu. Ugotovili smo, da je cvetlični med najbolj prevoden, kostanjev pa ima največjo gostoto. Študija je pokazala, da so naše ugotovitve pravilne, saj imajo na splošno gozdni medovi večjo gostoto od cvetličnih. Topnost medu smo preizkušali v čaju in merili čas, v katerem se je določena količina medu raztopila. Ugotovljeno je bilo, da se najhitreje topi cvetlični med. Sklepamo lahko, da se medovi z manjšo gostoto topijo hitreje. Dijaki so s takim načinom dela praktično osvojili znanje in po analizi je bilo ugotovljeno, da je znanje veliko bolj trajno. Metode dela pa bom sigurno uporabil tudi pri ostalih predmetih, ki vsebujejo podobne učne vsebine.

**KLJUČNE BESEDE:** prevod, gostota, topnost, cvetlični, ajdov, gozdni med.

## **PHYSICO-CHEMICAL EXPERIMENTS OF HONEY AND ITS IMPORTANCE IN THE YOUTH'S DIET**

### **ABSTRACT**

Sometimes teachers find it difficult to determine a suitable way of explaining learning materials. I tackled topics such as the conductivity, the density and the solubility of elements by combining them with the importance of consuming honey in the diet of the youth. Conductivity and density were measured on the examples of flower, buckwheat and chestnut honey. We found that flower honey is the most conductive, whereas chestnut honey has the highest density. The study showed that our findings are correct as forest honey has a higher density than floral ones. The solubility of honey was tested in tea and we measured the time in which a certain quantity of honey dissolved. It was found that floral honey dissolves the quickest among all. We can conclude that honey with a lower density, dissolves quicker than the others. Students practically gained knowledge with this way of working and after the analysis it was found that the knowledge is much more durable. I will certainly use the methods of work in other subjects that contain similar learning content.

**KEYWORDS:** conductivity, density, solubility; flower, buckwheat and forest honey.

## 1. UVOD

Pri poučevanju strokovno - teoretičnih predmetov se pogosto srečujem s problematiko motiviranja dijakov za osvojitev znanja pri določeni učni snovi. Tematiko prevodnosti in gostote je s samo teorijo velikokrat težje razložiti, posledično pa jo dijaki tudi slabše razumejo. V letošnjem šolskem letu, sem se odločil, da bom povezal njihovo vsakdanje življenje in teorijo iz šole. Ker se tudi sam ukvarjam s čebelarstvom, sem se odločil, da bom prevodnost in gostoto razložil na primerih različnih vrst medu. Gostoto medu smo določali s piknometrom, prevodnost pa smo določali s konduktometrom. Topnost pa smo ugotavljali tako, da smo v čaj s temperaturo 36°C dodali žličko posamezne vrste medu in merili čas v katerem se je med popolnoma raztopil.

## 2. LASTNOSTI MEDU

Čeprav so med poznali in uporabljali že davno pred prvimi pisnimi zgodovinskimi omembami, sta bila njegov pravi izvor in sestava skrivnost. Aristotel, znani starogrški mislec iz četrtega stoletja pred našim štetjem, je denimo zapisal, da med pada z neba, ko vzhajajo zvezde. Še prej so v starem Egiptu mislili, da med nastaja iz solz boga Raa. [1]

Med je sladka tekočina, katero proizvajajo čebele in nekatere druge žuželke, iz mane, ki jo izločajo kljunate žuželke ali pa iz cvetličnega nektarja. Pravi oziroma čisti med ne sme vsebovati dodanih sladil ali vode. Zakaj je tako koristen? Predvsem zaradi visoke vsebnosti mineralnih snovi, velja kot odlično pomirjevalo in je hkrati zaradi vsebnosti sladkorja tudi idealen vir energije. Zanimivo je tudi dejstvo, da med v prehrani nekako izboljša izkoriščanje nekaterih drugih snovi iz hrane. Med je živalski proizvod in je edino živilo živalskega izvora, ki ima skoraj da neomejen rok trajanja. Pri medu se rada pojavi kristalizacija, kar je povsem normalno – pri nekaterih vrstah medu se pojavi prej (cvetlični med), medtem, ko se pri drugih vrstah pojavi kasneje (akacijev med). [1]

Dokazali so, da med zmanjšuje škodljive posledice obsevanja pri pacientih, ki so bili izpostavljeni takšnemu zdravljenju rakastih obolenj. Prav tako med izboljšuje zdravstveno stanje ustne votline, krepi antioksidante in povečuje atletske zmožnosti rekreativnih športnikov. Poznamo ga tudi kot narodno zdravilo v primeru kožnih poškodb, neka raziskava pa je pokazala, da v kombinaciji s perutnino zavira proces oksidacije, zato lahko takšno meso brez škode uživamo kar nekaj dni. [1]

Med ima lastnosti antioksidantov kot nekatere vrste sadja in zelenjave, zato je zelo priporočljivo, da ga zaužijete po napornem treningu ali dviganju težkih bremen. V Novi Zelandiji pa med uporabljajo za uničevanje bakterij, ki se pojavljajo pri čiru na želodcu ali po poškodbah in opeklinah. [1]

Med vsebuje okoli 80 odstotkov sladkorjev. Največji del predstavljata sadni in grozdni sladkor, ki nas na hitro oskrbita z energijo. Prisotni so še saharoza, maltoza in drugi sestavljeni sladkorji. [1]

Poleg naštetega med vsebuje še veliko dragocenih snovi, kot so:

- encimi
- rudninske snovi: kalij, natrij, mangan, železo, baker, cink
- vitamini
- rastlinske kisline
- aminokisline
- hormonske snovi
- inhibini – snovi, ki preprečujejo rast številnih bakterij in jih pomagajo uničevati. [1]

### 3. DOLOČANJE GOSTOTE S PIKNOMETROM

#### Faze dela:

- Piknometer najprej očistimo s tekočim detergentom ter speremo z vodo in alkoholom. Posušimo ga v sušilniku in ohladimo v eksikatorju.
- Stehtamo ga skupaj z zamaškom (m1) in tehtanje še enkrat ponovimo. Pri prenosu piknometra iz sušilnika v eksikator in nato na tehtnico uporabimo pinceto.
- Piknometer skoraj do vrha napolnimo z vzorcem tako, da ni zračnih mehurčkov. Ko vložimo zamašek, se kapilara napolni in na vrhu nastane kapljica.
- Piknometer potopimo do vratu v termostatno kopel. Če nimamo ustrezne kopeli, uporabimo večjo čašo, ki jo napolnimo z vodo ustrezne temperature. Za izenačenje temperature ga pustimo v kopeli 20 minut. Medtem ves čas kontroliramo temperaturo kopeli in vzdržujemo kapljico vzorca na kapilari.
- Nato vzamemo piknometer iz kopeli, ga skrbno obrišemo in odnesemo k tehtnici. Tik pred tehtanjem obrišemo kapljico vzorca s kapilare tako, da ta ostane polna in piknometer stehtamo (m2) .



**SLIKA 1:** Med v piknometrih.



SLIKA 2: Tehtanje piktometrov.

#### 4. POSTOPEK MERJENJA GOSTOTE

Prva naloga pri merjenju gostote je bila, da smo s pomočjo kalibrirane tehtnice ugotovili težo kemijskih posod. Cvetlični, kostanjev in ajdov med, smo nato napolnili v piknometre, ter ugotovili težo. Bistvo pri poskusu je, da smo piknometre pred tehtanjem morali dobro očistiti, saj vsaka minimalna sled medu na zunanji strani piknometra vpliva na natančnost merjenja. Preden smo dejansko izmerili in izračunali vrednosti smo v razredu zapisali mnenja dijakov o gostoti medu na podlagi okušanja medu. Ugotovitve smo zapisali in jih potem primerjali z izračunanimi vrednostmi. Nekateri so bili prijetno presenečeni, saj so dobro ugotovili razliko v gostoti, spet drugi pa so ugotovili, da imajo slab občutek za določanje gostote s poskušanjem. Rezultate smo izračunali tako, da smo najprej zapisali težo praznega piknometra ( $m_1$ ), nato smo zapisali težo polnega piknometra ( $m_2$ ), ter potem izračunali razliko ( $m_3$ ). Izračunamo razliko pa smo delili z kalibriranim volumnom piknometra. Rezultati so prikazani v spodnji tabeli.

TABELA 1: Podatki analize gostote medu.

|                       | AJDA     | KOSTANJ  | CVETLIČNI |
|-----------------------|----------|----------|-----------|
| $m_1$ [g]             | 33,9503  | 34,5745  | 34,4109   |
| $m_2$ [g]             | 105,3331 | 106,6852 | 105,8230  |
| $m_3$ [g]             | 71,3828  | 71,4121  | 71,4121   |
| $\rho = m_3/V$ [g/ml] | 1,4164   | 1,4308   | 1,4169    |

#### 5. MERJENJE PREVODNOSTI S KONDUKTOMETROM

S kunduktometrom merimo specifično električno prevodnost snovi. Električna prevodnost medu je odvisna od koncentracije mineralnih snovi, organskih kislin, proteinov in sladkorjev. Ta parameter nam daje informacijo o kakovosti in morebitni potvorjenosti medu. Poleg tega je izmed vseh fizikalno-kemijskih analiz električna prevodnost najbolj uporabna metoda pri določanju vrst medu, zlasti pri razlikovanju med medom iz nektarja in medom iz mane. Pri tej

metodi s poskušanjem in preko debate nismo uspeli kaj dosti ugotoviti. V tem primeru smo lahko na okus preverili in predvidevali vrsto medu. Ko so dijaki okušali kostanjev med, so hitro ugotovili vrsto medu. Ajdov med jim je nekoliko manj znan, zato so tudi težko ugotovili, da gre v tem primeru za ajdov med, večino odgovorov je bilo, da je to cvetlični med. Rezultate meritev prevodnosti prikazuje spodnja tabela. Enota za prevodnost je  $\mu\text{S}/\text{cm}$ .

**TABELA 2:** Rezultati merjenja prevodnosti medu.

| Vrsta medu | Izmerjena prevodnost [ $\mu\text{S}/\text{cm}$ ] |
|------------|--------------------------------------------------|
| AJDA       | 11,8                                             |
| KOSTANJ    | 14,5                                             |
| CVETLIČNI  | 6,9                                              |

## 6. UGOTAVLJANJE TOPNOSTI MEDU

Pri ugotavljanju topnosti medu smo izbrali zelo preprosto metodo. Čaj smo ohladili na  $36^{\circ}\text{C}$ , nato pa smo vsako vrsto medu dodali v svoj loček. Ugotovili smo, da se je ajdov med raztopil v 11 sekundah, cvetlični v 14 sekundah, kostanjev med pa smo topili 21 sekund. Iz tega lahko sklepamo, da tudi v tem primeru gostota vpliva na topnost medu.

## 7. ZAKLJUČEK

Po končani učni uri smo z dijaki naredili analizo kvalitete učne ure, ter osvojenega znanja. V splošnem so bili pozitivnega mnenja glede izvedbe učne ure na tako praktičen način. Ugotovili so se, da si sedaj točno predstavljajo kaj pomeni gostota neke snovi, hkrati se pa zavedajo kako je med pomembno in zdravo živilo za ohranjanje telesa v dobri kondiciji v časih v katerih živimo.

## **LITERATURA IN VIRI**

- [1] Bodieko.si. Med- zdravilo z neba. Dostopno na: <https://www.bodieko.si/med-in-njegove-zdravilne-lastnosti>. Pridobljeno, 14.11.2021
  
- [2] Laboratorijska tehnika. Določanje gostote tekočemu vzorcu s piknometrom. Dostopno na: <https://laboratorijskatehnika8.splet.arnes.si/dolocanje-gostote-tekocemu-vzorcu-s-piknometrom/>. Pridobljeno, 14.11.2021.

## UVAJANJE GIBALNE AKTIVNOSTI S PLESOM

### POVZETEK

Gibanje je osnova zdravega načina življenja. Deluje sprostitveno na mišično in duševno napetost, ki ju povzročata tempo in način življenja. Ples je tista zvrst gibanja, pri kateri lahko otroci v največji meri sodelujejo z lastno aktivnostjo in ustvarjalnostjo kot posamezniki ali v skupini. Zato se učitelji v šoli trudimo, da gibalno aktivnost otrok spodbujamo z različnimi gibalno plesnimi dejavnostmi. S tem vplivamo na celostni razvoj otroka. Na naši šoli se otroci srečujejo s plesom pri pouku. Želeli smo ponuditi dejavnost, ki bi dolgoročno pripomogla k preprečevanju negativnih posledic današnjega načina življenja ter otroke spodbuditi k večji gibalni aktivnosti. Uvedli smo plesni krožek, kot obliko interesne dejavnosti. Otroci spoznavajo osnovne korake in se seznanijo z različnimi zvrstmi plesa. Prav tako smo se vključili v projekt Šolski plesni festival, ki je namenjen vsem učencem šole, ne glede na starost, spol ali plesno predznanje. Sproti smo beležili njihov napredek. Ugotovili smo, da smo uspeli motivirati veliko otrok in s tem izboljšali njihovo gibalno aktivnost.

**KLJUČNE BESEDE:** gibanje, zdravje, motivacija, plesni krožek.

## INTEGRATING PHYSICAL ACTIVITY WITH DANCING

### ABSTRACT

Movement is the basis of a healthy lifestyle. It has a relaxing effect on muscle and mental tension, that tempo and way of life are causing. Dancing is the type of movement in which children can participate to the most of their own activity and creativity as individuals or in a group. That is why we, teachers, are try to encourage children's physical activity through various motion dance activities. In this way, we influence the comprehensive development of the child. In our school, children are coming across dance at class. We wanted to offer them an activity, that would help in the long run to prevent the negative consequences of today's way of life and encourage children to exercise more. We introduced dance classes as a form of extracurricular activities. Children learn the basic steps and are acquainted with different types of dance. We are also involved in the School Dance Festival project, which is intended for all students, regardless of age, gender or previous dance knowledge. We kept track of their progress. We found that we were able to motivate many children and thus improve their physical activity.

**KEYWORDS:** movement, health, motivation, dance classes.



## 1. UVOD

V današnjem času otroci in odrasli veliko časa bivamo v zaprtih prostorih in zdi se nam, da se je življenje v zadnjem letu in pol, v obdobju pandemije, zelo umirilo ali celo ustavilo. Zato je potreba po gibanju toliko večja. V šoli velikokrat načrtno iščemo možnosti za gibanje, saj vemo, da le-to otroke sprošča in daje energijo za nadaljnje delo. Gibanje deluje sprostitveno na mišično in duševno napetost, ki ju povzročata tempo in način življenja.

Z gibalno aktivnostjo otrok v različnih situacijah doživlja in dojema svet okoli sebe, pridobiva nove izkušnje in zaznava okolje. Gibanje je povezano s telesnim, spoznavnim, čustvenim in socialnim področjem otrokovega razvoja (Videmšek in Pišot, 2007). Preko gibanja otrok ugotavlja, kaj telo naredi, kje in kako se telo giblje in se uči odnosa do drugih otrok. Z gibanjem telesa je pogojeno zaznavanje okolice, prostora, časa in samega sebe (Marjanovič U., 2001).

Gibalno aktivnost otrok lahko spodbujamo tudi s plesno dejavnostjo. V plesu je gibanje osnovna aktivnost in hkrati izrazno sredstvo. Skozi ritmično gibanje otrok začne obvladovati svoje telo, občuti veselje, ugodje, varnost in pridobiva občutek samozaupanja ter samozavesti. Vsak nov dosežek otroka vzpodbudi k novim podvigom in mu vliva novo zaupanje vase. Otrok z gibalno plesnimi dejavnostmi razvija različne motorične sposobnosti, predvsem koordinacijo gibanja nog, rok, vsega telesa, koordinacijo gibanja v ritmu, hitrost, moč, ravnotežje, preciznost, gibljivost in vzdržljivost, prav tako osvaja osnovne gibalne koncepte ter neposredno vpliva tudi na proces socializacije (Marjanovič U., 2001).

Na naši šoli smo pričeli z uvajanjem gibalne aktivnosti s plesom, ki nas uči in nam omogoča ozaveščanje ter spoznavanje svojega telesa ter gibalnih sposobnosti. S pomočjo plesa spoznavamo tudi omejitve, ki jih ima telo pri gibanju. Pri plesni dejavnosti dajemo učencem možnost opazovanja in posnemanja natančno določenih ali predpisanih gibov. S tem pa jih tudi spodbujamo, da se še sami preizkusijo na področju kreiranja in ustvarjanja plesnih elementov. Z redno, s sistematično in z voden plesno dejavnostjo smo izboljšali gibalno sposobnost učencev. Opazili smo, da so postali tudi bolj osredotočeni in motivirani, saj se lahko ob plesni vadbi zabavajo, gibalno izražajo in družijo. Prav tako smo opazili manj težav z nemirnostjo učencev, kar nakazuje dejstvo, da lahko ples uporabimo v procesu učenja, saj razvija mišljenje in omogoča razvoj sposobnosti za boljšo koncentracijo.

## 2. GLAVNI DEL

### A. Ples

Ko slišimo besedo ples, najprej pomislimo na razigranost na vaški veselici, otroško vrtenje, zabavo v svečanih oblekah ali ob divjih ritmih glasbe. Od otroštva svoje razpoloženje izražamo skozi gib. S plesom se srečamo takrat, kadar se gibalni odziv dogaja ob glasbi ali v ritmu. Občutenje in zaznavanje sta zelo pomembna v našem življenju. Zvrsti umetnosti nam

omogočajo, da zaznavanje širimo, s tem pa svoj notranji svet in odnos do okolja oblikujemo. Ples omogoča neverbalno izražanje ter odpira nova obzorja (Zagorc, 2006).

Ples je telesna govorica, ki se razvija od rojstva naprej. Skozi telo doživljamo okolje okrog sebe, skozenj se zrcali odnos do sebe ter drugih. Z gibanjem izražamo sebe, sporočamo čustva, misli in doživetja. Otroci imajo prirojeno potrebo po gibanju. Skozi gibanje se svobodno izražajo, igrajo s svojim telesom, improvizirajo ter so pri tem spontani in ustvarjalni. Otrok se ob izražanju počuti sproščenega in zadovoljnega, saj pri tem uživa. Ples ima pozitivne učinke, kar pospešuje pravilno rast in razvoj (Zagorc idr., 2013).

Najdemo lahko več definicij plesa različnih avtorjev. Zagorčeva pravi, da je ples govorica telesa, gibanje ob zvoku, ritmu, govoru, glasbi in tudi v tišini. Že tisočletja je del človekove kulture, saj ga pozna več kot 3000 doslej znanih kultur na svetu. Skozi svoje gibanje, pesem in glasbo je človek izražal svoje hrepenenje, žalost, veselje, bolečino, povezanost z nadnaravnimi silami, bojevitost, erotičnost.

## **B. Vpliv plesa na otrokov razvoj**

Otrok se pri plesu začne zavedati svojega telesa, gibanja, časa in prostora ter različnih možnosti za izrabo energije. Z razvojem gibalnih spretnosti otrok razvija sposobnost nadzorovanja telesa, ki je odvisna od gibanja ter pogojuje kognitivni, čustveno-socialni in psihomotorični razvoj (Zagorc idr., 2013).

Pod psihomotorični razvoj spadajo spretnosti, ki jih je Rudolf Laban razdelil na zavedanje odnosov z drugimi, odnosov med posameznimi deli telesa, prostora telesa, časa ter porabo energije. Pri preverjanju napredka v psihomotoričnem razvoju otroka se moramo zavedati, kaj razvijamo:

- plesno postavitev telesa (držo),
- različne vrste gibanja,
- koordinacijo in skladnost gibov,
- ravnotežje,
- občutek za prostor.

Pri spoznavnem razvoju gre za učenje gibanja, prepoznavanje, poimenovanje korakov in gibov različnih delov telesa. Preko praktičnega preizkušanja razvijamo plesni spomin. Skozi ples otroci izražajo veselje, jezo, strah, vznemirjenje. V čustveno-socialnem razvoju razvijajo, kdo so, kje se gibljejo, kako se gibljejo, v čem se razlikujejo od drugih. Učijo se razvijati domišljijo, izražajo svoja občutja in ideje. Učenje mora biti prilagojeno razvojni stopnji otroka, saj je pristop iz skupine v skupino drugačen. Pozitivno potrditev potrebujejo vsi, da so uspešni pri svojem ustvarjanju in raziskovanju (Kovač Valdes, 2011).

Oblike plesa so za otroka sproščujoče. Po končani plesni dejavnosti je telesna temperatura višja, višji je tudi raven adrenalina, mišice so ogrete in ojačane, hitrejša je kri po žilah. Z

glasbenim ritmom se otrok znebi togosti in napetosti, namesto da čustva zadržuje v sebi, jih sprošča in izraža. Ples je zabaven, vzbuja dobro počutje in je primeren za vse starosti (Borota idr., 2006).

### **C. Gibalna aktivnost otrok**

Z gibalno aktivnostjo otrok v različnih situacijah doživlja in dojema svet okoli sebe, pridobiva nove izkušnje in zaznava okolje. Gibanje je povezano s telesnim, spoznavnim, čustvenim in socialnim področjem otrokovega razvoja ter tako vpliva na njegov celostni razvoj. Ob tem otrok razvija čutila, si pridobiva izkušnje, razvija domišljijo, razvija se na intelektualni in socialni ravni ter razvija osebnostne lastnosti (Videmšek in Pišot, 2007).

Gibalna aktivnost v šoli je zelo pomembna tudi za lažje učenje, saj:

- izboljšuje cirkulacijo krvi in kisika,
- zvišuje vsebnost kisika v možganih,
- uravnava otrokovo razpoloženje,
- zvišuje raven notranje motivacije,
- zvišuje negativne vplive učenčevega sedenja,
- pozitivno vpliva na razmišljanje,
- povečuje zainteresiranost,
- združuje ravnesje med duševnim in telesnim stanjem.

### **D. Plesna dejavnost na naši šoli**

Z gibalno aktivnostjo spodbujamo vztrajnost, zaupanje vase, potrpežljivost ter nenazadnje tudi zdravo tekmovalnost. V plesu je gibanje osnovna aktivnost in hkrati izrazno sredstvo. Pa vendar je ples premalokrat dodan k rednim uram športa. Razlogov za to je več. Učitelji imajo velikokrat občutek, da plesa ali določene zvrsti plesa ne poznajo dovolj dobro, da nimajo dovolj plesnih izkušenj, da bi se lahko izpostavili pred učenci.

Zato na naši šoli že nekaj let izvajamo plesno dejavnost, v katero so vključeni učenci od 1. do 9. razreda. Plesna dejavnost se izvaja kot interesna dejavnost skozi celo šolsko leto. Že 10 let sodelujemo v projektu Šolski plesni festival, ki ga vsako leto razpiše Plesna zveza Slovenije in je namenjen vsem učencem šole, ne glede na starost, spol ali plesno predznanje. Projekt je zelo dobro zasnovan, saj vsako leto privabi k sodelovanju okoli 5.000 plešočih učencev. Ponudi tri predpisane koreografije z izbrano glasbo, v treh različnih plesnih stilih: hip hop, pop in latino. Prav tako ponudi predpisane koreografije v plesnih parih. Vse to je ločeno po triletyh.

Učenci se pri urah plesne dejavnosti naučijo vse tri predpisane koreografije ter svoje končno znanje predstavijo na šolskem plesnem tekmovanju, ki ga organiziramo sami, v mesecu marcu. Pet šolskih sodnikov izbere šest najboljših tekmovalcev, ki se uvrstijo na področno

tekmovanje. Na tem tekmovanju, ki poteka v mesecu aprilu, se lahko najboljši učenci tretjega triletja uvrstijo tudi na državno tekmovanje.

Vsi učenci, ki sodelujejo v projektu, prejmejo bronasta priznanja Plesne zveze Slovenije. Na šolskem tekmovanju izberemo tudi Naj plesalca/ Naj plesalko šole, ki prejme posebno šolsko priznanje. Učenci, ki se udeležijo področnega tekmovanja, prejmejo srebrna priznanja Plesne zveze Slovenije. Če se posamično uvrstijo na prva tri mesta, prejmejo še medaljo. V primeru odlične skupne uvrstitve pa pokal. Vse to je velika motivacija za učence, ki se resnično vsako leto znova trudijo in dajejo vse od sebe pri urah plesne dejavnosti, kot na koncu na samem tekmovanju.

### **E. Težave v obdobju pandemije**

V času pandemije smo morali sprejeti različne omejitve, upoštevati ukrepe in se soočiti z delom na daljavo. Učenci so veliko časa preživeli doma. Plesno dejavnost smo prenesli na videokonference, kjer smo skušali izpeljati ure čim bolj aktivno, vsak v prostoru, ki ga je imel na voljo. Največjo težavo v času dela na daljavo sta nam predstavljala zvok ter internetna povezava. Prenos zvoka ni bil enako, prav zaradi hitrosti internetne povezave. Velikokrat je slika na ekranu zamrznila, zato smo se lotili druge metode dela, z že vnaprej posnetimi plesnimi koreografijami, ki so bile posredovane vsakemu učencu posebej. Le-ta se je skušal samostojno učiti. Motivacija otrok je pričela upadati, saj naučenih plesov niso mogli predstaviti na nobeni javni prireditvi, saj jih ni bilo. Odpoved tekmovanja in nastopov je čustveno vplivala na učence. Ob vrnitvi v šolo se niso smeli družiti z vrstniki iz drugih oddelkov, zato smo iskali rešitve, da bi učence kljub temu motivirali spodbudili h gibanju. S plesno dejavnostjo smo nadaljevali tudi na prostem. Okolje jih je še dodatno motiviralo za učenje plesnih koreografij. Njihov trud je bil na koncu nagrajen, saj smo posneli ples v naravi in točko uvrstili na program zaključne prireditve, namenjene širši javnosti.

Trenutna situacija nam omogoča plesno dejavnost izvajati v šoli. Učenci jo zelo vestno obiskujejo z željo, da se bodo lahko udeležili tudi šolskega tekmovanja. V načrtu imamo še pripravo drugih samostojnih koreografij za obogatitev šolskih kulturnih prireditev.

### **3. ZAKLJUČEK**

“Če znaš govoriti, lahko tudi poješ, če se znaš premikati, lahko tudi plešeš.”  
(*Afriški pregovor*)

Učenci v osnovni šoli doživljajo velike spremembe tako telesno kot tudi duševno. Zelo pomembno je, da se v svojem telesu počutijo zadovoljno, udobno, varno, samozavestno, srečno. Pomembno je tudi, da se naučijo na sebi primeren in družbeno sprejemljiv način izražati svoja čustva, se sprostiti ter razvijati medosebne odnose.

Z redno, s sistematično in z vodeno plesno dejavnostjo v šoli smo izboljšali gibalno sposobnost učencev. Opazili smo, da so postali tudi bolj osredotočeni in motivirani, saj se

lahko ob plesni vadbi zabavajo, gibalno izražajo in družijo. Prav tako smo opazili manj težav z nemirnostjo učencev, kar nakazuje dejstvo, da lahko ples uporabimo v procesu učenja, saj razvija mišljenje in omogoča razvoj sposobnosti za boljšo koncentracijo.

S plesno dejavnostjo smo dosegli pozitivne učinke tako pri starših kot tudi pri učencih. Ker se naša šola nahaja izven mesta Maribor, so starši primorani poskrbeti za prevoz otrok na različne dejavnosti, kar je povezano s časom in z denarjem. Z uvedbo plesne dejavnosti na šoli smo jim to prihranili. Učenci so pridobili na samopodobi, občutenju uspeha in zadovoljstva, kar vpliva na njihovo vedenje in odnos do drugih.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Zagorc, M. (2006). Ples – ustvarjanje z ritmom in gibom. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- [2] Kovač Valdes, J. (2011). Plesna žgečkalnica: priročnik ustvarjalnega giba in sodobnega plesa za otroke z osnovami plesnih tehnik. Ljubljana: JSKD.
- [3] Marjanovič Umek, L. idr. (2001). Otrok v vrtcu: priročnik h kurikulu za vrtce. Maribor: založba Obzorja.
- [4] Zagorc, M., Vihtelič, A., Kralj, N. in Jeram, N. (2013). Ples v vrtcu. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.
- [5] Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). Šport za najmlajše. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- [6] Borota, B., Geršak, V., Korošec, H. in Majaron, E. (2006). Otrok v svetu glasbe, plesa in lutk. Koper: Univerza na Primorskem.

## **UPORABA IZKUSTVENEGA UČENJA V SLAŠČIČARSTVU**

### **POVZETEK**

Živimo v času, ko je učenje postalo vse abstraktnейše, malo je praktičnih izkušenj. Prevladuje neposredno teoretično poučevanje, ki je le malo povezano s praktičnimi življenjskimi izkušnjami. Premalo je izkustvenega učenja, ki predstavlja povezavo med teoretično osnovo in praktičnim delom ter omogoča celostno razumevanje. V prispevku bom predstavila praktično nalogo, ki so jo dijaki izvedli v šolskem laboratoriju. Pri predmetu Kruh in pekovsko pecivo se dijaki seznanijo z žiti. Del snovi predstavlja tudi poznavanje sestave in lastnosti krušnih ter nekrušnih žit. Dijaki so v laboratoriju izvedli poskus izolacije lepka in preizkusili pecilne lastnosti treh različnih vrst mok. Dijaki so doma iz teh mok spekli kruh. Ugotovila sem, da je omenjeni način učenja dijakom ustrežal. Dejavnost jim je omogočala praktično, samostojno delovanje, s pomočjo katerega so povezali osebne praktične izkušnje s teoretičnimi osnovami. Pridobljeno znanje so uspešno uporabili pri peki kruha.

**KLJUČNE BESEDE:** izkustveno učenje, praktična naloga, lepek.

## **USE OF EXPERIENTIAL LEARNING IN CONFECTIONERY**

### **ABSTRACT**

We live in a time when learning has become increasingly more abstract, there is little practical experience. Direct theoretical teaching, that is predominant, barely relates to practical life experience. There is a lack of experiential learning that represents a connection between theoretical basis and practical work and enables comprehensive understanding. In this article, I will present the practical task, which students performed in a school laboratory. The school subject Bread and bread roll familiarises students with cereals. Part of the subject matter consists of knowing the composition and characteristics of cereals intended for bread and otherwise. The students attempted to isolate gluten in the laboratory and they tested the baking characteristics of three different types of flour. At home, the students baked bread from these flours. I established that the aforementioned type of learning proved to be suitable for the students. This activity enabled them to work practically and autonomously, which is how they connected practical experience with theoretical bases. The acquired knowledge was successfully put to use in bread baking.

**KEYWORDS:** experiential learning, practical task, gluten.

## 1. UVOD

Sodobna družba se srečuje z vedno novimi izzivi, ki posegajo na skoraj vsa področja človeškega delovanja. Človek je nenehno izpostavljen določenim spremembam, ki vplivajo na njegov način življenja. Zdi se, da je sprememba načina delovanja postala nespremenljiva sestavina našega življenja. Pri svojem delu učitelj išče vedno nove, drugačne načine poučevanja. V izobraževalni proces uvaja dejavnosti, ki so kombinacija znanj in spretnosti [1].

Dopolnjeno učenje, ki ga imenujemo tudi izkustveno učenje, nam omogoča uporabo drugačnih učnih tehnik, ki temeljijo na praktičnem delu. Izkustveno zasnovani pouk zahteva od učitelja več časa za pripravo, oblikovanje in postavljanje pričakovanih ciljev. Izkustveno zasnovani pouk omogoča dijakom pridobitev poskusno-raziskovalnih spretnosti, kritično vrednotenje in razumevanje teorije, podprte s prakso. Če nam snov oziroma učna enota omogoča, je smiselno prilagoditi načine razlaganja snovi tako, da dijaki s pomočjo predvidene dejavnosti sami pridejo do nekaterih zaključkov.

## 2. TEORETIČNE OSNOVE

### A. Izkustveno učenje

Pomen pojma izkustveno učenje najbolje opiše star kitajski pregovor, ki pravi: *Povej mi in bom pozabil, pokaži mi in se bom spomnil, vključi me in bom razumel.*

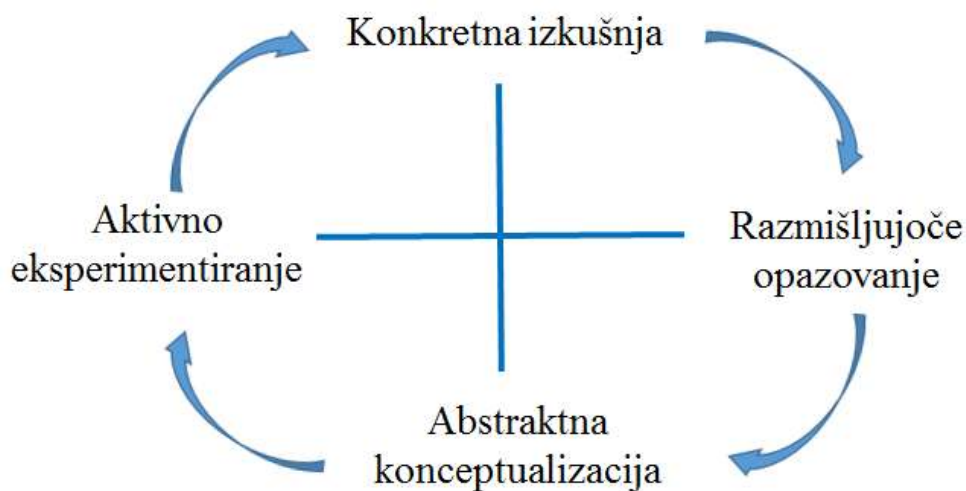
Izkustveno učno delo ima globoko, spoznavnoteoretsko, pedagoško in psihološko utemeljenost. To je učenje, ki poteka v sproščenem ozračju. V dialogu z učiteljem, z različnimi didaktičnimi nalogami, igrami in izzivi z lastno izkušnjo spoznava nekaj novega. Pri tem dijaki razvijajo teoretična in praktična znanja ter znanja, ki oblikujejo in gradijo njihovo osebnost. Izkustveno delo pomaga razvijati lastnosti, ki jih bodo dijaki potrebovali v prihodnosti (skupinsko sodelovanje, sporazumevanje, poslušanje, sprejemanje) [2].

Marentič Požarnikova [3] pravi: »Izkustveno učenje je oblika učenja, ki skuša povezovati neposredno izkušnjo (doživljanje), opazovanje (percepcijo), spoznavanje (kognicijo) in ravnanje (akcijo) v neločljivo celoto.« Mnogo znanstvenikov se je na različnih znanstvenih področjih ukvarjalo z metodo izkustvenega učenja. Glavni predstavniki so John Dewey, Kurt Lewin in David A. Kolb. Vsi trije so na svoj način proučevali vprašanje, kako je neposredna izkušnja povezana z razmišljanjem.

David A. Kolb je pedagog in vzgojni teoretik, ki je na osnovi modelov učenja, ki sta jih zasnovala že John Dewey in Kurt Lewin, predstavil enega izmed najbolj znanih modelov izkustvenega učenja. Izkustveno učenje pojmuje kot proces, v katerem se ustvarja znanje s pretvorbo izkušnje. Svojo teorijo je oblikoval iz predpostavke, da se je v izobraževanju preveč zanemarljivo konkretna izkušnja posameznika [2].



Kolb v svojem modelu izkustvenega učenja opisuje tako učenje kot ciklični proces, ki povezuje štiri ravni. Proces se začne s konkretno izkušnjo, na naslednji stopnji sledi opazovanje. Oblikujejo se abstraktne posplošitve, ki pri dejavnem eksperimentiranju preizkusijo nova spoznanja. Vrstni red se lahko spreminja, ker pa je učni proces celovit, se ne sme izpustiti nobene ravni.



**SLIKA 1:** Kolbov model izkustvenega učenja [2].

### KONKRETNA IZKUŠNJA

Konkretna izkušnja je povezana s svetom pri neposrednem doživljanju, pri čemer so prisotna čustva, ki so lahko prijetna ali neprijetna. Dijake privlači neposredno doživljanje nekega dogodka, pri čemer je poudarek na »tukaj in zdaj«. Teoretična razlaga jih v tem trenutku ne zanima.

### RAZMIŠLJUJOČE OPAZOVANJE

Razmišljujoče opazovanje je razvojna stopnja, ki izhaja iz konkretne izkušnje, o kateri dijaki razmišljajo in jo želijo razumeti.

### ABSTRAKTNA KONCEPTUALIZACIJA

Abstraktna konceptualizacija poudarja logično sklepanje in razumevanje.

### AKTIVNO EKSPERIMENTIRANJE (TESTIRANJE)

Aktivno eksperimentiranje je značilno za dijake, ki so usmerjeni v reševanje praktičnih primerov, v katerih uporabijo svoje znanje in spretnost.

## **B. Pogoji za uspešno izkustveno učenje**

Izkustveno učenje je proces notranjega spreminjanja posameznika, zato temelji na posamezniku samem. Šolajoči mladostnik se največ nauči iz lastnih izkušenj, kadar razvija samostojnost, delovanje, samozavest, radovednost, odprtost, sodelovanje in samospoštovanje [4]. Celoten proces pridobivanja znanja poteka s pomočjo opazovanja, logičnega razmišljanja,

vztrajanja v situaciji in reševanju problemov, zavzetosti in predanosti [4]. Za učenje so torej potrebni posameznikove lastnosti, njegove spretnosti in okolje. Od dijaka zahteva prilagajanje situaciji in ga aktivira, da sam posega v okolje ter ga spreminja [4].

### **C. Metode izkustvenega učenja**

Za pridobivanje znanja sposobnosti in navad s pomočjo izkustvenega učenja se uporabljajo osrednje metode [2]:

- simulacija in igra: oseba prevzame predpisano identiteto in s tem razmišljanje;
- strukturirane vaje oziroma naloge: sklop različnih tehnik, katerih bistvo so natančno opredeljena navodila, ki usmerjajo aktivnost udeležencev korak za korakom od začetka do konca;
- skupinska interakcija: služi medsebojnemu spoznavanju, učenju poslušanja, razumevanju in vživljanju v drugega ter gradnji odnosov sodelovanja znotraj skupine;
- telesno gibanje in relaksacija: gibanje posamezniku omogoča zavedanje svojega telesa, razvija govor in višje mentalne procese, spodbuja pozitivno komunikacijo ter interpretacijo.

### **D. Pomen izkustvenega učenja**

Izkustveno učenje pomaga pridobivati lastnosti, ki jih bodo dijaki potrebovali v prihodnosti. Med te lastnosti prištevamo občutljivost za sebe in druge, sposobnost prilagajanja na nove okoliščine, sposobnost sporazumevanja ter sodelovanja, osebno avtonomijo in zmožnost celovitega dojetja. Gre za zmožnost odzivanja v nepredvidljivih družbenih položajih, za katere ni vnaprej opredeljenega pravilnega odgovora oz. rešitve [2].

## **3. PRIMER IZKUSTVENEGA UČENJA**

Med šolskimi urami je opaziti večjo nedejavnost dijakov, ki je v veliki meri posledica pouka na daljavo v preteklem šolskem letu. Dijake sem želela navdušiti za učenje, jih spodbuditi ter s tem doseči boljše razumevanje snovi. Začela sem iskati dejavnosti, s pomočjo katerih bi sami lahko prišli do nekaterih zaključkov. Dijaki 1. letnika smer Slaščičar pri predmetu Kruh in pekovsko pecivo spoznavajo različne vrste mok, njihovo sestavo ter uporabo. Teoretične osnove sem povezala s praktičnim delom v laboratoriju. Delo sem omejila na dokaz beljakovin, ki bistveno vplivajo na pecilne lastnosti moke. Prisotnost glutena so dijaki določali v treh različnih vrstah mok (pri pšenični moki tip 500, koruzni moki, brezglutenski moki). Dijaki so delo v laboratoriju in teoretične osnove povezali v smiselno celoto. Za delo v laboratoriju sem dijake razdelila v osem skupin po tri dijake.

Praktična naloga je bila sestavljena iz več delov.

Dijaki so:

- doma v literaturi poiskali kemijsko sestavo posameznih mok,
- v laboratoriju pripravili pecilni preizkus iz navedenih mok,
- v laboratoriju poskušali izolirati lepke iz navedenih mok,
- doma spekli kruh.

### **A. Izpis kemijske sestave različnih mok**

Naloga vsakega dijaka je bila, da v literaturi ali s pomočjo spleta poišče podatke o kemijski sestavi teh mok: pšenične moke tip 500, koruzne moke, brezglutenske moke. Dogovorili smo se, da dijaki pozornost namenijo predvsem vsebnosti beljakovin (gliadina in glutenina).

### **B. Pecilni preizkus**

Dijaki so v laboratoriju pripravili raztopino kvasa tako, da so kocki svežega kvasa za peko dodali mlačno vodo in dobro premešali. Za hitrejše delovanje kvasovk so v mešanico dodali čajno žličko sahara. V čaše so naložili posamezne vrste mok, dodali raztopino kvasovk do primerne gostote nastalega testa, dobro premešali in spremljali dogajanje v posameznih čašah. Dijaki so opažanja zapisovali. Opazovali so dvig gladine v čaši, ravnost ali izbočenost površine ter pojav zračnih mehurčkov na površini testa.

Skupaj smo opažanja komentirali in pojave povezali s teorijo. Opazili so, da se je prostornina najbolj povečala v čaši s pšenično moko tip 500. Skupaj smo ugotovili, da pšenična moka tip 500 najbolje zadržuje pline, ki nastanejo pri fermentaciji glukoze do etanola in plina ogljikovega dioksida. Površina testa je bila popolnoma gladka in močno napeta. Nastalo testo so prenesli na delovni pult. Ugotovili so, da se je prostornina zmanjšala, testo pa je ostalo povezano in ni razpadlo.

Pri koruzni moki je sicer prišlo do manjšega povečanja prostornine v čaši, vendar so bili na površini vidni mehurčki zraka, površina je bila ravna. Dijaki so ugotovili, da ta moka zelo slabo zadržuje pri fermentaciji nastali plin. Takoj po prenosu testa iz čaše se je testo sesedlo in delci med seboj niso bili povezani. Prostornina se je pri brezglutenski moki delno povečala. Na površini je bilo vidnih nekaj zračnih mehurčkov, vendar bistveno manj kot pri koruzni moki. Dijaki so vedeli, da ta moka ne vsebuje glutena, dvig gladine jih je presenetil. Skupaj smo razmišljali in ugotovili, da ta moka vsebuje dodatke, ki delno zadržijo nastali plin.

### **C. Izolacija lepka**

Dijaki so v čaše naložili 40 g vsake moke. Počasi so dolivali mlačno vodo do primerne ovlaženosti, ki je omogočala gnetenje. Nastale mešanice so z rokami gnetli 20 minut. Skupke pregnetenega testa so položili na mizo in ugotavljali kompaktnost ter obstojnost oblike. Ugotovili so, da je testo iz koruzne moke razpadlo že v njihovi roki. Testo iz brezglutenske moke je bilo malo kompaktnije, vendar je pod curkom mlačne vode hitro razpadlo. Vzorec

testa iz pšenične moke tip 500 pa so dijaki počasi spirali pod nežnim curkom mlačne vode. Po temeljitem izpiranju je ostala samo še žvečilnemu gumiju podobna snov, za katero so predvidevali, da je lepek.

#### **D. Peka kruha**

Nekateri dijaki so doma pekli kruh in tako povezali teoretične osnove s konkretno pridobljenim znanjem. Pri pripravi koruznega kruha so poleg koruzne moke, za katero so med vajo ugotovili, da ne zadržuje plina, uporabili tudi pšenično moko. Nekateri dijaki so pripravili kruh iz brezglutenske moke. Sošolcem so razložili obnašanje testa med pripravo in peko.

#### **4. ZAKLJUČEK**

Za pripravo in izvedbo izkustvenega učenja sem uporabila drugačne metode in pristope od tradicionalnih, saj je naloga osredotočena na laboratorijsko delo. Naloga predstavlja izziv, ker poustvarja drugačno učenje. Na ta način so dijaki postavljeni v drugačne učne okoliščine.

Dijaki so svoje izkušnje iz laboratorija uporabili pri peki kruha doma. Praktične izkušnje so uspešno povezali s teoretičnim znanjem. Zanimive so bile predvsem izkušnje tistih dijakov, ki so doma pripravili koruzni kruh. Dijak, ki je pripravil kruh iz brezglutenske moke, je s sošolci delil domače izkušnje glede priprave kruha in sladice iz te moke. Izpostavil je pomen doslednosti pri pripravi in peki teh izdelkov.

Z analizo doseženih rezultatov sem ugotovila, da so dijaki uspešno dosegli zastavljene cilje. Učenje je potekalo na osnovi konkretnih izkušenj. Z izkušnjo, ki jo dijak razume in poveže s teoretično osnovo, pridobi novo znanje.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] M. Bertalanič, Z. Bertalanič, Izkustveno učenje, seminarska naloga. Ljubljana, Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta, Oddelek za bibliotekarstvo, informacijsko znanost in knjigarstvo, 2014.
- [2] B. Marentič Požarnik, »Izkustveno učenje – modna muha, skupek tehnik ali alternativni model pomembnega učenja?«, Sodobna pedagogika, 1–2 ed., vol. 43. Ljubljana, 1992a, pp. 1–16.
- [3] B. Marentič Požarnik, Izkustveno učenje. Psihologija učenja in pouka. Ljubljana, pp. 123–128, 2000a.
- [4] L. Mijoč, »Izkustveno učenje in lokalni razvoj«, Andragoška spoznanja, 17 ed., vol. 3. Ljubljana, 1996, pp. 33–35.

## USTVARJANJE SPODBUDNEGA GIBALNEGA OKOLJA

### POVZETEK

Predšolski otrok se giba povsem spontano iz naravne potrebe po gibanju. Gibanje je zanj zabavno, v njem uživa zato je pomembno da tako starši kot vrtec otroku ponudimo dovolj priložnosti za gibanje. V prispevku sem želela prikazati različne organizacijske oblike dela v vrtcu, ki jih lahko izvajamo samostojno kot vrtec ali pa v sodelovanju s starši, osnovno šolo, občino, društvi... Vrtec je vključen v projekte Mali sonček, Zdravje v vrtcu in Gozdni vrtec. Od večine drugih vrtcev se razlikujemo, saj otrokom zraven gibalnih dejavnosti, ki jih opravljamo v igralnici, v prostorih vrtca, na pokriti terasi, igrišču pri vrtcu, stadionu, šolskem igrišču, v gozdu ..., izvajamo še obogatitvene dejavnosti kot so drsanje, smučanje in plavanje. Nekatere dejavnosti v vrtcu izvajamo že vrsto let, druge pa šele uvajamo. Iz samoevalvacijskega poročila Gibalna aktivnost in status prehranjenosti otrok Vrtca Podčetrtek, starih od 4 do 6 let, ki je bilo opravljeno v šolskem letu 2014/2015 je bilo ugotovljeno, da so starejši otroci gibalno aktivnejši od mlajših. Z evalvacijo svojega dela smo ugotovili, da je potrebno načrtovati več dejavnosti v gozdu in njegovi okolici, ter da bomo otrokom ponudili še več obogatitvenih dejavnosti in le te nadgradili. Prispevek prikazuje primer dobre prakse in nadgradnjo obogatitvenih dejavnosti, kako s povezovanjem in dobrim sodelovanjem v vrtcu in kraju otrokom ponudimo spodbudno gibalno okolje, kjer si razvijejo in spoznajo svoje gibalne sposobnosti, ter spoznavajo in usvajajo osnovne prvine različnih športnih zvrsti. Napredek na področju gibalnih kompetenc je viden pri naraščanju vključevanja otrok v obogatitvene dejavnosti. Prav tako, pa je opazen napredek pri otrocih v šoli, ki so se v vrtcu udeležili obogatitvenih dejavnosti. Opažamo, da imajo bolj razvite gibalne spretnosti in kažejo večji interes za gibalne dejavnosti v šoli (ure športne vzgoje, letna in zimska šola v naravi, športni dnevi...). Naš cilj je poiskati še več gibalnih izzivov v kraju, se povezati z okoljem, ter otrokom ponuditi še kakšno dodatno obogatitveno dejavnost kot npr. golf, dvoransko plezanje itd. Otrokom je potrebno nuditi čim več izkušenj, povezanih z gibanjem ter jim tako postaviti temelje za gibalne aktivnosti.

**KLJUČNE BESEDE:** gibanje, predšolski otrok, spodbudno gibalno okolje.

## CREATING STIMULATING MOVEMENT ENVIRONMENT

### ABSTRACT

A preschool child moves completely spontaneously out of a natural need to move. Exercise is fun for him, he enjoys it, so it is important that both parents and nursery school offer the child enough opportunities to exercise. In my article, I wanted to show different organizational forms of work in nursery school, which can be carried out independently or in cooperation with parents, primary school, municipality, associations... Our nursery school is involved in projects Mali sonček, Zdravje v vrtcu and Gozdni vrtec. We differ from most other nursery schools, because in addition to physical activities performed in the playroom, inside the nursery school, on the covered terrace, on the playground at the nursery school, at the stadium, on the school playground, in the woods ..., we also perform enrichment activities such as skating, skiing and swimming. Some activities have been carried out for many years, others have just been introduced. The self-evaluation report Physical activity and nutritional status of children from Podčetrtek nursery school, aged 4 to 6, which was performed in the school year 2014/2015, showed that older children are physically more active than younger ones. By evaluating our work, we came to conclusion that it is necessary to plan more activities in the forest and its surroundings, and that we will offer children even more enrichment activities that will be upgraded. The article shows an example of good practice and upgrading of enrichment activities, how by connecting and good cooperation in the nursery school and locally, we offer children a stimulating physical environment, where they develop and become aware of their motor skills, and get to know and master the basic elements of various sports. Progress in the field of motor

competences is visible in the increasing involvement of children in enrichment activities. There is also noticeable progress in the children who participated in enrichment activities in nursery school, at primary school. We notice that they have better developed motor skills and show greater interest in physical activities at school (physical education classes, summer and winter school in nature, sports days...). Our goal is to find more physical challenges in our town, to connect with the environment and to offer children some additional enrichment activities such as golf, indoor climbing, etc. It is necessary to offer children as many experiences related to movement as possible, thus laying the foundations for physical activities.

**KEYWORDS:** movement, preschool child, stimulating movement environment.

## 1. UVOD

Potreba po gibanju in igri sta otrokovi temeljni potrebi. Že predšolskim otrokom je potrebno omogočiti in jih spodbujati h gibanju. Otroci tako razvijajo in spoznajo svoje gibalne sposobnosti, ter pridobijo zaupanje v svoje telo. V Vrtcu Podčetrtek otroci spoznavajo in usvajajo osnovne prvine različnih športnih zvrsti, seveda z ustreznimi športnimi pripomočki, ki so prilagojeni njihovi razvojni stopnji.

Priročnik h kurikulumu za vrtce Otrok v vrtcu (2002) poudarja, da otrok z gibanjem zaznava in odkriva svoje telo, preizkuša, kaj zmore, doživlja veselje in ponos ob razvijajočih se sposobnostih in spretnostih ter gradi zaupanje vase. Gibanje daje otroku občutek ugodja, varnost, veselje. Ob izvajanju gibalne dejavnosti se otrok dobro počuti, hkrati pa raziskuje, spoznava in dojema svet okrog sebe.

## 2. DEJAVNOSTI V VRTCU

Vrtec ima velik vpliv na gibanje otroka, saj otrok preživi velik del dneva v vrtcu. Leta 2015 je mag. Darko Pepevnik, takratni ravnatelj OŠ Podčetrtek, izdelal samoevalvacijsko poročilo Gibalna aktivnost in status prehranjenosti otrok Vrtca Podčetrtek, starih od 4 do 6 let. Med drugim je ugotovil, da so starejši otroci gibalno aktivnejši od mlajših, da ni posebnih razlik med količino gibalne aktivnosti otrok z vidika spola, da so otroci v Oddelkih v Pristavi pri Mestinju gibalno aktivnejši od sovrstnikov v Podčetrtku in da otroci naredijo v povprečju 9231 korakov na dan. V svojem poročilu je zapisal smer nadaljnjega delovanja vrtca, med njimi so tudi obogatitvene dejavnosti, ki jih dopolnjujemo in nadgrajujemo.

V vrtcu se zavedamo, da splošna telesna vadba pripomore k celostnemu oblikovanju otrokove osebnosti. Gibalne dejavnosti pozitivno vplivajo na gibalno področje otrokovega razvoja in na njegov telesni razvoj, zato dnevno izvajamo naslednje gibalne dejavnosti:

- jutranje razgibavanje,
- plesne dejavnosti,
- gibalne minutke,
- joga in sprostitvene vaje,
- vadbene ure (poligon, vadba po postajah),
- sprehodi,
- pohodi,
- igra v gozdu ali na travniku,
- športne igre na terasi, igrišču ali stadionu...

V področje kurikuluma - gibanje, vključujemo naravne oblike gibanja (hoja, tek, skoki, poskoki, plazenje, lazenje, plezanje, valjanje, nošenje, kotaljenje, potiskanje, vlečenje, ...) in druge kompleksnejše športne dejavnosti (premagovanje ovir, dejavnosti v ritmu, dejavnosti z žogo). Pri otrocih razvijamo motorične sposobnosti (gibljivost, koordinacija, ravnotežje, moč, preciznost, vzdržljivost, hitrost), poudarek pa namenimo tudi zavedanju lastnega telesa,



spoznavanju in zaupanju v svoje gibalne sposobnosti, usvajanju in spoznavanju različnih elementarnih iger ter usvajanju osnovnih ljudskih rajalnih in drugih plesnih iger. Pri navajanju otrok na igre s pravili poudarjamo sodelovanje, medsebojno pomoč in športno obnašanje. Otroke tudi opozorimo na spoznavanje osnovnih varnostnih ukrepov, skrbi za lastno varnost in varnost drugih. Vzpodbujamo jih k ustvarjalnosti in iskanju svojih načinov za reševanje gibalnih nalog. Vključeni smo v projekte Mali sonček, Zdravje v vrtcu in Gozdni vrtec. Udeležujemo se športnih dejavnosti kot so Množični tek, ki ga organizira Atletska zveza Slovenije in Slovenska bakla pod sponzorstvom Olimpijskega komiteja Slovenije.

Mag. Darko Pepevnik je v svojem poročilu ugotovil, da so starejši otroci gibalno aktivnejši od mlajših. Ker smo želeli to ugotovitev spremeniti, smo evalvirali svoje delo in prišli do ugotovitve, da bi lahko otrokom ponudili še več dejavnosti v gozdu in njegovi okolici. Tako smo se v šolskem letu 2020/2021 vključili v Mrežo gozdnih vrtcev in šol, ter pričeli redno obiskovati gozd. Gozd nam nudi številne možnosti za razvijanje gibalnih spretnosti, hkrati pa ohranjamo in krepimo zdravje. Narava nam ponuja naravni poligon za vsakega otroka in že sama po sebi spodbudi h gibanju. Otroci ob tem tudi razvijajo svojo ustvarjalnost in domišljijo. Nove dogodivščine v gozdu krepijo otrokovo samozavest in pogum. Dejavnosti otrokom ponujajo izzive in so prepletene z dejavnostmi za spodbujanje zaznavanja in motorike. Tako v gozdu izvajamo tudi aktivnosti za spodbujanje ročnih spretnosti in grafomotorike, spodbujanje čutov in zavedanje telesa.

Vizija našega vrtca je »Vrtec v objemu narave, kjer se prepletajo vrednote, spodbuja ustvarjalnost in sprejema različnost.« Pojem različnost ne zajema samo razlik med nami v vrtcu, med priseljenimi otroki, ampak tudi različnosti med otroki iz ranljivih skupin. Mednje spadajo tudi otroci s posebnimi potrebami. Naše glavno vodilo je, da otroke v največji možni meri vključimo v gibalne dejavnosti, saj je gibanje področje, ki celostno vpliva na psihološki razvoj otroka. Tako so otroci s posebnimi potrebami vključeni v program Mali sonček (program je prilagojen različnim kategorijam posebnih potreb), k začetnim tečajem smučanja, igri z vodo in začetnim tečajem plavanja ter so deležni spoznavanja osnov drsanja... Otrokom s posebnimi potrebami tako ponudimo vse gibalne dejavnosti, ki jih ustrezno prilagodimo. Pomembno je, da otrok vzljubi gibanje, ki bo sredstvo sprostitev in socialnega druženja.

Na gibanje otroka, pa ima velik vpliv tudi družina. Videmšek, Bardajs in Karpljuk (2003) menijo, da spodbudno družinsko okolje pozitivno vpliva na oblikovanje otrokove osebnosti in njegovih vrednot. Otrok prevzame navade, stališča in vrednote staršev, zato je ukvarjanje s športom znotraj družine zelo pomembno za njegovo nadaljnjo športno dejavnost in sprejemanja športa kot vrednote.

Starši so se vključili v naslednje gibalne dejavnosti:

- sprehodi in pohodi,
- športne igre,
- popoldanska športna druženja,
- obisk trim steze,

- kolesarjenje, rolanje in kotalkanje,
- sankanje,
- predstavitev poklica ali hobija...

### 3. OBOGATITVENE DEJAVNOSTI

Mag. Pepevnik je v svojem evalvacijskem poročilu zapisal, da bomo nadaljevali z obogatitvenimi dejavnostmi. Le te smo v zadnjih letih nadgradili in dopolnili. Otrokom smo zraven začetnega tečaja smučanja in zimovanja, ter prilagajanja na vodo in igre z vodo ponudili še drsanje. Vse opisane obogatitvene dejavnosti so primeri dobre prakse in so doprinos k stroki.

V mesecu decembru v sodelovanju z Občino Podčetrtek in TIC Podčetrtek najstarejši oddelki obiščejo drsališče. Otroci imajo glede drsanja različne izkušnje, saj so se že nekateri seznanili s kotalkanjem in rolanjem ali pa z drsanjem v preteklem letu. Na drsališču je prisoten samo en oddelek, tako da imajo otroci dovolj prostora za izvajanje posameznih nalog. Bolj plašnim in manj spretnim pomaga strokovni delavec, otrokom pa ponudimo tudi »pingvinčke« za vzdrževanje ravnotežja. Izkušnje kažejo, da so otroci kljub enodnevnemu obisku motivirani za nadaljnje drsanje skupaj s starši. Seveda pa ne bi bilo možno izvesti te obogatitvene dejavnosti, če ne bi bilo dobrega sodelovanja in povezovanja v samem vrtcu in kraju. Sodelavke, ki drsajo se pridružijo skupini na drsališču in otroke seznanijo z osnovami drsanja. Občina Podčetrtek in TIC Podčetrtek nam omogočita brezplačno izposajo opreme in drsanje. Pri postavljanju in pripravi drsališča, pa upoštevajo tudi bližino šole in vrtca, tako da se lahko na drsanje odpravimo kar peš.

Konec februarja ali začetek marca se odpravimo na zimovanje, kjer izvedemo tridnevni začetni tečaj smučanja. Na zimovanje se aktivno pričnemo pripravljati v mesecu januarju: daljši sprehodi, vadbene ure, obuvanje smučarskih čevljev, vaje podrsavanja... Število prisotnih otrok na zimovanju z leti narašča. Občina Podčetrtek vsako leto financira denar za vsakega otroka, ki se udeleži zimovanja in zmanjša stroške. Vrtec se poveže z osnovno šolo in športnim društvom, tako je z otroki prisoten poznan strokovni kader, za otroke je omogočena brezplačna izposoja smučarske opreme.

Najprimernejše obdobje, da se otrok nauči plavati je predšolsko obdobje. Še en dokaz dobrega sodelovanja z okoljem je obisk kopališča Terme Olimia. Šoloobvezni otroci se udeležijo »začetnega plavalnega tečaja«, ki je namenjen prilagajanju na vodo in igri z vodo. Glede na vremenske razmere izvedemo v mesecu maju ali juniju enotedensko dejavnost v Termalnem parku Aqualuna ali Family wellness Termalija. Obogatitveno dejavnost izvedemo strokovni delavci vrtca in šole, saj se zavedamo, kako pomembne so prve izkušnje v procesu učenja plavanja. Otrok se mora najprej navaditi na vodo. Prilagajanje na vodo izvajamo postopoma, brez siljenja z nalogami, ki jim otroci niso kos in se jih bojijo. Na kopališču je eden ali največ dva oddelka, saj le tako lahko zagotovimo "domači" kader, ki ga otroci poznajo, ter omogočimo otrokom dovolj prostora za igro v vodi. Dobro sodelovanje med osnovno šolo in vrtcem, pa potrjuje tudi usposabljanje, ki ga je za zaposlene vrtca izvedel učitelj športne

vzgoje. Omeniti je potrebno tudi dobro sodelovanje z občino in kopališčem. Občina Podčetrtek nam vsako leto omogoča brezplačni prevoz do kopališča in nazaj, Terme Olimia pa brezplačno kopanje za otroke vrtca.

Ob šolski stavbi so pred leti uredili mini golf igrišče. Na športnem dnevu so učitelji športne vzgoje učencem predstavljali osnove golfa in takrat se je porodila ideja, da golf predstavimo tudi predšolskim otrokom. Tako so se otroci seznanili z opremo, si ogledali igro golfa in se tudi sami preizkusili. Golf je igra, ki je primerna za vse generacije. Povezuje naravo, fizično aktivnost, spoštovanje drug drugega in narave, povečuje samozavest in koncentracijo, ter sposobnost pozitivnega mišljenja. Pred poletnimi počitnicami je učitelj športne vzgoje organiziral enotedenski začetni tečaj golfa, ki so se ga udeležili tudi nekateri otroci iz vrtca. Otroci so se tako seznanili s pravim golf igriščem Amon Olimje, ki je prav tako v neposredni bližini vrtca. Preizkusili so golf opremo in se popeljali z golf avtomobili. Z igranjem golfa je nekaj otrok nadaljevalo tudi v osnovni šoli. Seveda, pa te dejavnosti ne bi mogli izpeljati z dobrim sodelovanjem z osnovno šolo, športnim društvom in družino Amon.

#### **4. SKLEP**

Otroci se v vrtcu srečajo s splošno vadbo in tako pridobijo bazo osnovnih gibanj. Z dobrim sodelovanjem vrtca z družino, osnovno šolo, občino, društvu in celotnim krajem lahko otrokom ponudimo bogato spodbudno gibalno okolje, ki bo dalo otroku osnovo za vse nadaljnje športne dejavnosti v življenju. Z gibanjem se otrok razvija, dobro počuti, gibanje ga umirja, bolje spi, je zadovoljen, bolj spreten in manj bolan.

Mag. Pepevnik je v svojem evalvacijskem poročilu zapisal, da bi v vrtec vključili tudi učitelja športne vzgoje, ki bi skupaj z vzgojiteljem izvajal gibalne dejavnosti in bi bil vzgojitelju v oporo. Žal trenutno te ideje ni mogoče izpeljati, je pa možnosti za ustvarjanje spodbudnega gibalnega okolja v našem kraju še veliko.

Še naprej si bomo prizadevali za dobro sodelovanje vrtca z družino in okolico v katerem sobivamo, saj bomo otrokom lahko ponudili še več. Tako se je ob pripravi tega prispevka porodila ideja, da otrokom ponovno ponudimo dejavnosti, ki smo jih izvajali v preteklosti kot npr. igranje golfa, seznanitev s plezanjem na plezalni steni, sodelovanje s planinskim društvom, konjeniškim klubom, v okolici vrtca pa so še kolesarske steze, ribniki, footgolf in številni gibalni izzivi.

## **LITERATURA IN VIRI**

- [1] Kroflič, R., Marjanovič Umek, L. in drugi. (2002). Otrok v vrtcu. Priročnik h kurikulumu za vrtce. Maribor: Založba Obzorja.
- [2] Pepevnik, D. (2015). Gibalna aktivnost in status prehranjenosti otrok Vrtca Podčetrtek, starih od 4 do 6 let. Podčetrtek: Oko.
- [3] Videmšek, M., Berdajs, P., Karpljuk, D. (2003). Mali športnik. Ljubljana: Fakulteta za šport.

## GIBALNE IGRE PRI PODALJŠANEM BIVANJU

### POVZETEK

Živimo v času sodobne tehnologije, ko vse več mladih aktivno gibanje v naravi zamenja za računalnik, telefon ali televizijo. Z velikim upadom aktivnega gibanja smo se še posebej soočili v času pandemije in dela na daljavo, ki je potekalo izključno pred računalnikom. Z gibanjem se pri otroku razvijajo različne motorične sposobnosti, samopodoba, disciplina in še marsikaj drugega. V letošnjem letu želim pri urah podaljšanega bivanja dati večji poudarek gibanju in z različnimi gibalno-sprostitvenimi aktivnostmi prispevati k boljšemu počutju otrok. Z otroki bom tako več časa preživela v telovadnici ali na prostem, kjer bodo tekli, skakali, igrali nogomet... Tako bodo krepili svoje motorične sposobnosti, po sproščanju pa lažje delali domače naloge. Do sedaj se je to izkazalo kot dobro učinkovito, zato bom s tem nadaljevala tudi v prihodnje. Z gibalnimi vajami otroci spoznavajo fizične zmožnosti svojega telesa. Med interakcijo z vrstniki gradijo pozitiven odnos do sebe in vrstnikov ter posledično izboljšujejo medvrstniške odnose. Nekatere vaje so usmerjene k pridobivanju hitrosti, koordinacije in ravnotežja, druge pa bolj k natančnosti in gibljivosti otroka. S preprostimi in enostavnimi vajami naj pedagogi v času podaljšanega bivanja več časa namenijo aktivnemu gibanju otrok. Otroke vaje sproščajo in jim dajo moči za nadaljnje delo, ki naj bi ga opravili pri podaljšanem bivanju.

**KLJUČNE BESEDE:** gibanje, povezovanje, sproščanje, razvoj, ustvarjalnost.

## ACTIVITY GAMES AT AFTER-SCHOOL CARE

### ABSTRACT

In the era of modern technology, more and more young people prefer computers, phones or television to outdoor activities. We faced yet a more significant decrease in active movement during the pandemic as working from home because the new reality and took place almost entirely in front of the computer. Movement helps develop a variety of motor skills, self-image, discipline and many others. This year, I have set out to put more emphasis on movement in the hours of after-school care, thus contributing to the better well-being of children with various movement and relaxation exercises. I intend to spend more time with children in the gym or outdoors, where they will run, jump, play football... This will help them strengthen their motor skills, and do their homework easier afterwards. So far, it has proved to be good, so I will continue to do that through the year. Executing them helps children learn about their physical capabilities. While interacting with schoolmates, they build a positive attitude towards themselves, which in turn helps them improve the relationships with their peers. Some exercises are meant to help the children gain the speed, coordination and balance. Others are more focused on honing their mobility and their ability to pay attention to detail. With various simple and easily executable exercises, educators should devote more time to the active movement of children during the hours of after-school care. Different exercises relax children and give them the strength to continue the schoolwork they are supposed to do during their stay in school.

**KEYWORDS:** movement, connection, relaxation, development, creativity.

## **1. POMEN GIBANJA ZA OTROKE**

Živimo v času, ko v šolah srečujemo vse več nemirnih in razdražljivih otrok, takih, ki se težko zberejo, in takih, ki težko zdržijo dalj časa pri eni aktivnosti. Tudi pri mladostnikih in odraslih opazamo notranje nezadovoljstvo, napetost, utrujenost in neodpornost za obremenitev. Pogosto imajo telesne tegobe in razna obolenja. Zdravniki in psihologi menijo, da so mnoge teh bolezni posledica duševnih obremenitev in stresov, ki jih je v današnjem času vse več. [1]

Zgornje besede so bile napisane že leta 1995, a se nam zdi, kot bi bile danes. Postali smo družba sodobne tehnologije, ki je skoraj za slehernega človeka in še posebej otroka zelo privlačna. Od nas ne zahteva nobenega fizičnega napora in zato nam vsem, še posebej pa otrokom, jemlje možnost, da bi več časa preživeli pri aktivni igri in gibanju v naravi.

Upad fizične aktivnosti otrok se je še posebej pokazal v času pandemije in dela na daljavo, ko so otroci ure in ure presedeli ob računalnikih in se po končanem pouku na daljavo preselili pred televizijske zaslone. Gibanje otrok je izjemno pomembno za pravilen razvoj otroka. Razvoj otroka pojmuje kot pojavljanje in razvijanje sposobnosti na gibalnem, spoznavnem in čustvenem področju. Ta področja se prepletajo in nenehno vplivajo drugo na drugega. Raziskave potrjujejo, da je ustrezno in zadostno gibanje otrok izjemnega pomena za miselno in čustveno področje razvoja otroka. [2] Gibanje tako pripomore k celostnemu razvoju posameznika, saj smo tudi ustvarjeni tako, da se gibljemo vse od rojstva naprej in imamo nenehno potrebo po gibanju.

Pri športnih dejavnostih pa se otroci poleg gibanja naučijo še sodelovanja z drugimi, saj imajo skupen cilj. [3] Gibanje pomaga posamezniku, da se nauči empatije do sovrstnikov z gibalnimi težavami, sodelovanja, skupinskega dela in razvijanja športnega duha. Pri gibalnih aktivnostih velikokrat zablestijo ravno tisti otroci, ki mogoče na učnem področju niso najbolj uspešni, pri čemer se razvija njihova pozitivna samopodoba, ki je povezana z uspehom učenca v šoli kot tudi v njegovem nadaljnjem življenju.

## **2. MOTORIČNE SPOSOBNOSTI OTROK**

Športni pedagogi govorijo o sedmih osnovnih motoričnih sposobnostih:

- hitrost – izvedba giba v čim krajšem času,
- koordinacija – sposobnost izvajanja zapletenih vaj,
- moč – sposobnost dvigovanja oziroma premagovanja težkih ovir,
- ravnotežje – sposobnost ohranjanja ravnotežnega položaja,
- preciznost – sposobnost zadevanja cilja,
- vzdržljivost – sposobnost dolgotrajnega gibanja,
- gibljivost – možnost izvajanja gibov z maksimalno amplitudo [4].

Če hočemo, da se otrok uravnoteženo razvija, je zelo pomembno, da počne čim več različnih stvari, ki razvijajo vseh sedem motoričnih sposobnosti. Ob vsaki novi aktivnosti se v

možganih vzpostavljajo nove povezave. Ob ponavljanju že naučenih gibov pa se utrjujejo stare povezave. Najhitreje se v zgodnjem otroštvu razvijata hitrost in koordinacija, ostale sposobnosti jima sledijo. Zato je zelo pomembno, da je otrokov razvoj celosten in se v njegovem začetnem obdobju pa tja do konca prve triade razvija na vseh področjih. Ob ozko usmerjenih treningih za le en šport se vse motorične sposobnosti ne razvijajo enako, uravnoteženo, kar pa v začetku gibalnega razvoja ni najbolje. Pri otrocih moramo kot pedagogi stremeti k skladnemu razvijanju prav vseh motoričnih sposobnosti.

### **3. KORISTI GIBANJA**

Ali nam gibanje prinaša koristi ali nam samo jemlje »čas počitka«, se marsikdaj vprašamo, ko smo po napornem psihičnem delu utrujeni in bi raje sedli v naslonjač, kot šli na sprehod. Raziskave kažejo, da gibanje tako odraslim in pa še predvsem otrokom prinaša prenekatero korist.

Gibanje:

- izboljšuje vrstniške odnose,
- spodbuja samostojnost,
- zmanjšuje vedenjske težave,
- prispeva k lažjemu učenju,
- razvija delovne navade [5].

Vsako športno udejstvovanje, pridobljeno znanje ali osvojena nagrada prinašajo otroku samozavest in boljši položaj v razredu, skupini. Z gibanjem otrok krepi samostojnost v odnosu do njemu pomembnih oseb (vrstniki, prijatelji, sorojenci starši). Spoznava in preizkuša meje svojega telesa. Pri tem ob uspehu doživlja občutke vznemirjenja, veselja in dobrega počutja, ob neuspehu pa se sooči z iskanjem rešitev za uspešno nadaljevanje gibanja. Vsaka rešitev, uspeh, ki ga otrok z vajo doseže, prispeva k samostojnosti, vztrajnosti in razvijanju delovnih navad. S prostočasnimi gibalnimi dejavnostmi še narašča izboljšanje delovnih navad, saj mora biti otrok, ki se v popoldanske čase ukvarja s športom, organiziran, discipliniran, motiviran in se tudi čemu odreči.

### **4. OD IDEJE DO IZVEDBE**

V času podaljšanega bivanja, ko se z otroki vrnemo s kosila, jim zelo rada preberem kakšno kratko zgodbo. Ko so njihovi želodčki polni in se jih poloti utrujenost od dopoldanskega dela ter po kosilu zaužite hrane, je po mojem mnenju zelo primeren čas za branje pravljic. To je čas, ko se preselimo v oblake in tam sanjamo svoje sanje. Navadno temu sledi ustvarjanje in izdelovanje najrazličnejših stvari. Nekoč me je ob branju knjige »A veš, koliko te imam rad« prešinila ideja, da lahko ustvarjamo tudi z gibi. Celotna zgodbica govori o dveh zajcih – zajcu Rjavcu in zajčku Rjavčku, ki skačeta, tečeta, se raztezata... in tako pripovedujeta eden drugemu, koliko se imata rada.

»Rad te imam, do koder lahko skočim,« je zajček Rjavček razposajeno poskakoval.

»Jaz pa te imam rad, do koder jaz lahko poskočim,« se je zasmel zajec Rjavec in skočil tako visoko, da se je z uhlji dotaknil vej drevesa [6].

Sprostitutveno dejavnost in tudi ustvarjalno preživljanje prostega časa v podaljšanem bivanju vedno bolj usmerjam v gibalne dejavnosti, ki so povezane ali z zgodbo ali s kakšnim drugim dogajanjem na šoli. Tako smo sodelovali tudi v projektu o gibanju, ki ga je v tednu otroka organizirala sodelavka.

## 5. GIBALNO-SPROSTITVENE AKTIVNOSTI V PODALJŠANEM BIVANJU

Namen gibalnih aktivnosti v podaljšanem gibanju je, da se otroci bolje počutijo in sprostijo, skozi gibalno igro izboljšajo svoj odnos z vrstniki ter razvijajo svoje psihofizične sposobnosti. Gibalne dejavnosti, ki jih z otroki največkrat izvajam, so različne oblike teka, poskakovanje, preskakovanje, lovljenje in odbijanje žoge, ravnotežnostne in spretnostne motorične igre ...

### A. Ristanc

Igro Ristanc poznamo najbrž vsi. Pri nas so v ločenem hodniku z lepilnim trakom na tleh narejena štirioglasta polja s številkami od ena do sedem in na koncu prostor za obračanje, kjer se otrok obrne in vrne na začetno mesto (Slika 1). Igramo ga tako, da otrok vrže kamenček v prvo polje, po eni nogi skače od začetka do konca, se obrne in nazaj grede pobere kamenček v polju, kamor ga je v začetku vrgel (Slika 2). Nato vajo ponovi tako, da vrže kamenček na naslednjo številko in tako vse do zadnje številke. Če kamenčka ne vrže na pravo polje, z igro nadaljuje naslednji.

Ristanc je čudovita vaja za razvijanje ravnotežja in natančnosti. Manj uspešnim pa lahko s to preprosto igro pokažemo, da z vztrajnostjo lahko dosežejo namen igre. Tako lahko vidijo, kaj jim z vztrajnostjo uspe pri igri – zakaj jim ne bi tudi pri učenju.

Sedaj so tudi nekatere učiteljice na razredni stopnji naredila ristanc v svojih razredih. V času pandemije, ko je vsak razred zaprt v svoj mehurček tudi med odmori, je ta gibalna igra velikokrat idealna rešitev za gibalno sproščanje.



SLIKA 1: Ristanc.



SLIKA 2: Potek igre.



## B. Učilnica na prostem

Pred leti smo ob šoli uredili malo učilnico na prostem, kjer imajo otroci dovolj prostora za individualno sedenje kot tudi zanimive gibalne igre. Večkrat jo uporabimo tudi pri podaljšanem bivanju. Z malo domišljije lahko delamo marsikaj.

- Igramo igro »Leti, let i...« (Slika 3). Otroci tečejo znotraj s tnali omejenega prostora, eden izmed njih pa izgovori ime predmeta ali živali. Če predmet leti, skočijo na najbližje tnalno, drugače tečejo naprej.
- Igra izpadanja poteka tako, da otroci tečejo znotraj omejenega prostora in ko povem eno izmed barv na tnalni, se nanj usedejo. Kdor ostane brez sedeža, izpade in naslednjič izklicuje barvo. Lahko pa umikamo barvne podloge in nas je vedno manj v igri (Slika 4).
- »Stol na moji desni«: pri tej igri se morajo otroci med seboj tudi dobro poslušati. Če nas je v skupini premalo in ne zasedemo dovolj sedišč, igralni prostor omejimo z barvnimi podlogami (Slika 5). Igra poteka tako, da učenec, ki ima stol na svoji desni prost, pokliče nekoga iz skupine z besedami: »Stol na moji desni je prost, naj bo ... moj gost.« Ponovimo jo tolikokrat, da pride vsak otrok vsaj enkrat na vrsto.



SLIKA 3: Leti, leti. ...



SLIKA 4: Hitim, da svoj stolček dobim.



SLIKA 5: Stol na moji desni.

### C. Stopinje

Ta enostavna igra, ki jo imamo lahko tudi v razredu, je otrokom nadvse zanimiva. Mi jo vsakič sproti narišemo na asfaltnem igrišču in otroci z veseljem skačejo, kakor so narisani trikotniki na progi (Slika 6). Trikotniki preprosto nakazujejo smer otrokovega stopala. Enkrat morajo skočiti naprej, nato vstran, pa spet naprej, levo, desno, nazaj ..., dokler ne pridejo do konca. Kdo bi si mislil, da jim taka preprosta igra prinese toliko veselja (Slika 7).



SLIKA 6: Stopinje.



SLIKA 7: Radost ob gibanju na prostem.

### D. Igralo spretnosti

S pomočjo donacij smo pred leti našim igralom dodali še igralo (Slika 8), ki je primerno za razvoj spretnosti, ravnotežja, hitrosti, moči, natančnosti in tudi vztrajnosti. Otroci ne samo da radi premagujejo ovire igrala, ampak tudi tekmujejo med seboj, kdo bo hitrejši (Slika 9). Ko jim konec igrala povem njihov čas in si ga moram tudi zapisati, se nekateri znova in znova trudijo, da bi ga izboljšali ali prehiteli sošolca. Pri tem so tako zavzeti in vztrajni, da se ne dajo motiti niti staršem, ki jih pridejo iskat. Počasnejše spodbujam, naj vadijo, da bodo imeli naslednjič boljši čas. Vaja res dela mojstra.



SLIKA 8: Spretnostno igralo.



SLIKA 9: Zagnani tekmovalki.

## E. Teden otroka

Vsako uro sedenja naj bi otrok nadomestil z dvema urama igranja ali druge telesne dejavnosti. [7]. Te besede so mi dale misliti, zato sem se v Tednu otroka še posebej posvetila gibanju naših najmlajših. Pri podaljšanem bivanju smo večino časa preživeli kar v telovadnici, saj nam dež ni dovolil skakanja na prostem. Otrokom sem pripravila različne gibalne igre – od individualnih do skupinskih. Gibalne igre še vedno izvajamo.

- Oponašanje živali z gibi. V krog so bile položene kartice z živalmi obrnjene tako, da jih otroci niso videli (Slika 10). V manjših skupinah po dva ali trije so se otroci razporedili ob kroge z lističi. Vsakič je eden obrnil listič in oponašal gibanje živali z lističa, ostala dva sta ga posnemala (Slika 11).
- Podajanje žoge, pri čemer igralca ne smeta zapustiti obroča (Slika 12). Komur žoga pade iz rok ali je ne ujame, se mora v obroč uvesti, dokler je spet ne ujame (Slika 13).
- Predvsem pa imajo otroci radi vse oblike teka in skakanja. Vsem je bil zelo všeč ristanc brez števil, ki smo ga poimenovali kar spretnostni tek prek obročev (Slika 14). Čim hitreje so morali preko obročev, ne da bi se dotaknili katerega izmed njih. Oviro so premagovali s skakanjem oziroma tekom ali pa po vseh štirih. Pri premagovanju ovire smo merili čas.



SLIKA 10: Živalske kartice.



SLIKA 11: Posnemanje gibanja živali.



SLIKA 12: Podajanje žoge.



SLIKA 13: Sedim, ker žogo izpustim.



**SLIKA 14:** Spretnostni tek.

## **6. SKLEP**

Pri svojem delu sem spoznala, da je sprostitvena dejavnost, ki je namenjena počitku, obnavljanju psihofizičnih moči in sprostitvi otrok, lahko tako v pasivni kot tudi v zelo aktivni obliki. Po koncu pouka so otroci velikokrat že utrujeni od šolskega dela in v tem času pandemije tudi sedenja. Med odmori, ko so včasih skakali, tekali in nas s svojim gibanjem »motili«, morajo sedaj ostati čim bolj na svojih mestih. To jih velikokrat dela še bolj nemirne in nestrpne. Podaljšano bivanje je zato enkratni kraj in čas, kjer lahko vsaj za trenutek odmislijo zgolj šolsko delo in se v družbi vrstnikov sprostijo na najrazličnejše načine; ne samo z ročnimi spretnostmi, ampak predvsem z gibanjem.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Uranjek, A. (1995). Sprostitutvene igre za vrtec in šolo. Ljubljana: Bori.
- [2] <https://www.kreal.si/gibanje-otrok/> <15. 5. 2020>
- [3] <https://www.dobrateta.si/dobra-teta-svetuje/gibanjesport/2777-pomen-gibanja-in-primeri-za-otroke-v-1-starostnem-obdobju> <26. 4. 2019>
- [4] <https://www.zmajcek.net/gibanje-in-razvoj-otroka/>
- [5] <https://www.zdravje.si/otrok-gibanje-v-prostem-casu>
- [6] McBratney, S. (2002). A veš, koliko te imam rad. Ljubljana: EPTA.
- [7] Rajović, R. (2016). Kako z igro spodbujati miselni razvoj otroka. Ljubljana: Mladinska knjiga.



## **GIBALNE MINUTE MED POUKOM**

### **POVZETEK**

Gibanje je za otroka primarna potreba. S pomočjo njega se razvija na telesnem in na duševnem področju. Učitelji se zavedamo, da se pomanjkanje gibanja kaže na različnih področjih. Prvošolci pouk brez gibanja težko zdržijo. Postanejo nemirni, ne sledijo razlagi, pade jim koncentracija, obračajo se naokrog, naloge slabše in manj natančno rešujejo. V prispevku bodo predstavljene gibalne minute, katere vključujemo v pouk že nekaj let in so povezane s plesom, s petjem, z vajami za koncentracijo in z vajami za sprostitev. Namen prispevka je dokazati, da lahko kot učitelji pozitivno vplivamo na pomen besede gibanje, da učenci nanj gledajo kot na sprostitev in da se jim s pomočjo gibanja izboljšajo motivacija, koncentracija in ustvarjalnost za nadaljnje delo. Ugotavljamo, da se učencem z različnimi gibalnimi minutami pred, med in po pouku izboljšata koncentracija in motivacija za nadaljnje šolsko delo. Ti komponenti se kažeta predvsem v lažjem sledenju pouka naprej, ko se gibalna aktivnost izvede pred nadaljnjim delom ter v njihovi telesni, čustveni in miselni sproščenosti, kar je opazno pri reševanju nalog, saj so bolj natančni in njihovo razmišljanje se ponovno okrepi. Gibalno aktivnost bomo prav zaradi vseh teh komponent vključevali v pouk še naprej, saj si želimo, da se zraven dobrega telesnega počutja razvijata tudi čustvena integriteta in čustveno socialna zrelost učencev, saj so te izrednega pomena pri njihovem nadaljnjem razvoju.

**KLJUČNE BESEDE:** gibanje, sprostitev, motivacija.

## **MOVEMENT MINUTES DURING THE LESSON**

### **ABSTRACT**

Exercise is a child's primary need. With its help, it develops physically and mentally. Teachers are aware that lack of movement indicates itself in different areas. First-graders find it difficult to endure lessons without exercise. They become restless, stop to listen during classes, their concentration drops, they start to turn around, they solve tasks worse and less accurately. The article will present movement minutes, which we have been including in the lessons for several years and which are combined with dancing, singing, concentration exercises and relaxation exercises. The purpose of this article is to prove that as teachers we can positively influence the meaning of the word movement, that students start to look at it as relaxation and that with the help of movement their motivation, concentration and creativity improve for further work. We find that students with various movement minutes included before, during and after class improve their concentration and motivation for further school work. These components are mainly reflected in the easier tracking of lessons when the physical activity is performed before further work and in their physical, emotional and mental relaxation, which is noticeable in solving tasks, as they are resultantly more precise and their thinking is strengthened. Because of all these components, we will continue to include physical activity in the classroom, as we want the emotional integrity and emotional social maturity of students to develop in addition to physical well-being, as these are extremely important in their further development.

**KEYWORDS:** movement, relaxation, motivation.

## **1. UVOD**

Otrokova primarna potreba je potreba po gibanju. Gibalna aktivnost vpliva na zadovoljevanje njegovih potreb. Vpliva na njegov telesni in duševni razvoj, na njegovo sprostitev, na dobro počutje med poukom in po napornem šolskem delu in sedenju. Tega se zaveda velika večina učiteljev. V prispevku bodo predstavljene gibalne minute z učenci pred in med poukom in kako lahko tako učenci kot učitelji pripomorejo k večji gibalni aktivnosti, katera pozitivno vpliva na otrokov celovit razvoj.

Zavedati se moramo, da ima gibalni razvoj velik pomen na otrokovo telo in psiho predvsem v prvih letih življenja in da je zgodnja usmerjenost otroka v raznovrstne aktivnosti izrednega pomena. Prav vzgojitelji, učitelji in tudi starši so tisti, ki otroka najbolj spodbujajo h gibanju. Otrok, ki se je začel zgodaj srečevati in navajati na razne športne dejavnosti, bo veliko bolj dovzeten za okolico in tudi bolj samozavesten (Videmšek in Jovan, 2002).

## **2. TEORETIČNA IZHODIŠČA**

Človeka gibanje spremlja že od rojstva in z gibanjem odkriva svoje telo. V prvi triadi učenci pouk brez gibalnih minut težko zdržijo. Predvsem je to opazno pri prvošolcih. Koncentracija jim hitro pade. Postanejo nemirni, obračajo se naokrog, ne sledijo razlagi, se začnejo presedati in nekateri tudi vstajati. Ob pomanjkanju gibanja med samim poukom je tudi opazno, da dane naloge slabše in manj natančno rešijo. Takrat je potrebno poiskati primerno rešitev, da njihovo aktivnost ob padcu koncentracije preusmerimo v gibanje in s tem sprostimo um. Učenci imajo tako več odmorov in še dodatne po potrebi. V odmore zato vključujemo gibalne minute. Pri gibalnih minutah gre za kratke gibalne in raztezne vaje ob glasbi, ki jih velikokrat povežemo s petjem. V gibalne minute vključujemo tudi vaje za sprostitev in za koncentracijo. Vaje učenci izredno pozitivno sprejemajo, kar pokažejo z nasmehom, umiritvijo in s pripravljenostjo na nove učne izzive. Med učiteljem in učenci se vzpostavi nova vez. Vez, pri kateri se učenec in učitelj poistovetita.

Učitelji smo prepričani, da lahko s svojim vzgledom in z vnašanjem gibalnih minut med poukom pozitivno vplivamo na pomen besede gibanja in dokažemo, da gibalne minute pripomorejo k izboljšanju koncentracije, k lažjemu sledenju nadaljnjega pouka in k oblikovanju pozitivne samopodobe.

Nekatere praktične vsebine v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju pri športu smo tako vključili v gibalne minute. Prepričani smo, da več kot bomo gibanje vključevali v pouk, več kot se bomo o njem spontano pogovarjali, večja bo možnost, da bodo učenci do gibanja imeli pozitiven odnos.

### **A. Gibalne minute**

Velikokrat je učenje v sedečem položaju v prvi triadi težko, zato že nekaj let v pouk vključujemo gibalne minute, ki so v večini primerov povezane z glasbo in tako kot dodaten

motivator pozitivno vplivajo na nadaljnje delo. Učenci se z različnimi vajami umirijo in skoncentrirajo na nadaljnje delo. Z vajami za koncentracijo postanejo strpni do sebe in do drugih in navežejo tudi tesnejši stik s sošolci.

## **B. Vaje za raztezanje**

Pred začetkom pouka naredimo vaje za raztezanje, kjer razgibamo celo telo. Ko zaslišijo šolski zvonec in glasbo, se vstanejo in pripravijo. Učenci se umirijo, gledajo in spremljajo učiteljico in skupaj izvajajo vaje. Ko zaslišijo refren, zraven tudi zapojejo. Nato se ponovno skoncentrirajo na vaje. Vaje za raztezanje naredimo tudi med poukom in po dolgotrajnem sedenju, vendar so te krajše kot pred začetkom pouka. S temi vajami izboljšamo prekrvavitev in poskrbimo, da se sprostijo vrat, hrbet in noge. Po vajah so učenci s pozitivno energijo pripravljeni na začetek pouka.



**SLIKA 1:** Vaje za raztezanje pred poukom.



**SLIKA 2:** Vaje za raztezanje pred poukom.



**SLIKA 3:** Vaje za raztezanje med poukom.

## **C. Vaje za koncentracijo**

Te vaje izvajamo zato, ker zadevajo celega človeka. Vplivajo na njegova čustva, misli, znanje. Učenci so po vajah za koncentracijo miselno bolj sproščeni, umirjeni in pripravljeni na nove izzive.



## D. Ravnotežje

Učenec si poišče prijatelja. Skupaj si poiščeta ustrezen prostor v razredu in se postavita drug pred drugega. Ko se umirita, dvigneta desno nogo in nato se izmenjaje dotikata z levo in desno roko (dlanjo). Nato dvigneta levo nogo in nalogo ponovita. Učenci se pri tej nalogi skoncentrirajo, ponovijo katera je leva in desna stran in sošolca hkrati med seboj gradita zaupanje in pozitiven odnos.



SLIKA 4, 5 in 6: Ravnotežje.

## E. Boj s palci

Učenec si poišče prijatelja, s katerim bosta vadila vajo za koncentracijo boj s palci. Postavita se drug proti drugemu, iztegneta roke in naredita objem s prsti rok, le palec obeh je iztegnjen. Nato palec postavita drug proti drugemu in poskusita izmenično preskočiti drug prek drugega. Pri tej igri izrazijo svoja čustva in odločnost.

## F. Ball – A – Vis X

So ritmične vaje, ki vplivajo na ravnotežje ter na slušno in vidno zaznavanje. S temi vajami si učenci urijo usklajeno delovanje vida, sluha ter grobo in fino motoriko. Pri teh vajah se učenci izredno močno skoncentrirajo le na žogo in na njen ritem. Pri tem popolnoma odmislijo zvoke iz okolice. Njihova želja po ponovni izvedbi vaj je velika. Pri izvajanju teh vaj se zahteva koordinacija celega telesa, vidno sledenje, pozornost in samokontrola. Velikokrat naredimo te vaje med in po pouku, kadar je potrebno učence sprostiti in umiriti.



**SLIKA 6 in 7:** Vaje z žogo za koncentracijo.

### **G. Ritmični ples – Borboletinha**

Borboletinha je portugalska beseda in pomeni mali metulj. Vaja je prepletena z glasbo, s koraki in z ritmom. Učenci se osredotočijo na osnovni korak, kasneje pa na bolj zapletenega. Pri tem so pozorni na ritem, ki je preprost, vendar v njih prebudi utrip, kateri je zelo vabljev in telo preplavi s pozitivnimi vibracijami in v otroku vzpodbudi željo po tem, da ritmični ples izpelje do konca. Ples velikokrat izvedemo pred poukom. Tako poskrbimo za prekrvavitev telesa.



**SLIKA 8 in 9:** Borboletinha.

### **3. SKLEP**

Z vpeljevanjem gibalnih minut postanejo ure pouka razgibane in učenci bolj gibalno aktivni skozi celoten učni proces. Z njimi poskrbimo za njihovo in naše zdravje, sproščenost in pozitivno naravnost. Tudi glasba v povezavi z gibalnimi minutami deluje na učence kot sprostitevna tehnika za telo in duha. Razvija njihovo čustveno inteligenco ter čustveno-socialno zrelost. Učenci se po različnih vajah počutijo prijetno in polni energije. S kratkimi in pravilnimi vajami prebudijo svoje telo in um ter ju pripeljejo do tega, da sta ponovno pripravljena na nove učne izzive. Kot učitelji moramo biti ponosni na to, da lahko učencem v prvih letih življenja približamo gibalno aktivnost kot nekaj dobrega in jim s tem vzbudimo zanimanje za naprej.

## **LITERATURA IN VIRI**

- [1] Videmšek, M. in Jovan, N. (2002). Čarobni svet igral in športnih pripomočkov: predšolska športna vzgoja. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- [2] Ball – A – Vis X (b.d.). Pridobljeno s <https://avevita.si/bal-a-vis-x/> 5. 11. 2021
- [3] Borboletinha (b.d.). Pridobljeno s <https://shareably.net/teacher-demonstrates-challenge/> 5. 11. 2021

## **Z USTVARJALNIM GIBOM IN IGRO DO VEČJE GIBALNE, SOCIALNE IN UČNE UČINKOVITOSTI PO IZOLACIJI**

### **POVZETEK**

Po vrnitvi učencev z dolgotrajnega dela na daljavo se je pri učencih opazilo močno zmanjšanje nekaterih gibalnih zmogljivosti in spretnosti. Pri poučevanju smo učitelji več časa začeli namenjati gibalnim in gibalno ustvarjalnim dejavnostim. V vsa učna področja smo uvedli nove ideje, igre in pristope, ki so vezani tudi na gibanje in poučevanje v naravi. Ta namreč ponuja raznolike možnosti poučevanja. Več se je začelo uporabljati vaje in igre za razvijanje tistih gibalnih spretnosti, katerih primanjkljaj se je začel opazovati po vrnitvi otrok v šolo po epidemiji. To so predvsem vaje za povečanje moči in vzdržljivosti ter razvijanje spretnosti, kot so držanje ravnotežja, plezanje ter gibanje za večjo gibalno koordinacijo. Zaradi povečanih vedenjskih, socialnih in emocionalnih težav otrok se je pouk popestril s sproščujočimi ter izrazno-ustvarjalnimi gibalnimi dejavnostmi. Obujenih je bilo tudi nekaj starejših gibalnih dejavnosti, ki so v današnjih časih prevečkrat pozabljene. Tako je bilo v pomoč tudi ljudsko izročilo in igre s pravili, ki nudijo večje možnosti vzdrževanja socialnih stikov in spretnosti. Pomembni so postali ustvarjalni gibi, glasbeno-gibalno izražanje in kot posledica tega sproščanje, ki se je izkazalo za učinkovito po stresnem doživljanju epidemije. Ponujenih je bilo nekaj pripomočkov, ki so se izkazali kot učinkoviti pri izboljšanju in spodbujanju gibalnih sposobnosti. Predstavljeni so bili kot primer dobre prakse v aktivu razrednega pouka in tudi staršem na roditeljskem sestanku z namenom, da k tem dejavnostim nadalje spodbujajo otroke.

**KLJUČNE BESEDE:** zmanjšana gibljivost, stres, narava, izrazno-ustvarjalno gibanje, improvizirani pripomočki, ljudske igre

## **ENSURING GREATER EFFICIENCY IN MOVEMENT, SOCIAL AND OTHER LEARNING ASPECTS VIA THE IMPLEMENTATION OF CREATIVE MOVEMENT AND GAMES AFTER PROLONGED ISOLATION**

### **ABSTRACT**

After the return of pupils from what was a long-term isolation and teleworking, one could notice a sharp decrease in the students' dexterity, furthermore their ability to move with precision. Therefore, an emphasis was given to the time devoted to motor and motor-creative activities. Newer teaching approaches, such as newer ideas and principles that have a strong correlation with body movement and teaching in the natural environment, had to be implemented. Additionally, the mentioned aspects show a variety of different possibilities for teaching with an emphasis on dissimilar contents and themes. There was a monumental focus on exercises and games that develop movement skills, which pupils lack owing to the school being closed due to the epidemic. These are mainly exercises to develop strength, endurance and skills such as balance, climbing and movement for greater movement coordination. By reason of an increase in the behavioral, social, and emotional problems of children, more relaxing and expressively-creative activities, that are based on movement, were put into practise. Furthermore, some of the older, rather archaic to some, movement activities that are too often forgotten by the contemporary practices were applied. What is more, the mentioned ideas mostly originate in national folk traditions, they offer a myriad of different opportunities to maintain social contacts and skills. As it turned out, the introduction of a spectrum of creative and musical tools resulted in relaxation of an individual and the promotion of oneself movement.

**KEYWORDS:** reduced mobility, stress, nature, improvised aids, expressive-creative movement, folk games.

## **1. UVOD**

V vzgoji in izobraževanju delam že vrsto let. Zadnja leta opažam slabšanje telesne pripravljenosti in gibalne zmogljivosti otrok. Pri pouku športa sem pri izvajanju teka, različnih poskokov in ostalih nekoliko dolgotrajnejših gibanjih zaznala močan upad moči in vzdržljivosti. Več je otrok, ki imajo težave z ravnotežjem in premagovanjem strahu pri hoji na ozkih ter dvignjenih površinah. Najopaznejši pa je ta primanjkljaj postal po karantenah, ko so se otroci vrnili otrok v šolske klopi. Tokrat sem se prvič srečala s problemom, da otrok ne zmore dvigniti niti trupa. Tudi pri igrah in vajah z žogo (vodenje, ciljanje, podajanje) sem opazila slabše gibalne spretnosti. Odločila sem se, da svoj način učnega dela predstavim drugim učiteljem in jih spodbudim ne le k večji športno gibalni, temveč tudi večji usmerjenosti k ustvarjalni gibalni dejavnosti v naravi.

## **2. GIBALNE IGRE IN USTVARJANJE**

### **A. Stres v krizi zdravja, vrednot in v karanteni**

Analize so pokazale, da se je odstotek gibalno neaktivnih družin med pandemijo podvojil, med vsakodnevno gibalno aktivnimi pa se je zmanjšal čas gibalne aktivnosti. Nekoliko več časa so namenili gibanju na prostem. Upadla pa je vzdržljivost otrok (Turk, 2021).

Sodoben hiter način življenja narekuje nezdravo prehranjevanje, več sedenja in manj gibanja. Ob neprestani virtualni ponudbi si otroci izberajo nadomestke za manj dejavno preživljanje prostega časa. Ob karantenskih ukrepih je prišlo do upada želje do gibanja, zmanjšanih gibalnih sposobnosti otrok ter povečane debelosti. Te zmanjšane zmožnosti se nadaljujejo v še nižjo željo po aktivnosti. Pogosteje se pojavljajo poškodbe. Za zapletenejše gibe pa potrebujemo ustrezno telesno zmogljivost (Jurak, Starc, Sember, Markelj, Kovač, 2020).

V vedno bolj materialistični družbi, v krizi vrednot, pritisku sistema, porastu konfliktov med ljudmi postajamo odtujeni drug od drugega ter od narave. Nezadovoljstvo se odraža tudi na počutju in vedenju otrok. Kar opazimo v oblikah anksioznosti in agresije. Naloga odraslih je, da otroke spodbujamo k odkrivanju svojih umskih, fizičnih in duševnih sposobnosti (Pesek, 2010).

### **B. Posledica gibanja**

Osnovna potreba vsakega človeka je gibanje. Z njim se človek preživlja, preučuje sebe, druge, svojo okolico in svet, obenem si ga prilagaja in hkrati spreminja, vzpostavlja stike in komunicira. Z gibanjem utrjujemo in skrbimo za naše telo in duha, se sproščamo in izražamo (Sorić, 2017). Gibalna aktivnost povečuje delovanje osrednjega živčevja. Po njej so možgani bolj prekrvavljeni, zato imajo ljudje večjo sposobnost koncentracije in lažje razmišljajo. Enako velja za otroke. Gibalno aktivnejši otroci si prej in lažje zapomnijo snov ter bolje sledijo pouku (Zalokar, 2000).

### C. Ustvarjalne gibalne dejavnosti, ki jih ponuja narava

Koncentracija prvošolcev je krajša, razmišljajo še na konkretni ravni, zato uporabljamo starostno primerne metode z učenjem skozi igro, s spoznavanjem prek čutil ter telesa. Učitelji otrokom nudimo vsakodnevne intenzivne gibalne dejavnosti, s katerimi se preznojijo in zadihajo. Največje možnosti za to daje narava, ki s svojimi danostmi (štori, ležečimi debli, potoki, kamni, vejami, storži) omogoča samostojno gibalno raziskovanje okolice. Naravo izkoristimo za hojo, tek, skoke, razvijanje ravnotežnih spretnosti, preskakovanje, plezanje, metanje v daljino in cilj ... (Jurak, Starc, Sember, Markelj, Kovač, 2020).

Poiskali smo tiste danosti, ki so nudile razvijanje gibalnih sposobnosti za pridobivanje vzdržljivosti, koordinacije, gibanja v ritmu in v različnih smereh za obvladovanje prostora. Priporoča se več plazenja in plezanja po različnih orodjih, površinah, po različnih naklonih, v različne smeri, skozi in čez orodja. Razvijamo natančnost in usklajenost izvedbe gibov. S sodelovanjem pridobivajo socialne veščine in pravila iger ter vedenja (Kovač, Jurak, Starc, Štemberger, Planinšec, Volmut, 2020).

Različne gibalne oblike lahko učitelji vpletamo v različna učna področja. Pri matematiki štejejo, primerjajo, merijo in razvrščajo. Spoznavajo tudi geometrijske like in telesa. S pomočjo narave lahko učitelji razvijamo številske predstave, velikostne, prostorske in časovne odnose ter pojma, kot sta del in celota (Učni načrt za matematiko, 2011). Z otroki smo razvrščali tako kamenje kot liste in vejice glede na velikostne odnose. Oblikovali geometrijske like ter stvari iz narave primerjali z geometrijskimi telesi.

Ko je na vrsti likovna umetnost, otroci z likovnimi izdelki poustvarjajo naravo ali ustvarjajo v naravi in z njo (slika 1, slika 2, slika 3). Otroci so ustvarjali skupinsko ali samostojno.



SLIKA 1: Pisana tetka Jesen.



SLIKA 2: Moja učiteljica.



SLIKA 3: Škratov dom.

Pri slovenščini, ki smo jo večkrat izvedli v naravi in šolski okolici, so otroci ob izrekanju glasov in petju gibalno ustvarjali. Ob tem otroci razvijajo občutek za ritmičnost, zvočnost, intonacijo, spoznavajo poudarke (Učni načrt za slovenščino, 2011). Z gibalnim izražanjem literarnih vsebin so se vživeli v like in posamezne dogodke ter ob sestavljanju delov v zaokrožene celote sledili zaporednemu toku dogodkov. Spoznavali so vzročno-posledične in časovne odnose.

#### **D. Plesno gibanje in terapevtski vidik**

V stresnih situacijah gibalno-plesno udejstvovanje omogoči otroku sproščanje emocij. S plesno terapijo mu pomagamo v povezovanje fizičnega, čustvenega, kognitivnega, socialnega in vedenjskega dela osebnosti. Ob spontani izrazni dejavnosti se učenec spoznava, potrjuje in komunicira z drugimi. Med interakcijami se prilagaja in s soplesalci gradi medsebojno zaupanje. Takšno izkustveno učenje omogoča različnost vseh sodelujočih (Pesek, Čagran, 2010).

Po mnenju B. Kroflič (1995) otroci pri elementih plesa in ustvarjalnem gibanju razvijajo posluš, občutek za ritem, zvočnost, melodiko, umske sposobnosti, prostorske predstave in imaginacijo ob izražanju. Ob ritmičnih gibanjih doživljajo ugodje in izražajo doživljanja svoje okolice. Z gibom in spremljajočo glasbeno dejavnostjo se sprostijo in umirijo svoje stiske (Kroflič, Gobec, 1992). Ob ustvarjanju učenci pozitivno komunicirajo, so strpnejši do sebe in drugih. Manj je agresivnega vedenja in vedenjskih problemov (Kroflič, Gobec, 1995).

Z gibalno-plesno dejavnostjo otroci v različnih položajih in gibanjih zavestno nadzorujejo svoje telo izboljšujejo moč, hitrost, natančnost, koordinacijo in ravnotežje. Posnemajo živali, pojave v naravi ter predmete. Gibajo posamezne dele telesa in celo telo. Gibalna igra in ritem povečata sproščenost ter doživljanje zadovoljstva. (Učni načrt za športno vzgojo, 2011).

Gibalno dejavnost smo povezovali z vsemi elementi glasbene vzgoje: s poslušanjem, petjem, igranjem z glasbili in zvočili ter s plesom. Za večjo spodbudo pri ustvarjanju se je otrokom nudilo na voljo dovolj prostora, pripomočkov in zvočnih stimulacij. Gibalno so se izražali ob poslušanju zvočne slike, ki so jo na glasbilih izvajali njihovi sošolci ali ob predvajani skladbi. Mnogi učenci so pokazali izjemno sposobnost prepoznavanja lastnosti zvokov in melodije. Prilagajali so gibalno izraznost zaznamim zvokom in glasbenemu doživljanju. Za večjo sproščenost so uporabili pisane kose blaga. Večina otrok se je izjemno sprostila. Nekateri so sprva posnemali ostale sošolce v njihovi bližini, kasneje začeli ustvarjati svoje gibalne slike. Posamezne otroke je bilo treba preusmeriti od željenega tekanja k pozornejšemu poslušanju zvokov in k plesu. Nekateri otroci so uporabili celoten prostor, drugi so plesali na prvotno izbranem prostoru. Nekateri so se sčasoma povezali v pare in trojice.

#### **PREDLOGI ZA GIBANJE IN USTVARJANJE V NARAVI**

Otroci se lahko igrajo in ustvarjajo v bližnjem parku ali na travniku. Gibalno izrazijo vse, kar jih obdaja. Zablešajo ples rastoče rastline (slika 4), mokro zemljo, potok, ples vetra (slika 5), ples snežink, sončnih žarkov, ki se prebijajo skozi krošnje. Ponazarjajo migotanje in šelestenje listja, hodijo po listih. Padanje in vrtinčenje listja gibalno uprizorijo. Zablešajo letne čase in njihovo raznolikost. Oponašajo živali, ki se pripravljajo na zimo. Posnemajo lahko gibanje bagra ali vlaka. Otroci pri vseh teh dejavnostih lahko sodelujejo v parih ali manjših skupinah (Schmidt, Zakrajšek, Košmerl, 2013). Dečki se najraje vživljajo v uprizarjanje bagra in vetra, medtem ko se deklice najbolj sproščeno izrazijo v plesu metulja.



Otroci ob začetku dejavnosti praviloma potrebujejo spodbudo in čas, saj so sprva še zadržani. Včasih jim učitelji lahko pomagamo z vizualizacijo vsebine, ki jim približa in razširi predstavo o bitju ali predmetu, da ga lažje izrazijo.



SLIKA 4: Ples rastoče rastline.



SLIKA 5: Ples vetra.

### E. Skupinske in ljudske igre

Ob spodbudnih skupinskih igrah se otroci lažje vključujejo, se potrjujejo in učijo spoštovanja pravil igre. Zaradi socialne vloge vživljanja v različne vloge spoznavajo aktivnosti za nadaljnji razvoj in življenje (Emeršič, 2008).

Ob ljudskih rajalnih igrah in plesih s preprostim, ritmičnim in ponavljajočim gibanjem otroci obvladujejo različna gibanja na mestu in v prostoru v različnih smereh in tempu (Učni načrt za športno vzgojo, 2011). Z njimi spoznavajo telesno držo, mimiko, pojme gibalni vzorec, ritem, čas, krog, pika, črta ipd. Otroški ljudski plesi in igre so družabni, igrivi, sproščujoči. Rajanje je skupinski ples. Zaradi plesa v krogu, telesnega stika ter verbalne in neverbalne komunikacije je izraz sožitja, radosti in energije (Vogelnik, 2009). V igrah, kot so ristanc, slepe miši, Micka, kje si idr. sodelujejo in se zabavajo.



SLIKA 6: Ljudska igra Micka, kje si.



SLIKA 7: Rajalna igra ob spremljavi glasbil.

### F. Igre zaupanja in sodelovanja

Učitelji pogosto pozabimo na pomen sodelovalnega gibanja in igre zaupanj pri pridobivanju socialnih izkušenj. Zanimive med njimi so:

- dvigovanje s hrbtom – otroka stojita s hrbtoma obrnjena drug proti drugemu, roki prepleteta in se izmenično previdno dvigujeta,
- vodenje mižečega – en otrok drugega, ki miži, počasi vodi po prostoru,



- preizkušanje moči – otroka s svojimi telesi skušata premakniti drug drugega; lahko se tudi vlečeta za noge ali roke v različnih položajih,
- igra zaupanja – en otrok leži na blazini, skupina ostalih ga obkroži, s prekrižanimi rokami se primejo za zapestja pod ležečim in ga vsi hkrati počasi, vendar ne previsoko dvignejo ali rahlo pozibavajo; na tla ga spuščajo previdno in počasi. (Schmidt, 2007).

### **G. Igre z drobnim orodjem in nestrukturiranim materialom**

Pri igrah z malimi orodji razvijamo gibalne spretnosti in tudi ustvarjalnost. Med mala orodja uvrščamo najrazličnejše drobne pripomočke: obroči, kolebnice, žoge ipd. (Kroflič, Gobec, 1995). Z njihovim rokovanjem otroci utrjujejo gibanje s prsti, dlanmi, rokami ali stopali ter celega telesa. Lahko si sami izmišljajo gibanja in rokovanje z njimi. Žogajo se s storži, z žogami iz papirja in s cunjami. Nekatere pripomočke lahko kotalijo, si jih podajajo, ciljajo v točko ali mečejo čez ovire.

Za zelo uporaben športni pripomoček se je izkazal časopisni papir. Z njim lahko telovadijo, plešejo in oblikujejo žogice. Otroci sede ali leže drsajo na papirju in drug drugega vlečejo po prostoru. Uporabijo lahko tudi krpice. Z njimi vlečejo, jih mečejo v zrak, igrajo slepe miši, jih preprijemajo in skrivajo. So nam v pomoč za izrazno gibalno ustvarjanje ob glasbi. Ob njih otroci pozabijo na strah pred plesom in izpostavljenostjo.

### **3. SKLEP**

Po vrnitvi iz karantene na učno delo v šoli se je pri pouku močno povečala količina gibalnih dejavnosti ter tudi čas, ki se ga temu običajno namenijo. Ob vnašanju gibalnih dejavnosti v celoten učni procese ter v različna učna področja se je pripomoglo k zmanjšanju primanjkljaja gibalnih spretnosti pri otrocih. Več časa je bilo namenjenega poučevanju na svežem zraku in ustvarjalnemu gibanju v naravi.

Pri športnih aktivnostih je bilo več poudarka na dejavnostih, ki razvijajo določene gibalne sposobnosti, katerih primanjkljaj se je izkazal pri otroci po vrnitvi iz karantene. Uporabljene so bile že skoraj pozabljene igre zaupanja in merjenja moči. Kot novost se je uvedlo ustvarjalno in izrazno gibanje v povezavi z glasbenim jezikom in umetnostjo, ki učencem omogoča, da se povežejo z notranjim svetom in doživeto izrazijo s pomočjo ustvarjalnega giba. K večji sproščenosti in posledično večji izraznosti jih je dodatno spodbudila zvočna spremljava in igranje ritmičnih motivov na glasbila. Uporabljenih je bilo več pripomočkov z namenom spodbujanja večje ustvarjalnosti in sproščenosti. Otroci so se zelo sprostili ob gibanju z improviziranimi pripomočki kot so krpice in časopisni papir. Kot dobra izkušnja za boljše medsebojno povezovanje in gradnjo boljših odnosov se je ob skupinskem rajanju izkazalo igranje ljudskih iger in plesov. Še najboljše je na udejstvovanje otrok vplivala narava s svojimi neskončnimi možnostmi gibanja in raziskovanja. Prizadevni so bili pri iskanju primernih stvari v naravi za oblikovanje škratovega doma. Še najraje pa so se igrali z listi, z njimi ustvarjali in z gibanjem posnemali njihovo letenje po zraku.

Otroci so ob vseh raznolikih dejavnostih izrazili veliko radosti, spontanosti, ustvarjalnega razmišljanja in iznajdljivosti. Medsebojno so se usklajevali, izmenjavali zamisli in krepili medsebojne pozitivne odnose. Z opisanimi dejavnostmi so nadomestili marsikaj zamujenega v času bivanja doma med epidemijo.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Emeršič, S. (2008). Mini Deutsch mit Nelli. Gradivo za zgodnje učenje nemščine. Priročnik za učitelje. Maribor: Založba Obzorja.
- [2] Jurak, G. Starc, G. Sember, V., Markelj, N., Kovač, M. (2020). Priporočila staršem za gibanje otrok in mladostnikov med epidemijo COVID-19. Ljubljana: Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani. Pridobljeno 1. marca 2021 s <https://www.slofit.org/slofit-nasvet/ArticleID/232/Priporo%C4%8Dila-star%C5%A1em-za-gibanje-otrok-in-mladostnikov-med-epidemijo-COVID-19>
- [3] Koprivnikar H. (2011). Gibam se, priročnik za mladostnike. Nacionalni inštitut za javno zdravje. Pridobljeno s [http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/prenos\\_3.pdf](http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/prenos_3.pdf)
- [4] Kovač, M., Videmšek, M., Jurak, G., Šuštaršič, A., Gregorc, J., Marinšek, M., Jelovčan, G. (2020). Priporočila za izvajanje gibanja za predšolske otroke v času vračanja v vrtce po drugem valu, ko obstaja še vedno možnost okužbe s koronavirusom SARS-CoV-2. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta, Univerza na Primorskem, Pedagoška fakulteta. Pridobljeno 1. marca 2021 s [https://www.pef.upr.si/info\\_tocka/zanimivosti/2021022200021304/Priporo%C4%8Dila%20za%20izvajanje%20gibanja%20in%20%C5%A1porta%20za%20otroke%20v%20%C4%8Dasu%20vra%C4%8Danja%20v%20vrtce%20in%20%C5%A1ole%202021/](https://www.pef.upr.si/info_tocka/zanimivosti/2021022200021304/Priporo%C4%8Dila%20za%20izvajanje%20gibanja%20in%20%C5%A1porta%20za%20otroke%20v%20%C4%8Dasu%20vra%C4%8Danja%20v%20vrtce%20in%20%C5%A1ole%202021/)
- [5] Kovač, M., Jurak, G., Starc, G., Štemberger, V., Planinšec, J., Volmut, T. (2020). Priporočila za izvajanje pouka športa za učence od 1. do 3. razreda v času vračanja v osnovne šole po drugem valu, ko obstaja še vedno možnost okužbe s koronavirusom SARS-CoV-2. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta, Univerza na Primorskem, Pedagoška fakulteta- Pridobljeno 1. marca 2021 s [https://www.pef.upr.si/info\\_tocka/zanimivosti/2021022200021304/Priporo%C4%8Dila%20za%20izvajanje%20gibanja%20in%20%C5%A1porta%20za%20otroke%20v%20%C4%8Dasu%20vra%C4%8Danja%20v%20vrtce%20in%20%C5%A1ole%202021/](https://www.pef.upr.si/info_tocka/zanimivosti/2021022200021304/Priporo%C4%8Dila%20za%20izvajanje%20gibanja%20in%20%C5%A1porta%20za%20otroke%20v%20%C4%8Dasu%20vra%C4%8Danja%20v%20vrtce%20in%20%C5%A1ole%202021/)
- [6] Krnel, D. (2012). Uvod. V: Naravoslovje v Reggio projektih. Ljubljana: Pedagoška fakulteta Univerze v Ljubljani, str. 7-10.
- [7] Kroflič, B., Gobec, D. (1995). Igra – gib – ustvarjanje - učenje. Novo mesto: Pedagoška obzorja.
- [8] Pesek, A., Čagran, B. (2010). Terapevtski vidiki glasbene vzgoje. Muzikološki zbornik, letnik 46, številka 1, str. 119-133.
- [9] Schmidt, G., Zakrajšek A., Hribar Košmerl A. (2013). Vrtovi, parki ..., Ljubljana : Pedagoška fakulteta.
- [10] Schmidt, G. (2007) Gibalne igre v dvojicah: Priročnik za Metodiko plesne vzgoje. Ljubljana: Pedagoška fakulteta. Pridobljeno s <http://www2.arnes.si/~gschmi/studenti/GIBALNE%20IGRE%20V%20DVOJICAH/gibigrevdvojicah.pdf>
- [11] Sorić, N. (2017). Prepričanja učiteljev o pomenu gibanja in uporaba gibalnih dejavnosti pri poučevanju v prilagojenem programu z nižjim izobrazbenim standardom (Magistrsko delo, Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta). Pridobljeno s <https://repozitorij.uni-lj.si/IzpisGradiva.php?id=94131&lang=slv>

- [12] Turk, N. (2021) Gibalne dejavnosti otrok in njihovih staršev pred in med pandemijo COVID-19 (Diplomsko delo. Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta). Pridobljeno s <https://repozitorij.uni-lj.si/IzpisGradiva.php?id=125324&lang=slv>
- [13] Učni načrt za matematiko, (2011). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo.
- [14] Učni načrt za slovenščino(2011). Ljubljana: Ministrstvi za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo.
- [15] Učni načrt za športno vzgojo. (2011). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo.
- [16] Zalokar, D. (2000). Vzgajati z ljubeznijo. Krško: Gora s. p. 12.

## **SODOBNI PRISTOPI K POUKU, FORMATIVNO SPREMLJANJE PRI POUKU ŠPORTA V 4. RAZREDU DEVETLETNE OSNOVNE ŠOLE**

### **POVZETEK**

V svojem strokovnem članku bom predstavila sodobne pristope k pouku, ki vključujejo elemente formativnega spremljanja. Formativno spremljanje je sodobni pristop v katerem učitelj preverja učenčev napredek skozi celoten učni proces učenja; glavni namen je procesni razvoj otroka, ki otroku omogoča samoregulacijo, hkrati pa skozi sodelovalno učenje v skupini omogoča otroku celostni razvoj, vključevanje v skupino, občutek pripadnosti, medvrstniško vrednotenje, krepitev socialnih veščin in osmišljanje namenov oz. ciljev učenja. Učiteljev del odgovornosti v procesu formativnega spremljanja zajema ustvarjanje novih učnih pogojev, medsebojno sodelovanje in zaupanje. Na področju športa je vzpostavitev zaupanja vseh deležnikov pouka še toliko bolj pomembna, saj gre za poseben odnos med učencem, učiteljem in skupino vrstnikov. V občutljivem, adolescentnem obdobju je potrebno veliko motivacije, spodbude ... da otrok izgrajuje pozitivno samopodobo, zato je zelo pomembno, da se tudi učitelji medsebojno povezujejo, izmenjujejo primere dobre prakse, zato je doprinos k stroki in širjenje dobre prakse zelo pomembno. Po teoretičnem uvodu, kjer bom okvirno predstavila elemente formativnega spremljanja, bom predstavila konkretni primer poučevanja in učenja elementov košarke, kjer si učitelj s formativnim spremljanjem pridobi informacije o predhodnem znanju, kvaliteti in količini znanja ter pouk osmisli in pomaga učencem uresničiti zastavljene cilje pri učenju košarke v 4. razredu.

**KLJUČNE BESEDE:** sodobni pristopi k učenju in poučevanju, formativni pouk, formativno spremljanje, samoevalvacija, kriterij uspešnosti in vrednotenje, pouk športa, elementi košarke.

## **MODERN APPROACHES TO TEACHING, FORMATIVE MONITORING OF LESSONS IN SPORTS LESSONS IN THE 4TH GRADE**

### **ABSTRACT**

In my professional article, I will present modern approaches to teaching that include elements of formative monitoring. Today's children are very inactive. Whether they train a certain sport, where coaches demand the maximum from them, or do not exercise at all. There is no intermediate path. Therefore, a school approach is very important to motivate students and encourage them to be as active as possible. Distance learning also has consequences... The modern way, which is slowly moving away from the classic frontal lessons, allows students to be much more active, self-initiative and the knowledge they acquire in this way is lasting and useful. In my article, I will present specific segments or elements of new approaches to learning and teaching. I will present how students participate, are encouraged, value their work and progress in the field of sport. I will concretize the teaching of sports as a subject area, where I started to include the elements of formative learning and teaching first and because such lesson planning has proven to be successful, I am gradually introducing it in other subjects as well. Students understand new concepts, participate in learning and work, know how to evaluate their progress and set goals in advance, follow them and achieve them. The approach to each student is individual, but at the same time, it is about group dynamics and motivation.

**KEYWORDS:** modern approaches to learning and teaching, formative teaching, formative monitoring, self-evaluation, performance criteria and evaluation, student activity.

## 1. UVOD

Učitelji si moramo večkrat priznati, da se veliko naučimo od svojih učencev in da se proces učenja nikoli ne konča. Učencem moramo dati priložnost, da sodobni pouk soustvarjajo z nami, da smo na njihovi poti v vlogi svetovalca in moderatorja, da pa je pot, ki jo bodo izbrali njihova, edinstvena, unikatna ... Pomembno je, da jim privzgajamo občutek odgovornosti, delovne navade in da si postavijo cilj, ki mu sledijo. Naša osnovna naloga je, da jih vodimo do tega cilja, jim pokažemo poti in strategije kako ga doseči in si postaviti novega.

Sodobni pristopi se na nek način oddaljujejo od frontalnega pouka, ki ga seveda nikakor ne smemo opustiti ali pozabiti, zagotovo pa v današnjem svetu ne sme biti edini način poučevanja, ker so današnji otroci drugačni kot so bili pred petdeset ali sto leti. V času, katerem živimo vzgoja temelji na vključevanju otroka v družinsko življenje, soodločanje itd. Nekatere oblike vzgoje so se skozi čas izkazale kot neučinkovite, slabe, morda celo škodljive. Sama sem mnenja, da moramo tako starši kot učitelji ubrati ali pa izbrati neko srednjo pot, ki omogoča, da se otroku postavi meje, ki jih razume, se mu razloži zakaj je neka odločitev dobra, zakaj ne in podobno je tudi v izobraževanju. Učenec mora na začetku učnega procesa razumeti in vedeti kaj se mora naučiti, kakšne poti bomo skupaj izbrali za doseganje ciljev, zelo priporočljivo je, da ga vključimo v kritičen proces vrednotenja znanja. Zaradi omenjenih pristopov in novih načinov učenja in poučevanja sem v svoj pouk začela vnašati, elemente formativnega spremljanja pouka. Ob le-teh učenci postanejo sooblikovalci pouka, si postavijo namene in cilje, ki jih želijo doseči, kritično vrednotijo svoje in delo drugih.

## 2. FORMATIVNO UČENJE IN POUČEVANJE

Formativno spremljanje procesa učenja opredelimo kot **pedagoški dialog** med učiteljem, učencem oz. učenci. Gre za kontroliranje in usmerjanje razvoja učenja posameznika, da bi izboljšali učni učinek v procesu učenja in da bi bila sodba o vrednosti naučenega ob koncu učenja čim bolj korektna. (Komljanc, N., 2004: Vrednost povratne informacije v procesu ocenjevanja. Doktorska disertacija. Filozofska fakulteta, Ljubljana.)

Formativno spremljanje bi moralo postati sestavni del procesa učenja in poučevanja. Njegov namen je natančna in specifična povratna informacija, ki prinaša učencu odgovore na vprašanja:

- Kaj sem dosegel v odnosu do učnih ciljev in standardov znanja oz. pričakovanih dosežkov ali rezultatov?
- Kako napredujem?
- Kaj mi uspeva, kaj pa manj?
- Katera so moja močna področja, katera pa bi moral še razviti in izboljšati?
- Na kakšen način bom čim uspešnejši, kater pot bom izbral, da bom učinkovit in bo zanje trajno?
- Kako kritično ovrednotim svoje znanje in ob celotnem procesu sodelujem z drugimi, pomagam in dobim pomoč vrstnikov ...

Učitelj pa se glede na povratno informacijo sprašuje:

- Kako napreduje proces učenja?
- Kako ga moje poučevanje podpira?
- Kako naj svoje poučevanje spremenim, prilagodim, da bom učence še bolj podprl v procesu učenja in izboljševanja znanja?

Bistvo formativnega spremljanja je povratna informacija, ki predstavlja vsako informacijo učencu o njegovem delu z namenom izboljšati učenje in znanje. Povratno informacijo učencu navadno sporoča učitelj ali vrstnik (vrstniško vrednotenje), lahko pa tudi sam sebi v obliki samovrednotenja ob postavljenih ciljeh in kriterijih vrednotenja. Učitelji, ki formativno spremljanje pouka vpeljujemo v svoj pouk oz. elemente le-tega, pa spodbujamo tudi kolege, da jih motiviramo, pokažemo na kak način pristopamo k pouku, kakšen je učinek vpeljevanja elementov formativnega pouka na učence. Zato je zagotovo zelo pomemben doprinos k stroki, da delimo primere dobre prakse med strokovnimi delavci, da povabimo na hospitacije in delimo priprave na pouk.

Formativno spremljanje znanja je proces za izboljšanje učenja, ni orodje, ni vrsta ocenjevanja. Spremljanje je formativno, ko je povratna informacija v obliki nasveta za izboljšanje znanja, ne za analizo napak v preteklosti ali celo sodba v obliki ocene.

### **3. KONSTRUKTIVISTIČNO FORMATIVNO SPREMLJANJE**

Interakcija med učenci in starši ter učitelji, ki vpliva na oblikovanje ciljev, meril uspešnosti, priporočil za učenje, na preverjanje in predstavljanje znanja. Merilo uspešnosti za dosego cilja upošteva individualne potrebe. Poučevanje je smiselno povezano z učenjem učenca. Učenje se zaključi, ko sta oba, učitelj in učenec zadovoljna z doseženim. Ko menita, da sta v danem prostoru in času dosegla optimum, zaključita s skupno refleksijo, vrednotenjem oz. sumiranjem formativne spremljave v procesu preverjanja in ta se smiselno dopolnjuje z zunanjimi oblikami preverjanja. Ocenjevanje je skupna analiza vrednosti dosežka. (Komljanc, Razvoj didaktike ocenjevanja v Didaktika ocenjevanja. ZRSS 2008. Str. 17)

Formativno spremljanje odpira prostor za približevanje vsakemu posamezniku, zato je pomembno, da učitelj k vsakemu pristopa individualno, hkrati pa zagotavlja timsko delo, kolegialno in sodelovalno učenje, ki je motivacija in podpora posamezniku in skupini. Učenci so drug drugemu vir učenja, sodelujejo v razpravah, oblikujejo vprašanja, imajo možnost soodločanja. Učitelji učence podpiramo, ugotavljamo napredek, pristopimo individualne poti in skupaj oblikujemo poti, da bo vsak učenec dosegel namene in cilje ter osmisлил vseživljenjsko učenje, ki bo trajno.

Prva naloga učitelja je, da ugotovi kaj učenci že znajo – t. i. diagnostika in na podlagi ugotovitev načrtuje nadaljnje aktivnosti v prijaznem učnem okolju, učence aktivira, da postanejo aktivni soudeleženci učnega procesa. Skupaj z učenci oblikujemo namene in cilje, ki jih želimo doseči. Na podlagi ciljev sooblikujemo kriterije uspešnosti oz. merila, ki jih

izpeljemo iz standardov znanja. Učenci kriterije in vrednotenje najbolj razumejo, ko so vključeni v njihovo oblikovanje. Kriteriji uspešnosti so zapisani v 1. osebi ednine, so zelo konkretni in jih ne sme biti preveč. Na podlagi jasno postavljenih kriterijev uspešnosti so učenci veliko bolj odgovorni, razvijajo sposobnost komunikacije, razvijajo pozitiven odnos do učenja.

Sledi zbiranje dokazov, ki prikazujejo učenčeva pridobljena znanja, spretnosti in veščine. Dokaze zbiramo skozi aktivnosti, ki so povezane z nameni učenja. Skozi dokaze učenci dobijo vpogled v svoje delo, znanje, spretnosti ... ga vizualizirajo in iščejo nove poti za izboljšave. Dokazi so lahko spoznavni, psihomotorični in afektivni. Učitelj zbira dokaze v vseh fazah učnega procesa. Učenci učni proces nadzorujejo sami, učijo se samoregulacije. Na podlagi dokazov sledi vrednotenje, ki je lahko samovrednotenje ali vrstniško vrednotenje. Na tak način učenci analizirajo kriterije uspešnosti. V nadaljevanju bom prikazala primer pouka športa v 4. razredu, učenje elementov košarke, kjer na sodoben način otroke motiviram, da so aktivni, da svoje spretnosti in veščine nadgrajujejo, v razredu se oblikuje pozitivna klima, kritično vrednotenje in zmožnost realne presoje.

#### 4. ELEMENTI FORMATIVNEGA SPREMLJANJA PRI POUKU ŠPORTA – UČENJE KOŠARKE (PRIKAZANO SKOZI FILM)..

Povzeto iz učnega načrta za šport:

| MALA KOŠARKA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                  |                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4. razred                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 5. razred                                                                                                                        | 6. razred                                                                                                                             |
| <b>Praktične vsebine</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                  |                                                                                                                                       |
| <u>Tehnika:</u> Različne oblike vodenja na mestu, prehodi v vodenje, vodenje s spremembami smeri in menjavanjem rok spredaj; zaustavljanje po vodenju; obračanje z žogo – pivotiranje. Različne podaje z obema rokama na mestu in po vodenju; lovljenje žoge z obema rokama. Met z mesta in po vodenju z obema rokama in/ali z eno roko iznad glave. Gibanje s prisunskimi koraki v preži. |                                                                                                                                  |                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Lovljenje in podajanje žoge med tekom. Lovljenje žoge po odkrivanju in vtekanju ter obrat proti košu.                            |                                                                                                                                       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                  | Meti iz dvokoraka.                                                                                                                    |
| <u>Taktika:</u> Preigravanja in meti po ustavljanju. Postavljeni napad z enim igralcem. Protinapad 1 : 0. Pasivno pokrivanje napadalca z žogo in brez nje.                                                                                                                                                                                                                                 | Odkrivanja in vtekanja napadalca z različnimi zaključki po sprejemu žoge. Postavljeni napad z dvema igralcema. Protinapad 2 : 0. | Postavljeni napad s tremi igralci. Pokrivanje napadalca z žogo in brez nje.                                                           |
| <u>Igra:</u> Košarkarske štafetne igre, elementarne igre in male moštvene igre s prirejenimi pravili. Igralne različice na en koš 1 : 1 proti pasivni obrambi.                                                                                                                                                                                                                             | Igralne različice na en koš 2 : 2 proti pasivni obrambi.                                                                         | Igralne različice na en koš 3 : 3 (napad 3 : 0, neprekinjena igra 3 : 3 in igra 3 : 3 po pravilih igre na dva koša). Pasivna obramba. |
| <b>Teoretične vsebine</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                  |                                                                                                                                       |
| Osnovni izrazi, povezani s tehniko in taktiko male košarke. Temeljna pravila male košarke in najpomembnejši sodniški izrazi. Športno obnašanje.                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                  |                                                                                                                                       |

SLIKA 1.



Na podlagi vsebin iz učnega načrta učitelj skupaj z učenci oblikuje namene in cilje, ki jim sledijo kriteriji uspešnosti. Skupaj naredimo plakat: USPEŠEN BOM, ČE: -

Zapišemo kaj moramo znati ali obvladati. Pri pouku športa na podlagi kriterijev zapišemo naloge, ki jih bomo opravili. Naloge demonstrira učitelj in učenci. Učitelj je tako pri športu v vlogi trenerja, ki učence usmerja in dopolnjuje. Učenci pokažejo predznanje in vadijo elemente, ki jih morajo obvladati. Posamezne naloge opravljajo na postajah. Po ogledu pravilnega izvajanja določenih spretnosti z žogo, ki jih učenci pridobijo ob demonstraciji in ogledu filma, sledi snemanje njihovega izvajanja naloge na postaji. To so dokazi, ki jih učitelj zbira v vseh fazah učenja. Dokaze zbiramo, da dobimo vpogled že v fazi, ko želimo izvesti koliko znanja ali sposobnosti učenci že imajo pred usvajanjem novih vsebin. Dokaze zbiramo tudi v vseh naslednjih fazah učenja. Sledi analiza in samovrednotenje. Po samovrednotenju in možnosti izboljšave sledi medvrstniško vrednotenje, kjer med učenci poteka sproščena komunikacija, pozitivna klima v razredu in samoregulacija učenja. Sodelovalno učenje zvišuje raven motivacije med učenci.

Delo po postajah:

1. POSTAJA: podaja in lovljenje žoge,
2. POSTAJA: vodenje žoge,
3. POSTAJA: vodenje žoge,
4. POSTAJA: met na koš.

## **5. SKLEP**

Po uvajanju elementov formativnega spremljanja je pouk postal dostopnejši učencem, osmišljen, skrbno načrtovan in kar je najpomembnejše – motivacija med učenci je enormna in sklepna faza učenja, ko je potrebno oceniti znanje, zagotovo ni zmeraj prijetno za učitelje, še manj za učence, je po formativnem spremljanju veliko manj stresno. Učenci se učijo kritičnega vrednotenja, lastne presoje, medvrstniške komunikacije in spodbude, ki je veliko bolj kompleksna, a razumljiva učencem. Sama določene segmente vključujem v vsa predmetna področja na razredni stopnji, ki jih poučujem. Učenci so aktivni, komunikativni, kritični in pravični.

Spodudila bi vse učitelje, da spoznavajo in odkrivajo formativno spremljanje in ga vnašajo v svoj pouk in upam, da je moj predlog doprinesel k stroke v smislu odkrivanja nečesa novega in prikaza primera dobre prakse, ki omogoča razvoj kritičnih, delovnih in poštenih mladih ljudi.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Rutar Ilc, Zora (2017): Vodenje razreda za dobro klimo in vključenost. ZRSŠ
- [2] Rutar Ilc, Zora; Rogič Ožek, Simona, Gramc Jožica (2017): Socialno in čustveno opismenjevanje za dobro vključenost, ZRSŠ
- [3] Holcar Brunauer Ada idr (2017): Formativno spremljanje v podporo vsakemu učencu, ZRSŠ
- [4] Skvarč, Mariza, Čuk, Andreja (2017): Tudi učitelji smo učenci, ZRSŠ
- [5] Glasser, dr. William (1994): Dobra šola, RICR
- [6] Komljanc, N., 2004: Vrednost povratne informacije v procesu ocenjevanja. Doktorska disertacija. Filozofska fakulteta, Ljubljana.
- [7] Formativno spremljanje v podporo učenju (2019), ZRSŠ
- [8] Komljanc, Razvoj didaktike ocenjevanja v Didaktika ocenjevanja. ZRSŠ 2008. Str. 17
- [9] <https://www.gov.si/teme/programi-in-ucni-nacrti-v-osnovni-soli/>
- [10] <https://formativno.si/>

## PROJEKT VEŠKO-VESELIM SE ŠOLSKEGA KOSILA

### POVZETEK

Strokovno spremljanje prehrane v VIU je pokazalo, da je organizacija prehrane v šolah različna. Zaradi različnih omejitev je nekaj šol pripravo in/ali razdeljevanje hrane preneslo na zunanje ponudnike. Takšen primer sta tudi šoli partnerici v projektu, kjer OŠ Trnovo nabavlja živila in pripravlja kosila tako za njihove učence kot učence OŠ Kolezija. Projekt smo izvajali skupaj s študentkami Biotehniške fakultete. Namen projekta je bil ovrednotiti hranilno vrednost, oceniti skladnost s smernicami zdrave prehrane in ugotoviti zastopanost lokalno pridelane in ekološke hrane na jedilnikih obeh šol ter pripraviti predloge za njihovo izboljšanje oz. senzorično popestritev. Študentke so ovrednotile hranilno vrednost tedenskih šolskih jedilnikov 4 tednov in ocenile skladnost zastopanosti posameznih skupin živil s smernicami. S pomočjo anket o zadovoljstvu s šolsko prehrano smo ovrednotili všečnost obrokov. Pripravili smo predlog jedilnika 2 tednov (projektne jedilnika). Jedilnik smo uskladili s šolama in realizirali. Na osnovi živil, ki jih šole naročajo in na primeru projektne jedilnika, so študentke s pomočjo orodij za pregled ponudnikov, pripravile seznam živil in njihovih ponudnikov iz lokalnega okolja, ki bi bili lahko v sklopih izvzetih iz javnih naročil. Pomemben doprinos rešitev in aktivnosti projekta za OŠ Kolezija je izboljšana komunikacija med strokovnima sodelavkama in vodstvoma obeh šol na področju oblikovanja dnevnih jedilnikov. Šola je pridobila strokovne ocene prehranske kakovosti jedilnikov in predloge za vključitev novih jedi (prehransko ustreznih, vseh pri otrocih) v jedilnike. Gledano širše, je pomembna ugotovitev projekta, da so naloge in odgovornosti strokovnih sodelavcev, zadolženih za organizacijo prehrane v šolah s trenutnimi normativi podcenjene.

**KLJUČNE BESEDE:** organizacija šolske prehrane, izboljšanje jedilnika, velikost porcije, delavnice za učence, zdrava prehrana

## PROJECT VEŠKO-I'M LOOKING FORWARD TO SCHOOL LUNCH

### ABSTRACT

Expert monitoring of nutrition in the VIU has shown that the organization of nutrition in schools is different. Due to various restrictions, some schools outsourced food preparation and / or distribution. Such an example is also the partner schools in the project, where the Trnovo Primary School procures food and prepares lunches for both their students and the students of the Kolezija Primary School. We implemented the project together with the students of the Biotechnical Faculty. The purpose of the project was to evaluate the nutritional value, assess compliance with the guidelines of healthy eating and determine the representation of locally grown and organic food on the menus of both schools and prepare proposals for their improvement or sensory enrichment. The students evaluated the nutritional value of weekly school menus for 4 weeks and assessed the compliance of the representation of individual food groups with the guidelines. With the help of school nutrition satisfaction surveys, we evaluated the likeability of meals. We prepared a menu proposal for 2 weeks (project menu). We coordinated the menu with the schools and realized it. Based on the food ordered by the schools and on the example of the project menu, the students, with the help of tools for reviewing providers, prepared a list of foods and their suppliers from the local environment, which could be exempted from public procurement. An important contribution of the solutions and activities of the project for the Kolezija primary school is the improved communication between the professional colleagues and the management of both schools in the field of designing daily menus. The school obtained expert assessments of the nutritional quality of the menus and suggestions for the inclusion of new dishes (nutritionally appropriate, appealing to children) in the menus. More broadly, it is important to note that the tasks and responsibilities of the professionals in charge of organizing meals in schools are underestimated by current norms.

**KEYWORDS:** school nutrition organization, menu improvement, portion size, workshops for students, healthy eating.

## 1. UVOD

Uravnotežena, zdrava in kakovostna prehrana ima v obdobju odrasčanja pomembno vlogo, saj omogoča optimalno rast in intelektualni razvoj, deluje varovalno in zmanjšuje pojav bolezni v otroštvu ali v kasnejših obdobjih. Na osvojitve zdravih navad prehranjevanja vpliva družina, za njo pa tudi šolsko okolje.

Organiziran sistem prehrane v šolah v Sloveniji ureja Zakon o šolski prehrani, izvedbo v praksi pa usmerjajo strokovne smernice za načrtovanje in pripravo jedilnikov. Izboljšana kakovost prehranjevanja v vzgojno izobraževalnih ustanovah (VIU) je tudi eden od ciljev Nacionalnega programa o prehrani in telesni dejavnosti 2015-2025, saj rezultati raziskav kažejo, da slovenski otroci pogosto izbirajo pretežno nezdravo hrano, kar pa pogosto vodi v razvoj debelosti in kroničnih bolezni, npr. sladkorne bolezni tipa 2, ki se pojavlja v populaciji vedno bolj zgodaj, tudi že pri otrocih. Zaradi energijsko bogatih in hranilno revnih živil, s prehrano pogosto presežejo priporočen vnos soli in sladkorja.

Strokovno spremljanje prehrane v VIU je pokazalo, da je organizacija prehrane v šolah različna. Med tem ko je ponudba šolske malice obvezna, je ponudba drugih obrokov odvisna od zmožnosti šole. Zaradi različnih omejitev je slaba petina šol nabavo, pripravo in/ali razdeljevanje hrane prenesla na zunanje ponudnike. Takšen primer sta tudi šoli partnerici v projektu, kjer OŠ Trnovo (P2) nabavlja živila in pripravlja kosila tako za njihove učence kot učence OŠ Kolezija (P1), med tem ko slednja nabavlja le živila za pripravo malic.

Projekt smo izvajali v letu 2019 in sicer od meseca marca pa do konca junija. Nosilec projekta VEŠKO je bila Biotehniška fakulteta v Ljubljani. Šlo je za Študentski inovativni projekt za družbeno korist (ŠIPK), ki ga je financiral Javni štipendijski, razvojni, invalidski in prežिवninski sklad Republike Slovenije. V projektu sta sodelovali dve šoli partnerici in sicer OŠ Trnovo in OŠ Kolezija. Strokovni sodelavki sva bili takratni vodji šolske prehrane na obeh šolah. V projekt je bilo vključenih tudi osem študentk Biotehniške in Medicinske fakultete. Študentke so imele tri pedagoške mentorje, ki so jih pri projektu usmerjali, jim svetovali in pomagali. To so bili gospa Mojca Korošec in gospod Aleš Kuhar, oba iz Biotehniške fakultete v Ljubljani ter gospa Helena Chowdhury iz Medicinske fakultete v Ljubljani.

Namen projekta je bil ovrednotiti hranilno vrednost, oceniti skladnost s smernicami zdrave prehrane in ugotoviti zastopanost lokalno pridelane in ekološke hrane na jedilnikih obeh šol ter pripraviti predloge za njihov izboljšanje oz. senzorično popestritev. Namen projekta je bil tudi proučiti možnosti ponudbe kosil v porcijah dveh velikosti glede na starost in potrebe otrok ter pripraviti delavnice z učenci na temo zdrave prehrane, pestrosti in kulture prehranjevanja.

Operativno delo smo razdelili na tri sklope, znotraj katerih smo zastavili konkretne cilje in jih s projektnimi aktivnostmi tudi realizirali:

- P1 – Všečnost obrokov in hranilna vrednost. Študentke so ovrednotile hranilno vrednost tedenskih šolskih jedilnikov 4 tednov, ki sta jih sestavili vodji prehrane za posamezno šolo, in ocenile skladnost zastopanosti posameznih skupin živil s smernicami. Vodje šolske prehrane pa smo v šoli opravile ankete o zadovoljstvu s šolsko prehrano.
- P2 – Velikost porcij. Na obeh šolah smo se odločili, da bomo izvedli tehtanje porcij ponujenih kosil in vrnjenih ostankov.
- P3 – Ponudba živil iz lokalnega okolja. Mentorice in vodje prehrane so študentke seznanile z dokumenti in postopki javnega naročanja ter z orodjem za pregled ponudnikov.

## **2. IZVAJANJE PROJEKTA**

### **A. Delo v učilnicah na obeh osnovnih šolah**

#### IZVEDBA ANKETE

Izvedba ankete o zadovoljstvu s prehrano ob začetku in koncu projekta (ZŠP); ankete o prehranskih navadah (PN) in ankete o prehranskem znanju (PZ). Sodelovalo je 330 učencev 3., 5. in 7. razredov obeh šol.

Z ZŠP smo ob začetku projekta ugotovili, katera živila v šolskih jedilnikih so učencem najbolj všeč in katera manj, v kakšni obliki bi pojedli več zelenjave, kako pripravljene jedi so jim bolj všeč. Ugotovitve smo upoštevali pri pripravi projektnega jedilnika.

S PN smo ugotovili, da največji odstotek učencev za žejo pije vodo, vendar pa 25% učencev pije sladke pijače 3-4x na teden oziroma vsak dan. Dve tretjini učencev vsak dan zajtrkuje. 75% jih vsak dan uživa doma pripravljeno hrano tako med tednom kot ob koncu tedna. Kot prigrizek jih 57% najpogosteje uživa sadje, najmanj pogosto pa uživajo slane prigrizke (47% odgovorov).

S PZ smo ugotovili, da imajo učenci povprečno znanje o živilih in virih hranil, uspešno povezujejo živila in skupine živil, poznajo živila, ki zahtevajo toplotno obdelavo, slabši pa so pri poznavanju posameznih vitaminov in mineralov ter njihovi vlogi za zdravje (7. razredi). Pomanjkljivo je tudi znanje učencev vseh treh razrednih stopenj o higieni in varnosti živil.

#### DELAVNICA O ZDRAVI PREHRANI

Delavnica o zdravi prehrani, ki smo jo izvedli v eni paralelki 3., 5. in 7. razreda obeh šol. Namen delavnice za 3. razrede je bil približati pomen uživanja zajtrka in predstavitev prehranskega krožnika. Rezultat delavnice je bila seznanitev otrok o zamenjavi piramide s prehranskim krožnikom in izdelava prehranskih krožnikov. Otroci so v praktičnem delu

izdelali plakate s prehranskimi krožniki (Slika 1). Na koncu so za domov dobili še kartončke z vsebino delavnice, ki jih lahko pokažejo še staršem.



**SLIKA 1:** Primer plakata s prehranskim krožnikom, ki so ga izdelali učenci 3. razreda.

Namen delavnice za 5. razrede je bil učence spodbuditi k branju označb na živilih, ki omogoča nakup bolj zdravih živil in jih naučiti razumeti označbe na živilu in spodbuditi k izbiranju živil, ki imajo čim nižje vsebnosti sladkorja, soli in nasičenih MK. Študentke so ugotovile, da učenci že kar dobro poznajo obvezne elemente označbe, nekateri tudi uporabljajo aplikacijo Veš kaj ješ. Visoka vsebnost sladkorja v nekaterih živilih (npr.: kosmičih, sadnih jogurtih) so bili veliko presenečenje za učence. Za le-te smo skupaj poiskali prehransko bolj ustrezne alternative. Namen delavnice za 7. razrede je bil predstaviti projekt VEŠKO, kratek pogovor o vsečnosti novega jedilnika, sledilo je predavanje. Predavali smo o osnovnih skupinah živil, vitaminih in mineralih, pomenu vseh teh hranilnih snovi za zdravje. Predstavili smo primere zdravih obrokov ter primernih porcij. Seznanili smo jih o najpogostejših boleznih, povezanih s prehranjevanjem (sladkorna bolezen tipa1, debelost, osteoporoza, hipertenzija, anoreksija).

## **B. Delo v kuhinji OŠ Trnovo in OŠ Kolečija**

### OGLED DELA V KUHINJI, POTEKA PRIPRAVE IN RAZDELJEVANJA HRANE

Ob pričetku projekta so si študentke in mentorici ogledali kuhinji in jedilnici obeh šol. Strokovni sodelavki sva predstavili svoje delo, proces dela ter tehnične in druge omejitve pri njihovem delu. Skupaj smo ugotovili, da so med kuhinjama obeh šol precejšnje razlike v opremljenosti, kadrovski in tehnični kapaciteti, kar so morale študentke upoštevati pri pripravi projektnih jedilnikov.

### TEHTANJE PORCIJ KOSIL IN KOLIČIN VRNJENE HRANE

Dvakrat v obdobju trajanja projekta smo izvedli tehtanje porcij kosil – posameznih jedi v kosilu in ostankov jedi v kosilu, ki so jih učenci prinesli nazaj. Ugotovili smo, da se razmerje med naročenimi in razdeljenimi kosili na obeh šolah ujema, 43% se jih razdeli na OŠ Kolečija, 57% na OŠ Trnovo. Količine razdeljenih jedi niso v vseh primerih sledile temu razmerju, na Kolečiji so na primer razdelili skoraj 60% solate. Odstotek vrnjene hrane v dneh

meritev je znašal od 10-23%, kar kaže na razmislek o dveh velikostih porcij, predvsem pri prilogah.

### **C. Delo na Gospodarski zbornici Slovenije**

#### SPOZNAVANJE APLIKACIJE KATALOG PONUDNIKOV JAVNIH NAROČIL

Strokovna delavka z zbornice je študentkam predstavila delovanje in zasnovo Kataloga ponudnikov javnih naročil. Seznanila jih je s tem, kako ga lahko pri delu uporablja oseba, ki pripravlja javna naročila za živila. Podatkov o ceni živil s katalogom ne moremo pridobiti, pridobile pa so informacije o lokalnih ponudnikih posameznih skupin živil, ki so jih uporabile za izdelavo seznama ponudnikov za sklope izvzete iz javnega razpisa.

### **D. Delo na Biotehniški fakulteti**

#### SESTANKI PROJEKTNE SKUPINE

V okviru sestankov projektne skupine so poročali o doseženih vmesnih rezultatih, izmenjevali znanje, skupaj reševali izzive, ki so se pojavljali pri aktivnostih in diskutirali o strokovnem delu v praksi. Mentorji so sproti spremljali in usmerjali delo študentk.

#### DELAVNICA O UPORABI ORODJA ODPRTA PLATFORMA ZA KLINIČNI PREHRANO (OPKP)

Na interni delavnici so mentorji študentkam predstavili delo z OPKP, funkcije za pravilno ovrednotenje hranilne sestave živila ali jedi. V nadaljevanju so študentke kreirale uporabniška imena in vadile uporabo aplikacije.

### **E. Delo doma**

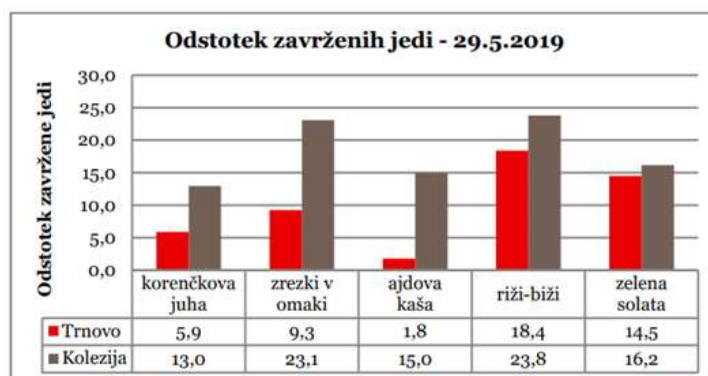
#### VNAŠANJE REZULTATOV, OBDELAVA REZULTATOV, OBDELAVA IN NAČRTOVANJE JEDILNIKOV

Študentke in pedagoški mentorji so pridobljene podatke anket, meritev vnašali v pripravljene tabele in jih obdelovali doma. Študentke so na domačih računalnikih pripravile predlog projektnih jedilnikov za obdobje 2 tednov, opravljale analizo hranilne vrednosti obstoječih šolskih in projektnih jedilnikov, opravile vrednotenje skladnosti vključenih skupin živil v jedilnikih s smernicami.

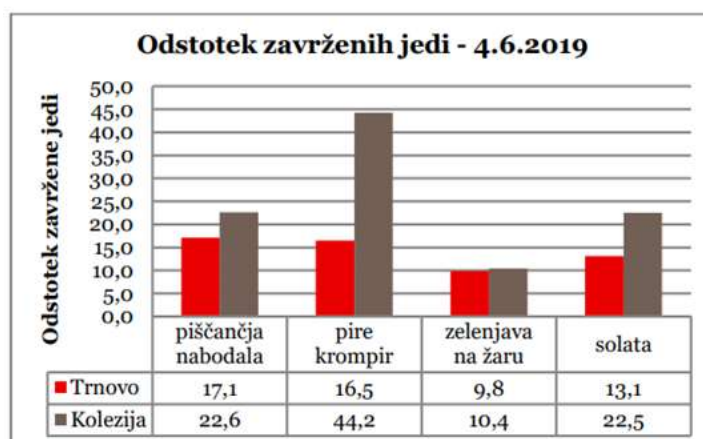
Pregledale so dobavnice za živila v obravnavanih jedilnikih, ki smo jim jih pripravile vodje prehrane. Pripravile so razrez cene posameznega obroka (dopoldanske malice, kosila in popoldanske malice) v projektnem jedilniku 2 tednov ter seznam možnih ponudnikov živil iz sklopov izvzetih iz javnega naročila, iz lokalnega okolja.







**GRAF 1:** Primerjava deležev vrnjene hrane med obema šolama v prvem tednu tehtanja.



**GRAF 2:** Primerjava deležev vrnjene hrane med obema šolama v drugem tednu tehtanja.

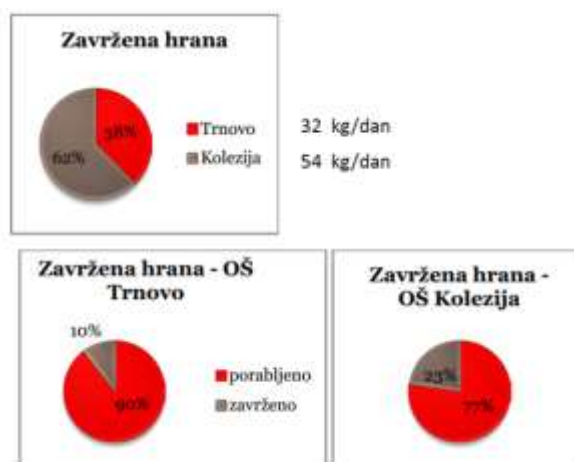


**DIAGRAM 1:** Primerjava med šolama, povprečje obeh dni tehtanja.

P3 – Ponudba živil iz lokalnega okolja. Ko so bile študentke seznanjene z dokumenti in postopki javnega naročanja ter z orodjem za pregled ponudnikov, so na osnovi živil, ki jih šole naročajo in na primeru projektnega jedilnika, pripravil seznam živil in njihovih ponudnikov iz lokalnega okolja, ki bi bili lahko v sklopih izvzetih iz javnih naročil.

Pomemben doprinos rešitev in aktivnosti projekta za OŠ Kolezija je izboljšana komunikacija med strokovnima sodelavkama in vodstvom obeh šol na področju oblikovanja dnevnih

jedilnikov (OŠ Trnovo pripravlja šolska kosila za OŠ Kolezija). Z rezultati projekta in diskusijo s projektno skupino so identificirali težave pri naročanju, dobavi, pripravi in transportu hrane, ter se seznanili ne le s potrebami, ampak tudi z željami otrok, kar je vodilo v prepoznavanje možnosti za izboljšavo kakovosti prehrane kot tudi senzorične sprejemljivosti šolskih kosil. Šola je pridobila strokovne ocene prehranske kakovosti jedilnikov, predloge za vključitev novih jedi (prehransko ustreznih, vsečnih pri otrocih) v jedilnike in strokovno oceno cene obrokov z identifikacijo možnosti za večjo vključitev ekoloških/lokalnih živil ter seznam dobaviteljev ekoloških živil oz. iz lokalnega okolja. Študentke so ob srečanjih z učenci na strokoven, vendar generacijski način prenašale znanje o pomenu zdrave prehrane, pripravi hrane in kulturi prehranjevanja.

OŠ Trnovo je z rezultati projekta preverila svoje strokovno delo na področju načrtovanja jedilnikov in pridobil uporabne informacije o možnostih izboljšav ter seznam dobaviteljev ekoloških živil oz. iz lokalnega okolja. V skupni diskusiji je vodja prehrane izpostavila pomen prenosa ugotovitev projekta na starše, saj se prehranske navade v največji meri oblikujejo v domačem okolju. Kot uporabno za nadaljnje delo in usmeritve je navedla informacijo o količini zavrženih jedi. Potrditev, da ni enostavno sestaviti kakovosten in cenovno ustrezen jedilnik. Tudi v primeru OŠ Trnovo je bil smiseln vzgojno prehranski vidik projekta, na primeru srečanj učencev s študentkami, ki so na strokoven, vendar generacijski način prenašale znanje o pomenu zdrave prehrane, pripravi hrane in kulturi prehranjevanja.

#### **4. ZAKLJUČEK**

Sodelovanje med šolama je pomembno zaradi racionalizacije stroškov za organizacijo toplih obrokov, od investicij v opremo kuhinj do nabave živil, priprave hrane ter zadovoljstva in zdravja njenih porabnikov, učencev. Obe šoli se z različnimi projekti aktivno vključujeta v lokalno okolje, z večjim odjemom lokalnih živil na račun pripravljenega seznama možnih dobaviteljev (proizvajalcev) in identificiranih možnosti za vključitev teh živil v posameznih obrokih pa bo povezanost z lokalnim okoljem še večja. Poleg tega je eden od posrednih rezultatov projekta tudi izboljšana komunikacija med strokovnima sodelavkama kot tudi med vodstvom šol, kar je pomemben doprinos za kakovostno sobivanje obeh šol, učencev in staršev, ki v tem okolju živijo in si izmenjujejo informacije. Pripravljeni primeri projektnih jedilnikov vključujejo nekoliko večji delež živil, ki so dobavljiva tudi od lokalnih ponudnikov ali ekološke pridelave, kar sledi ciljem kratkih verig v živilstvu in s tem prispeva k zmanjšani obremenitvi okolja. Skrbno načrtovanje jedi in porcioniranje v dveh velikostih bi lahko prispevalo racionalnejši porabi živil in embalaže, kar ima posledično lahko učinek na vzgojni plati, kot tudi z vidika ekologije, kar je za družbo (ne zgolj) lokalno prav tako pomembno.

Gledano širše, je pomembna ugotovitev projekta, da so naloge in odgovornosti strokovnih sodelavcev, zadolženih za organizacijo prehrane v šolah s trenutnimi normativi podcenjene. Na račun tega se strokovni sodelavci pri svojem delu poslužujejo preverjenih postopkov, uvajajo malo novosti pri svojem delu in pogosto ne uporabljajo orodij kot je OPKP, ki bi jim lahko olajšala in optimirala delo, vendar bi morali za priučitev vložiti dodaten čas.

## **ZAHVALA**

Na koncu bi se rada zahvalila gospe Mojci Korošec, da je mi je kot vodji prehrane predstavila projekt VEŠKO, me povabila k sodelovanju in mi tako pokazala kar nekaj možnosti kako lahko kot vodja šolske prehrane pripomorem k bolj uravnoteženi, zdravi ter raznoliki pripravi obrokov za naše učence. Sama sem se pri projektu naučila veliko novega in s tem pridobila nove koristne informacije, ki jih bom s pridom uporabila pri svojem delu. Hkrati sem ji tudi hvaležna, da mi je dovolila, da predstavim projekt na konferenci ter iz končnega poročila črpam informacije za svoj prispevek.

## **LITERATURA IN VIRI**

- [1] <https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/2015-01-2441?sop=2015-01-2441>
- [2] [https://opkp.si/sl\\_SI/cms/vstopna-stran](https://opkp.si/sl_SI/cms/vstopna-stran)
- [3] <https://www.katalogzivil.si/>

## GIBALNE DEJAVNOSTI PRI POUKU V PRVEM IN DRUGEM RAZREDU

### POVZETEK

Hiter način življenja in mnoge obveznosti odrasle in otroke pogosto prikrajšajo za prosti čas – predvsem čas, ki ga namenjamo gibanju. Prav gibanje pa je tisto, ki aktivira možganske funkcije, dviga nivo koncentracije, motivacije, odpravlja težave v fizičnem razvoju, zato učenje postane kvalitetnejše in lahkotnejše, učenci pa dosegajo boljše učne dosežke. Mlajši so učenci, več gibanja potrebujejo, saj je to lastno njihovemu razvoju. Gibanje jim predstavlja vir zadovoljstva in sprostitve. Vse navedeno me že vsa leta poučevanja nagovarja k temu, da v pouk vnašam gibanje na različne načine: kot obliko poučevanja, kot obliko ponavljanja in utrjevanja obravnavane snovi, kot pripravo na določeno dejavnost, kot sproščanje med učenjem – preko minute za gibanje. Tudi v času pouka na daljavo sem učencem pripravila raznovrstne gibalne naloge. Boljše razpoloženje, nasmejani obrazi, večja motiviranost otrok za učenje ob gibanju in zato lažje in hitrejše usvajanje učne snovi vsak dan znova dokazujejo, da je tak način dela v učnem procesu še kako primeren. Do teh ugotovitev sem prišla skozi leta svojega poučevanja. Predstavljeni primeri, kako gibanje vključiti v pouk, so lahko vzpodbuda in navdih učiteljem. Različne oblike gibanja bom tudi v prihodnje vključevala v šolske ure. V prispevku bom predstavila različne gibalne dejavnosti pri pouku. Prikazala bom gibalne dejavnosti, katerih avtorica sem sama, in gibalne dejavnosti, ki sem jih priredila.

**KLJUČNE BESEDE:** gibanje, pouk, koncentracija, razpoloženje, dosežki.

## PHYSICAL ACTIVITIES DURING CLASS IN THE FIRST AND SECOND GRADE

### ABSTRACT

Fast lifestyle and numerous responsibilities tend to deprive adults and children of free time – mostly the time intended for physical activities. And physical activities are precisely the factor, which activates our brain functions, improves concentration and motivation levels and furthermore eliminates problems in physical development. Learning may therefore become more effective and easier, eventually helping the students to achieve better results. The younger the children, the more physical activities they need, because activities go hand in hand with their development. Physical activities are a source of pleasure and relaxation. All the reasons stated above have been encouraging me throughout my years of teaching to apply physical activities during classes in different ways: as a form of teaching, as a form of repetition or consolidation of subject matter, as preparation for a particular activity and as a form of relaxation during class by applying a method called *A minute for sports*. Even during distance learning I provided the students with a variety of physical activities. Improved mood, happy faces and increased motivation of children to learn through physical activities are the aspects, leading to easier and faster grasp of subject matter. All of this consistently proves that this type of work is highly suitable in a learning process. These findings are based on my own years-long teaching experience. The examples of classroom physical activities presented in my paper are aimed at encouraging and inspiring teachers. I am going to include various forms of classroom physical activities in the future too. In this article a variety of physical activities during class will be presented, focusing of the activities I have come up with on my own and the activities that I adjusted accordingly.

**KEYWORDS:** physical activities, classroom, attention span, mood, performance.

## 1. UVOD

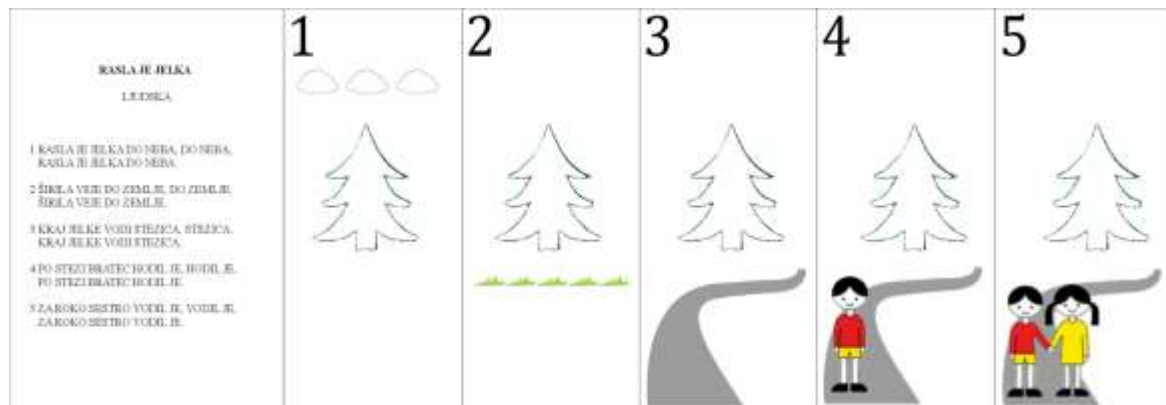
Pred desetletji je mnogo otrok hodilo v šolo in iz šole peš. Večina je popoldneve preživljala zunaj v prosti igri z vrstniki in v naravi, nekateri pa so pomagali pri kmečkih opravilih. V današnjem času pa je situacija zelo drugačna. Po podatkih NIJZ otroci sedijo približno devet ur dnevno. Zjutraj sedijo pri zajtrku, nato v motoriziranem prevoznem sredstvu na poti v šolo in iz šole, v šoli, pri kosilu, ob pisanju domačih nalog in pogosto še v prostem času pred računalnikom, tablicami, pametnimi telefoni in televizijo. Vse to vodi v pomanjkanje telesne aktivnosti, potreba otrok po gibanju pa ostaja enaka. Gibanje razvija otrokove motorične spretnosti in sposobnosti, pozitivno vpliva na zdravje, čustveno in socialno področje delovanja, še posebno pomembno pa je za področje kognitivnega delovanja. Tega se kot učiteljica pri delu z učenci zavedam, zato se pri svojem delu soočam z izzivom, kako pri učencih vzpodbuditi več gibanja. Če je le možno, učencem omogočim gibanje na svežem zraku, sicer pa ga vključujem skoraj v vsako učno uro v učilnici. V nadaljevanju bo predstavila različne gibalne dejavnosti pri pouku.

## 2. NAČINI GIBANJA PRI POUKU

### A. Kot oblika poučevanja

#### PRIMER IZ GLASBENE UMETNOSTI: UČENJE NOVE PESMI: RASLA JE JELKA (LJUDSKA)

V pomoč pri zapomnitvi besedila pesmi so učenci poleg gibanja gledali tudi slikovno gradivo, ki ponazarja vsebino vsake kitice.



SLIKA 1: Pesem Rasla je jelka in slikovno gradivo, ki ponazarja vsebino kitic.

Gibanje:

- Iz čepečega položaja se dvignemo na prste, roke iztegnemo visoko v zrak.
- Stojimo. Roki odročimo in nakažemo širjenje vej.
- Z rokama nakažemo pot, ki se vije ob jelki.
- Na mestu hodimo v ritmu pesmice.
- Po dva učenca se primeta za roki in hodita po učilnici.

## PRIMERI IZ MATEMATIKE: UČENJE ORIENTACIJE NA TELESU OB PESMICAH

Učenci so ob pripovedovanju pesmice gibno ponazarjali vsebino in se ob tem učili DESNA/LEVA noga, DESNO/LEVO uho.



**SLIKA 2:** Pesemi: Desna noga, leva noga in Desno uho, levo uho s prikazom gibanja.  
(Avtorica: Barbara Širaj)



**SLIKA 3:** Učenci nakazujejo brcanje žoge z desno nogo. (Foto: vzgojiteljica Mateja Zgonc)



**SLIKA 4:** Učenci kažejo levo uho, ki vse sliši. (Foto: vzgojiteljica Mateja Zgonc)

UČENCI SE PO NAVODILIH POSTAVIJO DESNO/LEVO OD MIZE, NA/POD MIZO, PRED/ZA MIZO, MED MIZO IN STOL ...



**SLIKA 5:** Učenje pojmov NA, NAD preko gibanja: Usedi se NA mizo, dvigni roke NAD glavo. (Foto: Barbara Širaj)

### **B. Kot oblika ponavljanja in utrjevanja učne snovi**

#### PRIMER IZ SPOZNAVANJA OKOLJA: KAJ POTREBUJEJO ŽIVA BITJA ZA ŽIVLJENJE?

Po obravnavani snovi sem napisala in narisala preprosto tabelsko sliko, ob kateri smo nekaj dni gibno utrjevali znanje (pa seveda tudi vidno in ustno). Gibe so predlagali učenci.



**SLIKA 6:** Tabelska slika: Kaj potrebujejo živa bitja za življenje? (Foto: Barbara Širaj)



**SLIKA 7:** Učenci gibno prikazujejo pitje vode. (Foto: Barbara Širaj)



### C. Kot priprava na določeno dejavnost

#### PRIMERA IZ SLOVENSKEGA JEZIKA: USTVARJALNO GIBANJE OB SPOZNAVANJU ČRK

Pred obravnavo vsake črke sem učencem prebrala pesmico. Kako bi se gibal ob njej, pa so predlagali učenci. Gibanje smo večkrat ponovili.



**SLIKA 8:** Pesem Lutka (Avtorica: Tatjana Pregl)

Najprej so bili otroci lutke in so skakali, nato plesali (sami, v paru) in zatem hodili po učilnici. Delali so se, kot da govorijo, pokimavali.

Na koncu so se spremenili v lutkarje in nakazovali vodenje lutke. Za zaključek pa so se kot nastopajoči priklonili.

#### PRIPRAVA NA PISANJE ČRK: RAZGIBAJMO ROKE, DLANI IN PRSTE

- Stojimo rahlo razkoračno. Roki stegnemo predse, dvignemo dlani, prsti gledajo v strop. Dlani premikamo gor in dol.
- Dlani v zapestju obračamo levo/desno.
- Roki stresemo.
- Z rokama po zraku narišemo veliko sonce. Nato začne deževati – s prstki nakazujemo padanje dežnih kapelj.
- Roki stegnemo predse, prste izmenično stiskamo v pest in jih močno razpiramo.
- S stisnjenimi pestmi krožimo v eno, nato v drugo smer.
- Roki stresemo.
- Roki stegnemo predse. Vsak prst se petkrat dotakne palca.
- Bum!

## PRIMER IZ MATEMATIKE: UZAVEŠČENJE POTEZE ZAPISA ŠTEVILK Z GIBANJEM

Ob obravnavi vsake številke so učenci utrjevali smer zapisa določene številke tudi s hojo po veliki številki na tleh.



**SLIKA 9 :** Učenec hodi po številki 2 v enaki smeri, kot jo zapišemo. (Foto: Jana Benčina)

### **D. Kot sproščanje med učenjem**

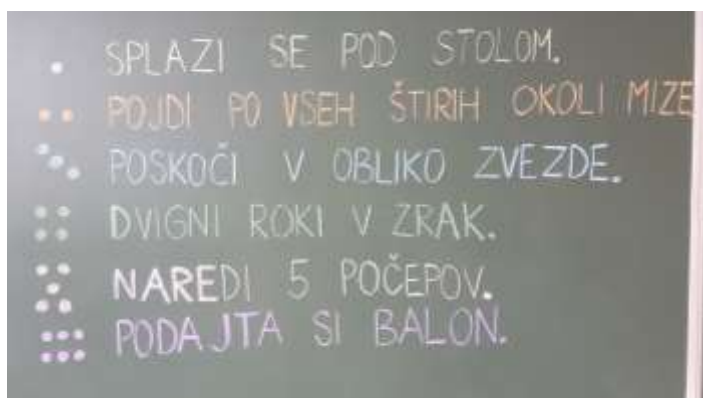
#### PRIMER: MOKER KUŽEK

Učenci si predstavljajo, da so kužki. Gredo na potep. (Hodijo po učilnici.) Ko srečajo drugega kužka, ga pozdravijo. Kar naenkrat se ulije dež. Močno dežuje, zato se kužki odpravijo proti svojemu domu. Čisto so premočeni. Pred vrati utice se ustavijo in se začnejo stresati. Stresajo eno zapestje, drugo, celo roko, še drugo, rame, hrbet, ritko, eno nogo, drugo nogo, celo telo. Se umirijo. In ponovimo stresanje.

### **E. Minuta za gibanje**

#### PRIMER: IGRA VRZI KOCKO IN IZVEDI NALOGO

Učenci so razdeljeni v dvojice. Učenca izmenično mečeta igralno kocko in izvajata naloge, ki so napisane na tabli. Naloge določimo skupaj z učenci.



**SLIKA 10:** Tabela s sliko z nalogami.  
(Foto: Barbara Širaj)



**SLIKA 11:** Učenca si podajata balon. (Foto: Barbara Širaj)

## F. Gibalne naloge v času pouka na daljavo

### PRIMER GIBANJA MED URO SLOVENŠČINE PRI POUKU NA DALJAVO: V PROSTORIH IŠČEMO PREDMETE, KI SE ZAČNEJO NA O

Pripravila sem zaslonski posnetek obravnave velike tiskane črke O. Za prekinitev sedečega dela sem pripravila sledečo nalogo:

- Vstanite. Pojdite v kopalnico in se dotaknite predmeta, ki se začne na O. Pritisnite pavzo, izvedite nalogo in pridite nazaj. Dotaknili ste se ogledala.
- Pojdite v kuhinjo in pogledjte skozi ooo... okno. Kaj vidite? Pritisnite pavzo, izvedite nalogo in pridite nazaj.
- Pojdite v eno od sob in se dotaknite predmeta, v katerem shranjujemo oblačila. Pritisnite pavzo. Dotaknili ste se omare.
- V svoji sobi imate na postelji predmet, s katerim se pokrijete, da vas ne zebe. Pritisnite pavzo in se ga dotaknite. Dotaknili ste se odeje.

### PRIMER GIBANJA MED URO SPOZNAVANJA OKOLJA PRI POUKU NA DALJAVO: POMOČ PRI HIŠNIH OPRAVILIH

Vprašaj mamico ali očka, če jima lahko pomagaš pri kakšnem delu (na primer odnesti smeti, prinesiti drva, pospraviti posodo iz pomivalnega stroja ali kaj podobnega). Stori naročeno in se vrni k računalniku. Pritisni pavzo.

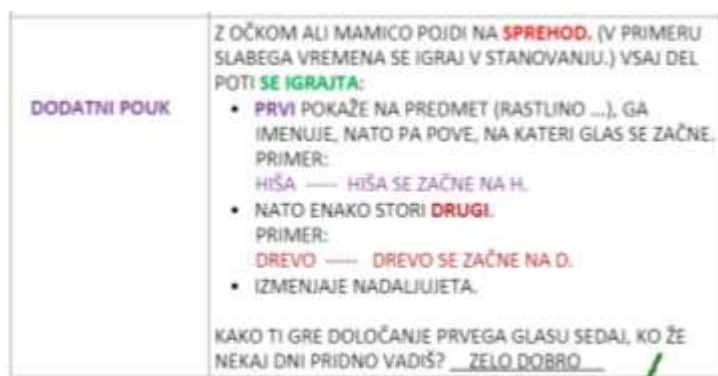
### GIBANJE NA VIDEO SREČANJIH

V času pouka na daljavo sva z vzgojiteljico za video srečanja z učenci pripravili gibalno didaktično igro.

Primer iz **matematike**: Računamo do 10. Z vzgojiteljico sva izmenično govorili račune v obsegu do 10. Če je bil rezultat računa pravilen, so se učenci zavrteli na mestu, če je bil napačen, pa so se s hrbtom obrnili proti ekranu računalnika. Nekdo od učencev je nato povedal pravilen rezultat.

### GIBANJE PRI URAH DODATNEGA POUKA

Primer iz **slovenščine**: Določanje prvega glasu v besedah med sprehodom s starši



SLIKA 12: Zaslonski posnetek naloge pri dodatnem pouku v povezavi s slovenščino.

### 3. ZAKLJUČEK

Skozi leta vključevanja gibalnih dejavnosti v pouk sem prišla do naslednjih ugotovitev:

- Učno snov ali pojme, ki jih učenci uprizorijo s svojim telesom, si bolje zapomnijo.
- Ob gibalnih dejavnostih učencev je pri večini opaziti čustva veselja, zadovoljstva, navdušenja, kar prispeva k lažjemu usvajanju učne snovi.
- Gibanje na učence deluje sproščujoče.
- Izboljša se razredna klima (več smeha).
- Naključna izbira parov ali skupin pri gibalni dejavnosti prispeva k navezovanju novih prijateljstev med učenci in učenkami.
- Učenci imajo močno željo po gibanju. Po končani dejavnosti pogosto izražajo željo po ponovitvi dejavnosti.
- Učiteljevega veselja ob gibanju se navzamejo tudi učenci.

Raznolike gibalne dejavnosti bodo pri mojem pedagoškem delu stalnica tudi v bodoče.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Branko Škof, "Spravimo se v gibanje – za zdravje in srečo gre: kako do boljše telesne zmogljivosti slovenske mladine?" Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2010.
- [2] Branko Škof s sodelavci, "Šport po meri otrok in mladostnikov: pedagoški, didaktični, psiho-socialni, biološki in zdravstveni vidiki športne vadbe mladih – 2. dopolnjena izdaja." Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo, 2016.
- [3] Jerca Kim, "Prepričanja razrednih učiteljev o pomenu gibanja in njegovem vključevanju v pouk. Magistrsko delo." Ljubljana: Pedagoška fakulteta, 2019.
- [3] Pridobljeno s spletne strani: <http://pefprints.pef.uni-lj.si/6034/1/Kirn.pdf> (Pridobljeno 23. 10. 2021).
- [4] Simona Gomboc, Vanja Potočar, dr. Alenka Rot Vrhovec, iSLOVENŠČINA 1, 1., 2. del: Interaktivni samostojni delovni zvezek za prvi razred osnovne šole. Ljubljana: Mladinska knjiga, 2020.
- [5] Pridobljeno s spletne strani: <https://triminute.si/gibanje-vpliva-na-intelektualni-razvoj-otroka/> (Pridobljeno 23. 10. 2021).
- [6] Pridobljeno s spletne strani: [https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/gibanje\\_otrok\\_-\\_nalozba\\_za\\_zdravo\\_zivljenje.pdf](https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/gibanje_otrok_-_nalozba_za_zdravo_zivljenje.pdf) (Pridobljeno 23. 10. 2021).

## VKLJUČEVANJE GIBANJA V ŠOLSKI VSAKDAN UČENCEV NA RAZREDNI STOPNJI

### POVZETEK

V strokovnem prispevku predstavljam vključevanje gibanja v različne dejavnosti učencev na razredni stopnji. Gibanje vključujem v prostočasne aktivnosti učencev pred poukom, med odmori in po končanem pouku. Različne možnosti za vključevanje gibalnih aktivnosti poiščem med izvajanjem pouka pri različnih predmetih. Dneve dejavnosti popestrim z vključevanjem zanimivih gostov. Z gibalnimi socialnimi igrami učenci izboljšajo socialno vključenost v skupino. Namen mojega prispevka je, pokazati, da gibanje pomembno vpliva na kognitivni, čustveni in socialni razvoj otroka. Otrok si s pomočjo gibanja lažje in bolje zapomni nove pojme. Z gibalnimi igrami se vključi v skupino in poveže z vrstniki, posledično pa se v skupini tudi dobro počuti, saj ima tu prijatelje, ki ga sprejemajo. Pogosto smo učitelji preobremenjeni z vsebinami in podajamo učno snov tako, da so učenci prisiljeni mirno sedeti. Ker opažam pozitivne učinke različnih gibalnih aktivnosti na učence, priporočam, da jih učitelji čim večkrat poizkusimo vključiti v različne dele učnega procesa.

**KLJUČNE BESEDE:** pouk, prosti čas, razredna stopnja, z gibanjem do znanja.

## INTEGRATING MOVEMENT INTO THE DAILY ROUTINE OF PUPILS IN LOWER PRIMARY EDUCATION

### ABSTRACT

In this article, I present the integration of movement in different activities for pupils in lower primary education. I integrate movement into pupils' leisure activities before, during, and after school. I look for different opportunities to incorporate movement activities during lessons in different subjects. I enrich the activity days by bringing in interesting guests. Through physical social games, pupils improve their social integration into the group. The aim of my article is to show that movement has an important impact on children's cognitive, emotional and social development. Movement helps children to remember new concepts more easily and better. Movement games help him to join the group and bond with his peers, and as a result, he feels comfortable in the group, where he has friends who accept him. Teachers are often overwhelmed by the content and deliver lessons in a way that forces pupils to sit still. As I have seen the positive effects of various physical activities on pupils, I recommend that teachers try to include them as often as possible.

**KEYWORDS:** classroom, leisure time, classroom level, movement to knowledge.

## 1. UVOD

Že Sokrat in Platon sta se ukvarjala z raziskovanjem medsebojne povezanosti uma in telesa. Sodobna znanost je ugotovila, da so vsa področja otrokovega razvoja v medsebojni soodvisnosti. Povezani so telesni, gibalni, kognitivni, čustveni in socialni razvoj otroka. Preko gibalnih aktivnosti se otrok socializira in navaja na življenje v skupnosti, izraža svoja čustva in se uči, da svoja čustva izražajo tudi drugi. Gibalna aktivnost omogoča otroku vključevanje v socialne skupine.

Otroci na razredni stopnji se začnejo več družiti z vrstniki. Otrokova navezanost na družino se zrahlja. Preko igre se otrok primerja z vrstniki v telesni in duševni zmogljivosti. Družba vrstnikov je v tem obdobju nujna za nemoten osebni razvoj. Otrokovo dobro obvladovanje določenih gibalnih spretnosti pogosto prinaša otroku višji položaj v družbi vrstnikov in posledično vpliva na otrokovo pozitivno samopodobo. Če otroci v gibalnih spretnostih zaostajajo za svojimi vrstniki, se začnejo izogibati prostočasnim aktivnostim, ki vsebujejo gibanje in si izbirajo prostočasne aktivnosti, ki ne vsebujejo gibanja (gledanje televizije, branje, igranje računalniških igranic...). To lahko otroke počasi pelje stran od družbe drugih otrok, kar za njihov socialni razvoj ni dobro. Za otrokov osebni razvoj je nujno, da je otrok vključen v družbo vrstnikov, kar pa je mogoče le, če je gibalno aktiven.

Tudi igra pomeni gibalno aktivnost. Ob igranju v skupini otrok spoznava, ugotavlja in se odloča, kaj je prav in kaj ne. Učenje preko igre je samoumevno za predšolske otroke, pa tudi za šolarje. Učenje je učinkovitejše, če poleg vida, sluha in govora vključujemo tudi gibalne aktivnosti. Učenje z vključevanjem gibanja pogloblja doživljanje, povečuje motivacijo, pomaga pri boljšem razumevanju in izboljšuje zapomnitev.

Ali lahko gibalna aktivnost vpliva na otrokov kognitivni oziroma intelektualni razvoj? O povezanosti gibalne aktivnosti in kognitivnega razvoja so že v preteklosti pisali mnogi znani umi: Platon, Komenski, Montessori, Piaget in drugi. Pri svojem raziskovanju so prišli do ugotovitve, da je osnova intelektualnemu razvoju prav gibalna aktivnost. Učenje simbolnih pojmov je uspešnejše z vključevanjem gibanja. Novejše raziskave te ugotovitve samo potrjujejo, saj so raziskave pokazale, da obstajajo statistično pomembne povezave med gibalno aktivnostjo in zapornitvijo novih pojmov.

Ali lahko gibalna aktivnost vpliva tudi na šolsko uspešnost? Študije, ki so se do sedaj ukvarjale s povezavo med učenim uspehom in gibalno aktivnostjo, ugotavljajo, da je bilo največ statistično pomembnih povezav ugotovljenih ravno pri mlajših otrocih. Tako prostočasna gibalna aktivnost, kot tudi vključevanje gibalnih aktivnosti med ostale šolske obveznosti, pozitivno vplivata na šolsko uspešnost otrok (Zurc, 2008).

V največjem obsegu spodbujamo gibanje pri učencih pri pouku športa. Kaj vse pomeni športna vzgoja za učence osnovne šole je zelo zanimivo zapisano v opredelitvi predmeta v uvodnem delu učnega načrta za športno vzgojo: »Šolska športna vzgoja je nenehen proces bogatenja znanja, razvijanja sposobnosti in lastnosti ter pomembno sredstvo za oblikovanje

osebnosti in odnosov med posamezniki. Z redno in kakovostno športno vadbo prispevamo k skladnemu biopsihosocialnemu razvoju mladega človeka, sprostitvi, nevtralizaciji negativnih učinkov večurnega sedenja in drugih nezdravih navad. Ob sprotni skrbi za zdrav razvoj ga vzgajamo in učimo, kako bo v vseh obdobjih življenja bogatil svoj prosti čas s športnimi vsebinami. Z zdravim življenjskim slogom bo tako lahko skrbel za dobro počutje, zdravje, vitalnost in življenjski optimizem« (Kovač idr., 2011, str. 4).

V današnji šolski praksi učitelji pogosto ugotavljamo, da imajo otroci težave že pri naravnih oblikah gibanja, saj se z njimi v vsakdanjem življenju redkeje srečujejo ali nimajo možnosti, da bi jih spoznali. To so lahko različna plezanja, skoki ali celo pravilen tek. Naravne oblike gibanja so kot gibalna abeceda, zato jim pri pouku športa v nižjih razredih namenjamo veliko časa (Pistotnik, 2017).

V pouk športa vključujemo igre, ki vsebujejo tek, različne poligone in vaje, ki zahtevajo od otroka različne skoke, preskoke, plezanja, plazenja, lazenja, mete, nošenja... Elementarne igre so tiste, ki vključujejo osnovne oblike človekovega gibanja in z njimi otroci igraje in sproščeno razvijajo svoje motorične sposobnosti (moč, hitrost, koordinacijo, preciznost, ravnotežje). Te igre tudi pomembno vplivajo na socializacijo učencev, saj lahko z njihovo pomočjo pomagamo posamezniku pri vključevanju v družbo in usmerjanju njihovega obnašanja in čustvovanja. Uporabljamo jih za ogrevanje (priprava na glavni – zahtevnejši del ure), pridobivanje novih motoričnih situacij in njihovo utrjevanje (v glavnem delu ure) ali za umirjanje po večjih naporih v glavnem delu vadbene ure (Pistotnik, 1995).

Še misel dr. Vesne Štemberger o pomenu gibanja otrok: »Današnji način življenja iz otrok dela pretežno sedeča bitja. Otroek dnevno v šoli presedi vsaj štiri ure, v šolo ga starši pripeljejo z avtom, prav tako gre z avtom iz šole, sedi pred televizijo, pred računalnikom, ko se uči, piše domače naloge... Kljub temu, da je gibanje ena otrokovih osnovnih potreb, pa z delovanjem staršev in šole ter tudi družbe, ki je vedno bolj potrošniško usmerjena, le ta zamira, otrok pa nadomestilo za gibanje išče v drugih dražljajih, ki trenutno zadovoljijo njegove potrebe, dolgoročno pa nimajo pozitivnega učinka na otrokovo zdravje« (Štemberger, 2004).

## **2. VKLJUČEVANJE GIBANJA V ŠOLSKI VSAKDAN**

### **A. Gibanje v prostem času**

V Osnovno šolo Toneta Šraja Aljoše v Novi vasi učenci prihajajo iz manjših vasi in zaselkov, ki so oddaljeni od šole tudi do 10 km. Večina prihaja z organiziranim šolskim prevozom. Veliko jih pride v šolo zelo zgodaj, celo uro pred začetkom pouka. Na začetek pouka počakajo v jutranjem varstvu. Poleg branja knjig, risanja in igranja družabnih iger, se učenci med čakanjem na začetek pouka igrajo tudi različne gibalne igre.

V učilnici 4. razreda smo z učenci oblikovali ristanc. Na tla učilnice smo nalepili pisan lepilni trak, oblikovali številke, poiskali ploščat kamenček in igra je bila pripravljena. Učenci se igrajo v manjših skupinah. V pripravljena polja mečejo kamenček. V enojna polja skačejo z



eno nogo, v dvojna pa z obema istočasno. Pomembno je, da kamenček, ki ga vržejo, obleži v polju, ne na črti. Tudi med skakanjem ne smejo skočiti na črto in ne smejo pozabiti pobrati kamenčka, ko se vračajo proti izhodišču igre. Tako dečki kot deklice se igro zelo radi igrajo. Za skakanje ristanca izkoristijo tudi daljši odmor po malici in čas po pouku, ko opravijo svoje domače naloge in čakajo na odhod šolskega avtobusa.



**SLIKA 1:** Sami smo oblikovali ristanca.



**SLIKA 2:** Druženje ob igri.

Radi skačejo tudi gunitvist. Gunitvist je že malo pozabljena igra naših mamic, ko so bile same v šolskih letih. Igro se igrajo trije ali štirje igralci. Dva držita elastiko, eden ali dva pa skačeta. Igra se oteži, tako, da se dvigne višina elastike, elastiko drži samo z eno nogo, med skakanjem učenca, ki elastiko drži, treseta tako, da ves čas valovi... Zlasti učenke poznajo različne vrste iger s preskakovanjem elastike. Ob skakanju izgovarjajo tudi različna besedila.



**SLIKA 3:** Deklice se igrajo gunitvist.

Kadar je vreme primerno za gibanje na prostem, z učenci, ki čakajo na prihod šolskega avtobusa, odidemo na šolsko igrišče. Poleg različnih igral (tobogana, plezal, gugalnic...) je na travnatem igrišču tudi veliko možnosti za igre lovljenja, skrivanja in igre z žogo.



SLIKA 4 in 5: Na šolski prevoz čakamo ob igri na šolskem igrišču.

## B. Gibanje med poukom

Gibanje vključujem v pouk pri različnih predmetih in v različnih delih učne ure: v uvodnem – motivacijskem delu, v glavnem delu, ko obravnavamo novo učno snov ali ob zaključku učne ure, ko utrjujemo in ponavljamo.

Pri pouku matematike gibanje vključujem pri različnih učnih vsebinah. Za prvošolčke sem oblikovala številski trak, ki sem ga nalepila na tla učilnice, da so lahko učenci po njem skakali in ob tem šteli do 10 in nazaj. Tretješolci so utrjevali geometrijske pojme tako, da so s svojimi telesi oblikovali geometrijske like. V četrtem razredu smo obravnavo učne vsebine iz geometrije začeli tako, da so se učenci prijeli za roke in oblikovali ravno vrsto, ki je predstavljala premico, saj sta oba učenca, ki sta stala na začetki in koncu vrste iztegnila roko. Poltrak so učenci ponazorili podobno kot premico, le da je učenec na začetku vrste roko držal ob telesu, kar je predstavljalo točko – izhodišče poltraka, zadnji učenec v vrsti pa je roko iztegnil, da se je lahko prijel naslednji sošolec, ki je zopet iztegnil svojo roko...



SLIKA 6: Pravokotnik.



SLIKA 7: Trikotnik.



**SLIKA 8:** Premica.

Pri pouku slovenščine v 3. razredu smo z gibanjem utrjevali končna ločila. Pred začetkom gibalne aktivnosti smo se dogovorili, kako bodo učenci gibalno prikazali končno ločilo. Če je bila poved trdilna, so počepnili, ob vzklični povedi so stopili na stol in ob vprašalni so se zavrteli okrog svoje osi. Ob učiteljičinem branju povedi so učenci z dogovorjenim gibom ponazorili končna ločila.

Gibalno igro kipe metat smo se z učenci igrali na začetku ure likovne umetnosti, ko smo spoznavali kiparstvo. Ob igri so učenci osvojili pojme kip, kipar in kiparstvo. Na začetku igre smo določili učenca, ki je metal kipe – vsakega sošolca je prijel za roko in ga zavrtel. Nato pa je rekel: »Spremenite se v medveda (psa, mizo, cvetlico...)!« Vsi učenci so poskušali čim boljše oponašati izbrano žival, predmet ali rastlino. Tisti, ki je metal, je izbral najboljši kip, ki je prevzel njegovo vlogo.

Pri urah športa pozimi izvajamo tudi vsebine, ki šolo povezujejo s krajevno tradicijo. Bloke so znane po tekmovalstvu v smučarskih tekih, ki nosi ime Bloški teki. V bližnji okolici šole so v zimskem času urejene tekaške proge. Na šoli imamo tekaško opremo tudi za učence nižjih razredov, zato se vsi lahko preizkusijo v smučarskem teku. Nekateri učenci si v prvem razredu prvič nataknejo tekaške smuči, kar veliko pa se jih ravno zato odloči, da začnejo smučarski tek aktivno trenirati. Vzpetino za šolsko telovadnico pri urah športa pogosto izkoristimo za sankanje in igro na snegu.



**SLIKA 9:** Tek na smučeh.



**SLIKA 10:** Igra na snegu.

### **C. Z gibanjem gradimo skupnost učencev**

Učitelji pogosto opazimo, da so nekateri učenci v skupini slabše sprejeti in se težje vključujejo v skupino. Pri dodatnem pouku in urah oddelčne skupnosti veliko aktivnosti namenim izboljšanju odnosov med učenci in povezovanju med njimi. V ta namen uporabim različne socialne igre, ki vključujejo gibanje, hkrati pa učence spodbudijo, da se povežejo v pare ali skupine, med seboj vljudno komunicirajo, se prijazno dotaknejo drug drugega ipd. Ob igri se učijo socialnih stikov in sodelovanja.

Pri igri pozdrav se učenci razvrstijo v pare. Na dogovorjeni znak se prosto gibljejo po učilnici. Ko učitelj da navodilo, da morajo poiskati svoj par, to čim hitreje naredijo in se pozdravijo tako, kot jih usmeri učitelj. Lahko se dotaknejo z mezinčki, s koleni, s komolci...

Igro atomčki se združujejo se igramo v telovadnici ali večjem prostoru. Učenci se prosto gibajo po prostoru. Ko učitelj da navodilo, koliko atomčkov (učencev) se združi v skupino, se učenci hitro primejo za roke in oblikujejo skupino z določenim številom učencev.

Pri igri Simon pravi učenci gibalno nalogo izvršijo le, če slišijo besedo »prosim«. Učitelj reče: »Simon pravi, prosim, petkrat poskoči.« Če učitelj v navodilu ne uporabi besede prosim, učenci naloge ne izvedejo.



**SLIKA 11:** Socialna igra v učilnici.

### **D. Gibanje na dnevih dejavnosti**

Na športnih dnevih spoznavamo domačo pokrajino in raziskujemo bolj in manj znane kotičke domače občine. Na pohod pogosto povabimo tudi goste. Na tradicionalnem pohodu Druženje vseh generacij se nam pridružijo starši in stari starši, na jesenskem pohodu pa upokojenci in člani lovske družine.



**SLIKA 12:** Pohod z lovci.



**SLIKA 13:** Druženje vseh generacij.

### 3. SKLEP

Gibanje je zelo pomemben dejavnik našega življenja. Učitelji v šoli pogosto, morda celo nezavedno, omejujemo gibanje otrok, saj od njih zahtevamo, da morajo mirno sedeti. Zdi se nam, da z vključevanjem gibanja pri pouku npr. matematike ali slovenščine povzročimo nemir, da nimamo več nadzora nad dogajanjem, zato se morda kar premalokrat odločimo, da bi ga lahko vključili v pouk. Kadar imamo na urniku uro športa prvo šolsko uro, opažam, da učenci v nadaljevanju dneva lažje sledijo pouku, saj so že na začetku šolskega dne v veliki meri zadostili svoji potrebi po gibanju. Pojme, ki jih ponazorimo z gibi, si lažje in bolje zapomnijo. Ob igranju socialnih iger se zabavajo, hkrati pa se učijo socialnih odnosov. Če poiščemo različne gibalne aktivnosti pri pouku športa, se gotovo najde kakšna aktivnost, ki je blizu tudi učencem, ki so gibalno manj spretni. Morda je to rolanje, igra na snegu, spretnostna vožnja s kolesom med ovirami ali tek na smučeh. Tako ponudimo priložnost, da se z gibalno aktivnostjo dokažejo, tudi tistim učencem, ki so pri teku najpočasnejši in pri igrah z žogo zadnji izbrani v ekipo. Takrat, ko učenci čakajo na začetek pouka ali na šolski prevoz, se med njimi ob gibalni igri, ki je ne usmerja učitelj, spletajo prijateljske vezi.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Kovač, M., Puhan Markun, N., Planinšec, J., Hrastar, I., Pleteršek, K. in Muha, V. (2011). *Učni načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja*. Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo, str. 4. Pridobljeno 28. 10. 2021 s spletne strani:  
[https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN\\_sportna\\_vzgoja.pdf](https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_sportna_vzgoja.pdf)
- [2] Pistotnik, B. (2017). *Osnove gibanja v športu: osnove gibalne izobrazbe*. Fakulteta za šport
- [3] Pistotnik, B. (1995). *Vedno z igro – elementarne in družabne igre za delo in prosti čas*. Fakulteta za šport
- [4] Štemberger, V. (2004). *Pomen gibanja za zdravje otrok*. Pridobljeno 6. 11. 2021 s spletne strani  
[http://www.pef.uni-lj.si/didaktikasv/zaposleni/CLANKI/Vesna\\_Stemberger\\_POMEN%20GIBANJA%20ZA%20ZDRAVJE%20OTROK.pdf](http://www.pef.uni-lj.si/didaktikasv/zaposleni/CLANKI/Vesna_Stemberger_POMEN%20GIBANJA%20ZA%20ZDRAVJE%20OTROK.pdf)
- [5] Virk Rode, J., Belak Ožbolt, J. (1990). *Razred kot socialna skupina in socialne igre*. ZRSŠ
- [6] Zurc, J. (2008). *Biti najboljši: pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost*. Didakta.
- [7] Fotografije: osebni arhiv.

**USTANOVITEV IN DELOVANJE NOGOMETNEGA KLUBA, KOT  
PRIMER DOBRE PRAKSE VKLJUČEVANJA OTROK V  
ORGANIZIRANO VADBO IN PREPREČEVANJA MEDVRSTNIŠKEGA  
NASILJA.**

**POVZETEK**

Namen pričujočega prispevka je predstavitev primera dobre prakse, kako lahko s športom oziroma v našem primeru ustanovitvijo in delovanjem lokalnega nogometnega kluba in primerno športno infrastrukturo, učinkovito vključujemo mlade v kakovostno nogometno vadbo, športni duh in način življenja ter posledično prispevamo k zmanjšanju medvrstniškega nasilja, povečamo medsebojno strpnost in spoštovanje med otroci. Poleg teoretičnih izhodišč, ki izhajajo iz ustrezne strokovne literature, prispevek podaja celoten proces načrtovanja in postavljanja ciljev ter samega namena ustanovitve in delovanja nogometnega kluba. Prikazana je kratka analiza obstoječega stanja ter konkretni ukrepi in vrednote v delovanju kluba na področju vzgoje otrok. Na koncu je kot lasten prispevek prikazan model, s ključnimi dejavniki in procesi, ki so prispevali k uspešni izvedbi projekta.

**KLJUČNE BESEDE:** Otroci, šport, nogomet, strpnost, infrastruktura.

**ESTABLISHMENT AND OPERATION OF A FOOTBALL CLUB AS AN  
EXAMPLE OF GOOD PRACTICE IN INVOLVING CHILDREN IN  
ORGANIZED TRAINING AND PREVENTING OF PEER VIOLENCE.**

**ABSTRACT**

The purpose of this article is to present an example of good practice, how sports or in our case the establishment and operation of a local football club and appropriate sports infrastructure, effectively involve young people in quality football practice, sportsmanship and lifestyle and consequently contribute to reducing peer violence, increase mutual tolerance and respect among children. In addition to the theoretical starting points derived from the relevant professional literature, the article presents the entire process of planning and setting goals and the very purpose of establishing and operating a football club. A brief analysis of the current situation and concrete measures and values in the operation of the club in the field of child rearing are presented. Finally, the model is presented as an own contribution, with key factors and processes that contributed to the successful implementation of the project.

**KEYWORDS:** Children, sports, football, tolerance, infrastructure.



## **1. UVOD**

Različna združenja, med katere zanesljivo sodijo tudi nogometni klubi v lokalnem okolju, lahko pomembno vplivajo na kakovost življenja, medsebojni dialog, strpnost, zdravo tekmovalnost in številne druge pozitivne učinke. Vzgoja otrok v tovrstnih združenjih prinaša številne učinke, ki so vidni na različnih področjih, od samega šolskega okoliša, do povezovanja družin in otrok. Otroci se v takšnih združenjih naučijo medsebojnega spoštovanja in strpnosti ter dela v skupini, ki deluje uspešno le kot celota in kjer posameznik nima večje veljave. Takšne skupine imajo prav tako pomemben vpliv na posameznika in mu lahko nudijo varnost in dobro počutje.

Iz pregleda literature in osebnih nekajletnih izkušenj pri delu v organizaciji nogometnega kluba, lahko z zagotovostjo zatrdim, da tovrstna združenja predstavljajo tudi enega najboljših načinov za preprečevanje morebitnega medvrstniškega nasilja, hkrati pa otroke koristno usmerijo v ciljno aktivnost in zdrav življenjski slog.

## **2. KRATKA ANALIZA OBSTOJEČEGA STANJA**

V lokalni skupnosti iz katere prihajam, je bilo v tistem času veliko potreb po nogometni infrastrukturi. Poleg tega je bilo veliko mladih, ki so imeli željo, za usmerjeno nogometno vadbo in potrebo po druženju.

Naj kratko bom opisal analizo stanja predvsem na treh področjih:

### **A. Nogometna infrastruktura**

Nekoč smo že imeli veliko nogometno igrišče, a so ga zaradi izgradnje nove osnovne šole uporabili, kot zemljišče na kateri stoji danes šola. Nadomestno igrišče žal ni bilo zgrajeno. Občina ni razpolagala niti z nekimi manjšimi pomožnimi igrišči za nogomet, če pa na kratko pogledamo šolski okoliš, vse tri osnovne šole niso razpolagale s šolskimi igrišči, ki bi imela vsaj umetno travnato površino in ki bi lahko za prehodno obdobje omogočala neko minimalno vadbo. Če torej generalno gledamo, stanje kot je bilo na področju nogometne infrastrukture, ni omogočalo nikakršne možnosti vadbe in razvoja nogometa.

### **B. Nogometni klub**

Nogomet ima v naši lokalni skupnosti dolgoletno tradicijo, vendar je po izgubi velikega nogometnega igrišča, nogomet praktično povsem zamrl. Vedno so bile dolgoletne želje, da bi zopet kaj naredili, vendar žal ni bilo neke prave volje, odločnosti, mogoče tudi pravih ljudi, ki bi konkretno imeli cilje in vizijo, kako te želje tudi udejanjiti.

Vendar se je leta 2012 v nekem trenutku vseeno znašla majhna skupina ljudi, ki smo imeli vizijo in cilje, ter strategijo kako ponovno oživeti nogometni klub. Predvsem smo v nogomet želeli pritegniti naše najmlajše, brez omejitev. Marsikateri klubi v naši bližini postavljajo



omejitve, kdo lahko vadi in pri tem izvajajo selekcije. V našem klubu smo imeli cilj, da lahko vadi vsak, kdor si želi, s ciljem zajeti čim širši krog mladih.

### **C. Dejavnosti mladih in medvrstniško nasilje**

Ustanovitev in delovanje nogometnega kluba ni bil predmet nekega spontanega navdiha posameznikov, pač pa se je preprosto pojavilo kot potreba. Iz samega opazovanja okolja, kaj se dogaja s posameznimi otroci, kako ti preživljajo svoj prosti čas, kje ga preživljajo, kakšni so njihovi medsebojni odnosi, pojavljanje verbalnega in včasih tudi fizičnega nasilja ter nenazadnje celo drog, ki so se pojavile v lokalni skupnosti, so bili razlogi, da se razmišlja o najbolj primernih ukrepih in rešitvah, glede na probleme in izzive v lokalni skupnosti.

V prostoru obstajajo različne strategije reševanja konfliktov. Uporaba in učenje takšnih strategij reševanja medsebojnih konfliktov, bi morala biti stalno prisoten element dela in učenja. Cilji teh tehnik niso le reševanje nekega konkretnega problematičnega primera, pač pa bi morali biti usmerjeni k učenju in uspešnemu reševanju potencialno možnih primerov v prihodnje (Klemenčič, Jerina, Karajić, Kuhar, Molan 2016). Takih pristopov in vrste dela smo se skupaj s strokovnim osebjem, kot so trenerji in uprava kluba, takoj zavedali že ob sami ustanovitvi nogometnega kluba.

Kot vemo, je ravno šport tisto sredstvo, kjer otroci lahko koristno porabijo svoj čas, skrbijo za svojo dobro fizično pripravljenost in socialno vključenost. Ideja je temeljila na pristopu množičnega športa, ki združuje in povezuje čim večje število otrok ter njihovih staršev in na ta način zajema čim bolj široko polje pozitivnih učinkov.

Kot je bilo že omenjeno v naši lokalni skupnosti, ni bilo obstoječe nogometne infrastrukture in objektov, zato je kot ena izmed posledic bila, da so se otroci zadrževali pred svojimi večstanovanjskimi objekti na ulicah, kjer je običajno prihajalo tudi do takšnih in drugačnih težav, med njimi tudi v obliki nasilja.

## **3. UKREPI IN MODEL, KI JE PRIVEDEL DO USMERJANJA NAJMLAŠIH V NOGOMETNO VADBO**

### **A. Potrebni koraki in področja za uvedbe sprememb**

Da je bila vizija in želja izvedljiva, je bilo zato potrebno najprej postaviti realne in časovno sprejemljive cilje. Za določene cilje je bilo potrebno dodeliti tudi zadolžitve in odgovornosti med posamezne nosilne člane kluba. Dobra organizacija, medsebojno dobro poznavanje in zaupanje glavnih nosilcev zadolžitve, pa ključ do uspeha, ki je kasneje privedel, do res lepih rezultatov, kljub mnogim težavam s katerimi smo se srečevali.

## **B. Ustanovitev kluba in prioritete delovanja**

Po formalni ustanovitvi in začetku delovanja kluba, je bilo potrebno določiti ustrezne prioritete, in sicer:

- strokovno usposabljanje, mentorstvo in spremljanje trenerskega kadra,
- jasno določanje pravil vedenja in medsebojnih odnosov z ničelno toleranco do nasilja v takšni ali drugačni obliki,
- prehodni način vadbe in vključevanje v tekmovalni sistem,
- strategijo obnove in izgradnja nogometne infrastrukture.

Nekoliko bolj se bomo posvetili drugi alineji, ki zajema medsebojne odnose, vzgojo otrok in ničelno toleranco do nasilja. Nogometni klub smo vključili tudi v panožno nogometno zvezo tako, da smo takoj po vpisu članov ustanovili določene kategorije, ki so pričele s treningi in tudi tekmovanji. Zaradi pomanjkanja lastne nogometne infrastrukture, se je bilo potrebno dogovoriti s sosednjo občino, da se za prehodno obdobje za treninge uporabi tudi njihovo igrišče v določenih terminih. Hkrati smo z vodstvom naše lokalne skupnosti vzpostavili korektne odnose in jih nato z nekajletnim delom prepričali o resnosti svojih namenov in potencialno množično udeležbo otrok za redno vadbo, ki danes znaša okvirno 130 aktivnih otrok.

### AKTIVNI PRISTOPI VZGOJE OTROK IN STARŠEV PRI PREPREČEVANJU NASILJA

Že pri sami včlanitvi otrok v nogometni klub, se ti skupaj s starši seznani s pisnimi pravili vedenja in dela v klubu. Hkrati kot nekakšno svečano zaobljubo, otroci podpišejo še izjavo, kjer je izpostavljena ničelna stopnja tolerance do verbalnega in drugih oblik nasilja ter izraža kolegialnost, medsebojno sodelovanje in športni duh. Tako kot avtorji Mugnaioni, Klemenčič, Filipčič, Rustja, Novakovič (2016) navajajo ničelno toleranco do nasilja v okviru obravnave načel medvrstniškega nasilja, je ta postala stalna praksa tudi v nogometnem klubu.

Jedro izvajalnega dela na področju vzgoje otrok nosijo predvsem mladi trenerji, ki so si v 8. letih delovanja kluba pridobili ogromno izkušenj. Delo v skupinah je vsekakor najboljši način za povezovanje otrok in izravnavanje morebitnih negativnih nagnjenj med posamezniki. Poseben poudarek je namenjen zavedanju, da ekipa lahko deluje dobro in homogeno le, če med otroki vladajo prijateljski odnosi in zavedanje, da se cilj, torej uspeh lahko doseže le na tovrsten način in da alternativna pot v tem primeru ne obstaja.

Trenerji posebno pozornost in ukrepe namenjajo še medsebojnemu razreševanju določenih specifičnih situacij med dvema otrokoma; tudi na način, da otroka nato vadita skupaj, se učita drug od drugega ter počasi medsebojne napetosti presežeta na dolgi rok in učinkovito. Najbolj primerno obliko druženja in utrjevanja medsebojnih vezi ter ekipnega duha predstavljajo tako imenovane letne oz. polletne priprave, ki se jih udeleži večina otrok. Otrokom iz socialno šibkejših družin običajno pomagamo s sponzorskimi nastanitvami, da lahko prav tako vadijo in so prisotni na pripravah. Čeprav naj bi bile priprave namenjene določenim specialnim športnim vadbam, v resnici utrjujejo in krepijo vezi med otroki, vzpodbujajo prijateljstvo,

spoštovanje drug do drugega in podobno. Enaki cilji so sicer prisotni na vsakem treningu, vendar drugačno, velikokrat novo okolje na otroke vpliva še toliko bolj stimulatивно.

Kot je bilo omenjeno že v začetku, se posebna pozornost namenja tudi izobraževanju in vzgoji staršev, na žalost, predvsem na področju verbalnega nasilja. Jasna vedenjska pravila, ki jim sledi uprava kluba, še posebej pa trenerji, starše nenehno jasno informirajo in opozarjajo. Poudarek je na športnem navijanju in korektni verbalni komunikaciji. V primeru, da pride do kršitev le teh na treningih ali celo na nogometni tekmi, trener brez pristanka sodnika zahteva, da se tekmovanje prekine in starša opozarja, dokler z dejanjem ne preneha. Bili so tudi že primeri, ko se omenjen vzgojni način s strani staršev ni upošteval in je bila zato potrebna izključitev iz kluba.

Posamezni primeri vedenjsko problematičnega otroka v šoli in razgovorov klubskih trenerjev z razrednikom in učiteljem športa, so pokazali izjemno pozitivne rezultate. Posamezni otroci so določene vedenjsko problematične vzorce, ki so jih imeli preprosto začeli opuščati. Praksa je pokazala, da je usvajanje vedenjskih pravil trajalo od pol do enega leta. Kar je najbolj pomembno pa je, da se ta pravila sčasoma avtomatsko prenašajo med otroci in jih usvojijo enostavno.



SLIKA 1: Skupinska slika otrok in trenerjev našega kluba [5].

### **C. Nogometna infrastruktura in sodelovanje z občino**

Pri izgradnji nogometne infrastrukture, je bilo ključno sodelovanje z občino. S svojim predlogom in usklajevanjem z občino smo najprej določili cilje, ki so bili časovno bližje realizaciji, hkrati pa smo izvajali vse potrebne aktivnosti za prostale večje segmente projekta.

Med takojšnjimi in kratkoročnimi cilji so bili:

- obnova šolskih igrišč,
- priprave in analiza možnih lokacij za umestitev velikega nogometnega igrišča.

Če v nadaljevanju pogledamo, smo skupaj z občino in Fundacijo za šport obnovili in postavili malo nogometno igrišče z umetno travo, kar je bila za nas res izjemna pridobitev in motivacija. S tem smo začeli sploh vzpostavljati neke minimalne pogoje za vadbo. Sodelovali smo pri idejni implementaciji igrišča, kjer so se upoštevale tudi naše želje. Pri ostalih dveh šolah, so se prenovila, šolska igrišča s tartansko ali asfaltno prevleko, čeprav je bila naša želja, da se umesti vsaj še eno malo igrišče z umetno travo. Vendar pa je bilo potrebno uskladiti nenazadnje več faktorjev, tudi potrebe šol za izvajanje pouka. Lahko rečemo, da smo bili z začetnim izkupičkom kar zadovoljni.

Število otrok je bilo zelo veliko tako, da obstoječe malo igrišče ni zadoščalo za vadbo vseh otrok. V ta namen smo z nogometnim klubom iz sosednje občine našli skupni jezik, kjer semo organizirali prevoze, tako da so otroci lahko vadili tudi na velikem nogometnem igrišču.



**SLIKA 2:** Vadba na našem prvem malem nogometnem igrišču z umetno travo [6].

Dolgoročni infrastrukturni cilji so se osredotočali predvsem v izgradnjo velikega nogometnega igrišča, kjer bi lahko naši otroci izvajali vadbo, kasneje pa tudi gostovali regijska tekmovanja v nogometu.

Ključen trenutek je nastopil, ko smo z občino našli ustrezno zemljišče za umestitev velikega nogometnega igrišča in potrditev sredstev v občinskem proračunu za odkup zemljišč ter konsenz z lastniki za odkup. Tu je ključno vlogo odigrala občina, ki je projekt izpeljala res v dobrobit naših otrok. Nekaj letno dobro organizirano delovanje kluba, množičnost otrok pri vadbi (preko 130), kakovostna in strokovna vadba pod mentorstvom trenerjev z ustreznimi licencami, tekmovalno udejstvovanje v regionalni nogometni ligi, ustrezna promocija in predstavitev občanom, so bili zanesljivo zadostni indikatorji, da se igrišče res potrebuje in to v najkrajšem možnem času.

V nadaljevanju se je odkup zemljišč izvedel, naredil se je osnovni projekt izgradnje igrišča in danes imamo nogometno igrišče na naravni travi, z osnovno spremljajočo infrastrukturo. Naše želje in vizija je, da omenjeno igrišče ustrezno nadgradimo z dodatno infrastrukturo in umetno travo. V ta namen smo se prijavi in tudi sodelujemo v FIFA projektu panožne nogometne zveze, ki naj bi omogočila realizacijo tega.



**SLIKA 3:** Idejni projekt izgradnje velikega nogometnega igrišča [7].

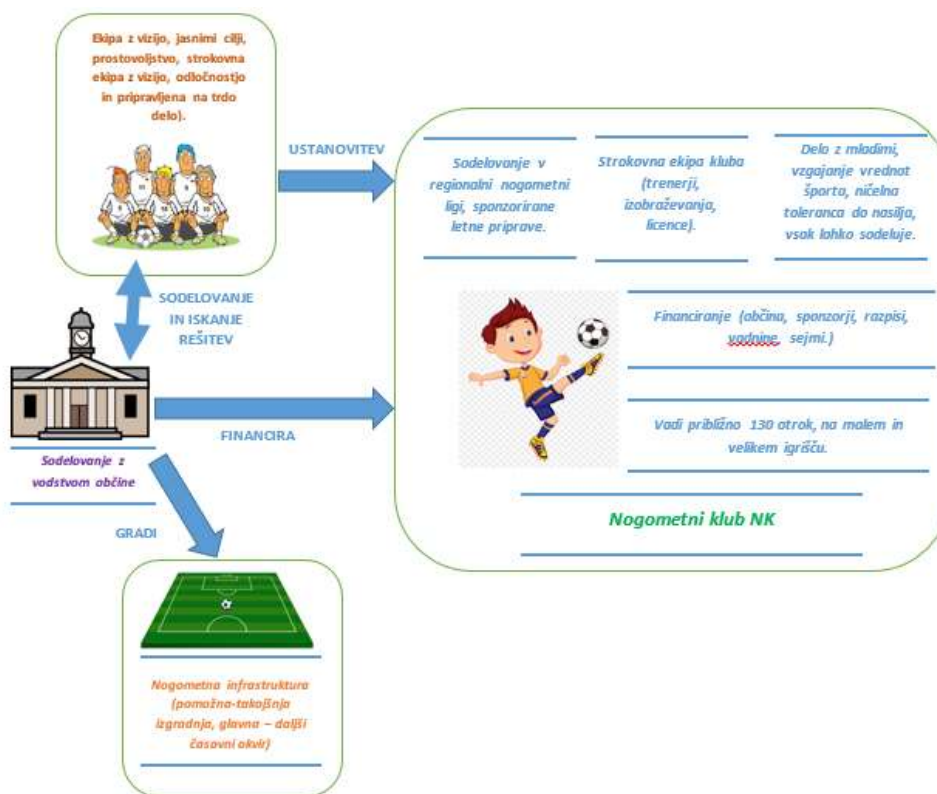
#### **D. Viri, promocija in možnosti za delovanje kluba**

Ob ustanovitvi kluba, le ta ni bil deležen financiranja lokalne skupnosti, ker se je leto prevesilo že v drugo polovico in so bili razpisi že zaključeni. Zato smo si v ta namen pomagali na več načinov. Na eni strani z dejavnostmi na sejnih s srečelovom, donacijami ipd. V kasnejših letih pa so se stvari ustalile. Če nekako povzamemo smo nekako zagotavljali vire financiranja na več načinov, hkrati pa smo v posamezne dogodke vključevali tudi promocijo kluba. V strnjeni obliki lahko povzamemo torej:

- promocije in zagotavljanje sredstev v začetni fazi s sodelovanje in predstavitvijo na lokalnih sejnih (srečelov in donacije),
- dan odprtih vrat nogometa,
- prijava na razpisana občinska sredstva,
- vadbine,
- razpisi Fundacije za šport in panožna nogometna zveza (v manjšem obsegu),
- sponzoriranje kluba (podjetja, samostojni podjetniki ipd.).



## E. Uspešen projekt in model vključevanja mladih v organizirano nogometno vadbo



SLIKA 4: Model uspešno izvedenega projekta vključevanja mladih v organizirano nogometno vadbo [8].

## 4. ZAKLJUČEK

Nogometni klub je lokalnemu okolju prinesel velike koristi z vidika medsebojnih odnosov med otroci, aktivnemu vključevanju vseh otrok ne glede na starost in ne glede na fizične predispozicije. Torej vsakemu otroku lokalne skupnosti, ki želi vaditi v nogometnem klubu je nogometna vadba in strokovno mentorstvo omogočeno. Danes aktivno vodi 130 otrok, ki jih vodijo štirje trenerji, nekateri tudi deloma profesionalno, vsi z ustreznimi strokovnimi licencami.

Otroci sedaj veliko časa preživijo na nogometnih igriščih, kjer vadijo, gradijo odnose in tekmujejo v regijskem nogometnem pokalu. Vsakodnevno delo trenerjev na treningih, razni športni kampi, dolgoletna in zelo načelna vzgoja v športnem duhu, medsebojno spoštovanje in ničelna stopnja tolerance do nasilja dajejo izjemne rezultate. Ti rezultati so vidni, na ulicah in pred bivanjskimi objekti v vsakdanjem življenju, šolskem okolišu in nenazadnje samemu vedenju otrok. Zastavljeni in ambiciozni cilji, ki so temeljili primarno na vzgojnih temeljih preprečevanja medsebojnega nasilja in aktivne vključenosti otrok so bili doseženi. Občina je v nadaljevanju prisluhnila željam in strategijam razvoja kluba ter vidnim tekmovalnim ter vseobsegajočim socialnim koristim, ki jih prinaša ta množična vadba otrok. Slednje je omogočilo, da imajo danes otroci še ustrezne vadbene površine, kjer skupaj s trenerji udeležujejo dnevno zastavljene tako športne cilje, kot tudi tiste, ki povezujejo in gradijo dobre medsebojne odnose.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Chalvin, M. J. (2004). *Kako preprečiti konflikte*. Radovljica: Didakta.
- [2] Klemenčič, I., Jerina, A., Krajič, E., Kuhar, A., Molan, A. (2016). *Preventivne dejavnosti sistemskega pristopa k medvrstniškemu nasilju v VIZ, priročnik št. 2*. Ljubljana: Inštitut za kriminologijo pri Pravni fakulteti v Ljubljani. Pridobljeno s: [http://nenasilje.inst-krim.si/images/prirocnik\\_2.pdf](http://nenasilje.inst-krim.si/images/prirocnik_2.pdf).
- [3] Mugnaioni Lešnik, D., Klemenčič, I., Filipčič, K., Rustja, E., Novaković, T. (2016). *Navodila s priročnikom za obravnavo medvrstniškega nasilja v vzgojno-izobraževalnih zavodih*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo. Pridobljeno s <https://www.zrss.si/strokovne-resitve/digitalna-bralnica/podrobno?publikacija=124>.
- [4] Doupona Topič, M. *Nasilje v športu*. Pridobljeno s [http://www.ff.uni-lj.si/sport/sites/www.ff.uni-lj.si.sport/files/DatotekeVsebin/Dejavnosti/ff-nasilje\\_0.pdf](http://www.ff.uni-lj.si/sport/sites/www.ff.uni-lj.si.sport/files/DatotekeVsebin/Dejavnosti/ff-nasilje_0.pdf) (dne 3. 8. 2020).
- [5] Vir slik: Slika 1: <https://www.facebook.com/NKTrzic2012/photos/2264699930268298> (pridobljeno 5.9.2021).
- [6] Vir slik: Slika 2: <https://www.facebook.com/NKTrzic2012/photos/1967984056606555> (pridobljeno 5.9.2021).
- [7] Vir slik: Slika 3:  
[https://www.facebook.com/NKTrzic2012/photos/ms.c.eJwtyLERACAMA7GNOOL4zGf~;xShApSQOtMapRCy9oEu0XD~\\_8fcYDuQaUCLM~-b.p.s.a.2287883107949980/2287883294616628/](https://www.facebook.com/NKTrzic2012/photos/ms.c.eJwtyLERACAMA7GNOOL4zGf~;xShApSQOtMapRCy9oEu0XD~_8fcYDuQaUCLM~-b.p.s.a.2287883107949980/2287883294616628/) (pridobljeno 5.9.2021).
- [8] Vir slik: Slika 4: Osebni arhiv.

## VPLIV JOGE NA POČUTJE OTROK V PRVEM RAZREDU

### POVZETEK

Učitelji na osnovnih šolah se srečujemo z raznoliko populacijo učencev. Vedno znova opažamo, da se otroci težko umirijo in razbremenijo ob stresnem in natrpanem urniku v šoli, tako tudi najmlajši v 1. razredu. S pomočjo igre so otroci spoznali nekaj dobrih vaj joge. Namen je bil izboljšati gibalne sposobnosti otrok, boljše obvladovanje čustev, večje zavedanje telesa, večjo samozavest, boljšo koncentracijo, boljšo telesno držo, večjo zbranost in ustvarjalnost. Uporabili smo neeksperimentalno metodo raziskovanja – ocenjevalne lestvice. Otroci so sami spremljali svoje počutje in fizične zmogljivosti po vadbi. To jih je zelo motiviralo za izvajanje joge. Sami so dali pobudo, da smo katero izmed tehnik sproščanja, čuječnosti ali dihalno tehniko izvedli tudi med odmori pri pouku. Z beleženjem rezultatov smo ugotovili, da se je z rednimi aktivnostmi izboljšalo njihovo izvajanje joge, in da so občutili pozitiven učinek v svojem počutju. Iz ugotovitev pridobljenih iz raziskave lahko povzamemo, da aktivnosti, povezane z jogo, pripomorejo k boljši koncentraciji in pozornosti pri otrocih in s tem bo učni proces kvalitetnejši.

**KLJUČNE BESEDE:** otroci, joga, igra, dihanje, počutje.

## THE INFLUENCE OF YOGA ON THE WELL-BEING OF CHILDREN IN THE FIRST GRADE

### ABSTRACT

Primary school teachers meet a diverse population of students. Over and over again, we find it difficult for children to calm down and relieve themselves during a stressful and busy school schedule. Even the youngest at school. With the help of the game, the children learned some good yoga exercises. The aim was to improve children's motor skills, to achieve better control of emotions, greater body awareness, greater self-confidence, better concentration, better posture, greater concentration and creativity. We used a non-experimental research method – evaluation scales. The children monitored their own well-being and physical performance after exercise. This greatly motivated them to practice yoga. They themselves took the initiative to perform one of the relaxation techniques, mindfulness techniques or breathing technique during breaks in class. By recording the results, we found out that regular activities improved their yoga practice and that they felt a positive effect in their well-being. From the findings obtained from the research, we can conclude that yoga-related activities contribute to better concentration and attention in children and thus the learning process will be better.

**KEYWORDS:** children, yoga, game, breathing, well-being.



## 1. UVOD

V hitrem tempu življenja, kot ga živimo danes, se ljudje pogosto sprašujemo, če živimo dovolj zdravo. Želimo si sprememb, kakovostnejšega življenja. Z voljo, motivacijo in disciplino je možno spremeniti naše navade. Vsaka sprememba na bolje šteje.

Joga spodbuja preobrazbo in harmonijo ter ravnovesje posameznikovih čustev, uma in telesa. Obstaja že, odkar je človek na zemlji. V Indiji je bila joga v prejšnjem stoletju skoraj umirajoča panoga. Jogijsko znanje je bilo dostopno samo moškim, zdaj pa jo na zahodu v glavnem prakticirajo ženske. Joga je del nas. Kot dojenčki in otroci smo vsi spontano in nezavedno izvajali joga položaje. Z vadbo joge se vračamo nazaj k sebi in vzpostavljamo stik z notranjim otrokom (Miklič, 2015).

Otroci so naravni jogiji. Njihova telesa so prožna, dihaajo globoko in spontano skozi nos, imajo dobro telesno držo in popolnoma odprt odnos do življenja. Zanima jih trenutek, tukaj in zdaj. Res pa je, da je njihova koncentracija kratka, nimajo samokontrole, lahko jih je zmotiti, velikokrat so zmedeni in odrasli koncepti delovanja sveta so jim večinoma tuji. Vsaka izkušnja jim je popolnoma nova, najsi bo to okušanje nove hrane ali hoja po klancu navzdol. Otroci se v izkušnjo popolnoma potopijo, reagirajo čustveno in takoj ter se že v naslednjem trenutku prepustijo naslednji izkušnji. Otroci veliko sedijo, kar jim zavira pretok energije po telesu, cirkulacijo in pretok limfe po telesu. Sedenje ni le povezano s šolo, temveč tudi z vožnjo v avtu, s čakanjem v čakalnicah in tudi drugje. Ko je človek bolj pri miru ali celo večinoma v sedečem položaju, zastaja večina energije v predelu bokov, zadnjice in trebuha. Pri otrocih se ne pozna ravno pri povečani teži, ampak so utrujeni, hitro ostanejo brez koncentracije, so nezainteresirani in celo bolehní. Joga poskrbi za pravilno držo otrok, kar vpliva na pravilen položaj organov v telesu in boljše celostno počutje in zdravje. Po strokovnih svetovnih raziskavah joga vpliva blagodejno na odraščanje otrok, razvijanje motorike, boljše obvladovanje svojega telesa, izboljšanje ravnotežja, koordinacije in tudi koncentracije. Otroci so tudi bolj pozitivno naravnani in umirjeni (Kersnik Žvab, 2021).

V ta namen smo si na naši šoli zadali cilj, da bi učence prvega razreda pritegnili k izvajanju pravljične joge, po kateri bi se otroci bolje počutili. Pravljična joga je vodena vadba za otroke, ki združuje elemente joge in jih prepleta v celoto s pomočjo pravljične. Gre za igrivo obliko gibanja. Zgodba otroke zvabi k posnemanju živali in s tem v različne asane, ki so prilagojene otroški izvedbi.

## 2. AKTIVNOSTI V PRAKSI

Namen izvajanja joge v prvem razredu je bil izboljšati gibalne sposobnosti otrok, boljše obvladovanje čustev, večje zavedanje telesa, večjo samozavest, boljše koncentracijo, boljše telesno držo, večjo zbranost in ustvarjalnost. Želeli smo ugotoviti, kakšni bodo odzivi otrok na vadbo in kakšno bo njihovo počutje po vadbi. Svoje počutje so otroci spremljali sami na semaforju s smeški. Želeli smo doseči tudi to, kar se nam zdi najpomembnejše, da bi se otroci ob jogi sprostili in pregnali stres. Pravljično jogo smo izvajali v času podaljšanega bivanja,

kjer izvajamo eno uro poskus spremembe razširjenega programa RaP. Z učenci prvega razreda smo jo izvajali trikrat tedensko, štiri tedne. Pomembno se nam je zdelo, da otrokom vadba joga postane rutina in zabavno preživljanje časa, ne pa obveznost, katere se ne veselijo. Otrokom je potrebno prisluhniti in jih spodbujati. Potrebno jih je bilo kdaj dodatno motivirati, saj pridejo dnevi, ko nas otroci dodatno potrebujejo, a mora vse potekati na pozitiven način, z veliko pohvale, dodajanjem pesmic, pravljič, najljubših igrack, pobarvank in drugih pripomočkov.

Vsaka ura pravljične joga se je pričela z ritualom, saj jih imajo otroci zelo radi. Udobno smo se usedli, prekrižali noge, zravnali hrbtenico, sklenili dlani na prsih in se zavedli svojega diha. Naredili smo vajo, ki se imenuje Čebelji dih. V sedečem položaju si s prsti zamašimo ušesa in z dlanmi pokrijemo oči. Vdihnemo malo globlje, pri izdihu pa oponašamo zvok, ki ga ustvarjajo čebele s svojimi krili: z zaprtimi usti mrmramo, ustvarimo zvok mmmmmm. Nekajkrat ponovimo. Tehnika zahteva nekaj spretnosti, a učinkuje izjemno pomirjevalno. Izdih se zelo podaljša.

Za motivacijo za izvajanje asan nam je bila v pomoč otroška jogijska pravljička Kačalinka Čalapinka (Kralj Okorn, 2021). Prebrali smo jo samo prvič in že med prvim branjem izvajali asane in oponašali živali, kot so prikazane v slikanici. Vsako asano sem najprej izvedla sama, nato so otroci ponovili za mano. Pri vsaki ponovitvi pri naslednji uri pravljične joga smo se spomnili zgodbe o Kačalinki Čalapinki, otroci so obnovili zgodbo in zraven ponavljali asane. Izvedli smo naslednje asane:

**Počivalček – Umirjena kača** – ta položaj v kombinaciji s poglobljenim dihom na začetku pravljičke otroka umiri in mu pomaga preusmeriti pozornost na poslušanje (Slika 1). **Razigrana kača** – plazenje po tleh ogreje mišice rok, nog in trupa in otrokovo telo pripravi na izvajanje kasnejših asan. Sikanje otroku pomaga, da podaljša in poglobi svoj dih. Na ta način se umiri in lažje ohranja pozornost (Slika 2). **Krokodil** (Makarasana) – otroka sprošča in usmerja otrokovo pozornost navznoter. Izmenično krčenje nog v kolenu nežno ogreva zadnje in razteza sprednje stegenske mišice. Drsenje s kolenom navzven pa odpira kolke in jih ogreva za naslednje položaje (Slika 3).



SLIKA 1: Počivalšek.



SLIKA 2: Razigrana kača.



SLIKA 3: Položaj krokodila.

**Zebra** (Marjaryasana) – s to ogrevalno vajo se izmenično ogrevajo in raztezajo trebušne in hrbtne mišice. Ko pogled potuje desno in levo, se izmenično ogrevajo in raztezajo stranske trebušne mišice. Z vajo se krepijo tudi mišice nadlakti (Slika 4). **Želva** (Balasana) – v tem položaju se otrok umiri. Tako kot se želva skriva v svoj oklep, tudi otrok svojo pozornost preusmeri od zunanjih dražljajev navznoter (Slika 5). **Zajec** (Utkatasana) – z zajčjimi poskoki se krepijo mišice meč, stegen in zadnjice (Slika 6).



SLIKA 4: Zebra.



SLIKA 5: Želva.

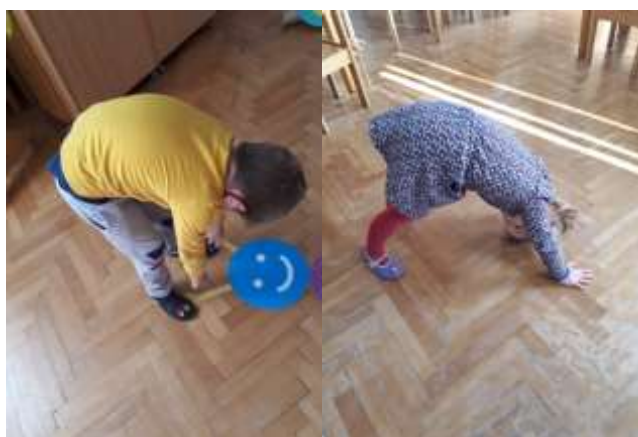


SLIKA 6: Zajec.

**Žirafa** (Virabhadrasana) – Krepi in razteza mišice v prsnem košu, stegenske, hrbtne mišice in mišice ramenskega obroča. Krepi tudi sklepe in vezi (kolke, kolena in gležnje). Večji otroci se bodo v asani naučili enakomerno razporediti težo na obe stopali in v položaju zadržati ravnotežje nekaj vdihov in izdihov (Slika 7). **Žalostna kača** (Uttanasana, adho mukha svanasana) – otrok obvisi v predklonu, kar deluje na njegovo telo sproščujoče. Njegova pozornost potuje navznoter. Položaj pomirja. Ko se otrok sprehodi z rokama naprej v položaj strešice, se prebudijo mišice nog in ramenskega obroča (Slika 8).



SLIKA 7: Žirafa.



SLIKA 8: Žalostna kača.

**Modro drevo** (Vrikshasana) - položaj otroku pomaga krepiti ravnotežje, pa tudi mišice nog, kolena in gležnje. Asana hkrati odpira kolke (Slika 9). **Počivalček – Zadovoljna kača** (Shavasana) – obvezen končni položaj vsake pravljične joge. Otroka globoko umiri in sprosti. Če otroku predlagamo, da šepeta ŠŠŠŠŠŠ, se njegovi izdihi podaljšajo. Poglobljen in upočasnen dih še dodatno spodbuja otrokov parasimpatični živčni sistem (Slika 10).



**SLIKA 9:** Modro drevo.



**SLIKA 10:** Počivalšek – Zadovoljna kača.

### 3. REZULTATI IN DISKUSIJA

V raziskavi smo uporabili neeksperimentalno metodo ocenjevanja – ocenjevalno lestvico. Zanimalo nas je, kako se otroci počutijo po vadbi joge. Vključenih je bilo 22 otrok prvega razreda. Ker otroci še ne znajo brati in pisati, smo njihovo počutje spremljali s pomočjo semaforja z obrazi smeškov (Slika 11).



**SLIKA 11:** Semafor z obrazi smeškov.

Pogovorili smo se, kaj pomeni določeno čustvo na sliki, in sicer:

-  - počutim se dobro
-  - počutim se srednje dobro
-  - počutim se slabo

Izvajali smo določene asane, ki so opisane v prejšnjem poglavju. Vsaka vadba pravljice joge je potekala 45 minut. Po opravljeni vadbi smo se posedli v krog in se osredotočili na svoje počutje. To so označili s ščipalkami na semaforju. Počutje smo v tabeli zabeležili na koncu tedna. Spremljali smo štiri tedne. (Tabela 1):

**TABELA 1:** Počutje po vadbi.

| Teden<br>Počutje po<br>vadbi                                                      | 1. teden | 2. teden | 3. teden | 4. teden |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|
|  | 5 (23%)  | 8 (36%)  | 16 (73%) | 20 (91%) |
|  | 10 (45%) | 12 (55%) | 5 (23%)  | 2 (9%)   |
|  | 7 (32%)  | 2 (9%)   | 1 (4%)   | 0 (0%)   |
| Skupaj                                                                            | 22       | 22       | 22       | 22       |

Iz tabele je razvidno, da se je na koncu 1. tedna 45% otrok po vadbi počutilo srednje dobro, 32% otrok slabo in 23% otrok dobro. 2. teden se je 55% otrok počutilo srednje dobro, 36% otrok dobro in 9% otrok slabo. V 3. tednu se je 73% otrok počutilo dobro, 23% otrok srednje dobro in 4% otrok slabo. 4. teden se je kar 91% otrok počutilo dobro, 9% otrok srednje dobro in 0% otrok slabo.

Na podlagi rezultatov raziskave ugotavljamo, da v prvem tednu otroci še niso znali izvajati vseh asan. Po pogovoru z njimi po vadbi so mi povedali, da so jim položaji bili težki in da so jih pri izvajanju bolele mišice. V drugem tednu vidimo, da so se po vadbi še vedno počutili srednje dobro, a nam podatki kažejo, da se zvišuje odstotek tistih, ki so se počutili dobro. Tretji teden se je počutje pri otrocih izboljšalo, saj se največji delež otrok po vadbi počuti dobro. Postali so motivirani za vadbo, asane so izvajali vedno bolj pravilno. Delež tistih, ki se ne počutijo dobro po vadbi, je zelo majhen. V četrtem tednu pa je postalo navdušenje nad izvajanjem joge in asan zelo dobro. Velika večina otrok se počuti po vadbi dobro, le majhen odstotek otrok se počuti srednje dobro.

#### 4. SKLEP

Ob vstopu v šolo je primeren čas, da otroke spodbudimo h gibanju, saj niso vajeni sedenja za šolskimi klopki. Uvajanje joge med prvošolce se je izkazalo za zelo pozitivno. Otroci so iz tedna v teden izvajali položaje joge z večjim veseljem in navdušenjem, kar je bil tudi naš cilj. Sami so spremljali svoje počutje, česar do sedaj niso bili vajeni. Skozi igro so pričeli spoznavati lastno telo in njegovo delovanje, se naučili tehnik dihanja, načine, kako se sprostiti. Sami so dali pobudo, da bi spoznali še več asan, ki so poimenovane po živalih in katere bi uporabili v naših pravljičah. Pravljična joga spodbuja pristen užitek v igrivem gibanju in pristnost v sedanjem trenutku brez tekmovalnosti in rivalstva z namenom dosege končnega cilja. Z izvajanjem joge bomo nadaljevali tudi v prihodnje in poskusili navdušiti še druge otroke in njihove učiteljice. S tem, ko smo rezultate beležili, smo ugotovili, da se je ob redni vadbi izboljšalo njihovo izvajanje joge, in da so se počutili boljše. Iz raziskave lahko povzamemo ugotovitve, ki kažejo na to, da se je pri otrocih po vadbi joge izboljšala koncentracija in pozornost, kar se kaže v kvalitetnejšem učnem procesu.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Božič, U. (2012). Pravljična joga. Ljubljana: Mladinska knjiga Založba.
- [2] Gates, M. (2019). Joga za dobro jutro. Ljubljana: Samala.
- [3] Goručan, L. (2016). Pravljična joga. Ljubljana: Diplomsko delo.
- [4] Kersnik Žvab, A. (2021). Moja prva joga: magična joga za otroke. Kranjska Gora: Devayani joga akademija za otroke.
- [5] Kralj Okorn, A. (2021). Kačalinka Čalapinka išče prijatelja: otroška jogijska pravljica. Škofja Loka: samozaložba.
- [6] Maheshwarananda, P. S. (2000). Sistem joga v vsakdanjem življenju. Dunaj: Ibero Verlag/European University Press.
- [7] Mainland, P. (1998). Posnemajmo živali. Radovljica: Didakta.
- [8] Mehta, M. (2007). Joga: združitev telesa, uma in duha. Tržič: Učila International.
- [9] Miklič, M. (2015). Joga za srečno in vitalno življenje. Brežice: Primus.
- [10] Snel, E. (2019). Sedeti pri miru kot žaba: vaje čuječnosti za otroke in njihove starše). Celje: Zavod Gaia planet.

## GIBALNO IZRAŽANJE, USTVARJANJE PRI OSEBAH Z ZMERNO MOTNJO V DUŠEVNEM RAZVOJU

### POVZETEK

V strokovnem članku želim prikazati pestrost uporabe gibanja v obliki glasbeno gibalnih seans kot doprinos k boljši kvaliteti življenja oseb z zmerno motnjo v duševnem razvoju. Namen izvajanja glasbeno gibalnih seans je ugotavljati vpliv gibalnega izražanja, ustvarjanja in sproščanja na doživljanje oseb z zmerno motnjo v duševnem razvoju (vedenje-čustvovanje, komunikacija-socialni odnosi, pozornost-motivacija, motorika-gibanje). Izhajam iz naslednjih tez;

- gibanje je sredstvo za izražanje, ustvarjanje in sproščanje pri zgoraj navedeni populaciji oseb,
- gibanje, predvsem pa ustvarjalno gibanje vpliva in vzpodbuja človekov emocionalni, socialni, telesni ter intelektualni razvoj,
- dobro počutje vsakega posameznika je osnova za doseg željenega

In zastavila sem si naslednje cilje;

- omogočiti osebam neposredno doživetje psihofizične sprostitve skozi dejavno in umirjajoče sproščanje,
- omogočiti osebam doživetje izražanja in ustvarjanja skozi gibalne aktivnosti,
- omogočiti osebam sodelovanje v manjši skupini,
- omogočiti osebam vključitev v širši socialni prostor s pomočjo plesnega ustvarjanja

Z gotovostjo lahko trdim kar potrjuje tudi večletno ustvarjalno delo, da pestrost uporabe gibalnega izražanja, ustvarjanja in sproščanja vzpodbuja slehernega udeleženca srečanj k višji stopnji emocionalnega, telesnega, intelektualnega in socialnega razvoja ter s tem doprinese k boljši kvaliteti življenja posameznika.

**KLJUČNE BESEDE:** gibanje, izražanje, ustvarjanje, sproščanje, osebe z motnjo v duševnem razvoju.

## MOVEMENT EXPRESSION AND CREATION WITH PEOPLE WHO HAVE MODERATE DISTURBANCE IN MENTAL DEVELOPMENT

### ABSTRACT

In this professional article i want to show diversity using movement in form of musical movemental sessions as contribution to better quality of life for people with moderate disturbance in mental development. The purpose of pursuing musical movemental sessions is to find out the impact of movement expression, creation and relaxation on the experience of people with moderate intellectual disabilities (behavior-emotions, communication-social relations, attention-motivation, motor skills-movement). I proceed from the following theses;

- movement is a means of expression, creation and relaxation in the said population of persons,
- movement, and in particular the creative movement, influences and promotes human emotional, social, physical and intellectual development,
- The well-being of each individual is the basis for achieving the desired

And I set myself the following goals;

- to enable people to directly experience psychophysical relaxation through active and calming relaxation,
- enable people to experience expression and creation through physical activities,
- enable people to participate in a small group,
- enable the inclusion of people in the wider social space through dance creation.

I can say with certainty, as evidenced by many years of creative work, that the diversity of the use of motor expression, creation and relaxation encourages each participant to a higher level of emotional, physical, intellectual and social development and thus contributes to a better quality of life.

**KEYWORDS:** movement, expression, creation, relaxation, people with mental disorder.



## 1. UVOD

V tebi mora goreti, kar hočeš zanetiti drugim.

Aurelius Augustinus

Današnji svet je največkrat prepoln besed. Govorimo o stvareh namesto, da bi jih kreirali, oblikovali in ustvarjali. Govorimo o stvareh namesto, da bi jih živeli. V prostorih različnih institucij je vse prevečkrat prepolno besed in premalo dejanj. Veliko več je vplivanja na logično analitične dimenzije uma, kot pa na ustvarjalne, intuitivne in tiste, ki so povezane z gibanjem in sprostitev nakopičene, zadržane energije. Mogoče kot odgovor na prevlado logosa v institucionalnih okvirjih v zadnjem času vse bolj iščemo ustvarjalne možnosti in umetniške dejavnosti, s pomočjo katerih omogočimo osebam, da lahko izrazijo svoja čustva in izživijo svoja razpoloženja. Značilnosti posameznika oz. populacije so nam vodilo in izhodišče za izrabo možnosti, ki nam jih ponuja gibanje. Iz karakteristik populacije namreč izhajajo same potrebe in možnosti za izvajanje ustvarjanja z gibanjem, saj le to temelji na psihofizičnih sposobnostih posameznika oz. skupine. Ena izmed takih ustvarjalnih možnosti aktivnega preživljanja časa je tudi t.i. seansna oblika dela, ki s svojim pristopom spodbuja izražanje občutkov, čustev in misli, s tem pa doprinese k pomembnim fizičnim in emocionalnim doživetjem. Izhaja namreč iz dejstva, da gibanje pomeni življenje. *In motu vita*, pravi latinski pregovor. In gibati se sam ali biti giban s strani druge osebe je izvor zadovoljstva in samospoznanja. Slednje sem sama odkrivala in preizkušala na številnih permanentnih podiplomskih izobraževanjih, predvsem pa pri svojem večletnem izvajanju ustvarjalnega gibanja v Zavodu dr. Marijana Borštnarja v Dornavi.

## 2. GIBANJE, IZRAŽANJE, USTVARJANJE

*Gibanje* je ena najosnovnejših človekovih potreb. Je ena velikih vezi med človekom in drugimi oblikami življenja na Zemlji. Gibanje prebija življenje v nas, je odraz količine energije, ki jo premoremo. Gibanje je jezik čustev, ki ga nezavedno in zavestno s svojim telesom govori vsak.

*Je sredstvo izražanja.* Je naraven izraz človekove duševnosti. Je izraz čustev, doživetja, misli in odnosa do sveta. Izrazno sredstvo človekovega gibanja je njegovo telo. Telo in duševnost, pa sta obojestransko povezana in sestavljata celoto, ki je osnova in pogoj vsem dejavnostim posameznika (Zagorc, 1992). *Gib je sredstvo ustvarjanja.* Ustvarjalnost je nepogrešljiva človekova lastnost in kot pravi Anton Trstenjak je izraz splošne človeške dejavnosti. V svojem etimološkem pomenu se pojavlja postavka »umetnost je iz nič nekaj narediti«.

Pri *ustvarjalnem gibu* gre za ustvarjanje, povezovanje gibov, ki jih tako oblikujemo v plesno gibanje, pri katerem ni pomembna ne zunanost in oblika, ampak njegova kakovost, izraznost in povezovalna dejavnost med ljudmi. Vsi stili in načini so zaželeni, da jih uporabimo, kajti osnovno načelo ustvarjalnega gibanja je povezanost med gibanjem in notranjim doživljanjem ter čustvovanjem (Vogelnik, 1994). Če skupaj dela več ljudi v istem prostoru, ob istem času, v istem ritmu, povezano in s podobnimi nameni, nastane po besedah Mojce Vogelnik skupna



sil, skupna energija, katere učinka posameznik sploh ne bi mogel doseči. Medsebojni stik povzroča svojevrstno podžiganje življenjske energije, medsebojno pomoč in solidarnost, veselje ob čutenju soljudi, nenehno izmenjavanje vlog na poti do skupnega cilja. Ali kot navaja Krofličeva: »Ustvarjalna skupina daje posamezniku občutek zadovoljstva, občutek identitete, smisel in perspektivo« (Kroflič, 1999), kar ji z gotovostjo pritrjujem.

### **3. GLASBENO GIBALNE IGRE PRI OSEBAH Z ZMERNO MOTNJO V DUŠEVNEM RAZVOJU**

Za odrasle osebe z zmerno motnjo v duševnem razvoju je značilno nesorazmerje med telesno in psihosocialno zrelostjo, kakor tudi nesorazmerje med kognitivno in socialno kompetentnostjo. Le to jih najpogosteje oddaljuje od vloge odrasle osebe, ki bi glede na kronološko starost morala kar največ ustvariti. Te osebe največkrat izhajajo iz procesa, kjer jim je bila pod okriljem »institucionalizacije« omejena širina socialnih izkušenj. Še zmeraj pa lahko odigra pomembno vlogo čas z osmišljenimi in ustvarjalnimi vsebinami. In ena izmed takšnih vsebin je igralna glasbeno gibalna dejavnost z vsemi prijetnimi občutki, ki so značilni za igro. Vključitev v igro po Glasserju pomeni zadovoljitev potrebe po zabavi, kot ene izmed osnovnih psihičnih potreb (Glasser, 1998). Nadaljuje v razmišljanju in pravi, dan, ko se prenehamo igrati, je dan, ko se prenehamo tudi učiti. Igra pa žal, največkrat na poti v odraslost izgubi svoj pomen, zato jo je potrebno ponovno obuditi.

Vsako učenje se prične na lastnem telesu. Tako kot otroci se tudi odrasli učijo trajnejše, če ta proces poteka skozi telesni občutek. Interakcija s sodelujočimi, skozi besedno ali nebesedno komunikacijo, ki vključuje aktivno komponento gibati se in pasivno komponento biti giban s strani druge osebe, zagotavlja fizično in emocionalno izkustvo (Levandovski, Teodorović, Mišić, 1996). S tem prihaja v skupini do sproščenega ustvarjalnega vedenja udeležencev, kar jim omogoča ugodje, sprostitev, sodelovanje in samopotrjevanje.

V strukturirano obliko glasbeno gibalnih iger sem vključevala šest različnih faz ustvarjalnega procesa, katerih funkcioniranje je potekalo po principu skupinske dinamike. Le to je pomenilo dinamičen procesni tok, ki stopnjevano narašča, doseže vrhunec in postopoma spet upada ter konča pot v notranji umirjenosti in stabiliteti posameznika. Faze vsebujejo bogat nabor vsebin (metod, pristopov, tehnik), ki sem jih načrtno glede na skupino udeležencev in ciljno namero izbirala in z veliko mero subtilnosti tudi vključevala.

#### **A. Začetni krog**

Oblika kroga je najboljša baza za doseganje homogenizacije skupine, zategadelj sem seanse zmeraj pričela s pozdravom v krogu (verbalen, neverbalen; stisk, dotik, prijem, pogled). Oblika krožne forme in prijazen pozdrav razvijata občutek pripadnosti, varnosti, enakopravnosti v skupini. Zraven pozdrava sem v začetni krog vključevala tudi igre spoznavanja posameznikov. Le te se navezujejo na predstavitev posameznika (verbalno, s predmetom, z gibom...), na prepoznavanje karakternih lastnosti. Vzporedno se s primarnim

ciljem spoznavanja posameznikov učvrstijo tudi nekatere njihove perceptive sposobnosti (glasno-tiho, hitro-počasi, prepoznavanje celote na osnovi posameznih delov, itd...)

## **B. Negovanje skupine**

Sam pojem negovanja skupine karakterizira v našem primeru uglaševanje posameznika; uglaševanje posameznika s posameznikom, uglaševanje posameznika s skupino. Faza negovanja ali izmenjave stopnjuje zaupanje vzpostavljeno v začetnem pozdravnem krogu, istočasno pa pripravi, ogreje telo in ga napolni z življenjsko energijo. V fazo negovanja skupine sem glede na nadaljevanje ure vključevala igre zaupanja, ogrevanja ali energiziranja skupine.

### **- Igre zaupanja**

Poudarek je na delu v paru ali manjši skupini. Osnovne aktivnosti, ki se odvijajo tekom teh iger so gibati drugega ali prepustiti se gibanju drugega oz. gibanju cele skupine. Pri teh vajah je potrebno spoštovati posameznikove sposobnosti za navezovanje stikov. Največkrat potrebujejo precej časa, da se znebijo strahu, ki jih spremlja in se prepustijo vodenju. S temi igrami razvijamo občutek odgovornosti za drugega, občutek prijetne bližine z drugim in s tem seveda vzpostavljanje pozitivne slike o sebi, kar se odraža na zmanjševanju obstoječih emocionalnih napetosti.

### **- Energiziranje**

Energija je pojem, ki nas v življenju spremlja kar naprej. V naravi jo čutimo ob pihanju vetra, ob grmenju, bučanju valov. Tudi skozi naše telo se pretaka in prastare vzhodne vede jo imenujejo življenjska energija. Naše telo polnimo z energijo ob dihanju, gibanju, hrani in spanju. Od tega kako živimo pa je odvisna naša količina energije. Sproščeno življenje v skladu z okoljem omogoča telesu vedno dovolj energije. Veselje, zadovoljstvo in sreča so čustva, ki dovolijo energiji prost pretok, so kot gorivo. Jeza in vsa ostala negativna čustva pa življenjsko energijo zmanjšujejo. Če je oddamo preveč in je istočasno ne nadomestimo, je prične telesu primanjkovati. S tem postaja telo občutljivejše in lahko celo zboli. Na srečo pa se lahko z energijo napolnimo vedno znova (Srebot, Menih, 1996). Vaje energiziranja bi naj pri posamezniku spodbujale občutenja lastne energije, senzibilnost do svojega telesa in preko tega tudi prenos le te na ostale člane skupine.

### **- Ogrevanje**

Ogrevanje telesa je kot predpriprava kasnejši telesni dejavnosti. Ogrevanje je potrebno pričeti postopno, preko malih zamahov, zasukov prehajamo na gibanje z vse večjo amplitudo. Samo ogrevanje nam pomaga, da se osredotočimo nase, na osebe okrog nas, da uskladimo telo in duha. Ogrevanje, najsibo posameznih delov ali celostno, največkrat podkrepim z vsebinsko spodbudo. Osebam z zmerno motnjo v duševnem razvoju (ZMDR) predstavlja večjo motivacijo, s tem pa se razvija tudi večja predstavljalnost.

### **C. Oblikovanje, izražanje,ustvarjanje**

#### **- Ritmično oblikovanje**

Ritem je zakon vsega bivanja. Je večna in neprekinjena izmenjava nasprotij. Vse temelji na zakonu akcije in reakcije. Osnovna značilnost je cikličnost, ki že sama po sebi ustvarja red. Red je ritem. Bistvo faze ritmičnega oblikovanja je razvijanje občutka za nihanje, spremembe v napetosti, kajti na ta način se odpravljajo ali zmanjšujejo napake v telesni drži, napačne napetosti mišične sestave. Gib se pogosto povezuje z glasbenimi in govornimi tokovi. Predvsem se doživetje glasbenega ritma prenaša na telesni ritem. Ritmično glasbene gibalne igre predstavljajo težišče dela na ritmičnem oblikovanju. Z njimi se dosega usklajevanje različnih motoričnih tokov.

#### **- Izražanje, ustvarjanje z gibom**

Gibanje je za osebe z zmerno motnjo v duševnem razvoju sredstvo izražanja, ustvarjanja in sproščanja. Je pomemben spodbujevalec njihovega duševnega in telesnega razvoja. Preko gibalnih aktivnosti se vključujejo v igro z ostalimi sodelujočimi, razvijajo psihomotorične sposobnosti in samostojnost. V ustreznih gibalnih ustvarjalnih igrah razvijajo ustvarjalnost, sproščajo napetost, doživljajo ugodje. Ustvarjalne gibalne igre vplivajo na izboljšanje telesne podobe, na razvoj koordinacije in motoričnih spretnosti, na razvoj posameznikove samozavesti s pomočjo lastnega izražanja ter pospešujejo komunikacijo in socializacijo. V proces sem vnašala plesno dramske improvizacije, spontane in usmerjene igre z vlogami, plesne koreografije.

### **D. Funkcionalne vaje**

V fazo funkcionalnih vaj sem vključevala metodo Feldenkrais in položajne elemente Joge - asane. Oba pristopa stremita k osredotočenju v samem sebi; ozaveščanju svojega telesa in njegovega funkcioniranja. In pri obeh pristopih je zelo pomembno, da vsakemu velikemu vrhu delovanja organizma, mišični napetosti sledi nasprotni pol dogajanja v organizmu - popolno mirovanje, počitek.

### **E. Relaksacija**

Sprostitev telesa se lahko doživi šele takrat kadar se zavestno doživi napetost. Za to je pa potreben čas, kajti osebe z ZMDR se največkrat težko osvobodijo napačnih napetosti v posameznih mišičnih skupinah. V veliko pomoč pri sproščanju je tudi primerno pripravljen prostor in vzdušje, ki ga ustvariš v njem. Z usmerjenim sproščanjem telesa in duha se poleg večje notranje umiritve poveča tudi pozornost in koncentracija. Uporabljala sem naslednje pristope: sprostitvev z dihanjem, sprostitvev s spodbujanjem čutil, sprostitvev s telesnim stikom, dotikom, kreativna vizualizacija, meditacija.

## F. Zaključni kreativni krog

Ponovno je pomemben občutek povezanosti vseh prisotnih, ki jim omogoča deliti izkušnje doživetega. Ponuja možnost, da si izrečemo besede slovesa, ki jih spremljajo lepe želje.

Seansna oblika, kot ena izmed možnih oblik dela, s pestrostjo vseh glasbeno gibalnih iger, faz ustvarjalnega procesa, ki jih vsebuje, omogoča posamezniku zadovoljevanje temeljnih potreb po gibanju, po lastnem izražanju, po ustvarjalnem delovanju in po sproščanju. Fizični telesni stik-dotik, in prestop meje osebnega prostora, ki sta zelo pomembna za pozitivno počutje med dejavnostmi, zadovoljujeta prvinsko potrebo po varnosti in čustveni toplini, s tem pa tudi zadovoljujeta potrebo po druženju in sprejetosti v skupini.

**Program iz katerega sem črpala vsebine glasbeno gibalnih iger nosi naslov »Vsebinski program glasbeno gibalnih seans prirejen za populacijo oseb z zmerno motnjo v duševnem razvoju«.** Je interne narave in je moje avtorsko delo.

Prirejen po metodah:

- Brede Kroflič
- Dubravke Levandovsk
- Paramhans Swami Maheshwarananda

Prirejen po knjigah:

- Dubravka Levandovski, Borka Teodorović, Daniela Mišić; Igre za odrasle osebe sa mentalnom retardacijom
- Andreja Gjud, Breda Kroflič; Igra z gibi (1, 2, 3)
- Paramhans Swami Maheshwarananda; Sistem joga v vsakdanjem Življenju
- Renata Srebot, Kristina Menih; Potovanje v tišino
- Kristina Menih, Renata Srebot; Prebujena trata; aktivne zgodbe

Povzet po izkustvenih delavnicah – metodah:

- Gibanje v petih ritmih; Dillis Morgan Scott
- Feldenkrais; Ineke Knepkhens

## 4. ORIS SKUPINE

Zavod dr. Marijana Borštnarja je kot posebna socialno varstvena institucija center različnih storitev, oblik in modelov ter programov obravnav otrok, mladostnikov in odraslih oseb z zmerno, težjo in težko motnjo v duševnem razvoju. Ima svoje organizacijske enote in ena izmed njih je OE VDC Dornava. V njej poteka storitev vodenje, varstvo in zaposlitev pod posebnimi pogoji namenjena populaciji oseb po 26 letu starosti.

V življenju vsakega posameznika z motnjo v duševnem in telesnem razvoju (MDR) se vse bolj kaže pomen stalnega, vseživljenjskega učenja, ki se ne zaključi s 26. letom. Nagibe lahko

iščemo v dejstvu, da tako kot vsak človek, se tudi osebe s posebnimi potrebami ne morejo usposobiti enkrat za vselej, pač pa gre za vseživljenjski proces, katerega vodilo so potrebe teh oseb, ki pa so na različnih točkah življenja različne. Program vseživljenjskega učenja tem osebam v skladu z njihovimi sposobnostmi, daje možnost aktivnega vključevanja v družbeno življenje, omogoča ohranjanje pridobljenih in širitev novih znanj, spretnosti in navad.

V svojem procesu zahteva spoštovanje posameznika, izhaja iz njegovih želja in potreb ter stremi k razvijanju potenciala. Je strukturiran in sistematičen. Naše vodilo pri delu je zadovoljen in kompetenten uporabnik, ki svoje pridobljene izkušnje s pridom uporablja v vsakdanjih življenjskih situacijah, tako v ožjem, kot širšem krogu. Pisano paletu izobraževalnih vsebin, v obliki tečajev, delavnic, seminarjev, druženj ponujamo v sklopu Izobraževanja odraslih našim uporabnikom.

Ena izmed številnih oblik teh ponujenih jim druženj so glasbeno gibalne igre, v katere se je vključevalo deset uporabnikov in v njej tudi vrsto let ustvarjalo. Dva uporabnika sta prihajala od doma, ostali izhajajo iz institucionalne oblike varstva. Starostni razpon je med 27 in 43 leti. So osebe z zmerno motnjo v duševnem razvoju in drugimi pridruženimi motnjami. Njihovo vedenje največkrat nakazuje na osebnostne in vedenjske motnje, katerih pojavnost se kaže v različnih oblikah. Od trmoglavosti, egocentričnosti, pretirano efektivnih impulzih, čustvene nestabilnosti do agresivnosti in avtoagresivnosti. Vse to se v veliki meri odraža v komunikaciji z drugimi in v samem gibalnem izrazu. Opaziti je tudi veliko pasivnost oziroma pomankanje lastne iniciativnosti, h kateri botruje tudi prekomerna telesna teža. Potrebujejo veliko spodbud, predvsem pa pestrost v ponujenih vsebinah. Glasbeno gibalne igre sem z njimi izpeljevala 1-krat na teden po 90 min v glasbeno gibalnem kabinetu, telovadnici ali v okolici institucije.

## 5. REZULTATI

Podajam hipoteze, ki sem si jih zastavila v pričetku strukturiranega dela in opis sprememb vedenja skupine, oz. finalno stanje ter ocenitev hipotez.

### **H1: Predvidevam, da vključitev oseb z ZMDR v usmerjeno gibalno dejavnost krepi pozornost in motivacijo.**

Čutiti je bilo dvig skupinske motivacije za ustvarjalne dejavnosti, ki se je od srečanja do srečanja samo stopnjeval. Samoiniciativno so pripravili prostor in ga po končanem druženju tudi pospravili. Omeniti pa moram tudi prenos - stopnjevanje interesa za aktivnosti v vsakodnevnem življenju. Znajo si osmisliti svoj prosti čas, čeprav še potrebujejo spodbude, a bistveno manj.

### **H2: Predvidevam, da vključitev oseb z ZMDR v usmerjeno gibalno dejavnost pripomore k izboljšanju medsebojne komunikacije in razvijanju pozitivnih medsebojnih odnosov.**

Med člani skupine se je vzpostavila pozitivna verbalna in neverbalna komunikacija. Čutiti je medsebojno zaupanje in veliko stopnjo tolerantnosti. Odnosi so pridobili na odprtosti, prijaznosti, pripravljenosti pomagati in deliti. Ogromno je smeha in vsesplošne radosti.

**H3: Predvidevam, da vključitev oseb z ZMDR v usmerjeno gibalno dejavnost pripomore k razvijanju psihomotoričnih spretnosti.**

Gibanje je postalo bolj sproščeno in tudi osmišljeno. Pridobili so na orientaciji v prostoru, času in na telesu. Usklajenost gibov je večja in intenziteta je primernejša.

**H4: Predvidevam, da vključitev oseb z ZMDR v usmerjeno gibalno dejavnost omogoča, da oseba doživlja uspehe, s tem pa gradi pozitivno samopodobo, kar se odraža na vedenju in čustvovanju.**

Glasbeno gibalne igre so vsekakor doprinesle k temu, da je skupina čutila zadovoljstvo in uspeh, pa ne samo ob plesnih predstavitev, vključenosti v širše okolje, temveč imam v mislih tudi tiste majhne dosežke, ki so jih posamezniki doživljali na srečanjih, ko so predsodki, ki so imeli tako veliko stopnjo stabilnosti počasi izginjali. Podoba o lastnih zmoglostih se je seveda s tem spreminjala in prehajala od »ne morem, ne znam« v »zmorem, želim si«. Vse to se je odražalo na vedno večji usklajenosti skupine.

**H5: Predvidevam, da vključitev oseb z ZMDR v usmerjeno gibalno dejavnost povečuje aktivnost in sproščenost, s tem pa tudi pozitivno vpliva na razvoj ustvarjalnih sposobnosti.**

Največji doprinos pa je opazen v ustvarjalnem vedenju celotne skupine. Postali so veliko bolj samoiniciativni in to kar počnejo, počnejo z velikim veseljem. Kako igrivi so me tolikokrat presenetili v pripravljenem prostoru (samo reflektorske lučke, glasba, vklopljena eterična lučka) oblečeni v kostume so preplesovali vsi radostni po prostoru. In ta njihova sreča je bila čarobno nalezljiva. Kako srečna in hvaležna sem opazovala njihove igrive gibe, radosten obraz in iskrive oči.

## **6. SKLEPNE UGOTOVITVE IN RAZMIŠLJANJA**

Igra je bolj zdrava od mleka, igra je bolj zdrava od vode,  
igra je za človeka najlepši dar svobode.  
(Ljubivoje Ršumović)

Kako posameznik doživlja svoje življenje, je odvisno od interakcije med notranjimi in zunanjimi dejavniki. Odnos posameznika in njegove okolice je interakcijski odnos, kar pomeni, da obstajajo vzajemno delovanje in medsebojni vplivi aktivnosti, vsebin, vrednosti in odnosov. Izvori zadovoljstva in nezadovoljstva vsakega posameznika s svojim življenjem so številni in različni. S tem pa tudi to, kar lahko izboljša njegovo kvaliteto.

Težave pri odraslih osebah z motnjo v duševnem razvoju izhajajo na eni strani iz njihove nesposobnosti, da sprejemajo, ustrezno interpretirajo in shranjujejo informacije iz zunanjega sveta in lastnega organizma. Na drugi strani je okolje, ki obdaja tako osebo s svojimi vsebinami, metodami in pristopi mnogokrat premalo občutljivo za njihove potrebe, želje in pričakovanja. Izhajati iz posameznika in mu v skladu z njegovimi potrebami in zmoglostmi ponuditi ustrezne vsebine je vsekakor prava pot za izvor zadovoljstva s samim seboj in z ostalimi, ki ga obdajajo.

Gibanje v povezavi z ustvarjanjem zadovoljuje osebam z motnjami v duševnem razvoju tako primarno potrebo po gibanju, kakor tudi najvišjo potrebo človeka - potrebo po ustvarjanju. Skozi izrazno moč giba naj bi posameznik našel drugačno, alternativo pot za osvoboditev čustev, občutij, tako negativnih kot pozitivnih. Zraven izrazne in ustvarjalne vloge pa vsebuje gibanje pri osebah z motnjo v duševnem razvoju tudi sprostitveno moč, tako v obliki aktivnega gibanja kot umirjanja. Vse te ugotovitve so se potrdile tudi v zgoraj zapisanem. Gibanje je v vsej svoji razsežnosti pozitivno vplivalo in vzpodbujalo posameznikov emocionalni, socialni, telesni in intelektualni razvoj. Pozitivne spremembe so opazne na vseh zastavljenih dimenzijah opazovanja: komunikacija-socialni odnosi, motorika-gibanje, pozornost-motivacija, vedenje-čustvovanje. Ugotovitve niso presenetljive, kajti izhajala sem iz dejstva, da je posameznik celovito bitje.

Dati posamezniku priložnost, da se izraža, ustvarja in sprošča ne njemu lasten način, v vzpodbudnem ustvarjalnem okolju in s pestrostjo ustrezno izbranih aktivnosti, je pot, ki tako osebi z motnjo v duševnem razvoju, kakor tudi posamezniku, ki pelje tak proces, ponuja občutke zadovoljstva, s tem pa prispeva k boljši kvaliteti življenja sebe in ljudi, ki ga obdajajo.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Glasser, W.(1994). Teorija izbire. Radovljica
- [2] Kroflič, B. (1999).Ustvarjalni gib tretja razsežnost pouka. Ljubljana
- [3] Levandovski. D, Teodorović, B., Mišić, D. (1996). Igre za odrasle osebe s mentalnom retardacijom.Zagreb: Fakultet za defektologiju sveučilišta u Zagrebu, Centar za rehabilitaciju Zagreb
- [4] Pravilnik o standardih in normativih socialnovarstvenih storitev (2010), Uradni list RS, št.45 (4.06.2010). Pridobljeno s <https://goo.gl/VcnFC2>.
- [5] Špes, A.(2004). Pomen in vpliv glasbeno – gibalnega izražanja, ustvarjanja in sproščanja pri osebah z zmerno motnjo v telesnem in duševnem razvoju(Diplomsko delo).Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta
- [6] Tomori, M. Ziherl, S.(1999).Psihiatrija. Ljubljana: Medicinska fakulteta
- [7] Vogelnik, M.(1994).Ustvarjalni gib. Ljubljana: Zveza kulturnih organizacij Slovenije
- [8] Zagorc, M.(1992).Ples-ustvarjanje z gibom. Ljubljana: Fakulteta za šport



## GOZDNA KOPEL ZA IZBOLJŠANJE POČUTJA UČENCEV

### POVZETEK

V članku je predstavljena zunanja dejavnost za spodbujanje dobrega počutja v naravi – šinrin joku ali gozdna kopel, ki je primerna za učence vseh starosti. Dejavnost izvira iz japonske in je opredeljena kot preživljanje časa v gozdu, kar pa prinaša številne pozitivne učinke na telesno in duševno zdravje. Naštete so osnovne zakonitosti izvajanja gozdne kopeli, priporočila za izvedbo in dodan praktičen primer, ki ga lahko izvede vsak učitelj. Enkratna gozdna kopel sicer ne prinaša dolgoročnih učinkov na zdravje, vendar se udeleženci naučijo sprehoditi skozi gozd na drugačen način, tako da lahko posamezne aktivnosti, ki vključujejo vseh pet čutov, izvedejo kadarkoli, ko se po zelenih površinah sprehajajo sami. Prav tako je na koncu članka dodanih nekaj idej, kako del gozdne kopeli vnesti v svoj dom.

**KLJUČNE BESEDE:** gozdna kopel, šinrin joku, narava, čuječnost, sprostitev.

## FOREST BATH TO PROMOTE STUDENT WELLBEING

### ABSTRACT

The article presents an outdoor activity to promote wellbeing in nature – shinrin yoku or forest bath, which is suitable for students of all ages. The activity sourced from Japan and is defined as spending time in the forest, which brings many positive effects on physical and mental health. Article describe the basic characteristics and recommendations for the implementation of forest bath and the practical example that can be carried out by any teacher. A single visit to the forest does not bring long-term effects on health, but participants learn to walk through the forest in a different way, so that individual activities which develop all five senses, can be perform on any green surfaces. Also, at the end of the article, some ideas on how to bring a part of the forest bath into your home are added.

**KEYWORDS:** forest bath, shinrin-yoku, nature, mindfulness, relaxation.

## 1. UVOD

V času, ko so učenci vse več na telefonu in drugih elektronskih napravah, je prav, da jim kot učitelji skušamo vzbuditi ljubezen do narave. V ta namen bi morali z otroki večkrat izvesti zunanje aktivnosti, ki so pomembne za fizično in psihično zdravje otrok, saj so ti zaradi ocenjevanja, šolskih obveznosti ali slabe razredne klime večkrat pod stresom. V pričujočem članku je predstavljena dejavnost – gozdna kopel, ki jo lahko izvede razrednik v času ene izmed svojih ur, prav tako pa je aktivnost primerna za učence vseh starosti, od začetka osnovne pa do konca srednje šole.

Z gozdno kopeljo sem se srečala že pred leti, ko sem bila zaposlena v turizmu, na področju, ki je iskal nove smernice dobrega počutja. Z izobraževanji in prebiranjem literature sem usvojila veliko znanja s področja čuječnosti in pritegnila me je ravno gozdna kopel, saj posameznik sprehod skozi gozd doživi na povsem drugačen način, posamezne dejavnosti pa ga opomnijo, kako smo sicer v življenju pri vseh stvareh prehitri, kako vse, kar nas obdaja, jemljemo za samoumevno in premalokrat pokažemo hvaležnost. Izkušnja je zanimiva, zato sem jo želela prenesti tudi v šolo. Gozdna kopel, v japonščini imenovana Shinrin-Yoku, ponuja aktivnosti za razvoj večje čuječnosti in prisotnosti, medtem ko se gibamo skozi gozd ali drugo naravno okolje, z namenom izboljšanja zdravja in dobrega počutja. Med kopanjem v gozdu učitelj učence vodi k upočasnitvi koraka, hoji v tišini in poskrbi, da se povežejo z gozdnim okoljem, in sicer z vsemi petimi čuti.

## 2. KAJ JE GOZDNA KOPEL

Začetki gozdne kopeli izhajajo z Japonske, kjer se je pojavila v osemdesetih letih prejšnjega stoletja kot fiziološka in psihološka vaja, imenovana shinrin-yoku (shinrin v japonščini pomeni gozd, yoko pa kopel). Termin je leta 1982 prvi uporabil Tomohide Akiyama, takratni direktor za kmetijstvo, gozdarstvo in ribarjenje, ter poudaril, da »kopel« v zelenem zdravilno učinkuje na tiste, ki jo redno izvajajo. Prvotna namena sta bila zlasti dva – ponuditi ekološki protistrup za izgorelost, ki jo povzroča razcvet tehnologije in ljudi navdihniti, da se znova povežejo z gozdovi [3].

Popularnost gozdnega kopanja po svetu se je začela širiti z objavo članka v Outside Magazine leta 2012. Gozdna kopel je torej vrsta zdravilne prakse, kjer se ljudje potopijo v naravo oziroma gozd, hkrati pa pozorno pazijo na svoje čute. Vključuje sprehod po gozdu, kjer je glavni namen uskladiti ljudi z gozdom [7]. Za razliko od gozdne terapije, ki jo izvaja za to usposobljeni strokovnjak, lahko gozdno kopel izvede kdorkoli, saj je njegova vloga pri povezovanju ljudi z naravo skromna [1]. Pomembno je, da v vadbo gozdnega potopa vključimo svoje čute, ki nas opominjajo na sedanji trenutek, hkrati pa aktivnosti ne smemo enačiti s pohodništvom, saj ni pomemben tempo in cilj [3].

Obisk gozda je pozitivno izpostavljen zaradi odkritja, da številna drevesa izločajo tako imenovane **fitoncide**. To so naravni strupi, ki jih oddajajo rastline, njihova naloga pa je, da ščitijo pred gnitjem, plesnimi, bakterijami ter napadi žuželk in drugih živali. Ljudje smo proti

njim odporni, ker so odmerki vedno majhni in kot mnogi drugi strupi tudi fitoncidi v majhnih količinah ljudem prinašajo pozitivne učinke. Znanstveniki so odkrili, da »strup« dreves spodbuja hormonske spremembe, ki izboljšujejo zdravje. Fitoncidi namreč znižujejo raven stresnega hormona, srčni utrip in krvni tlak, kar lahko posplošimo v dejstvo, da sprehod po gozdu zmanjša stres; novejša raziskave pa kažejo tudi, da se v gozdu izboljša delovanje NK-celic, torej tistih, ki uničujejo rakave celice [4].

Vse več otrok odrašča ob telefonih, televiziji ali videoigrah, torej razvijajo le vid in sluh, preostale tri čute – okus, tip in vonj – uporabljajo premalo. Temu pravimo haptično zaznavanje, nanaša pa se na vse čute, ki jih doživljamo onkraj vidnega in slišnega. Okus je namreč tretji najpogostejše uporabljen čut, sposobnost zaznavanja vonja se manjša, če pa pomislimo na tip, zlahka ugotovimo, da se dotikamo vse manj. Gozdna kopel je tako tudi dober način, da obudimo zanemarjene čute, tako je aktivnost pripravljena tako, da se z vsakim navodilom osredotočamo na en čut [6].

### **A. Pozitivni učinki gozdne kopeli**

Čeprav je izraz shinrin-yoku pripisan Japonski, koncept v središču prakse ni nov. Mnoge kulture že dolgo priznavajo pomen naravnega sveta za zdravje ljudi, zato so Japonci hitro sprejeli to obliko ekoterapije. V devetdesetih letih prejšnjega stoletja pa so raziskovalci začeli preučevati fiziološke koristi gozdnega kopanja in tako potrdili tisto, kar že od nekdaj poznamo: čas, ki ga preživimo v naravi, nam koristi. Znanstveno dokazane koristi šinrin-jokuja so:

- Krepi imunski sistem, zlasti NK-celice.
- Znižuje krvni tlak in srčni utrip.
- Zmanjšuje raven kortizola, torej stres.
- Pomirja. Živčni sistem je zaradi tega manj dovzeten za odziv boj ali beg.
- Izboljšuje razpoloženje in splošno počutje.
- Krepi sposobnost koncentracije, tudi pri hiperaktivnih otrocih.
- Pospešuje okrevanje po operativnih posegih.
- Izboljšuje spanec in vid [4].

Leta 2020 je bila v reviji International Journal of Mental Health and Addiction objavljena raziskava, v kateri so avtorji (Yasuhiro Kotera, Miles Richardson in David Sheffield) na podlagi dvajsetih raziskav iz Azije in Evrope ugotavljali, ali je gozdni potop resnično tako učinkovit pri izboljšanju duševnega zdravja. Po preučitvi raziskav so potrdili, da pozitivno lajša simptome depresije, tesnobe, stresa, jeze in zlasti simptome anksioznosti. Kot omejitve so navedli, da bi bilo treba preučiti tudi trajanje koristi in njihovo primerjavo z drugimi uveljavljenimi terapevtskimi pristopi [6]. Prav tako je pozitivne psihološke učinke potrdila kanadska raziskava, in sicer so po nekaj obiskih gozda pri udeležencih zmerili izboljšanje razpoloženja in celo spomina. Dodali so, da pri učencih spodbuja notranjo motivacijo, izboljšuje pozornost, medosebne odnose med sošolci in izboljša odnos učitelj – učenci.

Poudarili so, da je gozdna kopel pomembna oblika zdravljenja ljudi z duševnimi motnjami, saj se je izkazalo, da se vsak terapevtski učinek poveča, če je izvajan v gozdu [7].

Pozitivne učinke je potrdila tudi raziskava narejena istega leta, ki navaja, da lahko že gozdna hoja izboljša kardiovaskularno, presnovno in srčno-pljučno funkcijo. Dokazano je bilo tudi, da gozdna kopel sproščujoče vpliva na posameznike, saj zmanjša negativna čustva ter depresijo in tesnobo. Kot omejitev pa navajajo, da ima enkratni sprehod kratkoročne učinke, zato je treba dejavnost ponavljati [5].

## **B. Pet korakov gozdne kopeli**

Že s samim sprehodom po gozdu bomo deležni pozitivnih učinkov, ki so navedeni zgoraj, kljub temu pa je pri tem dobro upoštevati nekaj preprostih navodil in pred odhodom skušamo odgnati vsakdanje skrbi in obveznosti, pri čemer upoštevamo osnovnih pet korakov:

1. Mobilnik nastavimo na letalski način in ga pospravimo, da ga ne bomo imeli na dosegu rok. Z vsakim korakom se zavedamo temperature zraka, vetra, svetlobe. Hodimo v tišini.
2. Nikakor ne hitimo, osnovni cilj ni premagati razdaljo ali biti telesno aktiven. Pozornost namenimo mirnemu sprehodu, uživamo v zvokih gozda, vdihavamo njegove vonje.
3. Dihamo počasi in globoko, predstavljajmo si, da z vsakim vdihom vsrkavamo zdravilne fitoncide.
4. Normalno je, da nas v mislih preletijo skrbi. Takrat zajamemo sapo in si predstavljamo, da so oblaki, ki jih odpihne veter. Misli ne analiziramo ali presojamo, zavedajmo se, da je pomembna sedanost.
5. Dovolimo, da se naš ego razblini, in se povežemo z naravo. Zasidrani smo tukaj in zdaj ter popolnoma navzoči, povezani z gozdom in naravo [6].

## **3. OSNOVNI NAPOTKI ZA IZVEDBO**

Če je le mogoče, naj sprehod traja dve šolski uri. Bistveno je, da vmes vključimo dejavnosti, ki spodbujajo čuječnost in obujajo vseh pet čutov – te pa lahko učitelj izbere poljubno glede na starost otrok, letni čas ... Poudariti moramo tudi, da ne gre za enkratni dogodek in da je vračanje v gozd treba ponavljata skozi vse letne čase. Ker gozdna kopel vključuje vse čute, torej tudi okus in tip, moramo biti pozorni na varnost – učenci naj ne prijemajo ali okušajo rastlin, ki jih ne poznajo. V poletnem času se je dobro zaščiti pred klopi.

Prav tako je treba učence opozoriti, naj ne hodijo po neoznačenih poteh, in naj sledijo učitelju. Pri izbiri poti je dobro upoštevati nekaj dejstev: pot naj ne bo zelo strma, naj bo dobro vzdrževana, široka, začne in konča na dovolj prostornem področju. Dobro je, če je večina poti speljane med drevesnimi krošnjami različnih drevesnih vrst in da so ob njej prisotne rastline.

Pomemben element pedagogike povezovanja z naravo je izkustveni krog. Učenci se pred sprehodom in po vsaki aktivnosti razvrstijo v krog, kjer izpovedo svoje občutke in poslušajo druge. Pri druženju v krogu je vloga učitelja, da postavlja prijazna vprašanja, ki podpirajo izpovedovanje, povezovanje v skupini. Tu učitelj ni avtoriteta, ki ocenjuje odgovore, ampak le podpira izpovedano. Dobro je, da sodeluje tudi sam. Učitelj naj ne postavlja preveč vprašanj in nikakor učencev ne sili, da svoje misli izpovedo. Občutke naj delijo le tisti, ki to želijo. Zlasti pri mlajših otrocih je dobro, da učitelj uporabi kamenček, vejico ali kaj podobnega s poti, in predmet poda tistemu, ki govori. Prav tako naj opozori, da posameznik ne odgovarja njemu, ampak govori vsem v krogu. Ostali pa naj vsakega poslušajo, saj nam bo mnogo slišane blizu. Najbolj univerzalno vprašanje je, kaj ste opazili med aktivnostjo, ki smo jo zaključili. Nato se tistemu, ki želi začeti, poda kamenček. Ko govoreči predmet konča pot po krogu, nadaljujemo z aktivnostjo brez kakršnegakoli komentarja.

#### **4. PRAKTIČNI PRIMER IZVEDBE GOZDNE KOPELI**

Ko se učitelj zbere z učenci, jim pove, kaj je gozdna kopel, pri čemer ne sme biti preveč strokoven. Lahko jih povpraša, kaj sami pričakujejo glede na poimenovanje in tako ugotovijo, da se bodo potapljali v gozd. Navedemo nekaj pozitivnih učinkov preživljanja časa v naravi ter se odpravimo do gozda. Pred začetkom poti se učenci razvrstijo v krog, kjer z mirnim glasom podamo osnovna pravila – hodimo v tišini in se ne pogovarjamo, učitelj hodi prvi in nihče ga ne sme prehiteti, pred vstopom v gozd s sebe »stresimo cestni prah«, pozabimo na skrbi in obveznosti. Pomemben je samo ta trenutek in ta prostor. Ko so učenci še vedno v krogu, naj naredijo nekaj globokih vdihov in izdihov, po približno treh vdihih jim povemo, naj občutijo, kako je vdih povezan z zrakom okrog njih in z rastlinami in drugimi živimi bitji, ki prav tako dihajo ta isti zrak. Razložimo jim, da bodo za vsak del poti prejeli navodilo, s katerim bodo krepili enega izmed čutov, nato pa se bodo ob zvoku kamenčkov razvrstili ponovno v krog in izpovedali, kaj so občutili.

##### **A. Prva aktivnost – vid**

Podamo navodilo, da se med počasno hojo do prve postojanke z vidom fokusirajo na gibajoče reči v gozdu, torej naj opazuje, kaj vse se premika. Druga možnost je, da opazujejo temna področja v gozdu, kar počnemo redko, saj so sicer naše oči navajene usmerjati pogled k svetlobi. Po nekaj minutah učence zberemo v krog in jih vprašamo, kaj vse so opazili? Kaj se je premikalo? Kako se jim je zdelo gledati v temna področja v okolju?

##### **B. Druga aktivnost – sluh**

Med hojo podamo navodila, naj do postojanke poslušajo glasove v gozdu, naj skušajo zaznati vse zvoke, ki nas obdajajo, od najbližjega do najbolj oddaljenega. Ko se ustavijo, jih učitelj v krogu ponovno usmeri, naj prisluhnejo zvokom z vseh smereh, najprej v oddaljenosti približno enega metra, (počakajte kakšno minuto), nato naj razširijo pozornost na dvakrat toliko (počakajte 1 minuto) in še enkrat dlje do maksimalne oddaljenosti, ki jo s sluhom še zaznajo.

Vprašanje: katere zvoke ste slišali? Kaj se vas je pri tem dotaknilo? Ali ste zaznali kakršen koli odnos med zvoki posameznih krogov?

### **C. Tretja aktivnost – tip**

Če je v bližini plitek potok, naj učenci dajo dlani v vodo, najbolje na dno. Pri tem jih učitelj pozove, naj zaznajo občutke, ki se bodo pojavljali. Po kakšni minuti jih spomnimo na pomembnost te vode za življenje tega okolja. Če potoka ni v bližini, so v gozdu vedno drevesa. Učence usmerimo do debel z navodilom, naj z zaprtimi očmi potujejo z dlanmi po deblu, in če želijo tudi po zemljišču ali drugih rastlinah okrog njega.

Vprašanje: Kaj ste zaznali? Kaj se vas je pri tovrstnem poslušanju dotaknilo? Naštejte nekaj občutkov, ki ste jih zaznali. Če se gozdna kopel izvaja v primernem letnem času, lahko učenci tudi z bosimi nogami občutijo tla in različne teksture.

### **D. Četrta aktivnost – vonj**

Glavna aktivnost pri zbujanju čutila vonj je pozvati učence, da povonjajo zemljo, vodo, rastline. Pri tem je treba biti pozoren, da ne utrgajo in vonjajo strupenih rastlin, zato je dobro, da učitelj izbere določene rastline. Utrgajo naj list rastline in ga zmečkajo v rokah, da se vonj še bolj razvije.

Vprašamo, ali jih ta vonj na kaj spomni, kako bi ga opisali? Če se osredotočite le na vonj rastline, kaj pravite, bi ta rastlina lahko bila uporabna, ali celo zdravilna? Sprašujemo, kaj diši prijetno in kaj ne ... Vprašanja so dobro izhodišče za podelitev nekaterih informacij o rastlinah. Če so rastline primerne za čaj, naj vzamejo kakšno s seboj za pripravo le-tega.

### **E. Peta aktivnost – okus**

V gozdu se skoraj vedno najde nekaj, kar se lahko poje. V nasprotnem primeru naj učitelj s sabo vzame nekaj rozin, ravno toliko, da vsak dobi eno ali dve. Namen ni, da nekaj zaužijejo, ampak da so pri okušanju čuječi. Ko hrano prejmejo v dlan, jih učitelj pozove, naj si vsak npr. sadež pozorno ogleda, začuti teksturo med prsti. Nato ga povonjajo, dajo v usta, povaljajo po jeziku in zaznavajo, kakšni okusi so se sprostili. Vprašamo jih, kaj so zaznali in opozorimo, naj hrano tako doživljajo večkrat.

### **F. Zaključek pohoda**

Sprehod po gozdu je v šoli dobro končati s pripravo čaja. Pri tem uporabimo rastline, ki smo jih nabrali, ali katere z domačega vrta. Rastline je treba poimenovati in povedati tisto, kar o njih vemo. Vsak spije kozarček na enak način, kot je okušal gozdne plodove in pove, kakšen okus ima. Med pripravo časa naj učenci povedo, kakšna se jim je zdela tovrstna gozdna izkušnja – kaj je bilo drugače kot ob drugih sprehodih skozi gozd, kaj bi lahko bilo bolje ...

Učitelj jih naj spodbudi, naj se čim večkrat tudi sami odpravijo v gozd in opazujejo stvari okoli sebe.

Poleg tega jim lahko podamo nekaj nasvetov, kako gozdno kopel poustvariti kar doma. Dobro si je ustvariti zeleni kotiček, za kar je dovolj na steno obesiti sliko ali fotografijo narave. Zeleni toni namreč sproščajo in spodbujajo telesno in duševno okrevanje. Koristijo tudi lončnice, saj poleg izboljšanja kakovosti zraka, iz njega odstranjujejo ogljikov dioksid in druge škodljive snovi. Privoščijo si lahko tudi aromaterapijo z eteričnimi olji, najboljše s tistimi, ki jih pridobivajo iz dreves, saj je v njih največ fitoncicidov (npr. borovo olje, cipresovo olje ali cedrovo olje.) S pomočjo spleta pa lahko prisluhnejo tudi zvokom ptic, kar prav tako prinaša pozitivne učinke. To obliko sprostitve si lahko uredijo med učenjem, branjem ali ko počivajo [4]. Clifford pa priporoča, da v bližini svojega doma, nekje ob travniku in gozdu, izberemo prostor, ki ga opremimo tako, da lahko sedemo in opazujemo okolje. Prostor obiskujmo pogosto, v vseh letnih časih. Dobro je tudi, da se odločimo in skrbimo za določeno rastlino ali drevo v gozdu in večkrat počistimo vse, kar okoli nje ne sodi [2].

## **5. SKLEP**

Gozdna kopel je dobra aktivnost, ki podpira čuječnost, in za vzgojitelje in učitelje predstavlja še eno možnost, s katero lahko učencem zagotovijo boljše počutje in jih ponovno zbližajo z naravo, kar dokazano zmanjšuje psihosocialni stres pri otrocih in pri odraslih. Dejavnost se zaradi številnih pozitivnih učinkov že marsikje na svetu uvaja v šolski prostor. Čeprav je primerna za vse starostne skupine, menim, da bi jo bilo dobro izvajati že v vrtcu ali nižjih razrednih osnovne šole, da se otroci naučijo povezovanja in cenjenja narave. V srednji šoli je dijake težje motivirati za tovrstno dejavnost, saj niso navajeni obiskovanja gozdov, dotikanja različnih rastlin in dreves, medtem ko je mlajšim to dosti bližje. Veliko oviro jim predstavlja počasna hoja in tišina, po čemer so si tudi najbolj zapomnili gozdno kopel. Kljub temu je tovrsten obisk gozda zanje posebno, drugačno doživetje, ki se ga splača ponoviti. Dejavnost namreč ne terja finančnega vložka, peljemo jih lahko v najbližji gozd ali če tega ni na voljo, na katerokoli zeleno površino. Čeprav en obisk ne bo prinesel dolgotrajnih pozitivnih učinkov, bodo spoznali bistvo gozdnega potopa in ga lahko podoživeli sami. Vsak lahko namreč obišče naravo, pusti telefon doma, se brez motenj prepusti sedanji izkušnji ter občasno ustavi, da natančneje pogleda drevesa, liste, prisluhne pticam in občuti tla pod nogami.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Clifford, M. A. (2013). *A Little Handbook of Shinrin-Yoku*. Canada: Conari Press.
- [2] Clifford, M. A. (2018). *Your Guide to Forest Bathing, Experience the Healing Power of Nature*. Canada: Conari Press.
- [3] Fitzgerald, S. (2019). The secret to mindful travel? A walk in the woods. *National geographic*. Dostopno na: <https://www.nationalgeographic.com/travel/article/forest-bathing-nature-walk-health>
- [4] Garcia, H. and Miralles, F. (2018). *Šinrin-joku japonska gozdna kopel*. Ljubljana: Mladinska knjiga Založba, d. d.
- [5] Ka-Yin Yau, K. in Yuen Loke, A. (2020). Effects of forest bathing on prehypertensive and hypertensive adults: a review of the literature. *Environmental Health and Preventive Medicine*. Dostopno na: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7310560/>
- [6] Kotera, Y., Richardson, M., Sheffield, D. (2020). Effects of Shinrin-Yoku (Forest Bathing) and Nature Therapy on Mental Health: a Systematic Review and Meta-analysis. *International Journal of Mental Health and Addiction*. Dostopno na: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11469-020-00363-4>
- [7] Mathias, S. et al. (2020). Forest bathing: a narrative review of the effects on health for outdoor and environmental education use in Canada. Australia. Dostopno na: [https://www.researchgate.net/publication/343617215\\_Forest\\_bathing\\_a\\_narrative\\_review\\_of\\_the\\_effects\\_on\\_health\\_for\\_outdoor\\_and\\_environmental\\_education\\_use\\_in\\_Canada](https://www.researchgate.net/publication/343617215_Forest_bathing_a_narrative_review_of_the_effects_on_health_for_outdoor_and_environmental_education_use_in_Canada)



## ZDRAVJE MLADOSTNIKOV V VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNEM ZAVODU VIŠNJA GORA

### POVZETEK

V Vzgojno-izobraževalnem zavodu Višnja Gora so z odločbo sodišč nameščeni mladostniki starejši od 14 let, ki imajo težave ali motnje v vedenju in čustvovanju. Večinoma prihajajo iz nespodbudnih okolij. Ravno zaradi tega je posebna skrb namenjena njihovem zdravju. V strokovni literaturi lahko zasledimo teoretične osnove, zelo malo pa je zapisanega o konkretnih obravnavah tako znotraj zavodov, kot zunanjih obravnavah zavodskih mladostnikov. V prispevku bom predstavila konkreten primer diagnostike (psihosocialno in socialno-pedagoško) ter pojasnila, kako sta uporabni za vzgojitelja-socialnega pedagoga v vzgojni skupini pri delu z mladostnikom. Predstavila bom obravnavo mladostnikov znotraj naše ustanove ter zdravstvene obravnave mladostnikov s področja zdravja v zunanjih institucijah. Izrednega pomena pri spreminjanju navad in navajanju novega, zdravega življenjskega sloga mladostnika je vsekakor mladostnikova želja in pripravljenost po spremembi starih, osvojenih navadah, vsekakor pa nanj vplivamo s svojim zgledom in dejanji vsi zaposleni znotraj ustanove, kot tudi vsi zunanji strokovnjaki. Zato je zelo pomembno multidisciplinarno povezovanje strokovnih delavcev, kar se je, kot posebno pomembno pokazalo v času covid epidemije.

**KLJUČNE BESEDE:** mladostnik, vzgojni zavod, diagnostika, čustveno-vedenjske težave.

## THE HEALTH OF ADOLESCENTS IN EDUCATIONAL INSTITUTION VIŠNJA GORA

### ABSTRACT

In the Educational institution Višnja Gora (EIVG), adolescents age 14 years and up, with problems or disorders in behavior and emotions. The decision to be housed there is by courts. Mostly, they come from unencouraging backgrounds. That is why special care must be given to their health. In the professional literature we can find the theoretical basics, but very little is written about actual treatments both within institutions and external treatments of adolescents from EIVG. In the paper, I will present an example of diagnostics (psychosocial and socio-pedagogical) and explain how they are useful for educators and social educators in the education group when working with adolescent. Additionally, the treatment of adolescents within our institution and the medical treatment of adolescents in external institutions will be presented. The utmost importance in changing habits and making a new, healthy adolescent lifestyle is certainly the adolescent's desire and willingness to change old habits. We certainly can influence it through our actions as educators within the institution, and so can all external experts. It is therefore very important to have a conversation with all educators, which has been shown to be particularly important during the COVID epidemic.

**KEYWORDS:** adolescent, educational institution, diagnostics, emotional problems, behavioral problems.

## 1. UVOD

V Sloveniji imamo 9 vzgojnih zavodov. V njih bivajo otroci in mladostniki, ki so v zavode nameščeni z odločbo Družinskega sodišča in/ali Kazenskega sodišča. To so otroci stari od 6 let pa vse do polnoletnosti, nekateri ostanejo v zavodu tudi do 22 leta (odvisno od tipa zavoda). Otroci/mladostniki nameščeni v zavode (osnovnošolske, srednješolske) imajo čustveno vedenjske težave/motnje (nadalje ČVT).

Cilji našega strokovnega prispevka je študija in analiza konkretnega primera. Predstavili bomo delo z mladostnikom na splošno in posebej predstavili in opisali še konkreten primer diagnostike. In sicer :

- uporabnost psihosocialne in socialno-pedagoške diagnostike: katera je pri vzgojiteljevem vsakdanjem delu bolj uporabna in zakaj,
- katere težave se pri mladostnikih največkrat kažejo kot slabe, kako jih prepoznamo in kako postopamo, da bi mladostnik prišel do uvida, kaj je zanj dobro in kaj ne ter zakaj ne,
- kaj je po bistvenega pomena, da mladostnik spremeni že utečene, slabe navade in kako mladostnik preide na nov, bolj zdrav življenjski slog.

Cilj študije primera je prikazati konkretno delo vzgojitelja z mladostnikom v Vzgojnem zavodu Višnja Gora pri delu s populacijo mladostnikov s ČVT. nameščenih v VIZ VG, spoznati njihove aktualne metode ter oblike dela z omenjeno populacijo ter zahteve in izzive, s katerimi se soočajo pri svojem delu v času bivanja mladostnika v VZ. Rezultati študije primera kažejo, da na spremembo življenjskega sloga vplivajo pripravljenost vpletenih na sodelovanje, predvsem mladostnika samega (sprva zunanja, kasneje še notranja motivacija), dobro opredeljeni cilji in naloge ter odkrita komunikacija tako o težavah, ki jih ima mladostnik, kot tudi o njegovih močnih področjih in njegovih talentih. Socialnim pedagogom je v izredno pomoč pri delu z mladostnikom socialno-pedagoška diagnostika, ki vključuje partnerstvo, skupno odločanje in je usmerjena k intervencijam na podlagi zaznanih potreb. Uživanje psihoaktivnih substanc, samo-poškodbeno vedenje, beganje, prepiranje so težave, ki se z veliko volje, potrpežljivosti in treniranja ter z zamenjavo zdravih navad pri nekaterih mladostnikih spremenijo.

## 2. DIAGNOSTIKA: PSIHOSOCIALNA IN SOCIALNOPEDAGOŠKA

Obe diagnostiki imata enak cilj. To je, kako otroku ponuditi ustrezno vzgojno pomoč. Psihosocialni model temelji na poziciji odločanja o tem, kaj je za otroka dobro, pri čemer se usmeri na iskanje vedenj in stanj, ki so pri otroku napačna in moteča. Socialno pedagoška diagnostika pa išče pozitivne, močne strani otroka, ki so še dejavne ali pa se lahko reaktivirajo. Bistveno je, da je otrok vključen v iskanje in določanje ustrezne oblike pomoči (Krajncan, 2006).

### **3. OBRAVNAVE MLADOSTNIKOV V VIZ VG**

Cilji obravnave znotraj vzgojnih ustanov so opredeljeni v dveh aktih, in sicer v:

- zakonu o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami in
- opredeljeni z Vzgojnim programom za delo v vzgojnih zavodih, stanovanjskih skupinah, mladinskih domovih in prevzgojnem domu.

Vzgojne ustanove (Škoflek idr., 2004) delujejo z različnimi cilji. Glavni cilj vzgojnega programa je ponovna uspešna vključitev O/M s ČVT v običajno življenjsko sredino. Za uresničitev omenjenega sledijo naslednjim ciljem (prav tam):

- Učno-vzgojni cilji (zagotavljanje šolske uspešnosti in celovite vzgoje)
- Kompenzacijski cilji (nadoknaditi zamujeno, nadomestitev manjkajočega v razvoju O/M)
- Preventivno socialno-varstveni in zdravstveni cilji.
- Osebnostno in socialno-integracijskim ciljem.

Prav zaradi vsega naštetega je zelo pomembno vzgojno delo na področju zdravega življenjskega sloga, ki ga je potrebno tem otrokom/mladostnikom na novo naučiti in osvojiti. Zato vzgojitelji v VZ dajemo poseben poudarek na ciljno usmerjene dejavnosti v vsakodnevnem življenju in delu v vzgojnih skupinah. Poseben poudarek posvečamo skrbi za zdravo prehrano, skrbi za telesno in duševno zdravje, gibanju otrok, primernemu nočnemu počitku.

### **4. EMPIRIČNI DEL**

#### **A. Problem, namen in cilji**

Spreminjanje slabih, že utečenih navad in življenjskega sloga je proces, ki se ne zgodi čez noč. To je konstantna naloga strokovnjakov (tako v VIZ VG, kot v zunanjih institucijah ter domačega okolja), ki obravnavajo, spremljajo in spodbujajo mladostnike, da pridejo do uvida in začno počasi, a vztrajno spreminjati svoje osvojene navade. Zato je to zelo aktualna in pomembna tema v VZ, ki je premalo raziskana in dodelana. V praksi je potreba po tem, da se o tem pogovarjamo, posvetujemo drug z drugim in predstavljamo izsledke dobrih praks.. Za naš prispevek želimo raziskati, kako se z omenjeno problematiko soočajo vzgojitelji v VIZ VG, ki mladostnike sprejmejo, spremljajo, jim pomagajo, svetujejo, spodbujajo in stojijo ob strani . Cilji dela so predstaviti, kakšne so izkušnje vzgojiteljev, kateri se z zgoraj omenjeno problematiko srečujejo pri njihovem delu. Zato bomo predstavili konkreten primer obravnave mladostnika. Tako psihosocialno diagnostiko, kot tudi socialnopedagoško diagnostiko ter uporabo obeh diagnostikah pri našem vsakdanjem primeru. Predstavili bomo študijo primera. Osredotočili se bomo na naslednje vsebine:

- konkreten primer mladostnika: diagnostiki, delo z mladostnikom in njegovimi starši/rejniki/skrbniki, povezovanje z zunanjimi institucijami,

- uporabnost psihosocialne in socialno-pedagoške diagnostike : katera je pri vzgojiteljevem vsakdanjem delu bolj uporabna in zakaj,
- katere težave se pri mladostnikih največkrat kažejo kot slabe, kako jih prepoznamo in kako postopamo, da bi mladostnik prišel do uvida, kaj je zanj dobro in kaj ne,
- kaj je po vzgojiteljevem mnenju bistvenega pomena, da mladostnik spremeni že utečene, slabe navade in kako mladostnik preide na nov življenjski slog.

Cilj raziskave je konkretna predstavitev vsakdanjega vzgojiteljevega dela z mladostnikom s ČVT/M v Vzgojnem zavodu Višnja Gora, spoznati aktualne metode ter oblike dela z omenjeno populacijo ter zahteve in izzive, s katerimi se soočajo pri svojem delu strokovni delavci v času bivanja mladostnika v VZ.

## **B. Metodologija**

Za pridobivanje podatkov smo uporabili študijo konkretnega primera. Potrebno pa je poudariti, da ugotovitve, ki se pokažejo na namenskem vzorcu, niso posplošljive na širšo populacijo, temveč so omejene na proučevani vzorec (Vogrinc, 2008). Uporabili smo teoretična izhodišča, s katerimi smo podkrepili podana dejstva.

## **C. Rezultati in razprava**

Za uvod v razmišljanje predstavimo konkreten primer mladostnika, ki je nameščen v VIZ VG z odločbo Družinskega sodišča. Predstavimo dokumentacijo ob sprejemu mladostnika v zavod, spremljanje mladostnika v času bivanja : konkretne obravnave v znotraj institucije, povezovanje z zunanjimi strokovnjaki ter sodelovanje s pristojnim Centrom za socialno delo ter pomoč pri opolnomočenju mladostnikove mame in babice v primarnem okolju. Poleg vsega naštetega bomo iskali poti in rešitve za delo z mladostnikom ter razmišljali o možnostih, priložnostih in pomoči vsem deležnikom. Osredotočili se bomo na naslednja vprašanja:

- 1. Kakšno uporabnost in težo imajo diagnostike: psihosocialne in socialno-pedagoške diagnostike: katera je pri vzgojiteljevem vsakdanjem delu bolj uporabna in zakaj, od kod dobite te diagnostike?

V okviru raziskave (Krajncan, Šoln Vrbinc, 2015) je bilo ugotovljeno, da ni definiranih standardov, katere informacije bi morale prejeti ustanove pred sprejemom otroka. VZ navajajo, da bi si želeli pridobiti več kakovostnih in uporabnih podatkov o otrocih, ki jih nameščajo v svojo ustanovo. Lahko jih grupiramo v naslednje kategorije:

- podatke o otroku: vzroke za nastanek motenj, močne točke;
- podatke o otrokovi družini in pomembnih osebah: konkretnije podatke o družini, odnosih, stanju, kaj so starši delali oziroma kaj delajo, v kakšnem socialnem okolju živijo, podroben opis družinske problematike, posebnosti v družini, socialne mreže, osebi, ki ji otrok najbolj zaupa;

- podatke drugih strokovnih služb: strokovna mnenja komisije za usmerjanje, poročila vseh strokovnjakov, ki so obravnavali otroka (psihološka, svetovalnih delavcev, učiteljev, psihiatrov), diagnostika, morebiti informacije s svetovalnega centra ali psihohigienskega ali mentalnohigienskega dispanzerja, zapisnike socialnih služb, odločbe sodišč.

Delovno socialna pomoč (Gintzel, 1998) je zelo pomembna v prvi fazi sprejemanja otrok v zavod/skupino. V praksi vsakdanjega življenja se s strani stanovanjskih skupin, zavodov O/M ne upošteva dovolj. Zato morajo biti prvi razgovori zelo temeljiti, da lažje otroka pripeljejo na novo pot. Mnogi otroci se na tej točki zaprejo, postanejo nedostopni in se držijo \*rezervirani\* do novih ljudi. Gre za segregacijo teh mladih. Moteč faktor v prvi fazi sprejema otroka v skupino, zavod so tudi prijemi strokovnjakov, ki so rutinski. Rutina pa ni najboljša. Predvsem pomembno je dobro načrtati in izpeljati prve korake in začeti z alternativo dosedanj držbi v otrokovem življenju, saj je treba "na novo zaživeti".

Zakonsko določenih enotnih dogovorov, navodil, kako naj bo dokumentacija o O/M podana ob vstopu O/M ter vodena v njegovem času bivanja v VZ ni. Zasledimo le smernice, kaj naj vsebuje dokumentacija, konkretnih/jasno zapisanih navodil pa ni. Socialnim pedagogom-vzgojiteljem v VZ se v veliko pomoč socialno-pedagoška poročila.

Obe diagnostiki (Koller-Trbovič, 1999), tako psihosocialna kot tudi socialno pedagoška diagnostika, imata sicer enak cilj: kako otroku ponuditi ustrezno vzgojno pomoč. Psihosocialni model temelji na tem, kaj je za O/M dobro, a se usmeri predvsem na iskanje vedenj in stanj, ki so pri O/M napačna, moteča. Socialno pedagoška diagnostika pa išče pozitivne in močne plati posameznika, ki so dejavne ali pa se lahko reaktivirajo. Pri slednji je O/M dejavno vključen v iskanje in določanje ustreznih oblik pomoči. Socialnopedagoška diagnostika (Krajncan, 2006) je usmerjena na posameznikovo funkcioniranje v socialnem kontekstu. Fokus njenega zanimanja je konkreten socialen proces, v katerem funkcionira posameznik. Torej sprejema posameznika v konkretnih situacijah in njegov razvoj glede na stanje.

Zato je socialni pedagog-vzgojitelj v VZ osredotočen na t. i. močna otrokova področja in ne na njegove t. i. deficite. Otrok je tako akter svojega sveta in je konkretno vpleten in sodelujoč, torej partner, ki sodeluje in soodloča. Torej odloča o tem, "kaj je treba" in "kako bom to izvedel" (Krajncan, 2006).

- 2. Katere težave se pri mladostnikih največkrat kažejo kot slabe? Kako jih prepoznamo in kako postopamo, da bi mladostnik prišel do uvida, kaj je zanj dobro?

Največkrat se, kot slabe kažejo naslednje navade: neupoštevanje postavljenih mej, nespoštovanje dogovorov, uživanje psihoaktivnih snovi (PAS), slabi odnosi z domačimi. poškodbeno vedenja, beganje, kričanje, nekemične zasvojenosti, nesramno ter nespoštljivo komunikacijo. Velikokrat se težave pokažejo po prvem timske sestanek individualiziranega programa za mladostnika, torej v drugem oziroma tretjem mesecu bivanja v zavodu. Da bi

mladostnik prišel do uvida, kaj je zanj dobro in kaj ne, se vzgojitelji z njim pogovarjajo, ga spremljajo, motivirajo, »nastavljajo ogledalo«.

- 3. Kaj je bistvenega pomena, da mladostnik spremeni že utečene, slabe navade in kako mladostnik preide na nov življenjski slog?

Na začetku je pomembna zunanja motivacija, ki se doseže predvsem »žal prevečkrat z odvzemom ugodnosti za mladostnika«. Preko pogovorov, obravnav znotraj ustanove in zunanjih obravnav pride mladostnik do »delnega uvida, včasih pa tudi kdo do popolnega uvida«. In kot pravi vzgojiteljica: »Idealno je, če pride v procesu bivanja pri nas do popolnega uvida, saj se potem mladostnik res potruži, da bi spremenil svoje navade«. »Vsekakor pa je to dolg proces, ki včasih obrodi sadove, včasih pa žal ne. Pri vseh ni uspeha, štejejo pa tisti, ki zmagajo. Zmagajo zase in nenazadnje tudi za nas. Takrat smo ponosni na njih, ona pa sami nase in tako postanejo samozavestni ljudje, ki gredo v svet z dvignjeno držo«. Posebej pomembno je, kot se kaže v praksi pri našem vsakdanjem delu, da se mladostnik počuti v zavodu varno in sprejeto, da zaupa strokovnemu delavcu, kateri ga vodi, usmerja ter spodbuja in mu stoji ob strani, ki mu zdrsne, da se zopet pobere in gre dalje, v pravo smer.

## 5. SKLEP

V VIZ VG nudimo notranjo obravnavo prav vsem mladostnikom. Tako znotraj vzgojnih skupin, kjer mladostnika spremljajo, opogumljajo, mu stojimo ob strani matični vzgojitelji, kot učitelji dopoldan pri pouku ter strokovne službe: socialna delavka, psihologinja, pedopsihiater, 2 terapevтки, medicinska sestra. Znotraj zavoda imamo tudi PAS program, ki je namenjen mladostnikom, ki imajo težave s kemičnimi zasvojenostmi. Izvajanje PAS programa pomeni za mladostnika soočanje s problematiko uživanja psihoaktivnih snovi. V šolskem letu 2019/20 smo pomagali 16 mladostnikom na področju PAS. Zaradi velikega števila mladostnikov v zavodu, ki uživajo PAS, smo povabili organizacijo Drog Art, da je izvedla preventivno delavnico (2019/20). Prav tako je bila ena mladostnica v tem šolskem letu vodena v Projektu Človek. Pri nekaterih mladostnikih smo zaznali težave s prekomerno uporabo mobilnih telefonov (nekemična zasvojenost), kar je bilo potrebno dodatno obravnavati tako v skupini, kot pri strokovnih sodelavcih. Nekaj mladostnikov je uspelo opustiti droge ali jih zgolj omejiti na uživanje za vikende in počitnice. Nekaj jih je opustilo uživanje trdih drog in uživajo marihuano. Določeni del mladostnikov ne izkazuje notranje motivacije za opustitev drog, kar predstavlja dodaten izziv, kako zaposleni lahko nudimo pomoč mladostnikom, ki ogrožajo sebe in druge, ko so pod vplivom drog.

Ravno zaradi vsega naštetega zgoraj je izredno pomembno dobro sodelovanje, dober pretok informacij in veliko usklajevanje med nami zaposlenimi v instituciji, kot tudi dobra povezanost s strokovnjaki raznih področij v zunanjih institucijah. Ne samo dialog med nami, tudi multidisciplinarna srečanja so pomembna, da vidimo in uskladimo, kdo in kako lahko mladostniku pomaga na njegovi poti, upamo da predvsem poti sprememb, pa tudi, da uvidimo, kako je potreben in pomemben vsak kamenček v mozaiku.

Veliko je vprašanj in veliko nedorečenih stvari, dilem, ki kar kličejo po nadaljnjem delu in raziskovanju o konkretnih tematikah. Treba bi bilo izvesti obsežnejšo raziskavo o izpostavljenih vsebinah, nakar bi bilo treba narediti še primerjavo z ostalimi zavodi v Sloveniji ter drugimi državami in nato smiselno vpeljati novosti v prakso.

Otroci v VZ prihajajo iz primarnih okolij, kjer skrb za zdrav življenjski slog ni bila prioriteta. Pri nekaterih od njih moramo zato vzgojitelji pričeti proces usvajanja teh veščin prav na začetku; to so vzorci, s katerimi otroci živijo od zgodnjega otroštva in ki jih ni lahko preoblikovati, spreminjati in preseči. Dlje, ko otroci bivajo pri nas, večje možnosti so, da bodo usvojili zdrave navade.

Vsekakor pa ne smemo pozabiti na dobro preventivo. Tukaj mislimo na delo z otrokom in njegovo družino v njegovem primarnem okolju. Če bi dobro razvejali to mrežo neposredne pomoči otrokom in njihovim staršem, bi mogoče bilo manj sprejemov v vzgojne zavode in bi se nudila pomoč neposredno tam, kjer težava nastane.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] J Gintzel, U. (1998). Der erste Tag als pädagogische Herausforderunh. V Internationale Gesellschaft für erzeiherische Hilfen (IGfH) – Sektion Bundesrepublik Deutschland der Federation Internationale des Communautes Educatives (FICE) e. V. (ur.), Forum Erziehungshilfen (str. 132–134). Themenschwerpunkt Der erste Tag 3/1998. Votum. ISSN 0947-8957.
- [2] Koller-Trbović, N. (1999). Sodelovanje otrok in mladostnikov z motnjami vedenja (oz. tistih, pri katerih obstaja povečano tveganje za tako vedenje) na različnih nivojih procesa odločanja ter interveniranja. Socialna pedagogika, 5(2001), str. 213–226.
- [3] Krajnčan, M. (2006). Na pragu novega doma: oddaja otrok v vzgojni zavod. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.
- [4] Krajnčan, M. in Šoln Vrbinc, P. (2015). Med preteklostjo in prihodnostjo zavodske vzgoje. V A. Kobolt (ur.), Moči, izzivi, vizije vzgojnih zavodov (str. 11–36). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.
- [5] Škoflek, I., Selšek, M., Ravnikar, F., Brezničar, S. in Krajnčan, A. (17. 4. 2004). Vzgojni program. Pridobljeno 18. 7. 2019, [http://portal.mss.edus.si/msswww/programi2018/programi/media/pdf/programi/Vzgojni\\_program.pdf](http://portal.mss.edus.si/msswww/programi2018/programi/media/pdf/programi/Vzgojni_program.pdf).
- [6] Vogrinc, J. (2008). Kvalitativno raziskovanje na pedagoškem področju. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- [7] Vzgojni program. (2004). Pridobljeno 12. 12. 2019: [http://www.mizs.gov.si/si/delovna\\_podrocja/direktorat\\_za\\_pedsolsko\\_vzgojo\\_in\\_osnovno\\_solstvo/izo\\_brazevanje\\_otrok\\_s\\_posebnimi\\_potrebami/programi/](http://www.mizs.gov.si/si/delovna_podrocja/direktorat_za_pedsolsko_vzgojo_in_osnovno_solstvo/izo_brazevanje_otrok_s_posebnimi_potrebami/programi/) eriček, H., Lavtar, D., Pokrajac, T., Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju: HBSC Slovenija 2006, Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja republike Slovenije, 2007.



## UPORABA GIBANJA ZA BOLJ KAKOVOSTNO IZVEDBO POUKA ANGLEŠKEGA JEZIKA V PRVI TRIADI

### POVZETEK

Dandanes se aktivna uporaba ne le enega, temveč več tujih jezikov povečuje, spodbuja in nagrajuje z več priložnostmi za osebno in poklicno rast. Evropska komisija predvideva jezikovni okvir kjer bo posameznik večjezičen, s tem pa so države članice so spodbujane, da uvedejo model izobraževanja, ki bo mlajšim otrokom blizu. Implementiran je pouk, ki učencem prvega razreda ponuja učenje tujega jezika, s tem pa je bilo potrebno usposobiti in opolnomočiti učitelje za delo s to starostno skupino. Metode dela so drugačne in zahtevajo drugačnega učitelja, ki je veliko bolj aktiven in opremljen z več raznolikega znanja. Celosten pristop k poučevanju zahteva tudi celostnega učitelja, ki se pri poučevanju poslužuje različnih virov in medpredmetnih povezav ter sledi tako jezikovnim kot tudi nejezikovnim ciljem. Ključna povezava, ki jo uporabljam pri svojem pouku, je povezava s športom in igrami, ki so povezane z gibanjem. Takšen način je prinesel pozitivne rezultate saj ugotavljam, da je motivacija učencev pri teh dejavnostih višja. Na ta način se lahko vsi učenci izkažejo, s tem pa vplivam na njihovo pozitivno samopodobo. Angažiranost učencev je višja, usvojijo več besedišča, hkrati pa so izpostavljeni več situacijam, kjer se angleščina uporablja naravno. Pri uvodni motivaciji učne ure se poslužujemo možganske gimnastike s čimer učence pripravim na pouk, v nadaljevanju pa spoznavamo in utrjujemo besedišče preko različnih iger. V članku navajam pozitivne aspekte tega povezovanja ter primere dejavnosti, saj ravno to stičišče prinaša zdrav način življenja, zdravo samopodobo in uspešnega posameznika, ki je kompetenten ter samozavestno deluje na več področjih.

**KLJUČNE BESEDE:** Evropski jezikovni okvir, medpredmetne povezave, šport, gibanje.

### »BETTER ENGLISH LESSONS WITH MOVEMENT«

### ABSTRACT

Active use of several and not just one foreign language is increasing as it brings better opportunities for personal and professional growth. The Common European Framework of Reference for Languages prepared by the European Commission envisages that the individual will be multilingual and not just bilingual. The document encourages Member States to implement an educational model suited to young children and their abilities. First-graders are now learning a foreign language, making it necessary to train and empower English teachers that work with this age group. Teaching methods differ, it is more active and the teacher has to be equipped with diverse knowledge. Integrated approach requires an integrated teacher capable of using various resources and cross-curricular approaches and includes both linguistic and non-linguistic objectives. Key component of my classroom is sports and movement-related games. I have found that students are more motivated when incorporating movement. It influences positive self-esteem as everyone can participate. Students are engaged, they learn more vocabulary and are exposed to more situations where English is used. Brain gym is usually used as initial motivation during the lesson. Various games are utilized for learning and reinforcement of vocabulary. In my lessons, the use of sports and active games in all phases of the lesson has led me to conclusion, that there are positive aspects to this teaching method. This intersection inherently brings forward healthy lifestyle, healthy self-image and a successful individual competent and confident in several areas of his life.

**KEYWORDS:** European language framework, transversal competency, sport, movement.

## 1. UVOD

V evropskem prostoru se je izrazila potreba po spodbujanju državljanov za učenje več tujih jezikov. Evropska komisija je pripravila Evropski jezikovni okvir, ki pa je posledično privedel do novih zakonskih določb v vsaki posamični članici, obenem pa je bila potrebna prenova učnega načrta in dodatno usposabljanje ter izobraževanje učiteljev, ki tuje jezike poučujejo. S tem dokumentom je bila začrtana vizija, da se izobraževanje osredotoča na posameznika in njegove potrebe, na celosten pristop k poučevanju in na spodbujanju po vseživljenjskem učenju.

To vizijo pa vsak učitelj znotraj svoje učilnice uresničuje svojevrstno. Pri delu z najmlajšimi osnovnošolci najraje uporabljam medpredmetno povezovanje s športom. Gib vključujem prav v vse faze poučevanja. Moja učilnica je prostor, kjer so dobrodošli prav vsi učenci, ne glede na njihovo predznanje. S tem, ko uporabljam gib in igro, angleščino dodatno približam otrokom, saj dokazovanje skozi igro in gib nudi otroku dodaten zagon in motivacijo, da se izkaže in izboljša. Predstavila bom predloge in primere gibalnih iger, pesmi in plesov, ki jih pri pouku tudi uporabljam. Učenci so tako pri pouku motivirani, učijo se več veščin, pouk je široko tematsko zasnovan, uporabljam več metod poučevanja. Takšen pouk je usmerjen v otrokove potrebe, razvijanje pozitivne samopodobe, ki pozitivno vplivajo na kognitivne sposobnosti učencev.

## 2. KOMPETENTNI UČITELJ

Z uvedbo neobveznega izbirnega predmeta tuj jezik angleščina in nemščina v prvi razred osnovne šole se je tudi pojavila potreba po dodatno usposobljenih učiteljih tujega jezika. Učitelj mora biti kompetenten tako v znanju tujega jezika, prav tako pa mora kompetentno uporabljati metodiko poučevanja, ki je primerna za to starostno skupino. Takšen učitelj je večš koncepta večjezičnosti in njegovega uresničevanja v okviru jezikovne politike EU. Učitelj vključuje v svoj pouk tako jezikovne in nejezikovne cilje. Sodobni tujejezikovnodidaktični koncepti in pristopi za učinkovito poučevanje angleščine v otroštvu so ključni v podajanju znanja in pri otroku razvijati sporazumevalne in jezikovne kompetence v angleščini primerne starostni stopnji otrok. Takšen učitelj je ustvarjalen, aktiven, kritičen pri reševanju problemov, ki jih potrebuje v različnih kompleksnih in nepredvidljivih situacijah poučevanja (Vir 1).

Nove kompetence pa so utrle pot k novemu osmišljanju dejavnosti, ki jih pri pouku uporabljam. Sedaj uporabljam gibanje in z gibanjem povezane igre v različnih fazah pouka in s temi uresničujem različne cilje. »Igra in gibanje sta lahko uporabljena v vseh fazah didaktičnega sistema - kot sredstvo za preverjanje predznanja, motivacijo, uvajanje, utrjevanje, vrednotenje in ocenjevanje« (Kuščer, 1992, str. 25).

Šola naj bo prostor kjer učenci ustvarjajo, se igrajo in se učijo na njim primeren način. Učenci naj bodo deležni pomoči, strukture in stimulacije. »Učitelj je najprej organizator dela, otroke usmerja, jih spremlja in spodbuja, pa tudi pomaga jim« (Kuščer, 1992, 6-7). Kompetentni

učitelj ob tem še pazi na dobro počutje in na pozitivno samopodobo svojih učencev, saj v pozitivnem okolju in ob spodbudi dobrega učitelja učenci razvijejo intelektualne, socialne, moralne in delovne sposobnosti.

### **3. MOŽGANI IN VPLIV OKOLJA NA NJIHOV RAZVOJ**

Prva leta otrokovega razvoja so najbolj pomembna za optimalen razvoj možganov. Otroštvo je tisto obdobje, ko se oblikujejo temelji za sposobnost nadaljnega učenja in uresničevanja bioloških potencialov. Rajović (2010) pravi, da je do sedmega leta najpomembnejše obdobje za stimulacijo možganske aktivnosti in razvoj sinaps.

Igra in šport pozitivno vplivata na večje število vzpostavljenih povezav med nevroni. Več kot se otrok v zgodnjem obdobju giba, več povezav bo razvil, to pa bo posledično pozitivno vplivalo tudi na kognitivne sposobnosti v prihajajočih obdobjih. Strokovnjaki pravijo, da naj elemente gibanja in igre vnašamo v otrokov vsakdan. Učitelji, vzgojitelji in starši moramo biti pozorni na otrokov hitri razvoj in se mu prilagoditi. V tem obdobju otrokom ponudimo zadostno količino gibalnih dejavnosti, ki naj ga pozitivno motivirajo in izpostavijo gibanju pri katerem se uri koordinacijo, gibanje, ravnotežje in akomodacijo. Otrokovo okolje pa naj bo pozitivno, prijazno in ljubeče, spodbudno za njegove poskuse ustvarjanja, učenja in igranja, in omogoča, da vzpostavi pozitivne odnose s sovrstniki in pomembnimi odraslimi. Otrokova sposobnost učenja se ob vzpodbudnem okolju lahko poveča tudi za četrtno (Rajović, 2010).

»Gibalna dejavnost je namreč v izraziti interakciji s kognitivnimi sposobnostmi. Optimalen gibalni razvoj pomembno vpliva na otrokov razvoj na mentalni, intelektualni, čustveni in motorični ravni« (Žavski, str. 49). Tudi Fedewa in Ahn (Žavski, str. 49) sta ugotovila, da ima gibanje statistično značilen pozitiven vpliv na otrokove kognitivne sposobnosti in akademske dosežke. Žavski v svojem članku ugotavlja, da je vpliv gibalnih aktivnosti na posameznikov intelektualni razvoj posreden, saj otrok z gibanjem povečuje zavedanje lastnega telesa, zaradi tega se otroku povečajo kinestetični občutki v mišicah in gibalni spomin, ki je prav tako v oporo govornemu spominu. Nekateri gibi so tudi v pomoč pri nastajanju neposrednih povezav med centri za govor in fino motoriko. Žavski nadaljuje, da so motorično uspešnejši otroci začnejo prevladovati tudi v drugih duševnih zmožnostih, saj so bolj radovedni in pridejo hitreje do večjega števila informacij. Torej ni mogoče razvijati le potenciala in spretnosti na intelektualnem področju izključujoč gibalni aspekt v razvoju otroka. Rajović (2010) tukaj dopolnjuje to tezo in pravi, da ima otrok, ki se gibalno hitro razvija »večje možnosti za manipuliranje in komuniciranje z okoljem, kar je temelj za njegov nadaljnji uspešni duševni razvoj.«

### **4. GIBALNE IGRE PRI POUKU TJA**

V različnih fazah pouka uporabljam različne gibalne igre. Nekatere so motivacija in priprava na pouk, spet z drugimi utrjujemo besedišče, spet tretje služijo usvajanju novega besedišča. Vsem pa je skupno, da pri otrocih vzbujajo pozitivne občutke in da se preko njih tako ali drugače dokazujejo, sproščajo in pustijo domišljiji prosto pot.

## **A. Možganska gimnastika**

Možganska gimnastika, oziroma Brain Gym, se uporablja pri pouku v uvodnem delu. Kakovostna motivacija namreč vpliva na učinkovito doseganje učnih ciljev in spodbudi učence k večji pozornosti med celotno uro in je eden od bolj pomembnih dejavnikov, ki vplivajo na kakovostno izpeljavo učne ure.

Pedagoška kineziologija je veda, ki skozi oči pedagogike proučuje človeško gibanje iz fiziološkega, biomehanskega in psihološkega vidika. Ta veda predstavlja temelj za vaje možganske gimnastike, ki jih je zasnoval Dr. Paul Dennison. Na splošno kineziologija preučuje gibanje telesa ter vpliv različnih oblik vadb ali aktivnosti na telo in njegovo delovanje (Vir 2). Pedagoška kineziologija pa preučuje vpliv gibanja na sposobnost učenja in pomnjenja.

Dandanes se tako delo kot prosti čas pretežno odvijata za ekrani, kar je prineslo večje zavedanje o pomembnosti gibanja in s tem povezanimi prednostmi ter slabostmi v kolikor je gibanja premalo. Stres in telesna neaktivnost prinašata zmanjšano zmožnost učenja. Do nedavnega smo miselne procese ločevali od telesnih v prepričanju, da gibanje nima povezave z učenjem. Tako starši kot učitelji so zmotno delovali brez da bi se zavedali korelacije med gibalnim aspektom otrokovega razvoja in njegovimi kognitivnimi sposobnostmi. Z vedno večjim zavedanjem se dandanes lotevamo te problematike. Možganska gimnastika pa se ukvarja prav z učenjem skozi gibanje, saj zbujajo možgane učencev in pomaga v procesu učenja tako, da zbujajo povezavo med mislijo in telesom in tako učinkovito pripravi otroka na učenje. V nadaljevanju predstavljam ključne vaje, ki jih uporabljam pri pouku.

### CROSS-CRAWL

Vaja izboljša komunikacijo med desno in levo hemisfero možganov s tem pa se izboljšajo kognitivne funkcije kot so kritično mišljenje, reševanje problemov, slušno pozornost, organizacijske sposobnosti in še več.

Opis vaje: učenec je v stoječem položaju, prične s korakanjem ob čemer dviguje kolena v višino pasu. Roke da nad glavo. Ob tem, ko dvigne levo koleno, se spusti desna roka in se dotakne kolena z dlanjo. Ko pa se dvigne desno koleno, položi levo dlan nanj. Če želimo narediti vajo bolj podobno igri, otroke nekaj časa pustimo, da korakajo brez križanja rok. Torej dajo levo dlan na levo koleno in obratno. Ko rečem »Go«, pa ponovno dajejo levo roko na desno koleno in obratno.

### BRAIN BUTTONS

Vaja stimulira krvni pretok do možganov in aktivira retikularni aktivacijski sistem, ki je odgovoren za našo budnost. Torej je ta vaja posebno primerna za nejevoljne, nemirne učence, ki se težko zberejo.

Opis vaje: eno dlan učenec položi na del pod ključnico. Dlan je v obliki čašice tako da z udarjanjem na to točko stimuliramo predel s palcem in ostalimi prsti. Z drugo dlanjo udarjamo na predel trebuha. Nato zamenjamo roki in udarjamo približno pol minute.

### HOOK-UPS

Vaja je najbolj primerna za otroke in odrasle, ki doživljajo veliko stresa, so anksiozni, ne obvladujejo sebe, ali pa čutijo senzorično preobremenjenost. S to aktivnostjo umirimo telo in pomagamo kontrolirati dihanje.

Opis vaje: stojimo in prekrizamo eno nogo čez drugo pri čemer obe stopali stojita trdno na tleh. Pred sabo iztegnemo roki, dlani sta obrnjeni navzdol, eno roko prekrizamo čez drugo. Dlani prepletamo s prsti. Roke povlečemo navzdol in k sebi v presto in ostanemo v položaju nekaj časa.

## **B. Učenje in utrjevanje besedišča z gibanjem**

V nadaljevanju opisujem potek dejavnosti, ki vključujejo gibanje pri učenju in utrjevanju angleškega besedišča. To so dejavnosti, ki zbujejo pri učencih pozitivne občutke. Prav zaradi tega je mlajšim učencem pouk angleščine toliko bolj zanimiv in zabaven, ti ga radi obiskujejo in zaradi tega lažje dosegajo svoje učne cilje. Prav pozitivna korelacija med kognitivnim in gibalnim uspehom pomeni, da si bodo učenci usvojeno in obravnavano besedišče hitreje naučili. V uvodnem delu učne ure smo ogreli telo in možgane z možgansko gimnastiko, v nadaljevanju pa je čas, da besedišče spoznamo, utrdimo, ali preverimo.

### POKAŽI BESEDO

Učenci se obenem naučijo angleške besede in giba. Tako poznajo gibe za »snail«, »snowman«, »leaves«, »trees«, »flowers«, »nest«, »bird«, »beetle«, »acorn«, »mushroom« in še več. Sprva besede govorim in jih kažem skupaj z učenci, v nadaljevanju učenci sami kažejo gibe, ko vidim, da je znanje dovolj utrjeno, pa je čas za igro izločanja.

Primer igre: učenci stojijo in pozorno poslušajo. Ko rečem besedo, pokažejo gib, ki je korespondenčen izrečeni besedi. Če se učenec zmoti, sede na svoje mesto. Tako izločamo učence, dokler ne stoji zadnji učenec. Pri igri stopnjujemo hitrost in količino besed.

### ATOMČKI

Dejavnost uporabimo pri utrjevanju števil do deset. Potrebujemo tudi večji prostor, kot je npr. telovadnica, hodnik, igrišče, saj se otroci prosto gibajo po prostoru. S tem, ko povem število, se ti zberejo v molekulo, ki ima to število atomov.

Primer: Učenci se prosto gibljejo po prostoru. Rečem število »three«. Čim hitreje se zberejo v skupine po tri. Tudi učitelj lahko sodeluje pri igri, s čimer je še bolj zabavna.

### NAPIHOVANJE BALONA

Z dejavnostjo utrjujemo števila do deset pri čemer pa je potreben večji prostor. Poleg besedišča vezanega na števila, učenci urijo tudi načrtovanje, predvidevanje ter skupinsko delo. Z učenci se postavimo v krog, držimo se za roke. Sprva smo nagnjeni čisto skupaj, saj je razredni balon spuščen. Začnemo napihovati razredni balon, z vsakim vdihom rečemo število (»one«, »two«, itd.) in stopimo korak nazaj. Ko pridemo do deset, se balon razpoči, spustimo roke in popadamo po tleh.

### RAKETE

Z dejavnostjo utrjujemo števila do deset. Tokrat štejejo od deset navzdol, saj bo raketa vzletela v vesolje. Začnemo v čepečem položaju, roke imamo dvignjene nad glavo. Z vsakim številom se nekoliko dvignemo dokler raketa končno ne vzleti pri »one«.

### ŠTEVILSKA ABECEDA

Z dejavnostjo utrjujemo števila do deset in se izvaja v paru. S telesi učenca upodobita klicano število.

Primer: Učencem rečem število »two«. V paru učenca s telesi ustvarita obliko števila dva.

### HALLOWEEN SONG

Pri tej dejavnosti učenci oponašajo obravnavane besede, v našem primeru so to besede vezane na noč čarovnic (»witch«, »ghost«, »monster«, »skeleton«, »vampire«, »warewolf«). Pesem uporablja melodijo »The Wheels on the Bus«, z učenci jo zapojemo in se po prostoru prosto gibljemo ob tem pa oponašamo čarovnico, duha, itd.

Primer:

»The witch in the house goes wee-hee-hee,  
Wee-hee-hee, wee-hee-hee,  
The witch in the house goes wee-hee-hee,  
All night long.«

Ob petju oponašamo čarovnico, manemo si roke in smo strašni. Podobno zapojemo za duha, kjer drvimo po prostoru (boo-hoo-hoo), pošast, kjer hodimo z velikim korakom (mwa-ha-ha) in volkodlaku, ki tuli v noč.

## **5. REZULTATI IN DISKUSIJA**

Zaradi novega evropskega jezikovnega okvirja se vse evropske državljane spodbuja k usvajanju tujih jezikov. Kljub naporom pa države članice še vedno ne dosegajo dovolj velikega napredka pri uresničevanju jezikovnega cilja (Vir 3). Statistika se je od leta 2005 občutno izboljšala za učence, ki se učijo prvega tujega jezika. Odstotek takšnih učencev se je povečal za 16,5 odstotnih točk na 83,8 %. Skupni evropski referenčni okvir »vsebuje konkretne možnosti za izboljšanje učenja jezikov in omogočanje več mladim, da dva jezika obvladajo na ravni učinkovitega uporabnika, drugi tuji jezik pa na ravni samostojnega uporabnika« (Vir 4).

Jezikovno osveščene šole morajo postati gradnik evropskega izobraževalnega prostora, saj imajo ravno s tem pristopom poučevanja potencial spodbuditi zanimanje pri mladih za

potovanja, izobraževanja in delo v drugih državah, spodbudijo zanimanje za kulture in jezike ter tako postavljajo temelje za učno mobilnost. Takšne šole vključujejo medpredmetni pristop k poučevanju tujih jezikov in nudijo svojim učencem pomoč pri grajenju boljših jezikovnih kompetenc glede na individualna zanimanja, zmožnosti, okoliščine in potrebe. V članku »Assessment Efficiency of »Language through Sport« Method on Foreign Language' Acquisition« so avtorji primerjali dve skupini učencev v obdobju dveh let. Predvidevali so, da bodo z uporabo metode »jezik skozi šport« izboljšali znanje in veščine učencev, ter pozitivno vplivali na njihovo uspešno in kontinuirano učenje tujega jezika (Mileva, et al., 427). Izkazalo se je, da je ta eksperimentalna metoda izboljšala izobraževalno prakso na obeh področjih, tako športu kot tudi usvajanju tujega jezika. Pokazale so se večje izboljšave v učnih dosežkih za vse didaktične preizkuse v eksperimentalni skupini. Avtorji menijo, da je ključen individualiziran interaktivni pristop k implementaciji poučevanja jezika. Generalno gledano, frontalno poučevanje ni sposobno ustvariti učno okolje, ki bi bilo lahko inovativno in privlačno mlajšim učencem, obenem pa ne more doseči vseh učnih ciljev. Kompetentni učitelj pri otroku vidi njegove potencialne in jih usmerja k doseganju jezikovnih ciljev skozi igro in sproščene dejavnosti. Ravno gibanje in igra sta se izkazali kot nekaj kar pri posamezniku vodi v lažje in bolj uspešno usvajanje znanja. »Gibalne izkušnje sodelujejo pri integraciji fizičnega in emocionalnega ter tako usposabljaajo otroka ali odraslega za ustrezno odzivanje na okolje« (Vir 5).

## 6. SKLEP

Tako raziskave, kot tudi moja osebna izkušnja so potrdile, da korelacija med kognitivnim in gibalnim uspehom učenca obstaja. Vedno se mi je zdelo pomembno vključevati gibanje v pouk angleškega jezika, saj se je izkazalo kot pozitivno za učence v tem starostnem obdobju. Pomnjenje je namreč ob uporabi gibanja toliko boljše. Ne samo, da so učenci do teh dejavnosti pozitivno naravnani, tudi rezultati raziskav so nedvoumni – otroci, ki se več gibljejo tvorijo več sinaps, s čimer pa so kognitivno bolj uspešni. Raziskave so pokazale več pozitivnih faktorjev tako posrednih kot tudi neposrednih. Posredno vpliva gibanje tudi na pozitivno samopodobo pri učencih. Skozi gibalne igre se lahko dokažejo, bolj športno uspešne otroke namreč sovrstniki bolje sprejemajo, zlasti pri dečkih. Samozavestni otrok si tudi lažje odpušča napake kar pa je še posebno dobra lastnost, ko se učimo novega jezika, saj je neizbežno, da bo do le-teh prišlo. bolj prenašamo poraze in da tudi bolj samozavestno in pozitivno obvladujemo okolje okoli nas. »Usvajanje tujega jezika je ključna kompetenca, ki je še posebno pomembna za osebnostno in poklicno realizacijo« (Brambarova, 1986). Če pa jezik usvajamo preko gibanja in igre, bo to nedvoumno vodilo v pozitivnega, kompetentnega posameznika, ki se bo vse življenje rad vračal v okvirje učenja.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Brambarova, A. (1986). *Methodological aspects of select-ing and teaching of learning material for specialized train-ing*, Annual methodological seminar of CFLL, FSI, Sofia, 1986, str. 35-43.
- [2] Kuščer, K., *Izvedba integriranega pouka*, Zavod Republike Slovenije za šolstvo in šport, Ljubljana, 1992, str 6-25.
- [3] Mileva, E., et al., *ASSESSMENT OF EFFICIENCY OF »LANGUAGE THROUGH SPORT« METHOD ON FOREIGN LANGUAGE' ACQUISITION*, DOI:10.37393/ICASS2019/79, Konferenca: INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONGRESS "APPLIED SPORTS SCIENCES" AND THE BALKAN SCIENTIFIC CONGRESS "PHYSICAL EDUCATION, SPORTS, HEALTH", November 2019. Pridobljeno iz [https://www.researchgate.net/publication/340602509\\_ASSESSMENT\\_OF\\_EFFICIENCY\\_OF\\_LANGUAGE\\_THROUGH\\_SPORT\\_METHOD\\_ON\\_FOREIGN\\_LANGUAGE'\\_ACQUISITION](https://www.researchgate.net/publication/340602509_ASSESSMENT_OF_EFFICIENCY_OF_LANGUAGE_THROUGH_SPORT_METHOD_ON_FOREIGN_LANGUAGE'_ACQUISITION) (13.11.2021)
- [4] Rajović, R., *NTC sistem učenja: metodički priručnik za vaspitače*, Visoka škola strukovnih studija za obrazovanje vaspitača Mihailo Palov, Vršac, 2010.
- [5] Vir 1: Predstavitveni zbornik ZGUČAN. Pridobljeno iz [https://pef.um.si/wp-content/uploads/2020/06/Predstavitveni-zbornik-2020\\_21docx-1.pdf](https://pef.um.si/wp-content/uploads/2020/06/Predstavitveni-zbornik-2020_21docx-1.pdf) (27. 10.2021)
- [6] Vir 2: Kineziologija. Pridobljeno iz <https://www.cakalnedobe.si/nasvet/kaj-je-kineziologija-in-kdo-so-kineziologi/> (29.10.2021)
- [7] Vir 3: Sklepi predsedstva Evropskega sveta z zasedanja v Barceloni, marec 2002. Pridobljeno iz [http://ec.europa.eu/invest-in-research/pdf/download\\_en/barcelona\\_european\\_council.pdf](http://ec.europa.eu/invest-in-research/pdf/download_en/barcelona_european_council.pdf).
- [8] Vir 4: CEFR. Pridobljeno iz <https://www.coe.int/en/web/common-european-framework-reference-languages/table-1-cefr-3.3-common-reference-levels-global-scale>.
- [9] Vir 5: Kako gibanje vpliva na vzgojo otrok? Pridobljeno iz [https://www.bambino.si/kako\\_gibanje\\_vpliva\\_na\\_vzgojo\\_otrok.html](https://www.bambino.si/kako_gibanje_vpliva_na_vzgojo_otrok.html) (26. 10. 2021)
- [10] Žavski, S., Kako z gibanjem prispevamo k razvoju sinaps in intelektualnemu razvoju predšolskega otroka, Didakta, Letnik XXIX, 205 št., str 49-51



## **KAKO GENERACIJA Z DOŽIVLJA VPLIV PODNEBNIH SPREMEMB V GOZDOVIH IN PRIMERI UPORABE IKT TEHNOLOGIJE V NARAVI NA CŠOD PECA**

### **POVZETEK**

Na CŠOD Peca izvajamo šolo v naravi za učence osnovnih in dijake srednjih šol. Učne vsebine izvajamo v naravnem okolju, gozdnem ekosistemu, ki obdaja CŠOD Peca. Naši učenci so pripadniki generacije Z, vseskozi priklopljeni na splet in namesto odprtih knjig imajo raje »odprtih« več zaslonov. Njihovo sporazumevanje je najraje digitalno. Na CŠOD Peca se zavedamo, da je potrebno tej generaciji prilagoditi metode in oblike dela pri podajanju učnih vsebin v naravi. V prispevku so predstavljene informacije o stanju slovenskih gozdov, o podnebnih spremembah, ki vplivajo na spremembe v slovenskih gozdovih in analiza anketnega vprašalnika. Anketni vprašalnik smo izvedli z 160 učenci 7. in 8. razredov osnovne šole. Tako smo dobili odgovore predstavnikov generacije Z o poznavanju slovenskih gozdov, kako zaznavajo spremembe v slovenskih gozdovih in kako bi radi pridobili več informacij o slovenskih gozdovih. Rezultati ankete so pripomogli k temu, da pri podajanju učnih vsebin kombiniramo učenje z razumevanjem, z izkušnjo in z uporabo IKT. V prispevku so predstavljeni primeri učnih vsebin.

**KLJUČNE BESEDE:** generacija Z, podnebne spremembe, slovenski gozd, IKT, učenje z izkušnjo.

## **HOW GENERATION Z IS EXPERIENCING THE IMPACT OF CLIMATE CHANGE IN FORESTS AND EXAMPLES OF USING EC TECHNOLOGY IN NATURE AT CENTER CŠOD PECA**

### **ABSTRACT**

The CŠOD Peca offers an outdoor school for primary and secondary school pupils. We teach in a natural environment, the forest ecosystem that surrounds CŠOD Peca. Our students are members of Generation Z, always connected to the web and prefer to have multiple screens "open" instead of books. Their communication is preferably digital. At CŠOD Peca we are aware of the need to adapt the methods and forms of work for this generation in the delivery of learning content in nature. The article presents information on the state of Slovenian forests, climate change affecting changes in Slovenian forests and an analysis of the questionnaire. The questionnaire was administered to 160 pupils in Years 7 and 8 of primary school. We got answers from Generation Z representatives about their knowledge of Slovenian forests, how they perceive changes in Slovenian forests and how they would like to get more information about Slovenian forests. The results of the survey have helped us to combine learning with understanding, with experience and with the use of ECT technology in the delivery of learning content. This article presents examples of learning content.

**KEYWORDS:** Generation Z, climate change, Slovenian forest, ECT technology, experiential learning.

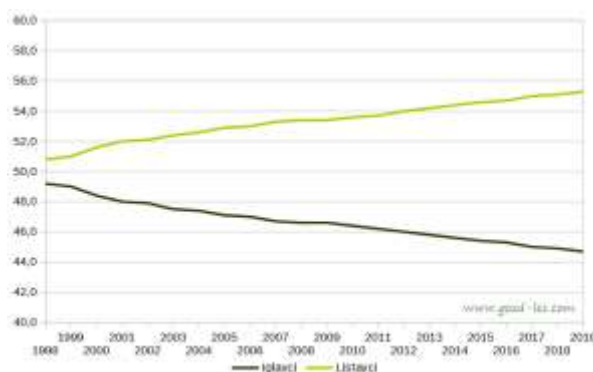
## 1. UVOD

*» Ko zapiha veter sprememb, nekateri zgradijo zid, drugi pa mlin na veter.«  
(iz avstrijske Bele knjige o razvoju in preverjanju kakovosti v šolah)*

Na domovih in dnevni centrih Centra šolskih in obšolskih dejavnosti se izvajajo programi šole v naravi. Šola v naravi je podpora in nadgradnja učnega načrta različnih šolskih predmetov in predstavlja preplet aktivnosti v naravi, spoznavanje okolja ter osebnostnega in socialnega razvoja otrok. Naša učilnica je narava in gozd eden izmed ekosistemov, ki nas učitelje in učence vedno prijazno sprejme in nam ponuja vrsto doživljajskih izkušenj. Ena največjih groženj človeštvu so podnebne spremembe, ki vplivajo tudi na spremembe slovenskih gozdov. Poleg ujm (sneg, veter, žled) gozdove ogrožajo predvsem insekti (v glavnem smrekovi podlubniki). V obdobju človeške zgodovine se ne spreminjajo samo podnebje, gozdovi,... spreminjajo se navade in življenjske potrebe človeških generacij (generacija veteranov, baby boom, generacija x, y, z). Na CŠOD Peca izvajamo šolo v naravi z učenci novodobne generacije Z. S pomočjo anketnega vprašalnika smo dobili odgovore predstavnikov generacije Z, kako poznajo slovenske gozdove, kako zaznavajo spremembe v slovenskih gozdovih in kako bi radi pridobili več informacij o slovenskih gozdovih. Na CŠOD domu Peca se zavedamo, da moramo pri generaciji Z, ki odrasča v svetu hipnih informacij interneta in lista knjige le še v šoli, prilagoditi metode in oblike dela pri podajanju učnih vsebin tudi pri vsebinah povezanih z gozdom.

## 2. SLOVENSKI GOZDOVI

Slovenija je dežela gozdov. Mnogi Sloveniji pravijo »Zeleni dragulj«. Gozdovi prekrivajo kar 58,0 % Slovenije (1.176.754 ha/podatek iz leta 2019). Slovenija spada med najbolj gozdnate države v Evropi (smo na četrtem mestu za Finsko, Estonijo in Latvijo). Pretežni del slovenskih gozdov je bukovih, jelovo-bukovih in bukovo-hrastovih (70%). (ZGS,2012) V Slovenskih gozdovih prevladujejo listavci s 55,3 % deležem v lesni masi, iglavci predstavljajo 44,7 % delež v lesni masi.(ZGS, 2019)

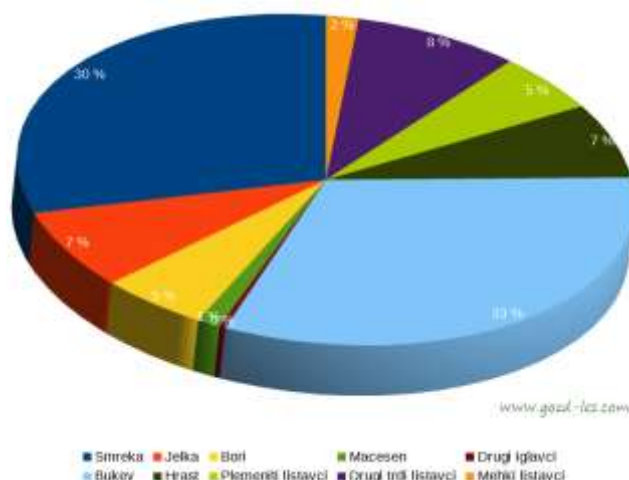


SLIKA 1: Delež lesne zaloge iglavcev in listavcev v %, 2019 (ZGS,2019).

Od leta 1998 je jasen trend zniževanja deleža iglavcev v lesni zalogi in povečevanja deleža listavcev. Ta trend lahko pripišemo številnim dejavnikom, velik pomen pa imajo težave zaradi

ujm in podlubnikov in posledično načrtnega zmanjševanja deleža smreke, predvsem v obliki monokultur. (ZGS, 2019)

Po podatkih za leto 2019 imata v celotni lesni zalogi največji delež smreka (30,4 %) in bukev (32,7 %). Sledijo drugi trdi listavci (8,5 %), jelka (7,5 %) in hrast (7,1 %). (ZGS, 2019).



SLIKA 2: Deleži v lesni zalogi po drevesnih vrstah, 2019 (ZGS, 2019).

### 3. SPREMEMBE SLOVENSКИH GOZDOV ZARADI PODNEBNIH SPREMEMB

*»Na toliko načinov uničujemo planet. In ko enkrat razumemo, ko nam je mar, takrat moramo nekaj ukreniti«. Jane Goodall*

Živimo v zelo razburljivem obdobju človeške zgodovine, v primežu vseh vrst problemov, ki jih bo potrebno nekako rešiti. Ena največjih groženj človeštvu so tudi podnebne spremembe. Na zemlji je vse več ljudi in naš planet vse hitreje izrablja in uničuje.

Podnebne spremembe so posledica tudi ne trajnostne rabe naravnih virov:

- emisije toplogrednih plinov,
- zmanjšanje biotske pestrosti,
- aerosoli v atmosferi,
- kislost oceanov,
- dušik v tleh,....

Vse to vpliva na spremembe podnebja v Sloveniji. V prihodnosti so pričakovane naslednje spremembe podnebja v Sloveniji:

- dvig povprečne dnevne temperature za 2-3 °C,
- spremembe padavinskega režima-več padavin pozimi, manj poleti,
- podaljševanje sušnih obdobj v vegetacijski dobi,
- več vročinskih valov,
- krajšanje obdobja s snežno odejo,...

Zaradi podnebnih sprememb so ogroženi tudi gozdovi:

- zviševanja povprečne temperature,
  - večja sušnost v vegetacijskem obdobju,
  - drugačna razporeditev padavin-več pozimi, manj poleti,
  - spremembe v zmesi drevesnih vrst,
  - več CO<sub>2</sub> v ozračju-hitrejša rast,
  - razmah bolezni ter škodljivcev v okolju, tujerodne drevesne vrste, bolj pogoste ujme (požari, vetrolomi, snegolomi, plazovi).
- (EKSRP,PRP in ZGS, 2015)

#### **4. SPREMEMBE ČLOVEŠKE GENERACIJE**

V obdobju človeške zgodovine se ne spreminjajo samo podnebje, gozdovi itd. spreminjajo se tudi navade in življenjske potrebe človeških generacij:

##### **A. Generacija veteranov – *tradicionalisti (rojeni pod 1945)***

Na to generacijo je zelo vplivala druga svetovna vojna. Po vojni je bilo treba na novo izgraditi gospodarstvo. V tem okolju se je oblikovala tradicionalna vzgoja, pri kateri ni bilo pohval, temveč več kritike in veliko zadolžitev. Popolnoma so zaupali v državo in njene institucije.

##### **B. Otroci izobilja – *baby boom generacija (rojeni 1945-1960)***

Veterani so zgradili stavbe in šole s pripadajočo infrastrukturo, ki so jih lahko uporabljali njihovi otroci. Ker je bilo vse zgrajeno, je družba začela spodbujati učenje. Vse pomembnejša je postajala izobrazba, ki je bila temelj razvoja družbe.

##### **C. Generacija X (*rojeni 1961-1980*)**

X-generacija je prva generacija, ki je začela delati z računalniki. Po značaju so zelo črnogleda generacija, saj so doživeli brezposelnost, veliko kriminala, ekološke katastrofe, različne sodobne bolezni (npr. aids), igre politike, itd.

##### **D. Generacija Y, *y-gen (rojeni 1981-1995)***

Y-gen je doživela razpade sistemov in zamenjave vrednot družbe in družine. Zavedajo se, da je življenje kratko in ga je treba preprosto uživati.

##### **E. Generacija Z (*mavrični otroci, indigo otroci ...*) (*rojeni po letu 1995*)**

Generacija Z so otroci, ki še vedno obiskujejo fakultete, šole in vrtce. Tiha generacija, net generacija, e-generacija in iGeneracija. Gre za generacijo, ki je na internet priključena praktično od otroštva, ki ves dan gleda v zaslon telefona, tablice ali prenosnika, piše stavke

brez ločil, išče odgovore na Googlu in lista knjige le še v šoli. Gre za iznajdljive posameznike, ki odraščajo v svetu hipnih informacij in katerih edini otroški kanal, ki ga poznajo, je YouTube. So strokovnjaki za internet, raje se sporazumevajo s sporočili, kot govorijo v živo, njihovi idoli so YouTube zvezdniki, generacija Z je aktivna generacija (so aktivni državljani, aktivisti s pristnim namenom reševanja sveta pred pogubo. Vidiijo širšo sliko in imajo čut za okolje, predvsem pa vest.) in so bolj odprti do drugačnosti. Tehnologija jim je položena v zibelko. (IZZA, s.a.)

## 5. KAKO GENERACIJA Z ZAZNAVA GOZD IN SPREMEMBE V SLOVENSKEM GOZDU (ANALIZA ANKETE)

Na CŠOD Peca smo z učenci, ki obiskujejo naš dom, opravili anketo. Želeli smo dobiti odgovore in vpogled v občutke, kako generacija Z zaznava gozd in spremembe v slovenskem gozdu, kakšno je njihovo znanje o gozdu in na kakšen način bi najraje pridobili znanje o gozdu. Za to smo se odločili, ker bi radi izvajali dejavnosti v gozdni krajini in pridobivali znanje o gozdu na način, ki je ustreza generacij Z. Anketo je izpolnilo 160 učencev 7. in 8. razreda osnovne šole. Odgovarjali so na tri sklope vprašanj:

- Splošno znanje o gozdu
- Pridobivanje novega znanja o gozdu
- Zaznavanje sprememb v gozdu

**TABELA 1:** Anketa zaznavanje gozda in sprememb v slovenskih gozdovih (CŠOD Peca, 2019)

|                                             | št. pravilnih odgovorov | št. nepravilnih odgovorov |
|---------------------------------------------|-------------------------|---------------------------|
| Koliko % gozda prekriva Slovenijo?          | 80%                     | 20%                       |
| Katero drevo prevladuje v slovenskem gozdu? | 94%                     | 6%                        |
| Katero drevo ogroža smrekov lubadar?        | 100%                    | 0%                        |

|                                                             | enkrat/leto                                                                                               | enkrat/teden  | enkrat/mesec | nikoli             | drugo |
|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------|--------------------|-------|
| Kako pogosto obiščeš gozd?                                  | 5%                                                                                                        | 16%           | 23%          | 0%                 | 56%   |
| Zakaj obiščeš (ne obiščeš) gozd?<br>Najpogostejši odgovori. | nabiram plodove, sprehajam psa, sprehod, gozd mi da energijo, tišina, svež zrak, kolesarjenje, rekreacija |               |              |                    |       |
| Kje si pridobil največ znanja o gozdu?                      | v šoli                                                                                                    | iz medijev    | od staršev   | internet           | drugo |
|                                                             | 57%                                                                                                       | 18%           | 15%          | 4%                 | 6%    |
| Kako bi najraje pridobil znanje o gozdu?                    | doma s pomočjo IKT                                                                                        | v gozdu z IKT | učna pot     | v šoli od učitelja | drugo |
|                                                             | 15%                                                                                                       | 15%           | 40%          | 20%                | 10%   |

|                                    |    |    |
|------------------------------------|----|----|
| Ali si opazil/a kakšne spremembe v | da | ne |
|------------------------------------|----|----|

|                                                          |                                           |     |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----|
| slovenskih gozdovih?                                     | 39%                                       | 61% |
| Kakšne spremembe si opazil/a?<br>Najpogostejši odgovori. | sečnja, manj dreves, lubadarji, vetrolomi |     |

Pri anketiranih učencih je znanje o gozdu dobro. Zelo pogosto obiščejo gozd in največ znanja o gozdu so pridobili v šoli. V prihodnosti bi najraje pridobili znanje o gozdu na učni poti opremljeni z interaktivnimi tablam (40%) in s pomočjo IKT tehnologije (30 %=15 % doma s pomočjo IKT tehnologije, 15 % v gozdu s pomočjo IKT tehnologije). V slovenskih gozdovih več kot polovica anketirancev ne opaža sprememb (61 %). Če pa so opazili spremembe, so te spremembe sečnja, manj dreves in škodljivcev lubadar. Analiza ankete nam je dala dodatno spodbudo, da skušamo s skupno pomočjo gozda in IKT tehnologije najti primerne metode dela, kjer kombiniramo učenje z razumevanjem, učenje z izkušnjo in učenje z uporabo IKT tehnologije.

## 6. PREDSTAVITEV UČNIH VSEBIN CŠOD PECA

CŠOD dom Peca leži sredi Geoparka Karavanke. Okolica doma je zaznamovana z bogato etnološko, kulturno, tehnološko in naravno dediščino. Obdaja ga gozdna krajina, strnjeni gozdovi bora, macesna, smreke in bukve. Učne vsebine, ki jih izvajamo, se direktno ali indirektno prepletajo in so vezane na gozdno krajino. Z obiskom gozda znanje, ki ga učenci pridobijo, osmislimo in mu podaljšamo rok trajanja. Gozd spremeni učenčevo vlogo, ki je v razredu po navadi pasivna in sedeča v aktivno. Naši učenci so pripadniki generacije Z, ki so dosti časa priklopljeni na splet in najdejo odgovore na vprašanja kot bi trenil. Namesto odprtih knjig imajo ob sebi raje "odprtih" več zaslonov. Njihovo sporazumevanje je najraje digitalno. Zato učne vsebine, prilagajamo karakteristikam nove generacije. Kombiniramo učenje z razumevanjem, učenje z izkušnjo in učenje z uporabo IK tehnologije. Nekaj primerov učnih vsebin:

- Učne poti CŠOD Misija; CŠOD Misija je nova interaktivna mobilna aplikacija, zabavna in poučna. Je mobilni vodič za samostojno učenje na prostem. Z mobilnimi telefoni ali tablicami se podamo na več tematsko različnih učni poti v naravi. Na poti nas čakajo zanimivi izzivi.
- Gozdna družčina; pri vsebini uporabljamo mikroskope s kamero, infrardečo kamero za snemanje gozdnih živali, digitalne ključke, itd.. Gozd je odličen prostor za doživljajsko pedagogiko in okolsko vzgojo. Je poln barv, vonjev, zvokov, slik, idej in še mnogočesa.
- Kdor išče ta najde-»Pecakečing« orientacija v gozdu; je igra lova na zaklade, ki z uporabo orientacijskih tehničnih pripomočkov zemljevida, kompasa in GPS naprave hkrati vodi udeležence do zanimivih ugank, preizkušenj in skritih predmetov v okolici CŠOD Peca. Je nepozabna pustolovščina, ki s timskim reševanjem atraktivnih orientacijskih nalog krepi človeka in duha, spodbuja občutek solidarnosti in pripadnosti skupini.
- Gorništvo; na pohod se odpravimo z GPS napravo, ki nam na cilju poda zanimive podatke (dolžino prehojene poti, čas hoje s postanki in brez, ....)

- Disk golf je igra, podobna tradicionalnemu golfu, pri kateri namesto udarjanja žogice s palico v luknjo mečemo disk v posebej oblikovano košaro ali koš. Disk golf je pustolovščina aktivnega raziskovanja neokrnjene narave/gozda, skozi neprestano prilagajanje in iskanje najboljših poti.
- Motorična pot v gozdu; v sklopu motorične poti v gozdu ob domu Peca učence popeljemo na gozdno avanturo, edinstven in vznemirljiv sprehod med drevesnimi krošnjami, kjer preizkusijo svojo spretnost in iznajdljivost pri premagovanju ovir, mrež in vrvi.
- Rudnik Mežica; v rudniku Mežica se podamo s pravim rudarskim vlakom. Opremljeni s čeladami in naglavnimi svetilkami, se popeljemo po sledih rudarjenja v osrčje Pece, kjer so rudarji od leta 1665 do danes izkopali skoraj 1000 km rovov. V neposredni bližini doma je vhodno-izhodni rov za edinstveno kolesarjenje po rudniku v Evropi.

## 7. ZAKLJUČEK

To, da živimo v zelo razburljivem obdobju človeške zgodovine, v primežu vseh vrst sprememb in prilagajanj, je za nas izziv. Izziv učiteljem je, kaj spremeniti pri svojem delu in kako se prilagoditi učencem, generaciji Z, ki odrašča v svetu hipnih informacij interneta. Kako prilagoditi metode in oblike dela pri podajanju učnih vsebin. Gozd nam daje nešteto možnosti za učenje v naravi, kjer lahko kombiniramo učenje z razumevanjem, učenje z izkušnjo in učenje z uporabo IKT tehnologije. Učenci v njem nabirajo nove izkušnje, jih urejajo, nadgrajujejo, povezujejo, širijo zanimanje in pridobivajo pozitiven odnos do bivanja v naravi in do varovanja njene raznolikosti.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] POMPE,A.2016. Generacija Z: Značilnosti generacij rojene med letoma 1995 in 2010. Dostopno na: <http://citymagazine.si/clanek/generacije-z-znacilnosti-generacije-rojene-med-leti-1995-in-2010/>
- [2] SCHIRRMACHER, F.2007. Zarota metuzalemov. Ljubljana. Vale-Novak.
- [3] IZZA.2017.Medgeneracijsko vodenje:Generacija X, GeneracijaY, Generacija Z...Dostopno na: <https://www.izza.si/medgeneracijsko-vodenje-generacija-x-generacija-y-generacija-z.html>
- [4] ZGS.2019.Splošni podatki in dejstva o gozdovih v Sloveniji. Dostopno na: [http://www.zgs.si/slo/gozdovi\\_slovenije/o\\_gozdovih\\_slovenije/gozdnatost\\_in\\_pestrost/index.html](http://www.zgs.si/slo/gozdovi_slovenije/o_gozdovih_slovenije/gozdnatost_in_pestrost/index.html)
- [5] VIDMAR,K.2017. Generacija Z:oprosti mi, mama. Ljubljana. Alba 2000.
- [6] EKSRP,PRP in ZGS. 2015. Ogroženost gozda zaradi podnebnih sprememb in povečano pojavljanje podlubnikov.PowerPoint.



## **POPESTRIMO URE SLOVENSKEGA JEZIKA IN MATEMATIKE V 1. RAZREDU OSNOVNE ŠOLE Z GIBANJEM**

### **POVZETEK**

Sodobni učitelji si prizadevamo, da bi se učenci pri pouku čim več gibal, premikali oziroma spreminjali svoj položaj, saj gibanje vpliva na čustven, kognitiven in fizični razvoj otrok. Učenci v 1. razredu pri pouku sedijo povprečno 3 ure na dan, zato je namen prispevka, predstaviti konkretne dejavnosti, s katerimi lahko v pouk slovenskega jezika in matematike vključimo gibanje, saj je dan danes tempo življenja takšen, da veliko stvari počnemo v sedečem položaju. Učenci si snov z gibanjem zapomnijo hitreje in to znanje je učinkoviteje, zato sem se tudi sama odločila, da v pouk vključim več gibanja. Učenci so se pri urah z gibanjem počutili bolj sproščeno, snov so si lažje priklicali na podlagi dejavnosti, učenci so se med seboj bolj povezali, dvignila se je raven zanimanja za omenjena predmeta in razred je postal bolj odprt. Predstavila bom 4 dejavnosti za pouk slovenskega jezika – drži – ne drži, prikaži črko za glas, predlogi z obročem in človek utrjuje znanje. Prav tako bom predstavila 4 dejavnosti za matematiko v 1. razredu. V pouk sem vključila ristanč števil, preštej v naravi, lov na skrite račune in računsko tarčo. Aktivnosti lahko uporabljamo pri motivaciji, spoznavanju nove snovi, utrjevanju ali ponavljanju. Dejavnosti so preizkušene in učenci so v njih zelo uživali. Poleg že prej omenjenih pozitivnih učinkov na učence, z gibanjem pripomoremo tudi k zdravemu življenjskemu slogu.

**KLJUČNE BESEDE:** gibanje, igra, matematika, slovenščina, sproščenost, učenci, učenje, učitelji.

## **USING MOVEMENT TO IMPROVE SLOVENIAN AND MATH LESSONS IN THE 1ST GRADE OF PRIMARY SCHOOL**

### **ABSTRACT**

As modern teachers we strive to ensure that students move, walk, or change their position as much as possible during classes, as movement affects their emotional, cognitive and physical development. 1st grade pupils spend on average 3 hours a day sitting therefore reason for this paper is to present specific activities which can be implemented in Slovenian and Math lessons with use of movement as the pace of life nowadays requires for us to do tasks while seated. Movement allows pupils to remember new material faster and makes knowledge more efficient and therefore I decided to include more movement in my lessons. Learning with movement made my pupils feel more relaxed, new material was easier for them to comprehend, they were able to connect with each other, level of their interest in the subject has increased and the grade became more open. I will present 4 activities for Slovenian lesson- true - not true, show the letter for the voice, suggestions with a ring and one consolidates knowledge. I will also present 4 activities for Math lessons in 1st grade. In these learning activities I included airplane of numbers, count in nature, hunting for hidden accounts and calculation target. Activities can be used while introducing new material, motivating, consolidating, or reviewing. All the above-mentioned activities were tested, and the pupils really enjoyed them. In addition to the previously mentioned positive effects, exercises also contribute to a healthy lifestyle.

**KEYWORDS:** movement, play, mathematics, Slovenian, relaxation, students, learning, teachers.

## 1. UVOD

V svojem življenju sem bila že od nekdaj povezana s športom – z gibanjem, kar mi je prineslo ogromno pozitivnega v življenju. Tako na zdravstvenem kot tudi na čustvenem in psihološkem področju. V času mojega osnovnošolskega izobraževanja je bilo v razredu zaznati največje veselje, ko je bila na urniku športna vzgoja, danes pa se vse pogosteje pojavljajo izrazi »joj«, »ah«, »kr neki« in podobno. V osnovni šoli opažam vse večje nezanimanje za gibanje in ustrezen gibalni razvoj otrok. Posledica vsega tega je, da smo v Sloveniji še vedno priča epidemiji prekomerne telesne teže in debelosti pri otrocih in mladostnikih (Korošec, A., Gabrijelčič Blenkuš, M. in Robnik, M., 2018).

Gibanje je pomemben del našega vsakdana, a nam velikokrat tempo življenja tega ne omogoča. Pri osnovnošolskih predmetih je zagotovo največ gibanja pri pouku športa, medtem ko pri drugih predmetih učitelji večino časa pouk organizirajo v sedečem oziroma statičnem položaju. Zato sem se pred časom zavestno odločila, da v pouk tudi pri ostalih predmetih vnesem več gibanja.

## 2. NAMEN PRISPEVKA

V 1. razredu osnovne šole imajo učenci povprečno 4 šolske ure dnevno, kar pomeni 3 ure sedenja, če seveda na urniku ni športa. Namen prispevka je torej predstaviti konkretne načine, kako lahko učence spravimo v gibanje tudi pri pouku slovenskega jezika in matematike. Na ta način pri učencih dosežemo večjo motiviranost za učenje, prav tako pa se izboljša tudi zapomnitev. Vendar z gibanjem nimam v mislih hoje od šolske klopi do table, kjer učenec reši primer, ali razdeljevanje učnih listov. Seveda, tudi to je pomemben del gibanja, vendar želim prikazati, da lahko računamo in spoznavamo črke tudi med gibanjem. Učenje ima na takšen način več pozitivnih točk. Nekdo, ki mu slovenski jezik ali matematika nista ravno med priljubljenimi predmeti, se bo pri uri z gibanjem počutil bolj sproščeno in učenje bo steklo lažje in s časoma lahko učencu priraste tudi k srcu. Nekdo, ki pa ne mara gibanja (teka, poskokov ...) in ima raje slovenski jezik ali matematiko, pa bo v tem primeru zadostili tudi potrebi po gibanju.

## 3. VPLIV GIBANJA NA UČENJE

»Gibanje otroku omogoči vstop v prostor in mu daje predstavo o sebi kot bitju, ki se lahko dejavno vključi v svet, ki ga obdaja« (Tomori, 2010, str. 115). V. Geršek (2016) pravi, da otrok z gibanjem pridobiva in izraža svoja čustva, doživljanje in razvija mišljenje. Če učenec učno snov spoznava preko gibanja, se jo nauči hitreje in učinkoviteje (Geršak, 2016). Tudi M. Montessori (2008) predlaga, da poučevanje otroka vključuje gibanje.

Učitelj je »srce in duša vzgojno-izobraževalnega procesa«, pravi Škof (2010, str. 22), zato ima le-ta velik vpliv na to, kako bodo učenci sprejeli gibanje. Naloga učitelja je torej, da učencem ponudi tiste vsebine in oblike dela, pri katerih bodo otroci tudi naslednjič z veseljem sodelovali (Škof, 2010). Ustvarjanje in izražanje z gibanjem pri učencu pogloblja doživljanje, kar poveča

njegovo motivacijo za spoznavanje vsebin, olajša razumevanje in izboljša zapornitev (Kroflit in Gobec, 1995).

#### **4. PRIMERI IZ PRAKSE: SLOVENSKI JEZIK**

Beames, Higgins in Nicol (2012) so ugotovili, da je znanje precej odvisno od motivacije za učenje. Če učenec ne pokaže zanimanja za vsebino in ni zainteresiran, moramo kot učitelj nekaj narediti, da pri vseh učencih dosežemo interes. Slovenski jezik je eden izmed predmetov, ki jih učenci ne marajo preveč, zato bom v nadaljevanju predstavila nekaj načinov, kako lahko pri učencih na preprost način dvignemo interes za učenje.

##### **A. Drži – ne drži**

Ena od snovi, ki jo pri slovenskem jeziku učenci spoznavajo, je tudi orientacija levo, desno, zgoraj, spodaj. Za učence sem v fazi utrjevanja pripravila nekaj fotografij, na katerih so bili razporejeni različni predmeti levo, desno, zgoraj in spodaj od središčne slike. Fotografije sem projicirala na tablo in ob tem govorila trditve (npr. Avto je levo od sonca, hiša je zgoraj. ...). Učenci so dobili navodilo, da skočijo v zrak, če je moja trditev pravilna in počepnejo, kadar je trditev napačna. Omenjeno dejavnost lahko pogosto uporabimo tudi pri drugih predmetih, kadar ponavljamo ali utrjujemo. Dejavnost lahko tudi otežimo in učenci tečejo v en kot, ki predstavlja drži, oziroma v drugi kot, ki predstavlja ne drži.

##### **B. Prikaži črko za glas**

Zelo pomemben del slovenskega jezika v 1. razredu je spoznavanje črk. Učenci se te snovi še posebej veselijo. Na splošno zelo radi spoznavajo nove črke, v kolikor pa v pouk vključimo še nekaj gibanja in kreativnosti, v učenju prav uživajo. Dejavnost je čisto preprosta in tudi navodila so temu primerna. Učencem povemo, da glas, ki ga slišijo, prikažejo s svojim telesom. Pri tej dejavnosti so učenci zelo kreativni. Pričakovali bi, da se bodo med seboj posnemali, a zelo radi iščejo nove, drugačne gibe.

Isto dejavnost lahko uporabimo, ko pri učencih preverjamo poznavanje prvega ali zadnjega glasa v besedi. Učitelj izgovori besedo, učenci prepoznajo prvi ali zadnji glas in ga prikažejo s telesom. Učenci, ki niso tako prepričani v svoje znanje, so še bolj pod stresom, kadar učitelj napove preverjanje znanja. Če pa vključimo omenjeno dejavnost, pa se učenci nekoliko sprostijo.

##### **C. Predlogi z obročem**

Kadar učitelj v razred prinese pripomočke iz telovadnice, v razredu završi navdušenje, čeprav še ne vedo, kaj bodo pravzaprav počeli. Tako sem nekega dne v razred prinesla obroč in vsakemu dala svojega. Navodila so bila naslednja: »Obroč položi pred sabo in sledi mojim navodilom.« Ker smo v predhodnih urah spoznavali predloge, smo jih pri tej uri ponovili na malo drugačen način. Učenci so morali stopiti na obroč, skočiti vanj, usedli so se pred

obročem, zavrteli so se za obročem in podobno. Da je bilo še bolj zabavno, sem učence razporedila v pare, le-ti pa so se izmenjevali tako, da je bil najprej eden od para učitelj in drugi učenec, nato so vlogi zamenjali. Tudi to izkušnjo, da se postavijo v vlogo učitelja, imajo radi.

#### **D. Človek utrjuje znanje**

Pri matematiki se velikokrat igramo človek, ne jezi se, zato sem razmišljala, kako bi to isto igro lahko vključila v pouk slovenščine in hkrati dodala gibanje. Na misel mi je prišlo, da bi igro narisala na šolskem igrišču kar s kredo. Izdelala sem kocko, na kateri so bila samo števila 1, 2 in 3, saj bi v nasprotnem primeru lahko prišli do konca prehitro in igra ne bi služila svojemu namenu. Pravzaprav sem navadno kocko le prelepila s tremi števili. Zraven sem pripravila še oštevilčene listke z vprašanji – toliko števil, kot je bilo vseh polj, vendar so se števila ponovila večkrat, v primeru, da bi več učencev prišlo na isto polje. Učenci so se na začetku po igri premikali s poskoki, nato smo gibanja spreminjali. Če so na vprašanje odgovorili pravilno, so ostali na mestu, sicer so se vrnili nazaj. Kasneje so učenci predlagali, da bi za napačne odgovore delali še počepi. Verjetno se poraja vprašanje, kako to izvesti z večjim številom učencev. Naredimo lahko več postaj, na katerih utrjujejo svoja znanja in po določenem času postaje zamenjajo. V tem primeru moramo poskrbeti za rešitve, da si lahko učenci preverjali sami. Mislim, da so učenci pri tej igri najbolj uživali. Pokazalo se je tudi, da so se pri tej uri veliko naučili in na koncu bili vidno zadovoljni.

### **5. PRIMERI IZ PRAKSE: MATEMATIKA**

Matematika je tako kot slovenski jezik eden od temeljnih predmetov v osnovni šoli. Z matematičnimi pojmi se srečujemo na vsakem koraku življenja in so izrednega pomena za vseživljenjsko učenje. Zato je še posebej pomembno, da otrok dobro usvoji temelje, na katerih bo gradil v višjih razredih. Z naslednjimi dejavnostmi nam lahko uspe pri učencih doseči večjo motiviranost za učenje.

#### **A. Preštej v naravi**

Tako kot se učenci veselijo spoznavanja novih črk, so navdušeni tudi nad usvajanjem števil. Lep sončen dan lahko izkoristimo za uro matematike v naravi. Predhodno si moramo pripraviti kartončke s števili in rastlino ali predmetom iz narave. Na primer, na enem kartončku je zapisano število 5 in zraven narisana roža. To pomeni, da mora učenec na ta kartonček prinesiti 5 takšnih rožic, kot jih je videl na sličici. Na naslednjem kartončku je lahko zapisano število 8 in narisana vejica. Učenci morajo nabrati 8 vejic. Tukaj je pomembno, da učence opozorimo, da ves material nabirajo iz tal in ne lomijo vej. Na koncu lahko učenci števila razvrstijo še po velikosti od najmanjšega do največjega ali obratno. Cilj naloge je utrjevati urejanje števil po velikosti in štetje.

## **B. Ristanc števil**

Verjetno se vsi spomnimo igre na prostem »ristanc«, pri kateri se meče kamenček v polja s števili od 1 do 10 in nato odskače igro do konca. Podobno igro se gremo lahko tudi pri uri matematike, kadar želimo z učenci ponoviti poznavanje števil. Igro nekoliko priredimo. Narišemo klasičen ristanc in v njega naključno vpišemo števila, ki jih želimo utrditi. Učence razporedimo v pare ali po več učencev skupaj, vendar ne delamo prevelikih skupin, saj bi potem učenci preveč počivali oziroma bili nedejavni. Kako poteka igra? Učitelj naglas pove število, učenec poišče število na ristancu in kamenček vrže na omenjeno število. Če kamenček zgreši pravo polje in učenec to ugotovi, steče po kamenček in meče dokler ne zadane. Ko kamenček doseže cilj, učenec odskače igro. Cilj igre je utrjevanje števil. Če imamo dovolj prostora, lahko narišemo več ristancev, v nasprotnem primeru pa pripravimo še kakšno drugo dejavnost, ki jo lahko vključimo v uro, učenci pa na čas dejavnosti menjajo.

## **C. Računska tarča**

Kadar načrtujemo v pouk umestiti didaktično igro računska tarča, moramo v razred prinesiti manjšo in mehkejšo žogico in že z žogico dosežemo pri učencih navdušenje in pridobimo njihovo pozornost. V posodi ali vrečki si predhodno pripravimo listke z računi, na plakat ali večje kartone pa zapišemo njihove rezultate. Rezultate prilepimo na steno v učilnici ali tablo. Učenec, ki je na vrsti povleče listek z računom, ga izračuna, rezultat pove na glas in ga poišče na tabli ter ga poskusi zadeti z žogico. Učence moramo opozoriti, da jim včasih ne bo uspelo zadeti točno v kartonček, ampak da je pomembno, ali smo ugotovili pravilen rezultat. Ker ta igra ne dovoljuje večjega števila učencev, se lahko zopet poslužimo dela po postajah, ali pa preprosto učenci računanje utrjujejo v klopeh, mi pa kličemo posamezne učence k tabli.

## **D. Lov na skrite račune**

Vsi učenci poznajo igro lov na skriti zaklad. In večina njih ima to igro rada. S pomočjo te igre pa lahko dosežemo, da bodo rajši imeli tudi računanje. Kako poteka igra? Po učilnicah skrijemo kar precejšen kup listkov z računi. Predlagam, da listki niso tako zelo skriti, da bi jih učenci iskali predolgo. Pred začetkom učenec tudi pokažemo, kakšne listke morajo iskati. Ko učenec najde listek, gre za svojo mizo, račun prepíše v zvezek in ga izračuna, šele nato gre lahko po drugi listek in tako, dokler ne zmanjka vseh. Takrat učenci najdejo skriti zaklad. Kaj to je, pa je najbolje, da se odločite sami, saj najbolje poznate svoje učence. Pri nas je bil skriti zaklad glasbena skrinjica. Učenci so lahko med odmorom izbirali svoje pesmi. Seveda na koncu ne smemo pozabiti preveriti rezultate. Ves čas dejavnosti je potrebno imeti nadzor nad vsemi učenci, saj se hitro lahko zgodi, da se kakšen od njih »potuhne« in se dela, da ne najde listka, ali pa en račun računa predolgo glede na svoje zmožnosti.

## **6. SKLEP**

Na svoji poti poučevanja sem se srečala že s poučevanjem odraslih, mladostnikov in otrok. Vsak izmed njih zahteva svoj individualni pristop poučevanja. Medtem ko so se odrasli

velikokrat počutili nelagodno, kadar so morali opraviti kakšno delo v gibanju, je pri otrocih ravno obratno. Izkušnje kažejo, da so učenci v 1. razredu še vedno najbolj zreli za igro. Zato pri svojem delu izhajam iz otrok. Oni so moja pot, ki mi kažejo, na kakšen način želijo spoznavati snov. Res je, da včasih ne gre, kot si zamisliš, spet drugič snov ni primerna za nič drugega kot frontalno obliko dela. Toda z vsako uro, ki bo učencem zanimiva, bo naraščalo tudi njihovo zanimanje za predmet.

Namen vključevanja gibanja v pouk matematike in slovenskega jezika je bil spodbuditi učence h gibanju, jim popestriti ure pouka in vplivati na hitrejšo ter učinkovitejšo zapomnitev snovi. Namen smo dosegli, kar so pokazali učenci s svojimi komentarji, motivacijo, razumevanjem in z dožemanjem. Ker so se pri uri bolj sprostili, je tudi zapomnitev stekla hitreje. Tudi kasneje so si snov lažje priklicali v spomin na podlagi izkušnje. Takšne ure pouka zagotovo doprinesejo h kakovostnejšemu delu. Ko sem v pouk začela vključevati več gibanja, sem pri učencih zaznala tudi večjo povezanost med seboj. Učenci, ki so se včasih pri uri nenehno igrali ali motili z različnimi predmeti, so navade postopoma opustili. Razred je postal bolj odprt in sproščen. Ne smemo pa pozabiti, da je pri takšnem načinu dela potrebna tudi velika angažiranost učitelja, saj je potrebno veliko več nartovanja, s tem pa se poveča tudi čas, ki ga učitelj nameni za to.

Kot sem že omenila, se pri določenih snoveh zelo težko vključi gibanje, povezano s snovjo, zato v takšnih primerih predlagam, da v pouk vključimo minuto za zdravje. To je kratek odmor med šolsko uro, ki jo izvedemo, ko pri učencih zaznamo, da jim je padla koncentracija, ali pa preprosto želimo, da se učenci malo raztegnejo.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Beames, S., Higgins, P. in Nicol, R. (2012). Learning outside the classroom: theory and guidelines for practice. New York, London: Routledge.
- [2] Geršak, V. (2016). *Utelesenost in čuječnost – kaj imata skupnega tako pri učencih kot pri učiteljih?* V Orel, M. (ur.), Mednarodna konferenca Mindfulness (str. 187–198). Ljubljana: Narodna in univerzitetna knjižnica. Pridobljeno s:  
[http://www.eduvision.si/Content/Docs/Zbornik%20prispevkov%20MINDfulness%202016\\_ENG.pdf](http://www.eduvision.si/Content/Docs/Zbornik%20prispevkov%20MINDfulness%202016_ENG.pdf)
- [3] Korošec, A., Gabrijelčič Blenkuš, M. in Robnik, M. (2018). Otroška debelost v Sloveniji – strokovna izhodišča za stroškovno oceno. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
- [4] Kroflič, B. in Gobec, D. (1995). *Igra – gib – ustvarjanje – učenje: metodični priročnik za usmerjene ustvarjalne gibno-plesne dejavnosti*. Novo mesto: Pedagoška obzorja.
- [5] Slovar slovenskega knjižnega jezika, [www.fran.si](http://www.fran.si), dostop 5. 11. 2021.
- [6] Škof, B. (2010). *Spravimo se v gibanje – za zdravje in srečo gre: kako do boljše telesne zmogljivosti slovenske mladine?* Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- [7] Tomori, M. (2010). Duševne koristi telesne dejavnosti v razvojnem obdobju. V B. Škof (ur.) *Spravimo se v gibanje – za zdravje in srečo gre: kako do boljše telesne zmogljivosti slovenske mladine?* (str. 115–125). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

## **POVEZAVA POUKA KNJIŽEVNOSTI Z DEBATIRANJEM**

### **POVZETEK**

Pouk književnosti ima višji praktični smisel in ne samo elementarnega, s katerim uresničujemo spoznavanje načrtovanih kurikularnih vsebin. Ob obravnavanih besedilih posamezniki izgrajujejo sebe, svoj življenjski nazor, samozavest. V njih je mogoče najti veliko izhodišč za to, da si dijaki o posameznem izpostavljenem problemu izoblikujejo širšo sliko in si izgrajujejo svoj zdrav odnos do življenjske stvarnosti. Namen našega prispevka je predstaviti v razredu uporabljene pristope in metode, povezane z debatiranjem, s katerimi dosežemo motiviranost za povezovanje spoznanj, pridobljenih ob danem besedilu, in spodbujanje k razvijanju zdrave, samozavestne osebnosti, ki razmišljujoče izraža svoja stališča ob apliciranju na sedanje in prihodnje vsakdanje življenje. Naš namen je bil spodbujati posameznike k analitičnemu in kritičnemu pogledu na delovanje družbe nekoč in danes, ki so ga dijaki v 2. letniku srednješolskega strokovnega izobraževanja pri pouku slovenščine predstavljali in argumentirali ob besedilu Henrika Ibsna Nora ali Hiša lutk s pomočjo debatnih tehnik, hkrati pa k interdisciplinarnemu povezovanju tudi pri drugih predmetih že usvojenega znanja. Takšen način obravnave književnih besedil spodbuja zdravo kritično mišljenje posameznikov in predstavlja osnovo za aktivno izoblikovanje odnosa do stvarnosti in okolja, v katerem dijaki odrasčajo. Razen tega s takim načinom dela, ki ga zelo priporočamo, zastavimo način obravnavanja književnosti na drugačnem nivoju, saj aktiviramo vse prisotne dijake, dosežemo odlične učne rezultate in zelo zaželeno aktivno delo vseh, hkrati pa jim pomagamo odrasčati v samokritične in aktivne, zdrave osebnosti. Po realizaciji te vrste aktivnosti pri pouku slovenščine tudi ugotavljamo, da s takšnim načinom poučevanja uspešno vplivamo tudi na psihično zdravje, stabilnost in samozavest mladostnikov.

**KLJUČNE BESEDE:** debatiranje, vseživljenjsko učenje, motiviranost, apliciranje na življenje.

## **LINKING THE LESSON OF LITERATURE WITH DEBATE**

### **ABSTRACT**

Literature lessons have a higher practical meaning - not only the elementary one for the realizations of planned curricular contents. With discussing texts, individuals can build themselves, their outlook on life and their self-confidence. Their many starting points can help students form a broader picture of exposed problems and build their healthy attitude towards the reality of life. The purpose of our paper is to present the approaches and methods used in the classroom related to debate, which motivates students to connect the learned from a given text and encourages them to develop a healthy, confident personality that thoughtfully expresses their views in everyday life. We encouraged individuals to take an analytical and critical view of the past and today's functioning of society, which students in the 2nd year of secondary education presented and debated in the text of Henrik Ibsen Nora or Puppet House with the help of debate techniques, and for interdisciplinary integration in other subjects of already acquired knowledge. This way of dealing with literary texts encourages healthy critical thinking and helps actively form attitudes towards reality and the environment in which students grow up. We set the way of approaching literature on a different level, as we activate all present students and achieve excellent learning outcomes and highly desirable active work of individuals, while helping them grow into self-critical and active, healthy personalities. Not only for the subject of Slovene, this way of teaching can positively influence mental health, stability and self-confidence of young people.

**KEYWORDS:** debating, lifelong learning, motivation, applying to life.



## 1. UVOD

Delo v razredih nam pri pouku slovenščine, natančneje književnosti, omogoča širiti obzorja posameznikom, s katerimi se vsakodnevno srečujemo in jim lahko z različnimi načini, pristopi in jasnimi analizami pomagamo pri razvoju njihove osebnosti. Prav tako jim lahko pomagamo, da odraščajo v zdrave, samozavestne osebnosti. Naši učenci in dijaki vsak dan odpirajo nove teme, se pogovarjajo, se prepričujejo in svoja spoznanja utemeljujejo na povsem neformalen svojstven način. Njihovo naravno dejavnost lahko zato enostavno prenesemo v šolsko okolje in s tem dosežemo dijakovo motiviranost in sodelovanje.

Namen tega članka je preseči zakosteneli problem, ki ga pogosto zaznavamo v šolskih učilnicah. Preseči je potrebno formalne oblike poučevanja, ki so bile naravnane na suhoparno spoznavanje teorije. Nekatere so lahko podpora teoretičnim znanjem, druge pa povezujemo z vseživljenjskim učenjem o problemih v družbi. Obstajajo pozitivni vplivi inovativnih sprememb pri pouku, s katerimi je mogoče dijakom pomagati širiti obzorje in izoblikovati jasna stališča. Razen tega se nam ponuja tudi pozitiven vpliv drugačnega načina pouka na uspešnost in sodelovanje dijakov pri pouku. V mislih imamo drugačne pristope, s katerimi je mogoče aktivirati pri dijakih kritično mišljenje in razmišljanje ter jih spodbujati k aktivnemu presojanju predstavljene stvarnosti v književni zgodbi. V načine svojega poučevanja književnosti zato že kar nekaj časa vključujemo različne debatne tehnike.

Načeloma se v današnjem sodobnem pouku književnosti spodbujata dva vidika oziroma dve usmeritvi didaktike književnosti in obe sta naravnani na učenca/dijaka. »Prvo usmeritev smo (zaradi prevladujoče utemeljenosti na procesih učenčeve literarne recepcije) poimenovali recepcijska didaktika književnosti. (Vogel, 2020) Naravnana je tako, da je pouk usmerjen na literarnoteoretične osnove, iz katerih učenec spoznava literarno-zgodovinske podlage in dejstva, na katera se navezuje s svojimi učnimi interdisciplinarnimi izkušnjami. »Zato se je postopoma oblikovala tudi druga literarnodidaktična usmeritev, imenovana zaradi opiranja na sistemske teorije literature sistemska didaktika književnosti.« (Vogel, 2020) Naravnana je na dijakovo estetsko uživanje ob sprejemanju prebranih besedil. Kakor koli imamo ob obeh vidikih še celo paleto možnosti za književno interpretacijo in aktivno debato v razredu.

## 2. KNJIŽEVNA PREDLOGA

Izobraževanje in tudi pouk književnosti pri slovenščini predstavljata pripravljanje dijakov, torej posameznikov v razredih na zadovoljevanje življenjskih potreb, zato je še kako pomembno, da si izoblikujejo jasna stališča o problemih, ki jih izpostavljajo posamezna književna besedila. Za drugačno književno obravnavo in predlogo za pouk v 2. letniku srednjega strokovnega izobraževanja smo izbrali odlomek iz tezne drame Henrika Ibsna *Nora* ali *Hišo lutk*. Besedilo predstavlja jasno izražena stališča do problema in idejo, v kateri avtor postavlja precej jasno formulirano tezo o neprimernosti v odnosih in v celotnem družbenem življenju. Glavna dramska oseba Nora je predstavljena kot predstavnica žensk v 19. stoletju. Zanja je značilna emancipacija, ker se upre možu zaradi njegovega nespoštovanja in se na koncu odloči celo zapustiti njega in otroke. Drama naj bi potrkala na vest gledalcev, da bi

razmislili o svojem intimnem življenju in o taki ureditvi zakona, ki bi ženi zagotovila enakopravno materialno in duševno življenje. (Jesenovec, Lenardič 2017)

Prikazan je čas praznovanja božiča, Nora pa je razmišljala o samomoru navkljub temu, da je živela v navidez idealnem zakonskem odnosu. Izsiljeval jo je človek, ki je imel menico s ponarejenim podpisom. Krivec za podpis je bila Nora sama, ki je ponaredila očetov podpis tik po njegovi smrti, da bi rešila svojega moža. Ko je njen mož izvedel za zadolžnico, je bil ogorčen in zgrožen do te mere, da je izgubil razsodnost in postal do svoje žene nespoštljiv in ciničen. Njun razgovor pa se je končal z Norinim odhodom v domačo vas.

Književno besedilo obravnava pereči družbeni problem v 19. stoletju in hkrati ponuja množico vprašanj o položaju žensk, zakonu, odnosih, avtonomnosti posameznikov, razlikah med spoloma. Pri Ibsnu gre za problem ženske v meščanskem zakonu, zgrajenem na prikritih konvencijah ali pa na »erotični laži«. (Kos, 1987) Od tod izhaja potreba junakinje, da mrtvo formalnost »stvarnosti« preseže s svobodnim uresničevanjem svoje subjektivitete in s tem uveljavi tisto, kar se ji kaže kot »pravica« avtonomnega subjekta nasproti prazni formi meščanskega sveta. (Prirejeno po: Kos, 1987) In ob pričujočem dejstvu je bil v razredu med dijaki potreben le še korak do debatiranja o predstavljenih problemih, ki jih najdemo tudi v mnogih drugih književnih besedilih, v mnogih filmih in v celo realnem življenju nekoč in morda kje tudi dandanes.

### **3. ODNOSI V VSAKDANJEM ŽIVLJENJU IN RAZMIŠLJANJE DIJAKOV**

Bistvo pripravljenosti na življenje dijakov naj bi predstavljali: osebna odgovornost, samostojnost in avtonomija. S posebnimi aktivnimi poučevalnimi pristopi lahko na vse to aktivno vplivamo. Zavedamo se, da pri pouku slovenščine običajno dosežemo marsikaj, če dopustimo, da posamezniki izrazijo svoja stališča in poglede na izpostavljeni problem. V našem primeru je bil to predvsem položaj žensk nekoč in danes. Pri tem seveda ni šlo le za novopridobljeno znanje pri dijakih drugega letnika in tudi ne za povezovanje že pridobljenih znanj. Šlo je za mnogo več. Namen debate o predstavljenih problemih je bil omogočiti posameznikom, da razvijajo sebe in svojo samopodobo ob aktivnem, jasnem in glasnem izražanju mnenj. Dijaki so si ob debati izoblikovali lastna stališča. Zavedamo se tudi, da so svoje poglede in nove perspektive seveda lahko aktivno prenesli v svoja družinska okolja in tako razvijali tudi svojo čuječnost. Čuječnost je način posvečanja pozornosti – je stanje, ko smo globoko v stiku s sabo, svojim okoljem in drugimi, vsak trenutek. Je naravno stanje uma – osredotočeno, prisotno in zavestno. (Čuječnost, n. d.)

Razen navedenega je evidentno jasno, da s samostojnim debatiranjem dijakov učitelji pri pouku izgubimo svojo avtonomno središčno vlogo in postanemo moderatorji, usmerjevalci tako, da znamo spodbujati in omogočati odkrito izražanje dijakom, ki sami spoznavajo posebnosti, o katerih in ob katerih teče pridobivanje nove snovi in hkrati aktivna debata v okviru kratkih debatnih formatov. Končni cilj pa je seveda mnogo širši kot je le formalno pridobljeno znanja o dani temi. Takšen način delovanja v razredu in poučevanja zelo priporočamo, saj tako po končanem pouku dosegamo odlične rezultate.

Dijaki so ob danem književnem besedilu v našem primeru razmišljali o tem, kako je bil v 19. stoletju moški tisti, ki je preživel svojo družino, ženska pa je bila tista, ki je varovala zasebnost doma in družine. V uvodni motivaciji smo razen navedenih dejstev izpostavili tudi, da se v tistih časih tudi ni bilo mogoče ločiti. Razen tega je bilo pomembno, kako so družinski odnosi izgledali navzven, izven doma, vseeno pa je bilo, kako se družinski člani počutijo in kaj doživljajo znotraj »štirih sten«. Ženske so bile v izrazito podrejenem položaju in so bile popolnoma odvisne od svojih mož, saj niso smele delati in zaslužiti. Brez moževega dovoljenja niso smele ničesar. V večjem delu Evrope tudi niso imele niti volilne pravice niti niso smele dedovati in si sposoditi denarja. Družba je hotela dokazati, da je ženska tudi intelektualno manj sposobna od moškega, zato so bile izobražene ženske zelo redke.

V nadaljevanju smo napeljali dijake k razmišljanju, kako pa je dandanes – v času, ki ga sedaj doživljamo. Za ilustracijo smo glasno prebrali misel Henrika Ibsna, ki pravi:

»Obstajata dve vrsti duhovnih zakonov in dve vrsti zavesti: ena za moške, druga za ženske. Med seboj se ne razumeta, toda v vsakdanjosti so ženske sojene po moških zakonih, kot da ne bi bile ženske, ampak moški.« (Pavlič et al., 2015)

Ob kratkih debatnih formatih smo z dijaki razmišljali tudi ob danih vprašanjih:

- Kakšen ugled je nekdaj imela ženska? – Kakšnega pa ima danes?
- Kakšne vrednote je mogoče najti v družbi 19. stoletja in kako je s takratnimi vrednotami dandanes?
- Ali v današnjem času še veljajo vrednote, ki so bile pomembne nekoč? – Zakaj JA in zakaj NE?

Dijake smo h konstruktivnemu razmišljanju in debatiranju napeljali tudi z naslednjima citatoma, ki ju je zapisal dramatik Henrik Ibsen:

- »Naloga vsakega pesniškega dela je, da premakne mejnike.«
- »Edino, kar je nekaj vredno, je upor človeškega duha. V pojmu svobode je dejstvo, da jo je treba nenehno povečevati ... Naj vas nikdar ne zavede starost institucij /.../ tudi največje morajo propasti; ni takšne religije, ki je ne bi bilo mogoče uničiti. Ne moralna načela in ne estetske dogme ne morejo trajati večno.«

V nadaljevanju so vsi prisotni v razredu glasno razmišljali tudi o tem, ali se strinjajo z navedbami norveškega avtorja o svobodi in o njenem povečevanju, ter o tem, kje so meje, ki jih ima človek pri vsem tem in jih nikakor ne sme preseči. Seveda smo se načrtovano dotaknili in izpostavili tudi, kaj pomeni lastna identiteta, koliko so vredna prepričanja posameznikov, koliko so človeku pomembne vrednote in koliko možnosti. In za konec smo seveda dodali še, kako teza, ki jo pooseblja dozorela Nora, trdi, da je zakon srečen le, če omogoča osebnostno svobodo in rast obema zakoncema. Sprememba razmerij je namreč mogoča le skozi spremembo posameznika. (Pavlič et al., 2015)

Dijaki so se aktivno vključevali v debato. Njihova razmišljanja so kar presegala njihovo starost. Mnenja so se kresala. V razredu je bilo živahno, glasno, pa hkrati vendar disciplinirano v smislu spoštovanja mnenj vsakega posameznika. Proti koncu učne ure ni bilo več ne duha ne sluha o začetnem mencanju nekaterih, ki se niso želeli izpostaviti in na glas predstaviti svoje mnenje. Ob končani učni uri so bili zadovoljni in veseli, ker so razširili svoja spoznanja in poglede na življenje nekoč in danes.

#### 4. METODE IN METODOLOGIJA

Vsi, v vseh družbah se vsak dan vedno trudimo, da bi z različnimi prepričevalnimi tehnikami vplivali na odločitve drugih. (Skr, et al., 2007) V okolje pouka slovenščine v razredih srednjega strokovnega izobraževanja smo prenesli »formalne oblike debat in vrsto različnih debatnih tehnik. Osnova za takšen način poučevanje je bilo dejstvo, da seveda obstaja tudi pozitiven vpliv drugačnega načina pouka z inovativnimi pristopi. To željo, zmožnost in sposobnost dijakov s pridom izkoriščamo pri slovenščine in še posebej pri pouku književnosti tudi ob drugih in drugačnih temah. Značilnosti take oblike pouka so v tem, da je za dijake zanimiv, je naravnan nanje in je zato tudi privlačen, zato ga seveda priporočamo. Ob vsem tem pa se hkrati naučijo še formalnih debatnih formatov, ki jih lahko kasneje s pridom že takoj uporabljajo tako v svojem mladostniškem privatnem življenju, kasneje pa tudi v obdobju svoje odraslosti, zato zagotovo lahko govorimo o vseživljenjskem učenju.

Debata je vedno uravnoteženo strukturiran komunikacijski dogodek o pomembni temi, v kateri se soočata dve (lahko tudi več) nasprotujočih si strani, ki izmenično predstavljajo svoja mnenja in podajo možnost za odločitev oziroma poskušajo prepričati ... (Skr, et al., 2007) Ko se tega zavedo, ugotovijo, da se v kateri koli zanje težki situaciji ne počutijo več kot žrtve, ampak da lahko s svojim strukturiranim prepričevanjem kvalitetno aktivno delujejo in vplivajo na odnose, v katerih živijo ter jih vsakodnevno oblikujejo. Tak način razmišljanja je zelo pomemben tudi za oblikovanje osebnosti in samozavesti ter vpliva na ohranjanje duševnega zdravja, saj dijaki vedno znova prevzemajo odgovornost za svoje razmišljanje, ker ga oblikujejo in preoblikujejo v skladu s svojim življenjskim nazorom.

Namenimo še nekaj besed debatiranju, ki ga lahko pri pouku pri vseh učnih predmetih s pridom uporabljamo v različnih situacijah in ob različnih priložnostih. Vsekakor lahko na debato pogledamo z več različnih zornih kotov in jo opredelimo kot formalno ali pa kot neformalno. V formalni debati so pravila igre znana pred začetkom. Tako so določeni tema razprave, število in vrstni red govorov za dve ali več strani, čas trajanja govorov, naloge govorcev in govork, kdo odloča o sklepih. (Skr, et al., 2007) Pri pouku slovenščine oziroma natančneje v našem primeru književnosti nam zelo ustrezajo tako imenovani kratki debatni formati. Pod kratkimi ali mini debatnimi formati razumemo vse tiste debatne formate, ki ne vzamejo veliko časa ... govori so kratki 1–2 minuti, naloge govorcev in govork so enostavne: predstavitev argumentov za in proti ter njihovo zavračanje. (Skr, et al., 2007).

Naš namen je bil pripeljati razmišljanje dijakov na širšo raven prek debatiranja. Naj naštejemo nekaj oblik debatnih tehnik kratkih debatnih formatov:

- Format Ena na ena (z možnim navzkrižnim zasliševanjem ali z vprašanji publike ali z navzkrižnim zasliševanjem in vprašanji publike)

Značilnosti:

**TABELA 1:** 1 na 1 + publika, navzkrižno zasliševanje.

|                                                                                                    |          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Zagovorniški govorec predstavi svoj konstruktivni govor: razloge, ki podpirajo debatno trditev.    | 2 minuti |
| Navzkrižno zasliševanje: publika postavlja vprašanja, ki kažejo na šibkost argumentov zagovornika. | 2 minuti |
| Negacijski govorec predstavi svoj konstruktivni govor: razloge, ki nasprotujejo debatni trditvi.   | 2 minuti |
| Navzkrižno zasliševanje: publika postavlja vprašanja, ki kažejo na šibkost argumentov zagovornika. | 2 minuti |

**TABELA 2:** 1 na 1 + publika sprašuje.

|                                                                                                          |          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Zagovorniški govorec predstavi svoj konstruktivni govor: razloge, ki podpirajo debatno trditev.          | 2 minut  |
| Negacijski govorec predstavi svoj konstruktivni govor: razloge, ki nasprotujejo debatni trditvi.         | 2 minuti |
| Publika sprašuje.                                                                                        | 5 minut  |
| Zagovorniški govorec zavrne argumente, ki jih je predstavil negacijski govorec, in okrepi svoje razloge. | 2 minuti |
| Negacijski govorec zavrne argumente, ki jih je predstavil zagovorniški govorec, in okrepi svoje razloge. | 2 minuti |

- Format Dva na dva (z možnim navzkrižnim zasliševanjem in vprašanji publike)

Značilnosti:

**TABELA 3:** 2 na 2 + 2 spraševalca + publika sprašuje.

|                                                                                                                                                                                                                   |          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| Prvi zagovorniški govorec definira debatno trditev in predstavi svoj konstruktivni govor.                                                                                                                         | 3 minute |
| Navzkrižno zasliševanje: spraševalec negacijske skupine postavlja vprašanja, ki kažejo na šibkost argumentov zagovorniške skupine in pripravljajo teren za argumente negacijske skupine.                          | 2 minuti |
| Prvi negacijski govorec sprejme ali zavrne definicije, ki jih je predstavila zagovorniška skupina, predstavi svoj konstruktivni govor, zavrne argumente zagovorniške skupine.                                     | 3 minute |
| Navzkrižno zasliševanje: spraševalec zagovorniške skupine postavlja vprašanja, ki kažejo na šibkost argumentov negacijske skupine.                                                                                | 2 minuti |
| Drugi zagovorniški govorec zavrne argumente, ki jih je predstavil prvi negacijski govorec, zavrne zavračanje argumentov zagovorniške skupine in jih podpre z novimi podporami ter izpostavi glavne trke v debati. | 3 minute |
| Drugi negacijski govorec nadaljuje z zavračanjem argumentov zagovorniške skupine, okrepi svoje argumente in izpostavi glavne trke v debati.                                                                       | 3 minute |
| Publika sprašuje.                                                                                                                                                                                                 | 5 minut  |

Razlaga: Zagovorniška skupina je tista, ki zagovarja debatno trditev. Sestavljena je iz prvega govorca, drugega govorca in postavljalca vprašanj. Negacijska skupina je tista, ki zavrača

debatno trditev. Sestavljena je iz prvega govorca, drugega govorca in postavljalca vprašanj. (Skrtn, et al., 2007)

## 5. SKLEP

Področje našega dela je poučevanje in s tem posredno tudi pripravljane generacij dijakov na nadaljnje šolanje in življenje, zato je zelo pomembno, da jim pomagamo izoblikovati jasna stališča do problemov, ki jih je mogoče zasledovati tudi pri slovenščini in natančneje pri pouku književnosti. Zavedamo se, da obstaja še kako pomemben pozitiven vpliv inovativnih sprememb načina poučevanja, ki jih uvajamo pri pouku književnosti in tudi sicer pri pouku slovenščine, s katerimi je mogoče pomagati dijakom, da bogatijo sebe, svoj pogled na svet in tako tudi svoje življenje. Pri tem aktivno in s pridom uporabljamo najrazličnejše debatne tehnike, še posebej kratke debatne formate, ker tako vplivamo tudi na samostojnost dijakov in posredno na njihov zdrav pogled na svet ter na različne probleme v družbi in zasebnem življenju posameznikov in poskrbimo za njihovo psihično stabilnost ter zdravo osebnost.

Kot osnovo smo za debatno književno predlogo izbrali težno dramo H. Ibsna: Nora ali Hiša lutk. V omenjenem besedilu gre za problem ženske v meščanskem zakonu v 19. stoletju in za družbene neenakosti. Izhodiščna debata je bila namenjena analizi stanja, kako je bilo takrat in kako je danes. Dijaki so v obliki kratkih debatnih formatov Ena na ena in Dva na dva aktivno razmišljali, debatirali in povezovali svoje znanje iz zgodovine in sociologije z dano književno temo, ki se je deloma navezovala tudi na književno obdobje, v katerem je besedilo nastalo. Ob vsem tem so se naučili opredeliti se do književnega besedila in problematike, ki jo izpostavlja, ter do spoštovanja posameznika ne glede na spol kot do vrednote, ki je pomembna za njihovo življenje tudi po koncu šolanja. S tem smo pomembno vplivali na zdrav razvoj osebnosti posameznikov in njihovo osebnostno rast. S takšnimi učnimi pristopi seveda lahko vplivamo na osebno odgovornost dijakov do sebe in do drugih ter nenazadnje na njihovo večjo angažiranost pri pouku, s katero dosežemo seveda tudi boljše učne rezultate, samozavest in samozaupanje.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Čuječnost. (n. d.) Kaj je čuječnost? Pridobljeno 7. 8. 2021 iz: <https://cuječnost.sati.si/cuječnost>.
- [2] Jesenovec, A., Lenardič, J. (2017) *Književnost na maturi 2018*. Mengeš: ICO, str. 124.
- [3] Kos, J. (1987) *Primerjalna literatura slovenske literature*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete, str. 183.
- [4] Krakar Vogel, B. (2020) *Didaktika književnosti*. Ljubljana: Založba Rokus, str. 287-288.
- [5] Pavlič et al. (2015) *Umetnost besede (dva medija): berilo 2: učbenik za slovenščino – književnost v 2. Letniku gimnazij in štiriletnih strokovnih šol, str. 219-226*.
- [6] Skrt, B. ... et al. (2007) *Debata za enake možnosti*. Ljubljana: Za in proti, zavod za kulturo dialoga, str. 7.

## **UPORABNOST PREDMETA GOSPODINJSTVO V VSAKDANJEM ŽIVLJENJU**

### **POVZETEK**

Zdrava hrana je zelo pomembna v času odraščanja. V osnovni šoli s prilagojenim programom je od 5. do 9. razreda pri pouku gospodinjstva namenjenih veliko ur področju hrane in prehrane. Opisano je, kaj učenci pri pouku gospodinjstva razvijajo, se naučijo, spoznajo, ter katera načela upoštevamo pri uresničevanju splošnih ciljev. Predstavljeno je realno stanje domačega okolja. Ker domače okolje ne ponuja mladostnikom, da bi se opolnomočili za življenje, jih učimo, katera živila izbirati in kako jih pripraviti, recikliranje živil, obdelovanje šolskega vrta, predelava živil, nakup živil ipd. Namen je, da pridobljene veščine prenesejo v domače okolje, da se prehranjujejo lokalno in sezonsko. Ugotavljam, da učenci odnašajo recepte in jih uporabljajo tudi doma, torej ima vzgojo izobraževalni proces velik pomen na zdravje otrok in kasneje odraslih. Menim, da bi takšne izkušnje in način dela koristil vsem učencem, saj pogosto posegajo po v naprej pripravljeni prehrani.

**KLJUČNE BESEDE:** predmet gospodinjstvo, priprava hrane, aktivnosti.

## **PRACTICAL USE OF HOME ECONOMICS CLASS IN EVERYDAY LIFE**

### **ABSTRACT**

Healthy food is very important during growing up. In primary school for special education from fifth to ninth grade, in the home economics class, a lot of time is dedicated to food preparation and eating. The article describes what the students during home economics class develop and learn and how they become acquainted with the principles of acquiring general goals. It presents realistic condition of their home environment. Because their home environment does not offer them to get fully capable for everyday life, we teach them which foods to choose and how to prepare and recycle them, working in the school garden, buying and processing different foods etc. The purpose is to take gained experiences and implement them in the home environment, to eat local and season foods. I see that the students take the recipes and use them at home. Therefore, the education process importantly affects the health of the students and later adults. I believe this kind of experiences and working principles would benefit all students, because they often reach for pre-prepared meals.

**KEYWORDS:** home economics class, food preparation, activities.



## 1. UVOD

**Gospodinjstvo v osnovni šoli s prilagojenim izobraževalnim programom z nižjim izobrazbenim standardom** po Simčič I., Dobravc S., Kronovšek C. in Šauperl L. (2013) V osnovni šoli s prilagojenim izobraževalnim programom z nižjim izobrazbenim standardom sta pri šolskem predmetu gospodinjstvo od 5. do 9. razreda, vsak teden namenjeni dve šolski uri. Učenci se učijo o tem, kakšna naj bodo razmerja med denarnimi prihodki in izdatki za obleko, stanovanje in hrano. Učijo se, kakšna naj bodo razmerja in odnosi med človekovimi psihofizičnimi, emocionalnimi, ekonomskimi, socialnimi in estetskimi potrebami. Obravnavajo jih v okviru doma in družine, v okvirih tržnih možnosti in samooskrbe, s posebnim poudarkom na izobraževanju potrošnikov kot uporabnikov izdelkov in storitev. Učenci pri predmetu gospodinjstvo:

- razvijajo zaznavne spretnosti s sprejemanjem informacij preko vidnega, slušnega, okušalnega, tipalnega in kinestetičnega občutka,
- razvijajo sposobnosti razumevanja, uporabe, načelnega povezovanja in tvornega mišljenja za preudarno zadovoljevanje nujnih osnovnih potreb z viri,
- se naučijo sprejemati in ovrednotiti odločitve, ki temeljijo na znanju o osebni in družinski ekonomiki, potrebah, željah, ciljih, vrednotah in razpoložljivih virih in tudi na znanju o ekonomski propagandi in njenem vplivu na potrošnika ter s tem povezanih potrošnikovih pravicah,
- oblikujejo stališča o množici pomembnih vidikov vsakdanjega skupnega življenja, ki temeljijo na pridobljenih spretnostih preudarne in estetske izbire, upoštevanju namembnosti, varne uporabe in vzdrževanju materialov, pripomočkov in naprav za osebno in družinsko uporabo za področja: obleka in obutev, hrana in prehrana, stanovanje in oprema ter vplivu le-tega na okolje,
- razumejo, spoznajo, usvojijo, uporabijo in vrednotijo pomen pravilne, varne in varovalne prehrane ter vpliv prehrabnih navad in razvad na zdravje,
- spoznajo in usvojijo spretnosti načrtovanja in varnega izdelovanja določenih izdelkov ter preko njih izražajo svojo osebno ustvarjalnost,
- spoštujejo naravno in kulturno dediščino ter se zavedajo pomembnosti gospodinjstevskih aktivnosti in medčloveških odnosov,
- oblikujejo osebno in družbeno omiko ter čut za pripadnost družini in družbi, v tem občutijo zadovoljstvo in spoznavajo kulturo okolja,
- se s sprostivnim delom navajajo na življenjsko pomembne naloge, kulturno obnašanje in enakovredno delitev dela v skrbi za samega sebe, za druge in za okolje.

### A. Temeljna načela, ki jih upoštevamo pri uresničevanju splošnih ciljev

#### 1. NAČELO: ENAKOST MED SPOLOMA

To načelo uresničujemo z obveznim vključevanjem vseh učencev v pouk gospodinjstva.

## 2. NAČELO: ENAKOPRAVNOST SKUPNEGA DELA

To načelo uresničujemo tako, da ne delimo nalog, aktivnosti in praktičnega sprostivnega dela za vsakodnevno nego in (samo)oskrbo po spolu.

## 3. NAČELO: EKONOMIČNOST

To načelo uresničujemo z navajanjem na gospodarno upravljanje virov, ki vključuje izbor, odločanje in prevzem odgovornosti v nekaterih okoliščinah.

## 4. NAČELO: EKOLOGIJA

To načelo uresničujemo z razvijanjem odgovornosti za vzdrževanje in ohranjanje človekovega bližnjega in daljnega okolja ter z razvijanjem odgovornosti do osnovnih prostih dobrin: vode, zraka in zemlje.

## 5. NAČELO: ERGONOMIJA

To načelo uresničujemo pri poučevanju praktičnega dela in spretnosti s tem, da smo pozorni na pravilne gibe, rabo časa, opreme in delovnega prostora.

## 6. NAČELO: ETIČNOST

To načelo uresničujemo z razvijanjem čuta za odgovornost, sožitje, pravičnost, spoštovanje dela drugih itd.

## 7. NAČELO: ESTETIKA IN KULTURA

To načelo uresničujemo z razvijanjem učenčevih ustvarjalnih sposobnosti za estetsko opremljanje in dopolnjevanje osebne prostora ter drugih prostorov doma in v šoli, z razvijanjem estetskega občutka za osebno urejenost pri oblačenju ter razvijanjem občutka za barvno in oblikovno skladnost pri pripravljanju in ponudbi jedi.

## **B. Šolska prehrana kot del kurikuluma**

Osnovna šola za vse učence organizira vsaj en obrok hrane dnevno. (57. člen (prehrana) Zakona o osnovni šoli, ULRS št. 12-29. II. 1996: 884) Obroki hrane, ki jih učenci dobijo v šoli, so pomembni zaradi kontinuiranega zagotavljanja ustrezne energije in hranljivih snovi. Časovni razmak med posameznimi obroki je v povezavi z ritmom prehranjevanja in znaša tri do štiri ure. Mnogo učencev pred odhodom v šolo ne zaužije obroka hrane ali pa je ta neustrezen. Šolska prehrana je uravnotežena, ustreza priporočenim normativom in je senzorično sprejemljiva za učence. Pri organizirani šolski prehrani operacionaliziramo cilje, da učenci:

- razumejo pomen obrokov in ritem prehranjevanja,
- razumejo pomen dobrih prehrabnih navad za zdravje,
- usvajajo osnove higiene pri strežbi,
- usvajajo primerno obnašanje pri jedi,
- analizirajo šolske obroke in oblikujejo jedilnike in
- ocenjujejo ustreznost šolske prehrane po senzorični vrednost

## **2. REALNO STANJE DOMAČEGA OKOLJA**

Dandanes je družba naravnana tako, da starši z otroki preživijo manj časa in posledično manj počnejo domače obveznosti skupaj. Učenci poročajo, da doma večinoma pripravljajo jedi, ki so "instant". Juhe večinoma kuhajo iz jušnih kock, redko kakšno mesno juho. Zelenjavnih juh večinoma ne kuhajo. Pripravljajo testenine s kupljenimi pripravljenimi omakami. Popečejo si klobase. Uporabljajo zelo malo zelenjave in začimb. Kljub temu, da imamo učence, ki prihajajo tudi iz kmetij ali okolja, kjer predelujejo hrano, učenci ne znajo rokovati z različnimi živili. Ko dobijo v roke papriko, čebulo, bučko, ne vedo, kako naj se zelenjave lotijo, kaj je potrebno olupiti in na kakšne kose bi bilo primerno, da se zelenjava ali sadje nareže. Tudi ročnega pomivanja posode se ne znajo lotiti. Zelo so presenečeni, ko v šoli prvič vidijo surovo mleto meso ali neobdelano zelenjavo ipd..

Učenci, ki obiskujejo naš program, imajo lažjo motnjo v duševnem razvoju. Za osvajanje novih znanj, tudi kuhanje, potrebujejo več časa in več potrpežljivosti, česar pa starši pogosto nimajo, si ga ne vzamejo ali ne zmorejo. Prav tako jih ima veliko še dodatne ovire, kar jim dodatno oteži delo (npr. gibalna oviranost, težave z grobo in fino motoriko), težave s pozornostjo in koncentracijo, disleksijo, dispraksijo, diskalkulijo ipd.. Kažejo se velike vrzeli pri izbiri in pripravi hrane, ki jih potem mladostniki prenesejo v odraslo dobo, zato je gospodinjstvo zelo pomemben predmet za nadaljnje življenje.

## **3. AKTIVNOSTI PRI POUKU GOSPODINJSTVA PRI SKLOPU HRANA IN PREHRANA**

V gospodinjstvi učilnici se učenci seznani z vsemi deli kuhinje, predmeti in pripomočki, ki jih ponavadi uporabljamo v kuhinji. Naučijo se tudi pravilnega slovenskega poimenovanja. Sami skrbijo za higieno rok in delovnega okolja. Vzdržujejo red in urejenost. Navajajo se na pravilno ravnanje z živili in ustrezno skladiščenje. Učijo se, katera polica v hladilniku je najprimernejša za shranjevanje določene hrane, kaj vse moramo upoštevati, ko damo živila v zamrzovalnik. Berejo recepte in navodila za pripravo in se ravnajo po njih. Razdelijo si delo in se ves čas dogovarjajo o poteku, sodelujejo.

V nadaljevanju so predstavljene aktivnosti, ki smo jih izvedli in so se pokazale kot učinkovite.

### **A. Kosilo**

Na naši šoli imamo svojo šolsko kuhinjo, v kateri učencem vsakodnevno pripravljajo malico in kosilo. Vsak dan pripeljejo sveže sestavine. Dogovorili smo se, da učenci, ki imajo ta dan gospodinjstvo, ne gredo na kosilo v šolsko kuhinjo. Sestavine, ki bi jih pojedli v jedilnici, nam kuharica surove preda že zjutraj.

V gospodinjstvi učilnici pregledamo, kakšne sestavine imamo na voljo. Poimenujemo jih in povemo, kaj vse se da pripraviti iz teh sestavin. Učencem damo na izbiro, ali bi kuhali, kar je na šolskem jedilniku, lahko pa sestavimo tudi svoje kosilo iz teh sestavin. Iz mletega mesa,

testenin, kruha, paradižnika in paprike, lahko skuhamo testenine z mesom ali pa naredimo mesne polpete in si naredimo hamburger.

## **B. Recikliranje**

Včasih v razredih ostajajo jabolka, hruške ipd.. Da ne zginejo, jih pri gospodinjstvu predelamo v jabolčni štrudelj, jabolčno čežano ali jih damo v kakšno drugo pecivo, ki ga učenci z veseljem pojedó.

Mlečni riž, ki ostane od malice, je odličen za pripravo riževega narastka. Pri gospodinjstvu dodamo sestavine in jih spečemo. Odlična sladica po kosilu. Ostanke kruha narežemo na manjše koščke in jih popečemo v pečici. Uporabimo jih kot dodatek zelenjavni juhi.

## **C. Šolski vrt in kuhinja**

Naša šola ima tudi šolski vrt. Z učenci se velikokrat poslužujemo, da z vrta vzamemo svež peteršilj, drobnjak in podobne začimbe. Sodelujemo tudi pri pospravljanju pridelka z vrta. Režemo drobnjak, peteršilj, meto, meliso. Zelišča posušimo in jih nato uporabimo v kuhinji. Tako jim tudi iz praktičnega stališča pokažemo kaj pomeni imeti vrt, da ni potrebno po vsako živilo iti v trgovino.

## **D. Predelava živil**

V jeseni, ko imamo veliko pridelkov, ki jih ne uspemo uporabiti, se učimo konzerviranja. Dobili smo grozdje, iz katerega smo skuhali grozdni sok in izdelali marmelado. Pri šoli raste bezeg. Spomladi nabereimo cvetove in izdelamo bezgov sok. Učenci so zelo presenečeni, kako je lahko sok iz cvetov tako okusen.

## **E. Konzerviranje in shranjevanje živil**

V jeseni smo dobili vrečo rdeče pese. Večina učencev je prvič videla neobdelano rdečo peso. Seznanili smo se s postopkom kisanja živil, spoznali recepte in ga izvedli. Hkrati smo spoznali zdravilne učinke kisanih živil.

## **F. Nakup živil**

Trgovino z učenci obiščemo občasno. Takrat skupaj napišemo nakupovalni seznam. Pogovorimo se, zakaj je pomembno, da ga napišemo pred obiskom trgovine. V trgovini nato skupaj izberemo izdelke. Opozorim jih na preišljene postavitve artiklov po policah, na primer da je v višini oči velikokrat najdražji izdelek. Ko smo v trgovini, se tudi sami prepričajo o tem in so zelo presenečeni.

## **G. Začimbe**

Na naši polici z začimbami imamo različne začimbe. Ko učenci pripravljajo jedi, jih sami pregledajo, vonjajo in se odločajo, katera začimba bi bila primerna za katero jed. Ko jed začinijo, jo vsak poskusi, ali je primerno začinjena ter po potrebi še dodamo. Pogovarjamo se tudi, ali je bolje soliti nekoliko manj ali nekoliko več.

## **H. Dan dejavnosti – pekarske delavnice**

Pred novoletnimi prazniki organiziramo pekarske delavnice. Skupaj z učenci se dogovorimo, katere piškote bi pekli in nato dan namenimo peki piškotov. Pri delu so čimbolj samostojni. Sami se morajo znajti v kuhinji in se orientirati, kje je kaj pospravljeno. Sami morajo pravilno uporabiti tehtnico, stehtati in slediti receptu. S piškoti si tako polepšamo zadnji teden v starem letu. Naredimo tudi darilca za starše, da jih učenci nesejo domov.

## **I. Dan dejavnosti – kuharska delavnica**

Učenci toliko bolj uživajo ob pripravljanju obrokov, če temu namenimo cel dan. Pripravijo juho, glavno jed, solato in sladico. Dogovorimo se, katero jed si želijo pripraviti. Skupaj poiščemo recepte. Pripravijo se na kuhanje in peko tako, da poskrbijo za ustrezno higieno rok in delovnega okolja. Razdelijo si naloge. Sami berejo recepte in znajo pravilno stehtati. Držijo se vrstnega reda postopka. Ob zaključku dneva kosilo tudi postrežejo. Naredimo prazničen pogrinjek. Mizo pognemo s prtom in prižgemo svečke ob spremljavi prijetne glasbe.

## **J. Dan dejavnosti – zeliščarska delavnica**

Delavnico smo začeli s pogovorom, katera zelišča in naravne pripravke uporabljajo doma. Prinesla sem veliko doma posušenih zelišč in raznih izdelkov. Vse smo pregledali, vonjali, tipali, se mazali. Vsa zelišča smo poimenovali in povedali, za kaj vse se lahko uporabljajo. Skuhali smo tudi različne čaje in jih preizkušali.

## **K. Dan dejavnosti – spoznavajmo nove kulture – Anglija**

Učenci se na naši šoli učijo angleškega jezika. Pri dnevu dejavnosti smo jim predstavili tipično angleško čajanko. Pili smo zeleni čaj in spekli tradicionalne piškote. Sestavine smo prevedli tudi v angleščino. Primerjali smo prehranjevalne navade dveh različnih kultur.

## **L. Izbirni predmet – Prehrana in načini prehranjevanja**

Vsaka družina ima svoj način prehranjevanja, svoje "tradicionalne" recepte, pripravljajo jedi, ki jih mogoče v drugih družinah ne. Pri tem izbirnem predmetu je na vsakem srečanju eden izmed učencev predstavil svoj družinski recept in nas vodil pri pripravi jedi. Zelo veliko je pomenilo vsakomur, ko je bil vodja. Ker smo bili v skupini različnih narodnosti, je bila hrana zelo pestra.

## **M. Medpredmetne povezave**

Tako kot pri dnevu dejavnosti (spoznavanje novih kultur) povežemo angleščino in gospodinjstvo, se tudi skozi celotno šolsko leto z ostalimi učitelji na šoli več čas povezujemo. Dogovarjamo se o tem, katero snov kdo obravnava in kako bi teme lahko povezali. Ko pri družboslovju obravnavajo Azijo, skuhamo kakšno azijsko jed. Ko pri matematiki obravnavajo količine, v receptih količine pretvarjajo v različne enote in opazujejo, kaj to pomeni v praksi.

## **4. ZAKLJUČEK**

Vsi se vsakodnevno spopadamo z izzivom, da bi nekaj raje naredili sami, saj bi bilo tako hitreje in boljše. Lažje je narediti sam, kot pa pomagati nekomu, da osvoji novo veščino. Vendar se zavedamo, da če učenci pomagajo pripraviti kosilo, je bolj verjetno, da ga bodo tudi pojedli. Hkrati se ob kuhanju učijo tudi drugih veščin. Spoznavajo različne recepte, sestavine, okuse, teksture in razvijajo spretnosti, ki jih bodo potrebovali tudi na drugih področjih. Pri pouku gospodinjstva so zelo aktivni. Z veseljem se lotijo lupljenja, rezanja, praženja, gnetenja, valjanja. Hkrati razvijajo sposobnost za sodelovanje pri delu, komunikacijo in delitve nalog, kar jim pride prav na vseh področjih življenja. Razvijajo tudi motorične spretnosti pri rokovanju z različnimi pripomočki v kuhinji, kar jim bo koristilo tudi pri opravljanju poklicnega dela.

Učencem se je spremenil tudi odnos do hrane, kar se kaže v šolski kuhinji. Ko si mladostniki hrano pripravijo sami, je pojedjo več. S tem mislim predvsem tiste, ki se veliko jedem v šolski kuhinji izogibajo in jih ne želijo niti poizkusiti. Šolska kuharica pove, da se tudi v šolski kuhinji kažejo posledice, da učenci velikokrat sami pripravljajo kosilo. Razvili so pozitiven odnos do hrane, več poizkušajo in komaj potem ocenijo, ali je nekaj dobro ali ni. Cenijo delo kuharice in s hrano ravnavajo spoštljivo.

S takim pristopom zaznamo pri učencih tudi izboljšanje primerne vedenja pri mizi. Učenci vedo, kateri pribor in krožnik je primeren za določene jedi. Znajo narediti prijetno vzdušje ob prehranjevanju. Cilj je, da pridobljeno znanje in izkušnje prenesejo v domače okolje, v vsakdanje življenje tudi, ko bodo odrasli. Prvi sadovi so že vidni, saj se učenci doma samoiniciativno preizkušajo v pripravljanju enakih jedi, kot smo jih pripravili v šoli.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Simčič I., Dobravec S., Kronovšek C., Šauperl L. (2013). Učni načrt za prilagojen izobraževalni program z nižjim izobrazbenim standardom. Pridobljeno s <https://www.gov.si teme/osnovnosolsko-izobrazevanje-za-otroke-s-posebnimi-potrebami/>
- [2] Uradni list Republike Slovenije, Zakon o osnovni šoli (Uradni list RS, št. 81/06 – uradno prečiščeno besedilo, 102/07, 107/10, 87/11, 40/12 – ZUJF, 63/13 in 46/16 – ZOFVI-L)

## **POUK ŠPORTA IN UPAD TELESNE DEJAVNOSTI UČENCEV RAZREDNE STOPNJE MED ŠOLANJEM NA DALJAVO**

### **POVZETEK**

V strokovnem prispevku bom obravnavala izvajanje pouka športa in upad telesne dejavnosti učencev razredne stopnje med šolanjem na daljavo. Opredelila bom pomen redne telesne dejavnosti za razvoj otrok, primerjala bom pouk športa v šoli in na daljavo ter izpostavila dosedanje raziskave o upadu telesne dejavnosti med šolanjem na daljavo. Teorijo bom podkrepila z rezultati kvantitativne raziskave, ki sem jo izvedla s pomočjo odgovorov učencev od 2. do 5. razreda na anketni vprašalnik na dveh osnovnih šolah v Osrednji Sloveniji. Predstavila bom ugotovitve, kako telesno dejavni so bili učenci med šolanjem na daljavo v primerjavi s časom odprtja šol; ali so učenci določenim šolskim predmetom v času šolanja na daljavo dajali prednost in katerim; na kakšen način so se učenci najpogosteje udeleževali pouka športa med šolanjem na daljavo in kaj so pri pouku športa na daljavo najbolj pogrešali. S prispevkom želim opozoriti učitelje, starše in otroke na kritično stanje gibalnega in telesnega razvoja otrok, ki je posledica omejitve gibanja med epidemijo Covid-19 in jih ozavešiti, da je potrebno čim hitrejšo ukrepanje.

**KLJUČNE BESEDE:** telesna dejavnost, razredna stopnja, šport, učne metode in oblike, šolanje na daljavo.

## **SPORTS LESSONS AND DECLINE IN PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS IN PRIMARY EDUCATION DURING DISTANCE LEARNING**

### **ABSTRACT**

In my expertise, I will discuss the implementation of physical education and the decrease in physical activity of elementary school students during distance learning. I will define the importance of regular physical activity for child development, I will compare physical education in school with physical education in distance learning, and I will highlight current research on the decline of physical activity in distance education. I will support the theory with the findings of a quantitative study that I conducted using the responses to the questionnaire of 2nd-5th grade students at two elementary schools in Central Slovenia. I will present the results on how physically active the students were during distance learning compared to when the schools are open; whether the students gave preference to certain school subjects during distance learning and which ones; in which ways the students participated most in physical education during distance learning and what they missed most in distance sports lessons. My purpose in writing this expertise is to draw the attention of teachers, parents and children to the critical state of motor and physical development of children due to the restriction of movement during the Covid-19 epidemic and to alert them to the need for immediate action.

**KEYWORDS:** physical activity, elementary school, physical education, teaching methods and forms, distance learning.



## 1. UVOD

Redna telesna dejavnost ima izjemen vpliv na otrokov celostni razvoj in bistveno pripomore k ohranjanju in krepitvi zdravja otrok. Današnji okoljski dejavniki spodbujajo sedentarni način življenja, ki negativno vpliva na telesni in gibalni razvoj (Hills, 2007). Učenci naj bi bili za optimalen in zdrav razvoj zmerno do visoko intenzivno telesno dejavni vsaj 60 minut na dan. Z raziskavo, v kateri je sodelovalo 199 učencev od 2. do 5. razreda, sem ugotovila, da je le polovica vprašanih učencev telesno dejavnih vsaj 60 minut na dan. Odsotnosti gibalne dejavnosti v otroštvu v kasnejšem obdobju ni mogoče povsem nadoknaditi. Redna telesna dejavnost je za otroka nujno potrebna, zato smo učitelji in starši to dolžni zagotoviti na ustrezni kakovostni ravni (Završnik in Pišot, 2005).

Od spomladi leta 2020 se zaradi širjenja nalezljive bolezni Covid-19 spopadamo z različnimi ovirami na vseh področjih življenja. Omejitev gibanja med epidemijo je na telesnem in gibalnem razvoju otrok pustila ogromne negativne posledice (SLOfit, 2021). Učitelji in učenci smo se morali med epidemijo Covid-19 spopasti s popolnoma novo vlogo v vzgojno-izobraževalnem procesu. Pouk se je preselil pred zaslone, kar pa je za specifičen učni predmet kot je šport, predstavljalo še posebej velik izziv. Zaradi pomanjkanja časa in energije se je vzgojne predmete pogosto zapostavljalo (Petač, 2020). Z raziskavo sem ugotovila, da je večina učencev med učenjem na daljavo dajala prednost matematiki ali slovenščini.

Za najučinkovitejši model poučevanja pouka športa med učenjem na daljavo se je izkazal obrnjen model poučevanja, pri katerem si učenci najprej ogledajo različne oblike učiteljevih videoposnetkov, nato pa še sami sodelujejo pri izvedbi na učni uri, ki je izvedena na daljavo. Najmanj učinkovito je bilo samostojno delo učencev po učiteljevih pripravljenih navodilih (Petrušič, Štemberger, 2021). Z anketiranjem učencev sem ugotovila, da je večina učencev med učenjem na daljavo pouk športa izvajalo preko videoposnetkov ali s pomočjo napisanih navodil učitelja, najbolj pa so pogrešali moštvene igre, telovadnico in športne pripomočke ter sošolce.

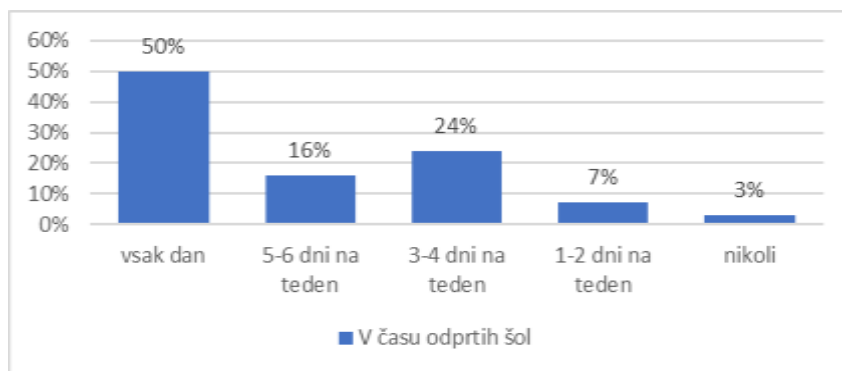
V SLOfit (nacionalni sistem spremljave telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine – Športnovzgojni karton; ŠVK) so na podlagi analize športnovzgojnih kartonov ugotovili, da je med omejitvijo gibanja zaradi epidemije Covid-19 prišlo do največjega upada gibalne učinkovitosti in porasta debelosti slovenskih otrok v zgodovini (SLOfit 2021; SLOfit, 2020a).

Za odpravo škodljivih posledic šolanja na daljavo na telesno zmogljivost in razvoj otrok, bi bilo treba iskati rešitve v spremembi šolskega sistema tako, da bi se pouk športa ustrezneje umestil v šolski prostor, saj se je življenjski slog otrok in staršev korenito spremenil (Jurak idr., 2020). Prav tako pa lahko na omilitev posledic v veliki meri vplivamo tudi učitelji in starši.

## 2. VPLIV REDNE TELESNE DEJAVNOSTI NA OTROKA

Definicija Svetovne zdravstvene organizacije za telesno dejavnost je kakršnokoli telesno gibanje, ki ga ustvarjajo skeletne mišice, pri čemer se porablja energija nad nivojem mirovanja.

Vrste telesne dejavnosti so aerobna telesna dejavnost, vaje za zdravje kosti, vaje za ohranitev mišične moči in vaje za gibljivost ter vaje za moč. Otroci in mladostniki morajo biti za optimalen in zdrav razvoj zmerno do visoko intenzivno telesno dejavni vsaj 60 minut na dan. Večji del telesne aktivnosti mora predstavljati aerobna aktivnost, vsaj trikrat tedensko mora biti telesna aktivnost visoko intenzivna in vsaj trikrat na teden mora zajemati vaje za zdravje kosti ter za mišično moč (Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2013).



**GRAF 1:** Telesna dejavnost učencev vsaj eno uro na dan.

Z raziskavo sem ugotovila, da je le polovica vprašanih učencev telesno dejavni vsaj 60 minut na dan. Vsaj polovica anketiranih učencev se torej ne razvija optimalno. Nikoli do dvakrat telesno dejavni je deset odstotkov učencev. Današnji okoljski dejavniki spodbujajo sedentarni način življenja že pri otrocih, kar pa se odraža na slabši motorični koordinaciji in telesni drži današnje generacije otrok (Hills, 2007).

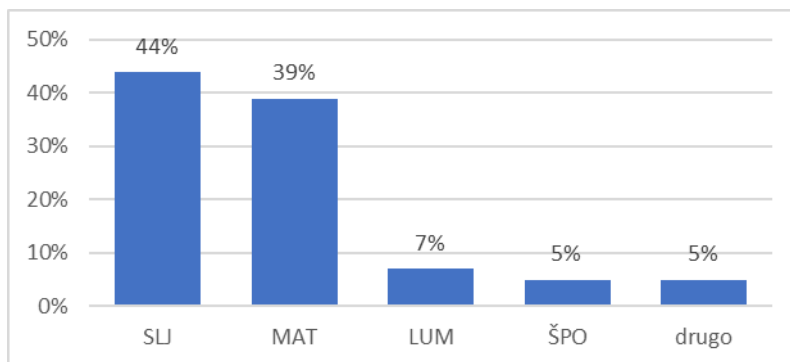
Obstaja del oblikovanja podobe zrele osebnosti, ki ga je mogoče razviti le s specifičnimi gibalnimi aktivnostmi. Odsotnosti gibalne dejavnosti v otroštvu se v kasnejšem obdobju ne da v celoti nadomestiti. Pomanjkanje izkušenj na področju telesne dejavnosti v otroštvu lahko upočasni intelektualen in motorični razvoj otroka. Otrok z gibalno izkušnjo spoznava sebe in okolico, ustvarja, se vključuje med vrstnike ter rešuje konflikte. V tem obdobju ima socialno okolje največji vpliv na oblikovanje samopodobe otroka (Završnik in Pišot, 2005). Redna telesna dejavnost vpliva na telesno in duševno zdravje ter kakovost življenja. Raziskave so pokazale, da telesna aktivnost varuje pred večino kroničnih bolezni, vzdržuje funkcionalne in psihofizične sposobnosti telesa, krepi kosti in mišice, pripomore k zmanjšanju stresa in depresije ter pomaga pri krepitvi samozavesti (Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2013). Telesna aktivnost in ustrezna prehrana sta ključni za zdrav življenjski stil, ki preprečuje prekomerno telesno težo in debelost (Rotovnik Kozjek, 2015). Redna telesna dejavnost je za skladen razvoj otroka nujno potrebna, zato smo jo učitelji in starši dolžni zagotavljati v primerni količini in na ustrezni kakovostni ravni (Završnik in Pišot, 2005).

### 3. ŠPORT V ŠOLI IN ŠPORT MED UČENJEM NA DALJAVO

Pouk športa je smotrni, ker so cilji vnaprej določeni; načrtovan, ker se poučuje z učnimi gradivi, z izbranimi ustreznimi učnimi metodami in oblikami; organiziran, ker se izvaja na določenem mestu, ob določenem času pod vodstvom ustrezno usposobljenih strokovnih

delavcev (Gerlič 2003). Med poukom športa v šoli se z redno in kakovostno športno vadbo prispeva k skladnemu biopsihosocialnemu razvoju otrok, sprostitvi, nevtralizaciji negativnega vpliva večurnega sedenja in drugih nezdravih navad (*Program osnovna šola športna vzgoja. Učni načrt*, 2011). Redna in kakovostna vadba je bila tako med učenjem na daljavo še toliko bolj pomembna, saj je bilo večurnega sedenja in drugih nezdravih navad še veliko več. Kakovosten pouk športa v šoli lahko poteka z ustreznim načrtovanjem športno-vzgojnega procesa, z učno diferenciacijo in individualizacijo pouka športa, z ustrezno izbiro učnih metod in oblik dela, s kakovostnim preverjanjem in ocenjevanjem znanja, profesionalnim razvojem učitelja, sodelovanjem razrednih učiteljev s športnimi pedagogi ter s potekom športno-vzgojnega procesa v optimalnih pogojih dela (Sever, 2020).

Učitelji in učenci smo se morali med epidemijo Covid-19 v času zaprtja šol spopasti s popolnoma novo vlogo v vzgojno-izobraževalnem procesu. Predvsem mlajši učenci so postali odvisni od staršev, saj so potrebovali njihovo podporo in pomoč pri dostopanju do gradiva v spletnih učilnicah in do videokonferenc ter stalno spodbudo pri izvajanju pouka. Učenci so s počasnejšim učenjem in razumevanjem učne snovi učne cilje dosegali od dvakrat do trikrat počasneje, zaradi različnih pogojev dela pa so se med njimi začele poglobljati razlike (Kustec idr., 2020). Zaradi obilice obveznosti in pomanjkanja časa, se je prednost dajalo »težjim« učnim predmetom, kot sta slovenščina in matematika, zapostavljali pa so se vzgojni predmeti, kot so šport, glasbena umetnost in likovna umetnost (Petač, 2020).

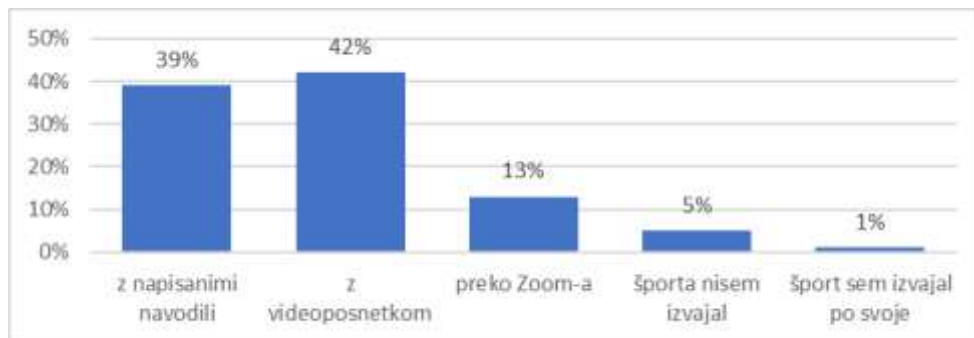


**GRAF 2:** Šolski predmet, ki so mu učenci dajali prednost.

Rezultati raziskave so pokazali, da se je velika večina vprašanih učencev med šolanjem na daljavo najprej lotila pouka slovenščine ali matematike. Le pet odstotkov učencev se je najprej lotilo pouka športa.

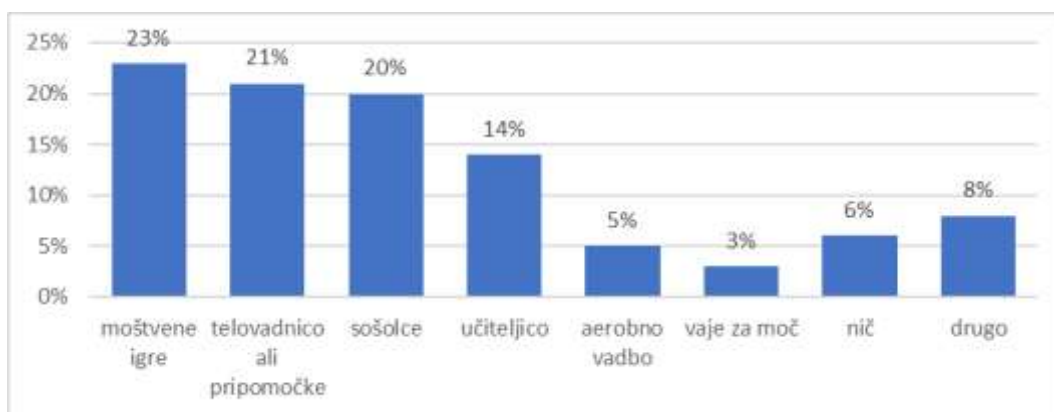
Med šolanjem na daljavo se je razlikovala tudi povratna informacija učitelja in vrstnikov, ki je je bilo manj in ni bila takojšnja. Spremenila se je komunikacija med učitelji in učenci, saj je morala potekati le v elektronski obliki. Zaradi zahtevnosti učenja na daljavo je bilo učni proces treba olajšati. Učitelji smo morali učencem zagotoviti dostop do učnih vsebin in gradiv ter jih prilagoditi, da so učenci lahko usvajali primerljivo znanje s tistim, ki bi ga drugače prejeli v šolah. Učitelji smo morali iz učnega načrta izbrati vsebine, ki so bile primerne za poučevanje na daljavo. Popolnoma drugačno je bilo tudi spremljanje in vrednotenje učencev, saj je bil dostop do vpogleda v aktivnost učencev, učenje in znanje zelo omejen. Spremenilo se je učno

okolje, ki je postalo odvisno od tehnologije. Poučevanje na daljavo je potekalo izrazito drugače, predvsem pa je bilo didaktično manj pestro, kar pa je bilo tudi zelo odvisno od učiteljevih digitalnih kompetenc, ki so omogočale sodobne didaktične pristope s pomočjo IKT (Kustec idr., 2020).



**GRAF 3:** Najpogostejši način izvajanja pouka športa med šolanjem na daljavo.

Z rezultati raziskave sem ugotovila, da je več kot 40 odstotkov učencev pouk športa izvajalo z videoposnetki. Skoraj 40 odstotkov vprašanih učencev je navodila za izvajanje pouka športa dobilo preko napisanih navodil. Le 13 odstotkov učencev je šport najpogosteje izvajalo preko videokonference. Zaskrbljujočih pa je pet odstotkov učencev, ki športa sploh niso izvajali.



**GRAF 4:** Največji primanjkljaj pri pouku športa med šolanjem na daljavo.

Skoraj četrtina učencev je pri pouku športa med šolanjem na daljavo najbolj pogrešala moštvene igre. 21 odstotkov vprašanih je najbolj pogrešalo telovadnico ali športne pripomočke. Sošolce je najbolj pogrešala skoraj petina vprašanih učencev. Povratno informacijo in navodila učiteljice v živo pa je najbolj pogrešalo 14 odstotkov vprašanih učencev.

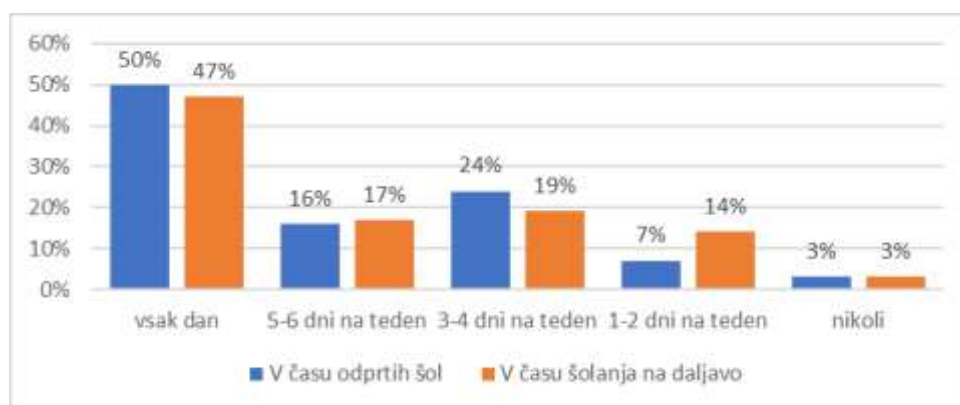
#### 4. POSLEDICE UPADA TELESNE DEJAVNOSTI MED UČENJEM NA DALJAVO

SLOFit organizacija je že po prvem zaprtju šol v šolskem letu 2019/20 naredila raziskavo na osnovi telesnega in gibalnega razvoja otrok, ki ga merimo s športnovzgojnim kartonom. Ugotovili so, da je prišlo do največjega upada gibalne učinkovitosti slovenskih otrok v zgodovini. Do upada je prišlo v vseh gibalnih sposobnostih učencev. Splošna gibalna učinkovitost je pri dvomesečnem omejevanju gibanja upadla za več kot 13 odstotkov. To se je

zgodilo pri skoraj dveh tretjinah otrok, predvsem pri otrocih starih od 9 do 11 let (SLOfit, 2020a). V šolskem letu 2020/21 pa je sledilo še daljše zaprtje šol, ki je trajalo več mesecev. Pri SLOfit organizaciji so ugotovili, da je telesni in gibalni razvoj otrok še na nižji ravni kot po prvem zaprtju šol. V šolah, ki so po prvem zaprtju opravili meritve s športnovzgojnim kartonom in so od organizacije dobili povratne informacije, se je raven gibalne učinkovitosti znižala za skoraj 14 odstotkov. V šolah, ki pa po prvem zaprtju niso opravili meritev s športnovzgojnim kartonom in od organizacije SLOfit niso dobili povratne informacije, se je raven gibalne učinkovitosti znižala za skoraj 17 odstotkov (SLOfit, 2021).

Pomanjkanje gibanja je povzročilo povečanje maščobnega tkiva pri otrocih. V SLOfit organizaciji so ugotovili, da je po prvem zaprtju šol prišlo do povečanja podkožnega maščevja pri več kot polovici otrok in da se je maščobno tkivo v enoletnem obdobju povišalo za več kot 16 odstotkov. Delež otrok z debelostjo se je povečal za več kot petino (SLOfit, 2020a). Po drugem zaprtju šol je delež otrok z debelostjo narasel še za skoraj štiri odstotke. V šolah, ki v letu 2020 niso izvedli meritev, je bil delež otrok z debelostjo po drugem zaprtju kar za tretjino višji kot leta 2019 (SLOfit, 2021).

Po dveh mesecih pouka v šolah po drugem zaprtju je prišlo do takojšnjega izboljšanja gibalne učinkovitosti pri najmanj gibalno učinkovitih otrocih. Pri teh otrocih tri ure pouka športa pomenijo ogromno razliko (SLOfit, 2021). Najbolj prizadeti so bili telesno najbolj dejavni otroci, saj so se poleg šol zaprli tudi športni klubi in društva. Kljub rezultatom raziskav SLOfit organizacije, pa so ugotovili, da večina vprašanih učencev meni, da se je med zaprtjem šol gibala enako ali celo več (SLOfit, 2020b).



**GRAF 5:** Telesna dejavnost učencev vsaj eno uro na dan v času odprtih šol in v času šolanja na daljavo.

Tudi jaz sem pri raziskavi prišla do podobnih ugotovitev. Na podlagi odgovorov učencev ne moremo trditi, da so bili učenci med šolanjem na daljavo bistveno manj aktivni kot pa so aktivni v času odprtja šol. Rezultati raziskave o upadu gibalne učinkovitosti in porast debelosti SLOfit organizacije pa žal prikazujejo drugačno realnost. Gibanje doma ne more nadomestiti gibanja v šoli in športnih društvih, poučevanje športa na daljavo pa ne more nadomestiti pouka športa v šoli (SLOfit, 2020a).

Porast manj učinkovitega gibanja in debelosti pri učencih pelje v izgubo motivacije zaradi zahtevnejšega gibanja in posledično vse manjšo gibalno dejavnost. Pri gibalno zmogljivejših učencih se pojavijo pogostejše poškodbe, saj se upada zmogljivosti ne zavedajo. Otroci telesno dejavnost tako lahko hitro nadomestijo s sedenjem za različnimi zasloni. Po odprtju družbe je bil zaznan izjemno velik osip ponovnega vključevanja v športne programe (SLOfit, 2020c).

Dolgoročne posledice upada gibalne učinkovitosti in porast debelosti pri otrocih so lahko povečana obolevnost in smrtnost, bistveno večje možnosti za sladkorno bolezen, za osteoporozo, za povišan krvni tlak, za srčno-žilne bolezni, za bolečine v križu, za nepravilno telesno držo, za nekatere vrste raka, za depresivnost in za anksioznost ter precej manjše možnosti za dobro izobrazbo in kakovostno življenje (SLOfit, 2020c).

## 5. SMERNICE IN PRIPOROČILA ZA IZBOLJŠANJE STANJA

T. Petrušič in V. Štemberger (2021) sta z raziskavo ugotovili, da je bil med šolanjem na daljavo najučinkovitejši obrnjen model poučevanja, pri katerem so učenci najprej v pregled dobili različne oblike učiteljevih videoposnetkov, nato pa so aktivno sodelovali pri izvedbi na učni uri, ki je bila izvedena na daljavo. Manj učinkovita je bila različica obrnjenega modela, pri katerem so bile vnaprej pripravljene interaktivne naloge in igre. Sledila sta ji kombinacija izvedenih frontalnih učnih oblik z delom po postajah na daljavo in frontalno poučevanje. Najmanj učinkovito je bilo samostojno delo učencev po učiteljevih pripravljenih navodilih. Obrnjena modela sta se izkazala za najučinkovitejša, vendar sta v praksi tudi časovno težje izvedljiva za učitelja. Za odpravo škodljivih posledic šolanja na daljavo na telesno zmogljivost in razvoj otrok, bi bilo treba iskati rešitve v spremembi šolskega sistema tako, da bi se pouk športa ustrezneje umestil v šolski prostor, saj se je življenjski slog otrok in staršev korenito spremenil (Jurak idr., 2020).

V SLOfit organizaciji predlagajo vrsto ukrepov za zmanjšanje upada gibalne učinkovitosti in debelosti pri slovenskih otrocih:

- ponovni zagon intervencije Zdrav življenjski slog,
- skupno poučevanje učitelja športa in razredne učiteljice,
- vsaj 20-minutni gibalni odmor,
- zmanjšanje števila vadečih v skupini,
- telesno dejavno poučevanje pri vseh predmetih,
- organiziranje učilnic na prostem,
- vzpostavitev intervencij za obravnavo otrok z debelostjo in nizko gibalno učinkovitostjo,
- dostop do športnih in otroških igrišč ves čas,
- dostop do telovadnic in drugih zaprtih športnih objektov ves čas,
- neprekinjeno izvajanje programov športnih društev in zasebnikov (SLOfit, b. d.),
- priprava zakonskih podlag in sredstev za eno uro pouka športa vsak dan ter
- sistematično usposabljanje učiteljev vseh predmetov za telesno dejavno poučevanje (SLOfit, 2021).

Poleg šole lahko k preprečevanju škodljivih posledic prispevajo tudi starši, s tem da otroke spodbujajo k redni, dovolj pogosti in dovolj intenzivni gibalni dejavnosti. Bistveno lahko vplivajo tudi s svojim zgledom in odnosom do telesne dejavnosti in da se z otroki čim večkrat odpravijo v naravo. Pozitivno vplivajo tudi z dopuščanjem mlajšim otrokom samostojno gibalno raziskovanje okolice in z omejitvijo preživetega časa pred zasloni. Starši imajo velik vpliv tudi pri ponovnem obiskovanju športnih programov otrok. Nenazadnje pa je pomembno tudi spremljanje otrokovega telesnega in gibalnega razvoja (SLOfit, 2020c).

## **6. SKLEP**

Redna telesna dejavnost je za razvoj otrok nenadomestljiva, zato je vloga staršev in učiteljev, da otrokom zagotovimo, da so lahko na kakovostni ravni redno telesno dejavni, pri tem pa jih spodbujamo in smo jim zgled. Sedentarni način življenja vpliva tudi na otroke, kar pa se je z učenjem na daljavo še poslabšalo. Izkazalo se je, da je omejitev gibanja in zaprtje šol prispevalo k izrednemu poslabšanju gibalne učinkovitosti otrok, delež otrok z debelostjo pa se je zelo povečal. Šport na daljavo ni primerljiv s poukom športa v šoli, čeprav so bili nekateri modeli poučevanja športa uspešnejši kot drugi. Učenci so šport izvajali predvsem s pomočjo napisanih navodil in z videoposnetki, kar pa se je izkazalo za neučinkovito. V SLOfit se s predlogi ukrepov trudijo za izboljšanje škodljivih posledic na telesni in gibalni razvoj otrok, veliko pa je odvisno tudi od nas učiteljev. Za odpravo ali vsaj omilitev posledic epidemije bi bilo treba prilagoditi celoten vzgojno-izobraževalni proces. Ključno vlogo pri spremembi življenjskega stila pa imajo tudi starši.

Zanimivo bi bilo raziskati učinkovitost sprememb, ki jih lahko uvede učitelj na ravni oddelka ali šole, za omilitev škodljivih posledic epidemije Covid-19 na otroke. V pomoč mnogim učiteljem bi bili tudi zbrani primeri dobre prakse.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Gerlič, I. (2003). Pedagoško – didaktični vidiki izobraževanja na daljavo. V. M. Geder (ur.), *E-izobraževanje doživetj in izpeljati*. Zbornik strokovne konference, 3. in 4. november 2003 (41–54). Doba.
- [2] Hills, A. P., King N. A. in Armstrong, T. P. (2007). The Contribution of Physical Activity and Sedentary Behaviours to the Growth and Development of Children and Adolescents. *Sports Med* 37, 533–545. <https://doi.org/10.2165/00007256-200737060-00006>
- [3] Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije (10. 11. 2021). *Gibanje. Telesno dejavni vsak dan*. [https://www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/gibanje\\_telesno\\_dejavni\\_vsak\\_dan.pdf](https://www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/gibanje_telesno_dejavni_vsak_dan.pdf)
- [4] Jurak, G., Kovač, M., Starc, G. (2020). Strokovna izhodišča za dvig obsega in kakovosti športne vzgoje v vzgojno-izobraževalnem sistemu. *Revija Šport*. 28–37. [https://www.slofit.org/Portals/0/Clanki/Priloga\\_SV%20za%20Belo%20knjigo.pdf?ver=2020-09-24-105116-437](https://www.slofit.org/Portals/0/Clanki/Priloga_SV%20za%20Belo%20knjigo.pdf?ver=2020-09-24-105116-437)
- [5] Kustec, S., Logaj, V., Krek, M., Flogie, A., Truden Dobrin, P. in Ivanuš Grmek, M. (2020). *Vzgoja in izobraževanje v Republiki Sloveniji v razmerah, povezanih s Covid-19*. Modeli in priporočila. Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport, Zavod RS za šolstvo. [https://www.zrss.si/pdf/modeli\\_in\\_priporocila.pdf](https://www.zrss.si/pdf/modeli_in_priporocila.pdf)
- [6] Petač, D. (2020). Pomen gibanja učencev 1. vzgojno-izobraževalnega obdobja v času šolanja na daljavo. A. Cigut, T. Štesl (ur.), *XI. mednarodna konferenca Prehrana, gibanje in zdravje* (str. 753–761). Rakičan: RIS Dvorec 2020. [https://www.ris-dr.si/data/attachment/ce81e9fd4e07b2b70c750eab2c853f56f83d2163/1611309380Bilten\\_Prehrana\\_gibanje\\_in\\_zdravje\\_2020.pdf](https://www.ris-dr.si/data/attachment/ce81e9fd4e07b2b70c750eab2c853f56f83d2163/1611309380Bilten_Prehrana_gibanje_in_zdravje_2020.pdf)
- [7] Petrušič, T. in Štemberger, V. (2021). Effective physical education distance learning models during the Covid-19 Epidemic. *CEPS Journal*, 11, 291–308. <https://www.cepsj.si/index.php/cepsj/article/view/1118/532>
- [8] *Program osnovna šola športna vzgoja*. Učni načrt. (2011). Ministrstvo RS za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo. [https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN\\_sportna\\_vzgoja.pdf](https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_sportna_vzgoja.pdf)
- [9] Rotovnik Kozjek, N. (2015). Kaj je pomembnejše za zdravje: telesna vadba ali zdrava prehrana?. B. Knap in M. Horvat (ur.), *Gibanje je zdravje: Zbornik prispevkov o pomenu telesnega gibanja za zdravje* (str. 9–23). Zgornja Kungota: Društvo Forabel.
- [10] SLOfit. (21. 6. 2021). *Še večji upad gibalne učinkovitosti in še več predebelih otrok*. SLOfit.org. <https://www.slofit.org/Portals/0/Vsebina/Poro%C4%8Dilo%20za%20javnost%20SLOfit%202021.pdf?ver=2021-06-21-203705-910>
- [11] SLOfit. (22. 9. 2020a). *Upad gibalne učinkovitosti in naraščanje debelosti slovenskih otrok po razglasitvi epidemije Covid-19*. SLOfit.org. [https://www.slofit.org/Portals/0/Clanki/COVID-19\\_razvoj\\_otrok.pdf?ver=2020-09-24-105108-370](https://www.slofit.org/Portals/0/Clanki/COVID-19_razvoj_otrok.pdf?ver=2020-09-24-105108-370)
- [12] SLOfit. (22. 9. 2020b). *Upad gibalnih sposobnosti otrok med epidemijo*. SLOfit.org. <https://www.slofit.org/aktualno/ID/216/Upad-gibalnih-sposobnosti-otrok-med-epidemijo>



- [13] SLOfit. (4. 12. 2020c). *Priporočila staršem za gibanje otrok in mladostnikov med epidemijo Covid-19*. SLOfit.org. <https://www.slofit.org/slofit-nasvet/ArticleID/232/Priporo%C4%8Dila-star%C5%A1em-za-gibanje-otrok-in-mladostnikov-med-epidemijo-COVID-19>
- [14] SLOfit. (b. d.). *Premagajmo škodljive posledice COVID-19 izolacijskih ukrepov*. <https://www.slofit.org/barometer/COVID-19-FITbarometer>
- [15] Završnik, J. in Pišot, R. (ur.). (2005). *Gibalna/športna aktivnost za zdravje otrok in mladostnikov*. Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče Koper, Inštitut za kineziološke raziskave.

## PRILOGA 1

### ANKETNI VPRAŠALNIK

**DRAGI UČENEC,**  
**MOJE IME JE MARUŠA TRAVEN IN ZANIMA ME TVOJE MNENJE O POUKU ŠPORTA MED**  
**ŠOLANJEM NA DALJAVO. TVOJI ODGOVORI MI BODO V VELIKO POMOČ PRI**  
**RAZISKOVANJU.**  
**NAJLEPŠA HVALA!**

*OBKROŽI ČRKO PRED ODGOVOROM ALI GA NAPIŠI NA ČRTO.*

1. KATERI RAZRED OBISKUJEŠ?  
a) 2.                      b) 3.                      c) 4.                      d) 5.
2. KOLIKOKRAT NA TEDEN SE GIBAŠ VSAJ 1 URO NA DAN?  
a) VSAK DAN  
b) OD 5 DO 6 DNI NA TEDEN  
c) OD 3 DO 4 DNI NA TEDEN  
d) OD 1 DO 2 DNI NA TEDEN  
e) NIKOLI
3. KOLIKOKRAT NA TEDEN SI SE GIBAL MED ŠOLANJEM NA DALJAVO?  
a) VSAK DAN  
b) OD 5 DO 6 DNI NA TEDEN  
c) OD 3 DO 4 DNI NA TEDEN  
d) OD 1 DO 2 DNI NA TEDEN  
e) NIKOLI
4. KATEREGA PREDMETA SI SE MED ŠOLANJEM NA DALJAVO PO NAVADI NAJPREJ  
LOTIL? \_\_\_\_\_
5. KAKO JE NAJVEČKRAT POTEKAL TVOJ POUK ŠPORTA MED ŠOLANJEM NA DALJAVO?  
a) NAVODILA SO BILA NAPISANA  
b) NAVODILA SO BILA PODANA PREKO VIDEOPOSNETKOV  
c) NAVODILA JE UČITELJICA PODOJALA PREKO ZOOM-A  
d) ŠPORTA NISEM IZVAJAL  
e) DRUGO: \_\_\_\_\_
6. KAJ SI PRI POUKU ŠPORTA NA DALJAVO NAJBOLJ POGREŠAL?  
\_\_\_\_\_

## **POHODNIŠKO-BRALNA AKCIJA SKUPAJ NA IZLET**

### **POVZETEK**

V šolskem letu 2020/21 je bilo v času šolanja na daljavo v veliki meri onemogočeno nadaljevanje procesa športne vzgoje in gibalnih spodbud, ki so jih otroci deležni v šolskih prostorih. V tem času je bila gibalno aktivna, sodeč po oddajanju povratnih informacij pri predmetu šport v spletne učilnice, približno polovica otrok. Pohodništvo je dostopna aktivnost za zelo širok krog ljudi, prispeva k pozitivnemu doživljanju športa in krepi zadovoljstvo ob gibanju in premagovanju naporov. Zato sem s pohodniško akcijo Skupaj na izlet želel povečati število športno aktivnih otrok in njihovih staršev. S pomočjo knjige Kamniške pravljicne poti sem vse učence na šoli in njihove starše preko šolske spletne strani od februarja do aprila povabil na deset izletov v Kamniku in okolici. Pri vsakem povabilu so udeleženci poleg opisa izleta lahko prebrali pripovedko iz kraja izleta in se seznanili z zgodovinskimi, naravnimi, kulturnimi in drugimi posebnostmi cilja izleta. Izvedba akcije je pokazala, da je z ustrezno zasnovo, primernim pristopom in pravo vsebino učence in njihove družine mogoče motivirati in privabiti k izvajanju redne tedenske telesne aktivnosti, kar je bilo sicer v času šole na daljavo zelo oteženo. Pohodništvo so sprejeli kot prijetno gibalno aktivnost, s katero so krepili zdravje. Z akcijo sem uresničil tudi več splošnih ciljev športne vzgoje v osnovnošolskem programu. Akcija je otroke in njihove starše vpeljala v zdrav življenjski slog, aktivno in kvalitetno preživljanje prostega časa, razvili so pozitivno navado.

**KLJUČNE BESEDE:** pohodništvo, gibalna spodbuda, družinski izleti, zdravje.

## **HIKING-READING INITIATIVE TOGETHER ON A HIKE**

### **ABSTRACT**

In the 2020/21 school year, the distance learning period has largely prevented the continuation of the sports education and physical stimulation that children receive on school premises. About half of the children were physically active during this time, according to the feedback they gave in the online classrooms. Hiking is an accessible activity for a very wide range of people, contributes to a positive experience of sport and enhances the satisfaction of moving and overcoming exertion. That is why I wanted to increase the number of active children and their parents with the Together on a Hike campaign. With the help of the book Kamniške pravljicne poti, I invited all the pupils at the school and their parents via the school website to ten excursions in Kamnik and the surrounding area from February to April. In addition to a description of the excursion, each invitation offered participants the opportunity to read a story from the place of the excursion and to learn about the historical, natural, cultural and other features of the destination. The campaign has shown that with the right plan, the right approach and the right content, it is possible to motivate and entice pupils and their families to engage in regular weekly physical activity, which was otherwise very difficult during the distance learning period. Hiking was accepted as an enjoyable physical activity to improve health. The campaign has also helped me to achieve several of the overall objectives of sport education in the primary school curriculum. The campaign has introduced children and their parents to a healthy lifestyle, active and quality leisure time, and they have developed a positive habit.

**KEYWORDS:** hiking, physical stimulation, family trips, health.

## 1. UVOD

Šolsko leto 2020/2021 se je za učence začelo v šolskih prostorih, kjer je bilo potrebno upoštevati priporočila NIJZ-ja in pri izvedbi pouka upoštevati t. i. Model B, ki ga je predpisalo Ministrstvo za šolstvo. Zaradi povečevanja števila okužb s koronavirusom pa je bil v sredini oktobra sprejet odlok, s katerim so se šole zaprle, učenci so ostali doma in pričela se je šola na daljavo. Vsakdan učencev je tako ostal brez socialnih stikov z vrstniki, interakcije z učitelji in brez gibalnih spodbud, ki so jih sicer deležni pri urah športa in ostalih športnih aktivnostih.

Gibanje kot tako, še posebej pa gibanje z intenzivnostjo, ki ga je moč doseči pri športnih aktivnostih, je izrednega pomena za skladen telesni in psiho-socialni razvoj odrasčajočih otrok. Redna športna aktivnost ima pozitiven vpliv na psihosocialni razvoj, krepitev imunskega sistema, razvoj otrokovih mišic, kosti, srčno-žilnega in dihalnega sistema in preprečevanje debelosti. Gibanje ima veliko vlogo tudi v luči preprečevanja kroničnih bolezni in bolezni dihal. Pri navajanju na redno športno aktivnost je posebej potrebno poudariti pomen zgleda in spodbude s strani staršev.

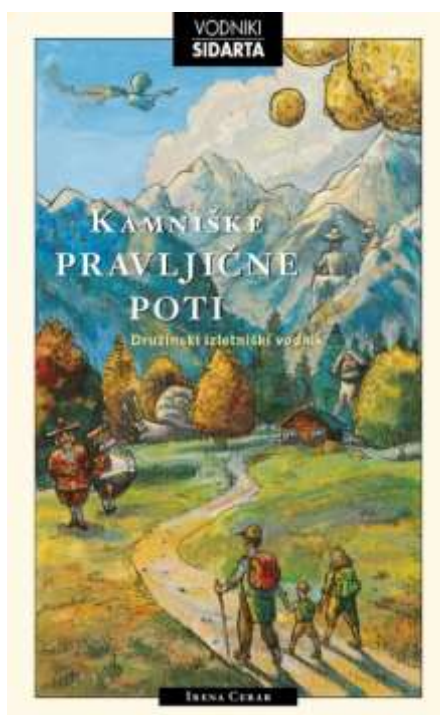
V času šolanja otrok na daljavo je bilo v veliki meri onemogočeno nadaljevanje procesa športne vzgoje in gibalnih spodbud, ki so jih otroci deležni v šolskih prostorih. Učitelji športa smo se seveda trudili po najboljših močeh otroke motivirati in spodbujati k rednemu gibanju. Po dveh mesecih dela na daljavo sem pri učencih od petega do devetega razreda prišel do ugotovitve, da je gibalno aktivna približno polovica otrok. To sem domneval na podlagi njihove povratne informacije o delu pri predmetu Šport, ki so jo pošiljali v spletne učilnice. Delež aktivnih otrok se je od petega do devetega razreda zniževal. Po predstavitvi teh podatkov me je ravnateljica spodbudila k razmisleku, kako h gibanju privabiti čim več otrok in po možnosti tudi njihovih staršev.

## 2. OSNOVA AKCIJE

Pohodništvo in njegova nadgradnja planinstvo sta dostopni aktivnosti za zelo širok krog otrok in staršev. Hoja in hoja v hrib spadata med t. i. aerobne aktivnosti, kar pomeni aktivnosti nižje do srednje intenzivnosti. Ne potrebuje drage opreme ali drugih posebnih pripomočkov, da se lahko družina odpravi na pohod. Pohodi ali planinski izleti potekajo v naravi, gre za hojo, ki spada med naravna človekova gibanja. Sama intenzivnost se zlahka prilagodi in se tudi mora prilagoditi najšibkejšemu oz. najpočasnejšemu v skupini. Na pohod se lahko gre skoraj v vsakem vremenu, s pohodi se otroci navajajo na kvalitetno preživljanje prostega časa, na vztrajnost, so skupaj z družino, poglobljajo se družinske vezi, odkrivajo nove kraje, raziskujejo okolico. Nagrada za premagano lenobo sta zadovoljstvo ob prehojeni poti in veselje ob osvojitvi najvišje točke izleta. Zato se mi je zdelo pohodništvo z zametki planinstva najprimernejša oblika gibanja za akcijo, ki bi pritegnila čim večje število otrok in njihovih staršev.

Pri izdelavi idejne zasnove sem moral upoštevati še nekaj dejavnikov: v tistem času je veljala omejitev gibanja na meje občine, omejeni so bili stiki ljudi izven gospodinjstva, želel sem ponuditi aktivnost, ki je dostopna veliki večini otrok in njihovim družinam. Nisem želel, da bi bile aktivnosti ali prezahtevne ali, po drugi strani, ne bi predstavljale zadostnega izziva. Sledil sem postopnosti, razmišljal sem o zadostnem številu izletov in hkrati o neke vrste nagradah, s katerimi bi otrokom ob koncu in prehojenih izletov izrekel priznanje za vložen trud.

Ko so bili moji otroci še mlajši, mi je pod roke prišla knjiga Kamniške pravljичne poti avtorice Irene Cerar, ki sta jo izdali založba Sidarta in Matična knjižnica Kamnik, 2015 (Slika 1). V njej je predstavljeno kar 20 izletov v kamniški občini, ki vabijo k odkrivanju znanih in skritih izletniških ciljev. Vsak izlet se prične s pravljico ali pripovedko, ki se dogaja v kraju izleta. Poleg opisa izleta pa nam avtorica ponudi še skok v zgodovino, opiše navade ljudi, predstavi živalske in rastlinske posebnosti, doda kakšno šaljivo podrobnost. Ta družinski izletniški vodnik se mi je zdel odlična osnova za izpeljavo pohodniške akcije.



**SLIKA 1:** Naslovnica družinskega izletniškega vodnika Kamniške pravljичne poti avtorice Irene Cerar.

Najprej sem stopil v stik z avtorico vodnika, gospo Ireno Cerar, in ji predstavil svojo idejo. Takoj se je strinjala in dovolila uporabo vsebine knjige za spodbujanje otrok h gibanju in aktivnemu preživljanju prostega časa. Dovoljenje sem dobil tudi od izdajateljev knjige, založbe Sidarta in Matične knjižnice Kamnik. Lastnik založbe gospod Janez Skok se je ponudil, da mi za potrebe akcije posamezne izlete posreduje v elektronski (pdf) obliki, s čimer smo pridobili na kvaliteti predstavitve izletov.

### 3. ZASNOVA AKCIJE

Akcijo sem poimenoval **Skupaj na izlet**. Z imenom sem želel poudariti, da gredo učenci na izlet skupaj s starši, z družino, skupaj hodijo s sošolci in drugimi učenci naše šole. In skupaj se gibamo, spoznavamo lokalne lepote, skupaj spoznavamo zgodovino in skupaj imamo isti cilj. Akcijo sem predstavil učiteljici likovne umetnosti in jo prosil za oblikovanje grafične podobe. Izdelala je zelo všečen znak, ki po obliki spominja na Knafelčevo markacijo, slika v sredini pa je sestavljena iz travnikov, drevesa, hribov in sonca. Vse tisto, kar so učenci kasneje našli na izletih (Slika 2).



**SLIKA 2:** Logotip pohodniško-bralne akcije, ki ga je izdelala učiteljica likovne umetnosti Manca Griljc.

V akcijo sem se odločil vključiti 10 izletov. Povabila na izlete sem ob četrtnih od meseca februarja do konca meseca aprila objavljala na šolski spletni strani. Šolski računalničar mi je v ta namen pripravil poseben zavihek, kjer so se poleg povabila k sodelovanju in predstavitve akcije iz tedna v teden dodajali izleti. Povezava na šolsko spletno stran: [https://www.os-marijevere.si/projekt\\_SkupajNaIzlet.aspx](https://www.os-marijevere.si/projekt_SkupajNaIzlet.aspx)

Vsaka objava je povabila na izlet, zraven pa sem vodil tudi rubriko *Nekaj o opremi* in učence in njihove starše seznanjal s pomenom pravilne izbire obutve, oblačil, spregovoril sem o varnosti na izletih, kako ravnati v primeru nesreče in jim svetoval, kako si v prihodnje izbirati cilje za izlete. Predstavitev akcije in povabilo k sodelovanju sem vsem staršem, skupaj s prvim izletniškim ciljem, poslal na njihove elektronske naslove. Zraven sem dodal tabelo, s pomočjo katere so lahko beležili opravljene izlete in vpisovali morebitne zanimivosti (Slika 3). Kasneje sem namige za izlete objavljala le na šolski spletni strani. Družine, ki so se odločile, da bodo pristopile k akciji, smo poprosili, da nam po elektronski pošti pošiljajo slike s posameznih izletov in tako sva skupaj s sodelavcem vodila evidenco sodelujočih učencev in družin in skozi tedne dopolnjevala tabelo.

SKUPAJ NA IZLET

Načrteno in vodeno fotografije  
 Fotografije izletov so ob vsaki potiski na planinskih zvezah  
 in na planinskih zvezah so tudi  
 na planinskih zvezah so tudi  
 na planinskih zvezah so tudi

Načrteno in vodeno fotografije  
 Fotografije izletov so ob vsaki potiski na planinskih zvezah  
 in na planinskih zvezah so tudi  
 na planinskih zvezah so tudi

|                                    |                                        |
|------------------------------------|----------------------------------------|
| 1. izlet<br>Podgorje - Zaprice     | 2. izlet<br>Kamnik - Tinja (v. Anja)   |
| datum: 19. 2. 2021                 | datum: 20. 2. 2021                     |
| 3. izlet<br>Rševke - Svinjski hrib | 4. izlet<br>Palačnice in<br>Stari Grad |
| datum: 6. 3. 2021                  | datum: 19. 3. 2021                     |
| 5. izlet<br>Škop. Cvetec           | 6. izlet<br>Konec in Lepa karnet       |
| datum: 24. 4. 2021                 | datum: 4. 5. 2021                      |
| 7. izlet<br>Pedarovci              | 8. izlet<br>St. Brinje                 |
| datum: 8. 4. 2021                  | datum: 11. 5. 2021                     |
| 9. izlet<br>Knežiči - Slapovi      | 10. izlet<br>St. Miklavž               |
| datum: 9. 5. 2021                  | datum: 25. 4. 2021                     |

**SLIKA 3:** Fotografija tabele, v katero so udeleženci vpisovali opravljene izlete in tako vodili evidenco.

V predstavitev akcije sem zapisal, da je cilj učencev prehoditi čim več izletov in jim za prehojene poti obljubil tudi nagrado. Planinska založba, ki deluje v okviru Planinske zveze Slovenije, je pristopila k sodelovanju z obljubo, da bo vsakomur, ki prehodi vsaj osem od desetih izletov, podarila planinski dnevnik. Že pred začetkom pa sem se dogovoril tudi z založbo Sidarta, ki ima poleg omenjenega še vrsto drugih izletniških vodnikov, da nam podarijo pet knjig, katere smo ob koncu z žrebom razdelili med družine, ki so opravile z vsaj petimi izleti.

#### 4. KAKO JE AKCIJA POTEKALA

Prva objava je bila v mesecu februarju, dne 11. 2. 2021. Prvi izlet ni bil zahteven, pot, primerna za vse, je vabila iz vasi Podgorje do gradu Zaprice pri Kamniku (Slika 4). Skupni čas izleta je bil okoli 1,5 ure. Na ta izlet so se družine lahko odpravile kar peš od doma, saj gre za prijeten popoldanski sprehod. Že na začetku sem namreč želel vse skupaj narediti čim bolj dostopno za vse družine in učence vseh starosti.



**SLIKA 4:** Slikovni prikaz povabila na prvi izlet v akciji. Vsako povabilo je vsebovalo pripovedko, opis izleta, zgodovinske posebnosti kraja, opis navad ljudi, nekaj o zgodovini, podrobnosti o rastlinstvu in živalstvu.

Izleti so skozi tedne postajali daljši, počasi smo začeli hoditi po gričkih. Prvi štirje izleti so bili v okolici Kamnika (Podgorje–Zaprice, Sv. Ana v Tunjicah, Samotni Mlin, Stari Grad), nato pa so sledili izleti, ki so nas popeljali v dolino Kamniške Bistrice, ki je bogata z naravnimi, botaničnimi, zgodovinskimi posebnostmi in polna zanimivih zgodb. Obiskali smo Slap Orglice, Konec in Lepi kamnen ter sotesko Predaselj. Zadnji trije izleti pa so bili Korošaški slapovi, Sv. Primož nad Kamnikom in Sv. Miklavž na Gori. Izleti so v povprečju trajali 2–3 ure, najdaljši okoli 4 ure. Pri vsakem od izletov sem zapisal še namig za podaljšanje izleta, kar so izkoristili izkušenejši pohodniki in tisti z malce več kondicije.

Namig za zadnji izlet je bil objavljen 22. 4. 2021. Od zadnjega namiga pa do konca akcije, ki smo jo zaključili konec maja, so imeli učenci in starši dodatnih pet tednov časa, da so se lahko podali še na tiste izlete, ki jih še niso prehodili. Ko smo konec maja zaključili s pohodniškim delom akcije, sem vse udeležence povabil na zaključno prireditev.

## **5. ŠPORTNI DAN**

V začetku aprila sem kot učitelj športa s pomočjo izletov, ki so bili do takrat objavljeni na šolski spletni strani (objavljenih je bilo sedem izletov) izpeljal tudi pohodni športni dan na daljavo. Učenci od 6. do 9. razreda so lahko sami izbrali, na katerega od ponujenih izletov se bodo podali. Poučili smo jih o potrebni opremi, obutvi in primerni malici. Učenci so morali, kot dokaz o opravljenem izletu, naložiti fotografijo s cilja izleta v spletno učilnico. Fotografije smo prejeli od več kot treh četrtin učencev, kar je bil v danih razmerah zelo dober odziv.

## **6. ODZIVI IN ŠTEVILO SODELUJOČIH**

V akciji Skupaj na izlet je sodelovalo 40 družin, na vsaj en izlet se je podalo 62 učencev, kar 36 od njih pa je prehodilo vsaj osem od desetih izletov in 24 od teh jih je prehodili vseh deset izletov. Skupaj so opravili preko 230 izletov. Iz elektronskih sporočil, ki so jih družine vsakotedensko pošiljale, je bilo razbrati, da tako otroci kot njihovi starši na izletih uživajo in se imajo lepo. Kar nekaj od staršev je redno izdelovalo lepo izdelane razglednice v obliki kolažev iz fotografij, nastalih na pohodih (Slika 5 in Slika 6). V sporočilih so pohvalili tako namen kot izvedbo akcije. Poleg tega so me učenci ali starši ustavljali na cesti in sporočali, da redno hodijo in da že komaj čakajo na naslednji izlet. Dobival sem tudi odzive staršev, katerih otroci ne obiskujejo naše šole, da so zaradi priporočil prijateljev ravno tako sledili akciji in hodili na izlete. Na izlete je hodilo tudi veliko sodelavcev in sodelavk, ki so vsi so pohvalili izbiro ciljev in izpostavili dejstvo, da jih je akcija usmerjala, kam konec tedna na izlet.





**SLIKA 5:** Poslana razglednica ene od sodelujočih družin z izleta v dolini Kamniške Bistrice.



**SLIKA 6:** Kolaž fotografij, ki ga je izdelala udeleženka akcije. Na njem so fotografije z vseh desetih izletov.

## 7. ZAKLJUČEK AKCIJE

Kot piko na in kot pomemben kulturni prispevek k pretežno gibalno usmerjeni akciji sem ob koncu šolskega leta pripravil krajšo kulturno prireditev. Ker so bile pripovedke rdeča nit vseh izletov, poleg tega pa sem želel nekoliko razširiti glas o akciji v sosednje kraje, sem na prireditvi povabil učenke s sosednje osnovne šole in učitelja slovenskega jezika, pripovedovalca ljudskih pripovedk. Vsi trije so domačini in vsak od njih je doživet in v narečju povedal po eno pripovedko o domačem kraju. Učenki živita pod Veliko planino, zato sta pripovedovali o belih ženah in divjih možeh, ki so nekoč živeli na planini, učitelj pa je z nami delil pripovedko, ki se dogaja v Tunjicah. Osrednja gostja pa je bila avtorica vodnika, tudi izkušena in dobro znana pripovedovalka, gospa Irena Cerar, ki je z nami doživet delila kar tri zgodbe (Slika 7). Akcijo in učence ter njihove starše je z nagovorom pozdravila tudi ravnateljica šole.

Otroke pa so čakale tudi zaslužene nagrade. Že od začetka so vedeli, da bo vsak, ki prehodi vsaj osem izletov, prejel planinski dnevnik. Med otroke sem razdelil Cici planinske dnevnike in planinske dnevnike Mladi planinec 1 in Mladi planinec 2, glede na njihovo starost. S tem

sem jih usmeril v nadaljevanje pohodniške in planinske aktivnosti. Čakalo pa jih je tudi presenečenje. Najbolj pridni pohodniki so poleg planinskih dnevnikov prejeli tudi majice, primerne za športne aktivnosti, na katerih je natisnjen logotip akcije. Vsi so jih z velikim veseljem takoj oblekli.



**SLIKA 7:** Fotografija z zaključne prireditve na gradu Zaprice, avtorica vodnika med pripovedovanjem zgodbe o treh bratih, otroci nosijo športne majice z logotipom akcije.

Za konec pa smo z žrebom med družine razdelili še pet knjig, ki jih je prispevala založba Sidarta, sicer izdajateljica knjige Kamniške pravljичne poti. Tri družine so prejele knjigo Pravljične poti brez meja, ki je dober mesec dni pred zaključkom naše akcije ugledala luč sveta. Dve družini pa sta prejeli knjigi Z otroki v gore.

## 8. SKLEP

S potekom akcije, odzivom učencev in njihovih staršev, številom sodelujočih in doseganjem glavnega namena sem zelo zadovoljen. Glavni cilj akcije je bil spodbuditi učence in njihove družine k rednemu gibanju, ki bi trajalo več mesecev. Na pohode sem želel privabiti čim večje število udeležencev, jim pohodništvo in planinstvo predstaviti kot prijetno gibalno aktivnost, jih spodbuditi k vztrajnosti in redni tedenski aktivnosti, spodbuditi tudi sodelovanje ostalih družinskih članov in navajati na aktivno in kvalitetno preživljanje prostega časa. Vse zastavljene cilje je akcija dosegla. Otroke in njihove starše smo vpeljali v zdrav življenjski slog. Hkrati sem s široko paleto vsebin, ki so bile predstavljene na vsakem povabilu na izlet, posegel tudi na medpredmetno povezovanje.

Zaradi izredno pozitivnih odzivov vseh sodelujočih načrtujem nadaljevati z akcijo tudi v letošnjem šolskem letu. V knjigi, iz katere smo črpali izlete, je še 10 izletov, ki jih lahko predstavimo, hkrati pa imam namen na izlete povabiti tudi učence in starše izven meja občine Kamnik.

## MATEMATIKA JE Z GIBANJEM LAŽJA

### POVZETEK

Učenci so pri pouku velikokrat neaktivni. Pomembno je, da jih spodbudimo k aktivnemu spremljanju pouka. Dodatno jih lahko motiviramo z vključevanjem gibanja v pouk. V prispevku je predstavljeno, kako lahko gibanje vključimo v pouk matematike v učilnici, več možnosti pa imamo pri učenju na prostem. Aktivnosti so bile izpeljane v 6. razredu pri poglavju naravna števila ter v 8. razredu poglavje številske množice. V 6. in 7. razredu je bil na temo merjenje izpeljan dan dejavnosti. Gibanje je bilo vključeno v uvodni motivaciji, samostojnemu delu, spoznavanju nove snovi, utrjevanju in medpredmetnem povezovanju. Učenci so občutili izziv in uspeh.. Uporabljene so bile metode razlage, razgovora, prikaza in praktičnega dela. Učne vsebine, ki so bile podprte z gibanjem so učenci bolje razumeli in jih znali uporabiti pri reševanju matematičnih problemov.

**KLJUČNE BESEDE:** matematika, gibanje, motivacija.

## MATHEMATICS IS EASIER WITH MOVEMENT

### ABSTRACT

Students are often inactive in class. We need to encourage them to take active lessons. We motivate them by including movement. In my contribution I present bodily movement as a resource for the learning mathematics. Movement can be included in math lessons in the classroom. We have more options when we learn outside. The activities were in 6<sup>th</sup> class, chapter natural numbers, and in the 8<sup>th</sup> class, chapter rational numbers. We had a science day in 6<sup>th</sup> and 7<sup>th</sup> class. Movement was included in the introduction of the lesson, motivation, individual work, learning new topics, revision and croccurricular learning. The students felt challenged and they are successful. We used the method of interview, explanation, presentation and practical work. The learning contents which was supported by movement was better understood and the students were able to use in solving mathematical problems.

**KEYWORDS:** mathematics, movement, motivation.

## **1. UVOD**

Matematika zagotovo ne spada med priljubljene šolske predmete, priljubljenost in navdušenje nad njo pa v višjih razrednih osnovne šole še upada. Velikokrat temu sledi tudi strah pred tem šolskim predmetom, prepričanje o neuspehu, prepogosto pa tudi dvom o uporabnosti v vsakdanjem življenju.

Pri poučevanju moramo izhajati iz učencev. V nižjih razredih učenci poznajo situacijo, v kateri se učijo matematiko, v višjih razredih pa matematiko vidijo kot abstraktno znanost. Podana je preko definicij, ki so velikokrat nerazumljive in nepredstavljive. Prav to pa je pogosto razlog, da so učenci za delo nemotivirani. Vse pogostejše prihajajo k pouku brez domačih nalog z izgovorom, da niso znali. Nepripravljeni na pouk s težavo sledijo in pri pouku ne morejo sodelovati. Pomembno je, da jim abstraktno snov ponazorimo.

Pomembnost matematike moramo učencem prikazati na uporabnosti. Izhajati moramo iz vsakdanjega življenja. Na tak način bo učenec razumel, da je matematika koristna in uporabna v življenju [1]. Gibanje je človekova primarna potreba. Gibanje učencem predstavlja sprostitev in zadovoljstvo, poveča motivacijo in delovno aktivnost. Z gibanjem učenci dobijo boljšo predstavo in zadovoljijo temeljne potrebe, ki so ključne za uspešno učenje [2]. Učencem predstavlja stik s konkretnimi primeri, kar pa jim omogoča razumevanje abstrakcije. Kar pridobijo z lastno aktivnostjo, je temelj njihovega znanja[3]. Učenci med gibanjem prevzamejo odgovornost za lastno učenje.

Naši otroci veliko časa presedijo in preživijo v zaprtih prostorih. Pomembna vloga učitelja je, da poleg vključevanja gibanja v pouk, izkoristi možnosti poučevanja v naravi in na svežem zraku. Učenje na prostem omogoča veliko gibanja, kar pripomore k razvijanju otrokovih sposobnosti, socialnega razvoja, poveča motivacijo, izboljša vedenje učencev. Učenci so pri delu sproščeni, zaupajo v lastne sposobnosti in razvijajo pozitiven odnos do matematike.

## **2. PRIMERI IZ PRAKSE**

V prispevku so predstavljeni konkretni primeri uporabe gibanja pri pouku matematike v osnovni šoli.

### **A. Pojem število in velika števila**

Aktivnost je bila izpeljana v 6. razredu. Sodelovalo je 10 učencev. Aktivnost je bila izvedena v naravi. Učiteljica je pripravila skrivnostno škatlo z vsemi potrebnimi pripomočki (slika 1). Učenci so dobili natančna navodila. Uporabljena je bila metoda razgovora. Komunikacija je potekala med učiteljem in učenci ter med učenci samimi.

Ob prihodu na končno lokacijo so bili učenci seznanjeni z zadolžitvami. Za vse dodatne informacije in nejasnosti so se lahko obrnili na učitelja.



**SLIKA 1:** Skrivnostna škatla.

Število je eden najpomembnejših matematičnih pojmov, ki ga dobimo s štetjem. Narava je prostor, ki je nabito poln s števili. S šestošolci smo se odpravili na rob gozd poiskati števila. Naloge so učenci reševali v parih. Pari so bili naključno izbrani. Vsak par je dobil svojo nalogo. Rešitve so predstavili svojim sošolcem. Med reševanjem so začutili pomen pojma število ter spoznali velika števila.

Primeri nalog: *Poišči števila* (slika 2), *Kje je fotograf* (slika 3), *Matematični izzivi* (slika 4).



**SLIKA 2:** Iskanje števil.



**SLIKA 3:** Igra Kje je fotograf.





SLIKA 4: Matematični izzivi.

## B. Merjenje

V času pouka na daljavo je bil izpeljan naravoslovni dan Merjenje. Dan dejavnosti je bil načrtovan za učence 6. in 7. razreda. Vsebine so bile prilagojene starosti učencev. Uporabljena je bila metoda prikaza, razlage ter praktično delo. V okolici svojega doma so morali v paru z družinskim članom z opraviti merjenja z nestandardnimi enotami (slika 5). Meritve so primerjali, potem pa te razdalje izmerili še z metrom. Izdelali so kvadratni meter ter kvadratni decimeter in utrdili povezavo med merskimi enotami. Spoznali so ploščinsko enoto ar in hektar ter ju povezali s primeri merjenja v vsakdanjem življenju.



SLIKA 5: Merjenje dolžine.

Merjenje je bilo vključeno tudi v naravoslovnem dnevu *Raziskujmo domačo okolico*. Na terenu so bile izpeljane matematična, geografska in ustvarjalna delavnica. Učenci so morali izmeriti širino vhoda v jamo ter dolžino jame (slika 6). Sami so morali poiskati način, kako bodo razdalje izmerili, saj je »učiteljica v šoli pozabila meter«. Razdaljo so merili s koraki, s

čevlji, paličicami. Pri tem so v okolici iskali čimbolj ravne palice. Pretvarjanje iz nestandardnih enot v standardne enote za merjenje dolžin so dokončali v šoli.



**SLIKA 6:** Merjenje v naravi.

Učenci so na praktičnih primerih začutili pomen merjenja, saj ga potrebujemo pri različnih opravilih.

### **C. Racionalna števila**

Aktivnost je bila izvedena v 8. razredu. Sodelovalo je 11 učencev. Z metodo razgovora in praktičnega prikaza so učenci utrjevali znanje o številskih množicah ter spoznavanju odnosa med številskimi množicami. Učenci so iz škatle vlekli listke, na katerih so bila zapisana števila. V vsakem vogalu učilnice je bila oznaka za posamezno številsko množico. Ugotoviti so morali, v katero množico spada število. Kmalu so ugotovili, da množic ne moremo ločiti, ker števila pripadajo več množicam.

Pri urejanju racionalnih števil po velikosti smo na šolskem igrišču narisali številsko premico. Učenci so izbrano racionalno število predstavili na številski premici. Opazovali so oddaljenost od izhodišča in primerjali števila po velikosti. Tudi pri tej dejavnosti so sodelovali učenci osmega razreda. Z razgovorom in razlago ter praktičnim prikazom so urejali števila po velikosti.

### **3. SKLEP**

Z vključevanjem gibanja v pouk ali v naravnem okolju ali pa v učilnici so učenci za delo bolj motivirani in aktivni. Pri delu so sproščeni. Sami poiščejo poti do rešitve. Začutijo povezanost matematičnih vsebin z vsakdanjim življenjem. Radovedni in motivirani raziskujejo in prevzemajo odgovornost za lastno učenje. Med seboj si pomagajo in so strpni do ostalih. Vsi imajo pri tem enake možnosti. Pri tem občutijo izziv in uspeh. Otroci potrebujejo gibanje tudi pri učenju. Omogočimo jim ga.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Živimo v zablodi, da je strašen neuspeh, če otrok nima vsaj prav dobre ocene (članek). Dosegljivo: <https://onaplus.delo.si/zivimo-v-zablodi-da-je-strasen-neuspeh-ce-otrok-nima-vsaj-prav-dobre-ocene>.
- [2] Magistrska naloga: [http://pefprints.pef.uni-lj.si/4626/1/magistrsko\\_delo\\_janezic.pdf](http://pefprints.pef.uni-lj.si/4626/1/magistrsko_delo_janezic.pdf).
- [3] Geršak. V. Ustvarjalni gib kot učni pristop. Pridobljeno: [http://pefprints.pef.uni-lj.si/3175/1/Gersak\\_Misliti.pdf](http://pefprints.pef.uni-lj.si/3175/1/Gersak_Misliti.pdf).



## **PRAVLJIČNA JOGA ZA OTROKE S POSEBNIMI POTREBAMI**

### **POVZETEK**

Gibanje je zelo pomembno za pravilen razvoj otroka. Poučujem v prvem razredu šole s prilagojenim programom z enakovrednim izobrazbenim standardom. V skupino je vključenih sedem fantov z govorno-jezikovnimi motnjami. Vsak izmed njih ima poleg govorno-jezikovnih motenj pridruženih še več primanjkljajev, in sicer so nekateri opredeljeni še kot otroci z lažjo gibalno oviranostjo, dolgotrajno bolni otroci, večina pa ima izrazite primanjkljaje na področju pozornosti in koncentracije, grobe in fine motorike, težave pa se pojavljajo tudi na vedenjskem in čustvenem področju. Odločila sem se, da za premagovanje primanjkljajev poskusim z interesno dejavnostjo Pravljična joga, ki jo izvajamo enkrat tedensko. Joga dokazano pozitivno učinkuje na motorične in koordinacijske spretnosti, nadzor nad čustvi in njihovo umirjanje, samozavest, telesno moč in gibljivost, telesno držo, zavedanje in obvladovanje telesa, zbranost, ustvarjalnost. Prikazati želim pristope in ugotovitve, ki so se pri izvajanju pravljične joge z otroki s posebnimi potrebami izkazali kot učinkoviti in pozitivni. Pri pravljični jogi pogosto vključujem pravljičice, ki so jih otroci že spoznali. K sodelovanju jih dodatno spodbudim z uporabo različnih pripomočkov, zabavnimi opisi likov, gibalnimi igrami. Že po nekaj urah vadbe sem opazila, da so se učenci navadili na strukturo in upoštevanje pravil. Učenci vadijo v svojem tempu in se trudijo glede na svoje zmožnosti. Z dihalnimi vajami so bolj umirjeni. Glede na to, da so se učinki pravljične joge izkazali kot pozitivni, sem mnenja, da bi bilo potrebno jogo izvajati pogostejše oziroma posamezne elemente joge vključiti tudi pri pouku.

**KLJUČNE BESEDE:** pravljičice, joga, otroci s posebnimi potrebami, zabava, asane.

## **FAIRYTALE YOGA FOR CHILDREN WITH SPECIAL NEEDS**

### **ABSTRACT**

Movement is very important for the proper development of a child. I teach in a first grade in a school with an adapted basic school programme of equal educational standard. The group includes seven boys with speech and language disorders. In addition to speech and language disorders, each of them has several associated deficits. Some of them are defined as children with mild mobility impairments or children with long-term illness, and most of them have severe deficits in attention and concentration, gross and fine motor skills as well as disorders in the behavioral and emotional area. I decided to try to overcome their deficits with an extracurricular activity Fairytale Yoga, which is performed once a week. Yoga has been proven to have a positive effect on motor and coordination skills, control of emotions and their calming (better sleep, fewer emotional outbursts), self-confidence, physical strength and mobility, posture, body awareness and control, concentration, creativity. I want to show the approaches and findings that have proven to be effective and positive in practicing fairytale yoga with children with special needs. In fairytale yoga, I often use fairy tales that children already know. I additionally encourage them to participate by using various aids, fun character descriptions, movement games. After just a few hours of practice, I noticed that the pupils got used to some structure, following the rules. Pupils practice at their own pace and work to the best of their ability. They are more relaxed with breathing exercises. Given that the effects of fairytale yoga have proven to be positive, I think that yoga should be practiced more often or that individual elements of yoga should be used in the classroom.

**KEYWORDS:** fairy tales, yoga, children with special needs, fun, asanas.

## **1. UVOD**

Včasih je za nas bilo gibanje povsem samoumevno. Veliko smo se igrali na svežem zraku, tekali, gradili »bunkerje«, se igrali različne igre in šele v temi odšli domov. Dandanes je to drugače. Življenjski tempo, napredki v tehnologiji in dostopnost le-teh, so otroško igro, in posledično tudi njihovo gibanje, preselili iz svežega zraka med štiri stene. Posledice, kot so slaba drža, debelost, nezainteresiranost in slabša pozornost oz. koncentracija, pa so prisotne pri večini otrok.

## **2. OTROCI S POSEBNIMI POTREBAMI**

V Zakonu o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami so kot otroci s posebnimi potrebami opredeljene naslednje skupine: otroci z motnjami v duševnem razvoju, gluhi in naglušni otroci, slepi in slabovidni otroci oziroma otroci z okvaro vidne funkcije, otroci z govorno-jezikovnimi motnjami, gibalno ovirani otroci, otroci s primanjkljaji na posameznih področjih učenja, dolgotrajno bolni otroci, otroci s čustvenimi in vedenjskimi motnjami ter otroci z avtističnimi motnjami. Ti otroci potrebujejo prilagojeno izvajanje programov vzgoje in izobraževanja z dodatno strokovno pomočjo ali prilagojene programe vzgoje in izobraževanja oziroma posebne programe vzgoje in izobraževanja. (<http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO5896>). Ker izvajam pravljično jogo z otroki z govorno-jezikovnimi motnjami, se bom podrobneje osredotočila na to skupino otrok.

### **A. Otroci z govorno-jezikovnimi motnjami**

Uradni list RS opredeljuje otroke z govorno-jezikovnimi motnjami tako:

»Otroci z govorno-jezikovnimi motnjami imajo motnje pri usvajanju in razumevanju ter govornem izražanju, ki niso posledica izgube sluha. Motnje se kažejo v razumevanju govora in govorno-jezikovnem izražanju, od blagega zaostajanja do nerazvitosti. Specifične motnje na področju razumevanja, strukturiranja, procesiranja in izražanja se kažejo tudi v neskladju med besednimi in nebesednimi sposobnostmi. Sekundarno se motnje v govorno-jezikovnem sporazumevanju kažejo na področju branja in pisanja ter pri učenju v celoti. Funkcionalno znanje branja in pisanja je lahko prizadeto v razponu od blagega zaostajanja do funkcionalne nepismenosti« (Skamlič, 2011).

Učenci z govorno-jezikovnimi motnjami (v nadaljevanju GJM) svoje znanje težje izrazijo z besedami. Imajo težave s sprejemanjem informacij, slabše imajo razvite bralne in pisalne veščine. Velikokrat imajo otroci z GJM težave pri vzdrževanju pozornosti. Ker imajo težave s priklicem besed, so pri izražanju svojega znanja manj uspešni. Pogosto je pri otrocih z GJM prisotna tudi disleksija, zaradi katere imajo težave pri prebiranju in razumevanju pisnih virov. Zaradi vseh teh težav imajo učenci z GJM občutek neuspešnosti, odrinjenosti, nesprejetja s strani vrstnikov. To pa lahko privede do vedenjskih problemov, agresivnega vedenja, anksioznosti, negotovosti, izoliranosti (Skamlič, 2011).

## **B. Otroci z govorno-jezikovnimi motnjami in gibanje**

Telo predstavlja za otroka povezavo s svetom. Govor, jezik in gibanje so med seboj močno povezani, zato je za učenje govora in jezika zelo pomembno, da otroke čim bolj spodbujamo h gibanju (Skamlič, 2011).

»Motorične aktivnosti se odvijajo v času in prostoru. Govor je motorična aktivnost, ki se prav tako odvija v času in prostoru. Govor in jezik sta sestavljena iz notranje, miselne komponente, in zunanje motorične« (Skamlič, 2011).

Zaradi povezave med tema komponentama lahko pri otrocih z govorno-jezikovnimi motnjami (v nadaljevanju GJM) opazimo zaostanke na področju motorike. Ker pa je poleg fine in grobe motorike potrebno razvijati tudi motoriko govoril, se lahko pri otrocih z GJM poigramo z različnimi vajami za mišice ust, jezika in obraza, kot so pihanje, vsrkavanje, gibi z jezikom in ustnicami (Skamlič, 2011).

Učitelji ugotavljajo, da ima vedno več učencev težave s pozornostjo, koncentracijo in vztrajnostjo pri pouku in šolskem delu. Da bi te težave v veliki meri odpravili, je potrebno v proces učenja vključiti čim več gibanja. Različni strokovnjaki ugotavljajo, da je potrebno pri učencih, ki imajo težave v zaznavanju, pomnjenju, reševanju problemov, oblikovanju predstav, v učne ure vnesti čim več didaktičnih metod, ki temeljijo na gibanju (Brodar, Klemenc, Smrekar, in Laco, 2016).

## **3. JOGA**

Beseda joga izhaja iz sanskrta in pomeni povezati, združiti. Indijski modreci so pred tisočletji razvili sistem, ki povezuje telesno vadbo in dihanje, koncentracijo, sproščanje in meditacijo. Joga združuje telesne vaje (asane), dihalne vaje (pranajame) in tehnike sproščanja ter s tem ohranja in vrača zdravje (Maheshwarananda, 2001).

Asana je sanskrtska beseda, ki pomeni telesni položaj, v katerem dlje časa sproščeno vztrajamo. Asane močno učinkujejo na telo in duha. Izvajamo jih počasi in zavestno. Številne asane so dobile imena po živalih, saj temeljijo na njihovem gibanju. S pravilnim izvajanjem asan učinkujemo na mišice, sklepe, dihanje, srce, ožilje, živčni in limfni sistem, na organe in žleze ter na duševnost, duha in čakre. Asane pomirjajo, sproščajo in vzbujaajo občutek notranje svobode (Maheshwarananda, 2001).

### **A. Pravljična joga**

Nekoč so se otroci veliko več in na drugačen način gibal. Svoj prosti čas so preživljali na svežem zraku, se lovili, igrali skrivalnice in se nasploh prepustili domišljiji. Danes moramo otroke na različne načine animirati in jih motivirati, da jih odtrgamo s stolov in od zaslonov, da jih lahko odpeljemo na svež zrak.

Posledica sedenja je kopičenje energije v predelu bokov, zadnjice in trebuha. Zaradi tega so otroci utrujeni, imajo slabšo koncentracijo, so nezainteresirani in imajo slabo telesno držo (Kersnik Žvab, 2021). Odrasli moramo poskrbeti, da se otroci čim več gibajo. Pravljična joga otrokom omogoča gibanje na drugače način.

»Pravljična joga je vodena vadba z elementi joge, posebej oblikovana za otroke že od najnežnejše starosti. [...] Pravljična joga je igra in vadba za otroke, ki upošteva vsa jogijska načela. Otroci se spoznavajo s svojim telesom, z možnostmi, ki jih ponuja, naučijo se osnovnih jogijskih položajev in preprostih dihalnih tehnik ter se ob tem odlično zabavajo« (Božič Križaj, 2017).

Od joge za odrasle se razlikuje po tem, da smo lahko pri pravljični jogi bolj glasni, razigrani, dinamični. Otroci v asanah vztrajajo krajši čas in jih izvajajo svojim sposobnostim primerno, s časom pa to nadgrajujejo in izboljšujejo (Kersnik Žvab, 2021). Pri pravljični jogi je najpomembneje, da se otroci dobro počutijo v svojem telesu. Pri aktivnosti ni tekmovalnosti, joga poudarja sproščanje, umirjanje in obvladovanje energije.

Vadba joge pozitivno vpliva na otrokovo telesno zdravje, zmanjšuje stres, povečuje odpornost proti boleznim, vpliva na boljšo držo telesa, pozitivno vpliva na otrokovo samozavest, izboljša koncentracijo. Prav tako povečuje telesno moč, prožnost, občutek za ravnotežje in koordinacijske spretnosti (Kersnik Žvab, 2021 in Božič Križaj, 2017). Preden se lotimo pravljične joge, je pomembno, da otrokom postavimo pravila. Pravila oblikujemo sami, še bolje pa je, če jih oblikujemo skupaj z otroki. Dogovoriti se moramo, da jih vsi dosledno upoštevamo.

## **B. Pravljična joga za otroke s posebnimi potrebami**

Otroci s posebnimi potrebami potrebujejo pri pouku prilagoditve, ki jim olajšajo delo. Podobno je tudi pri izvajanju pravljične joge. Poučujem v prvem razredu šole s prilagojenim programom z enakovrednim izobrazbenim standardom. V skupino je vključenih sedem fantov z govorno-jezikovnimi motnjami. Vsak izmed njih ima poleg govorno-jezikovnih motenj pridruženih še več primanjkljajev, in sicer so nekateri opredeljeni še kot otroci z lažjo gibalno oviranostjo, dolgotrajno bolni otroci, večina pa ima izrazite primanjkljaje na področju pozornosti in koncentracije, grobe in fine motorike, težave pa se pojavljajo tudi na vedenjskem in čustvenem področju. Da bi lažje premagovali te primanjkljaje, sem se odločila, da v tej skupini poskusim s pravljično jogo.

Pri uri pravljične joge zasledujemo naslednje cilje:

- upoštevanje pravil;
- obnavljanje in doživljanje interpretativno pripovedovane pravljičice;
- zadovoljitev potrebe po gibanju in igri;
- umirjanje;
- navajanje na rutino in strukturo;
- razvijanje gibalnih in funkcionalnih sposobnosti.

Pri otrocih s posebnimi potrebami je še posebej pomembna struktura. Pred vsako uro najprej ponovimo pravila, ki veljajo med samo uro pravljične joge: dovoljeno se je zabavati in smejeti, ampak ne hodimo iz svoje blazine (razen, če to zahteva igra); ne nagajamo drugim otrokom, se ne ruvamo ali divjamo; se ne primerjamo z drugimi, osredotočimo se na svoje delo.

Pravljično jogo vedno začnemo s petjem mantre OM. Učenci se že sami usedejo v položaj s prekrižanimi nogami, na kolena položijo dlani, zatisnejo oči in počakajo na moje navodilo. Nadaljujemo s tem, da pokažemo, koliko smo zrasli. Na tak način otroci točno vedo, kaj sledi in se navadijo na ustaljeni red. Šele po tem napovem, kako bo potekala ura. Večino ur posvetimo pravljičam, ki smo jih že obravnavali - bodisi pri pouku, v knjižnici ali v podaljšanem bivanju. Pomembno je, da otroci pravljičo že poznajo, da tako lažje sledijo dogodkom in pri pripovedovanju tudi sodelujejo. Pri pripovedovanju pravljič si pomagam z različnimi pripomočki: lutke, dežniki, zrcala, lonci, plišaste igrače, ...

V uvodu v pravljično otroke po navadi kaj vprašam, npr. katere živali živijo v gozdu, in otroci odgovarjajo. Na ta način jim vzbudim zanimanje za temo. Nato zapojem kakšno pesmico o obravnavani temi. V nadaljevanju začnem s pripovedovanjem. Med pripovedovanjem nato izvajamo različne asane, ki upodabljajo pravljične junake (jež, zajec, mačka, medved, pes, ptica, drevo, gora, ...). Da bi otroci čim dlje zadržali določen položaj, jih je potrebno nekako pritegniti. Zato brundamo, lajamo, se oglašamo kot žabe, račke, levi, ... To je otrokom zelo zabavno in radi dodajo tudi svoje zamisli. Uro pravljične joge zaključimo s sproščanjem. Pri tem se otroci uležijo na svoje blazine, se udobno namestijo in prisluhnejo. Pri sproščanju uporabljam peresa, ki otroke nežno pobožajo po obrazu ali tibetansko posodo, glasbo, ... Otroci se sprostijo, nekateri celo zaspijo.

Včasih se zgodi, da kak otrok ne more ležati pri miru. Takrat najprej poskusim z mojo bližino. Usedem se k njemu, roko mu položim na ramo in nadaljujem z vodenjem sproščanja. Če to ne pomaga, si lahko otrok nadene očala za spanje ali pa se umakne od skupine, vzame katerega od pripomočkov in počaka do konca. Za konec pa zmeraj sledi še petje mantre OM, s tem se poslovimo. Ker pa so lahko otroci v svojem vedenju zelo nepredvidljivi, se je potrebno pripraviti na morebitne odklone v vedenju. V ta namen na uro joge zmeraj prinesem še kakšen pripomoček več. Zelo rada se poslužujem dihalnih tehnik s Hobermanovo kroglo, s pomočjo katere se otroci zelo lepo umirijo in pravilno dihaajo. Če pa je pripomoček še lepo pisan, je otrokom še toliko bolj všeč.

Za umirjanje in koncentracijo prav tako uporabljam tibetanske posode, ki jih otrokom med sproščanjem položim na trebuh, otroci pa se prepustijo vibracijam, ki jih posoda oddaja. Potem jo želijo preizkusiti sami ali to tehniko izvajati drug na drugem. Otrokom je všeč tudi, kadar v tibetansko posodo nalijemo vodo, v vodo položimo plavajočo svečko, ki potem potuje od otroka do otroka, pri tem pa se svečka ne sme ugasniti. To pritegne njihovo pozornost, jih zelo umiri, lepo sodelujejo in se trudijo, da svečka ne bi ugasnila. Še ena naloga za krepitev pozornosti in koncentracije je potovanje zvončka. Te vaje se poslužujem, kadar vidim, da so otroci nemirni in jih želim pritegniti, da prisluhnejo pravljiči. Takrat jim povem, da se bomo

odpravili v gozd, kjer je veliko živali. Živali so zelo plahe, zato se moramo umiriti, da jih ne prestrašimo. Nato dam zvonček v krog, kjer potuje od otroka do otroka, pri tem pa ne sme zazvoniti.

Izdelala sem si tudi nekaj pripomočkov, ki jih s pridom uporabljamo pri jogi: fidget spinner joga (slika 1), igra s kocko, žrebanje joga kartic, ... Kadar je kakšen učenec nemiren ali ne želi sodelovati, mu omogočim umik od skupine, kjer ima na voljo različne pripomočke: senzorna steklenica, mehurčki, vetrnica, Hobermanova krogla, pobarvanke z mandalami, ... Kadar ne izvajamo joge s pomočjo pravljič, se poslužujemo skupinskih iger: preplavamo reko, vozimo avtobus, pišemo črke po hrbtu prijatelja, vozimo kolo v paru, se lovimo kot pajki, izvajamo različne vaje čuječnosti.

Učencem z GJM je potrebno krepiti motoriko govoril, zato večkrat vključim igre, ki to omogočajo: tekmovanje v pihanju plišastih kroglic, pihanje peres, pihanje balončkov, ... Pri aktivnostih tekmovalnega značaja moramo pomisliti in biti pozorni tudi na počutje in vedenje otrok – morebiti kateremu izmed otrok poraz predstavlja preveliko stisko.



**SLIKA 1:** Otroci med igro Fidget spinner joga.



**SLIKA 2:** Pihanje kroglic za krepitev motorike govoril.

#### **4. SKLEP**

Pri učencih s posebnimi potrebami moramo vzdrževati strukturo in biti dosledni. Ko otroke že dobro poznamo, bomo lažje predvideli, ali so potrebne spremembe pri načrtovani uri. Kot učitelji moramo biti dovolj fleksibilni, da v danem trenutku spremenimo potek ure, preusmerimo pozornost otrok v drugo dejavnost, obdržimo skupino, da jih čustveni izbruhi ali druga vedenja ne zmedejo preveč. Kadar vidimo, da otroci na ta dan potrebujejo več dinamike, lahko v uro vključimo igre, ki vključujejo več gibanja. Dovolimo jim, da kričijo, sprostijo svojo energijo, hkrati pa pri tem upoštevajo pravila igre. Kadar pa so učenci bolj umirjeni, bomo z njimi lažje izvajali različne tehnike sproščanja. Učenci v jogi zelo uživajo, radi sodelujejo in sledijo navodilom. Menim, da bi bila takšna oblika gibanja potrebna večkrat tedensko, oziroma da bi bilo potrebno posamezne elemente joga vključiti tudi pri pouku.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Božič Križaj, U. (2017). Pravljična joga: priročnik za vadbo joge za otroke. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- [2] Brodar, Š., Klemenc, A., Smrekar, B. in Laco, J.. (2016). Z gibanjem do drugačnega pouka. Vodenje v vzgoji in izobraževanju, 14, 49-68. Pridobljeno 10. 11. 2021 iz <https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-98X3BDNZ>
- [3] Kersnik Žvab, A. (2021). Moja prva joga: Magična joga za otroke. Kranjska Gora: Devayani Yoga & Dance Lifestyle.
- [4] Maheshwarananda, P. S. (2001). Sistem joga v vsakdanjem življenju. Dunaj: Ibero Verlag/European University Press.
- [5] Skamlič, N. (2011): Otroci z govorno jezikovnimi motnjami. V N. Vovk Ornik (Ur.), Delo z otroki s posebnimi potrebami. Praktična podpora in strokovni napotki za delo z otroki s posebnimi potrebami (1 - 4). Maribor: Založba Forum Media.
- [6] Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami (ZUOPP-1). Pridobljeno 10. 11. 2021 iz <http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO5896>



## **ZDRAVA PREHRANA UČITELJEV DVOJEZIČNE SREDNJE ŠOLE LENDAVA**

### **POVZETEK**

Vsakodnevni negativni dražljaji (stres, občutek socialne odtujenosti itd.) na različne načine vplivajo na življenje ljudi. Zanimalo nas je, ali se to odraža tudi v njihovih prehrabnih navadah, saj večina nas ve, kako bi se morali zdravo prehranjevati, kljub temu pa tega ne upoštevamo. V anonimni anketi, ki smo jo objavili na spletni strani 1ka.arnes.si, smo želeli preveriti, kakšne prehrabne navade imajo učitelji in če sledijo zdravemu načinu življenja. V anketi je sodelovalo 46 učiteljev Dvojezične srednje šole Lendava.

Cilji raziskave so bili ugotoviti:

- ali anketiranci vedo, da s prehrano lahko vplivamo na svoje zdravje,
- koliko anketirancev doma pred službo zajtrkuje,
- če jedo malico in za kakšno hrano se odločajo,
- s katero vrsto napitka se odžejajo.

Analiza ankete je pokazala, da se učitelji zavedajo pomembnosti zdrave prehrane, ki vpliva na kakovost življenja, kljub temu zavedanju pa nekateri anketiranci posežejo po nezdravi prehrani.

Prispevek pomaga razumeti prehrabne navade in razmišljanje učiteljev o zdravi prehrani.

**KLJUČNE BESEDE:** uravnotežena prehrana, zajtrk, malica, učitelji.

## **THE HEALTHY DIET OF TEACHERS AT DVOJEZIČNA SREDNJA ŠOLA LENDAVA**

### **ABSTRACT**

Everyday negative stimuli (stress, the feeling of social alienation etc.) is affecting people's lives in different ways. We were interested if this is reflected in their eating habits since most of us are familiar with how to live a healthy lifestyle, but we do not follow these guidelines. By conducting an anonymous survey on the internet site 1ka.arnes.si we intended to check what eating habits the teachers have and if they follow guidelines for a healthy lifestyle. 46 teachers from Dvojezična srednja šola Lendava took part in the survey.

The goal of the study was to determine:

- if the interviewees know that we can affect our health with certain diets,
- how many interviewees have breakfast at home before they go to work,
- if they have lunch and what type of food they choose,
- what types of drinks they are consuming.

The analysis of the survey showed that the teachers are aware of the importance of a healthy lifestyle which affects the quality of life. Nevertheless, some interviewees still resort to an unhealthy diet.

This paper helps to understand the teachers' eating habits and thinking about a healthy diet.

**KEYWORDS:** a balanced diet, breakfast, lunch, teachers.

## 1. UVOD

Delo pedagoških delavcev je iz leta v leto bolj podcenjen poklic. Tega upada ugleda ni spremenila niti korona kriza, kljub temu, da so se v njej starši znašli v vlogi pedagoških delavcev in tako od blizu občutili težavnosti tega poklica. Pristojnosti in pravice učiteljev so se skozi čas le malo prilagajale, njihov osnovni namen je ostal isti. Tako morajo učitelji še danes skrbeti za celostni razvoj učencev. Večina ljudi pa misli, da je delo učiteljev zgolj tisti del službe, ko učijo v razredu. Redkeje pomislijo na socialen in razvojni vidik, saj se ne zavedajo, da so učitelji učencem vzor, učitelji poleg strokovnega poučevanja tudi vzgajajo in učijo za vsakodnevno življenje. To pomeni, da učence zavedno in nezavedno učijo tudi s svojim vedenjem in navadami – dober učitelj mora učencem biti zgled tudi izven učilnice, npr. v jedilnici med prehranjevanjem. [1] [3]

## 2. POSTAVITEV HIPOTEZE IN METODA

Pri raziskavi smo postavili hipoteze, ki smo jih lahko potrdili ter ovrgli. Prva hipoteza raziskave je bila, da anketiranci vedo, da »prehrana vpliva na zdravje ljudi.«, saj so študije pokazale, da je tesna povezava med zdravjem ljudi in zdravo prehrano. Z zdravo prehrano lahko krepimo ali ohranjamo zdravje, preprečujemo obolenja ali jih celo pozdravimo. [2]

Zdrava prehrana vključuje več vidikov prehranjevanja. Obsega varno prehrano, ki ne sme vsebovati bioloških, kemičnih ter radioloških onesnaževalcev, uravnoteženo prehrano, ki preprečuje deficitarne bolezni, ter funkcionalno prehrano, ki varuje človeka pred civilizacijskimi boleznimi. Med temi so zlasti pomembne bolezni srca in ožilja ter rak, zaradi katerih umre skoraj dve tretjini Slovencev. Zdrava prehrana mora biti tudi biološko in gastronomsko sprejemljiva. Dodatni dejavniki pri zdravem načinu prehranjevanja so tudi človekove prehranske navade in razvade, njegov tradicionalen ali celo alternativen način prehrane, prav tako pa tudi možnost nabave in priprave zdrave hrane. [2]

K zdravi prehrani spadajo tudi zdrave prehranske navade:

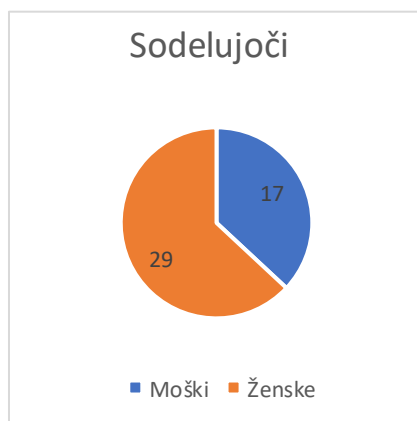
- uživanje malo mastne hrane ter veliko sadja in zelenjave,
- redna prehrana (zajtrk, kosilo, večerja, ena ali dve malici),
- uživanje čim pestrejših in ne preobilnih prehran,
- uživanje hrane sede, počasi, v mirnem in sproščenem okolju. [2]

V anketi smo se fokusirali na prvi dve alineji zgornjega zapisa. Najprej nas je zanimalo, ali učitelji zaužijejo dovolj sadja in zelenjave, saj nas varujejo pred rakom, boleznimi srca in ožilja, sivo mreno in staranjem. Zaradi velike vsebnosti vode je sadje nizkokalorično in osvežilno ter vsebuje veliko vitaminov, ki ščitijo organizem. [2] Sadje je prav tako dober nadomestek slanih ali sladkih prigrizkov. Zato se naša druga hipoteza glasi: »učitelji se za prigrizek med glavnimi obroki pogosto odločijo za sadje«.

Nato smo preverili, koliko obrokov dnevno zaužijejo učitelji, saj smo pred anketiranjem predvidevali, da večina učiteljev ne zaužije vseh pet priporočenih obrokov na dan. Tako je bila tretja hipoteza: »večina učiteljev ne zaužije pet ali več kot pet obrokov na dan«.

### 3. REZULTATI ANKETE

V tem poglavju smo predstavili rezultate ankete in natančneje opisali statistiko odgovorov.



**GRAF 1.**

V anketi je sodelovalo 17 moških in 29 žensk. Vsi anketiranci so teoretični ali praktični učitelji zaposleni na Dvojezični srednji šoli Lendava.

Pri drugem vprašanju smo preverjali, ali se anketiranci strinjajo z navedenimi trditvami. Rezultati drugega vprašanja so pokazali, da se velika večina učiteljev (98 %) strinja s trditvijo, da prehrana vpliva na zdravje ljudi in tako smo potrdili prvo hipotezo. Odgovori druge trditve že niso bili tako prepričljivi. Sicer je večina označila, da ima zajtrk vpliv na zdravje ljudi, vendar občutno manj kot pri prvem odgovoru. Kar nekaj jih je označilo, da ne vedo, ali je trditev resnična. Da je redno uživanje prehrane pomembno na zdravje, pa je bilo še manj pritrdilnih odgovorov.

**TABELA 1:** Prva hipoteza in dve trditvi.

| Trditve                                           | Odgovori    |                |            |            |
|---------------------------------------------------|-------------|----------------|------------|------------|
|                                                   | se strinjam | se ne strinjam | ne vem nem | Skupaj     |
| Prehrana vpliva na zdravje ljudi.                 | 45<br>98%   | 1<br>2%        | 0<br>0%    | 46<br>100% |
| Vsakodnevno zajtrkovanje vpliva na zdravje ljudi. | 39<br>85%   | 2<br>4%        | 5<br>11%   | 46<br>100% |
| Redno uživanje zajtrka je pomembno za zdravje.    | 38<br>83%   | 3<br>7%        | 5<br>11%   | 46<br>100% |

Pri tretjem vprašanju smo preverili, ali učitelji redno zajtrkujejo. Več kot polovica (57 %) učiteljev vsakodnevno zajtrkuje, dobra tretjina (35 %) jih pa zajtrkuje včasih.

**TABELA 2:** Tretje vprašanje.

|   | Odgovori | Frekvenca | Odstotek |
|---|----------|-----------|----------|
| 1 | da       | 26        | 57%      |
| 2 | ne       | 4         | 9%       |
| 3 | včasih   | 16        | 35%      |
|   | Skupaj   | 46        | 100%     |

Pri četrtem vprašanju smo preverili, če anketiranci med obroki tudi kaj prigriznejo. Kot je razvidno iz rezultatov, se je več kot polovica učiteljev opredelila, da večkrat na dan med glavnimi obroki kaj prigrizne.

**TABELA 3:** Četrto vprašanje.

|   | Odgovori       | Frekvenca | Odstotek |
|---|----------------|-----------|----------|
| 1 | večkrat na dan | 26        | 57%      |
| 2 | enkrat na dan  | 11        | 24%      |
| 3 | redko kdaj     | 9         | 20%      |
| 4 | nikoli         | 0         | 0%       |
|   | Skupaj         | 46        | 100%     |

Pri petem vprašanju so anketiranci morali označiti, katero vrsto prigrizkov največkrat uživajo med glavnimi obroki. Največ učiteljev je označilo, da za prigrizek med glavnimi obroki zaužije sadje. Tako smo potrdili še drugo hipotezo, da se učitelji pogosto odločijo za sadje kot za prigrizek med glavnimi obroki.

**TABELA 4:** Peto vprašanje – druga hipoteza.

|   | Odgovori                                        |           |          |          |
|---|-------------------------------------------------|-----------|----------|----------|
|   |                                                 | Frekvence | Veljavni | Odstotek |
| 1 | pekovske izdelke                                | 21        | 46       | 46%      |
| 2 | zelenjavo                                       | 10        | 46       | 22%      |
| 3 | sadje                                           | 29        | 46       | 63%      |
| 4 | beljakovinske izdelke (meso, jajca, ribe, itd.) | 5         | 46       | 11%      |
| 5 | slane prigrizke                                 | 14        | 46       | 30%      |
| 6 | sladkarije                                      | 11        | 46       | 24%      |
| 7 | drugo:                                          | 0         | 46       | 0%       |
|   | SKUPAJ                                          |           | 46       |          |

Pri naslednjem vprašanju smo preverili, koliko obrokov učitelji zaužijejo na dan. S tem smo potrdili še tretjo hipotezo, ki je trdila, da večina učiteljev ne zaužije pet ali več kot pet obrokov na dan.

**TABELA 5:** Šesto vprašanje – tretja hipoteza.

|   | Odgovori      | Frekvenca | Odstotek |
|---|---------------|-----------|----------|
| 1 | enega ali dva | 4         | 9%       |
| 2 | tri ali štiri | 35        | 76%      |
| 3 | pet ali več   | 7         | 15%      |
|   | Skupaj        | 46        | 100%     |

Pri sedmem vprašanju nas je zanimalo, koliko učiteljev malica v šoli. Pri odgovorih je razvidno, da noben ni označil, da nikoli ne malica v šoli.

**TABELA 6:** Sedmo vprašanje.

|   | Odgovori | Frekvenca | Odstotek |
|---|----------|-----------|----------|
| 1 | vedno    | 24        | 52%      |
| 2 | pogosto  | 9         | 20%      |
| 3 | redko    | 12        | 26%      |
| 4 | nikoli   | 0         | 0%       |
|   | Skupaj   | 45        | 98%      |

Pri osmem vprašanju smo preverili, ali je malica, ki jo zaužijejo anketiranci, njihov nadomestek zajtrka. Več kot polovica (61 %) je odgovorila, da ni.

**TABELA 7:** Osmo vprašanje.

|   | Odgovori | Frekvenca | Odstotek |
|---|----------|-----------|----------|
| 1 | da       | 10        | 22%      |
| 2 | ne       | 28        | 61%      |
| 3 | včasih   | 8         | 17%      |
|   | Skupaj   | 46        | 100%     |

Od kje si anketiranci priskrbijo hrano smo preverili pri devetem vprašanju. Ugotovili smo, da jih največ hrano prinese z sabo. En anketiranec je pod drugo navedel, da ne malica.

**TABELA 8:** Deveto vprašanje.

|   | Odgovori                      | Frekvenca | Odstotek |
|---|-------------------------------|-----------|----------|
| 1 | šolsko menzo                  | 12        | 26%      |
| 2 | dostavo iz gostilne           | 3         | 7%       |
| 3 | hrano, ki jo prinesete z sabo | 23        | 50%      |
| 4 | trgovino                      | 7         | 15%      |
| 5 | drugo:                        | 1         | 2%       |
|   | Skupaj                        | 46        | 100%     |

Pri predzadnjem, desetem vprašanju, so anketiranci morali označiti, če jim je malica nadomestek kosila. Velika večina je označila, da ne, nikoli.

**TABELA 9:** Deseto vprašanje.

|   | Odgovori   | Frekvenca | Odstotek |
|---|------------|-----------|----------|
| 1 | da, vedno  | 0         | 0%       |
| 2 | ne, nikoli | 37        | 80%      |
| 3 | včasih     | 9         | 20%      |
|   | Skupaj     | 46        | 100%     |

Pri enajstem vprašanju smo preverili, katere brezalkoholne pijače pijejo učitelji med obroki. Tu so lahko označili več možnih odgovorov. Največ jih zaužije vodo, zanimivo pa je, da jih več pije čaj kot pa kavo. Prav tako noben izmed anketirancev ni označil, da bi pil energijske pijače.

**TABELA 10:** Enajsto vprašanje.

| Odgovori                            | Enote     |          |
|-------------------------------------|-----------|----------|
|                                     | Frekvence | Veljavni |
| vodo                                | 32        | 46       |
| vodo z okusom                       | 2         | 46       |
| sok                                 | 9         | 46       |
| gazirane pijače s sladili           | 4         | 46       |
| gazirane pijače brez dodanih sladil | 4         | 46       |
| energijske napitke                  | 0         | 46       |
| kavo                                | 14        | 46       |
| čaj                                 | 17        | 46       |
| drugo                               | 0         | 46       |
| SKUPAJ                              |           | 46       |

#### 4. ZAKLJUČEK

Zdravje in zdravje prehrana si gresta z roko v roki. Z našo raziskavo smo želeli preveriti, kakšne prehranske navade imajo učitelji na Dvojezične srednje šole Lendava in s tem ugotoviti, ali se prehranjujejo zdravo. Menimo, da je naš vzorec reprezentativen, saj so anketiranci generacijsko, družbeno in narodnostno med sabo različni.

Vse tri hipoteze smo s pomočjo rezultatov ankete potrdili. Tako smo ugotovili, da se učitelji zavedajo pomembnosti zdrave prehrane in teoretične smernice v večji meri tudi upoštevajo. To se odraža tudi s tem, da učitelji v veliki večini za prigrizek med glavnimi obroki izberejo sadje. Prav tako pa v večini zaužijejo več obrokov na dan, vseeno pa jih večina ne zaužije pet ali več kot pet obrokov dnevno, kar smo sklepali že pred samo raziskavo in tako našo hipotezo potrdili.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] H. P. Pečauer, „delo.si,“ 31 08 2012. [Elektronski]. Available: <https://old.delo.si/druzba/delova-borza-dela/uciteljski-poklic-je-lep-toda-podcenjen.html>. [Poskus dostopa 15 11 2021].
- [2] D. Lukman, „dk.um.si,“ 2009. [Elektronski]. Available: <https://dk.um.si/Dokument.php?id=7838>. [Poskus dostopa 15 11 2021].
- [3] R. P. M. i. B. Poljšak, „zf.uni-lj.si,“ 10 03 2011. [Elektronski]. Available: <https://www.zf.uni-lj.si/images/ri/publikacije/staranje2011/5.pdf>. [Poskus dostopa 15 11 2021].

## **VPLIV KONCENTRACIJE CO<sub>2</sub> NA KAKOVOST ZRAKA V UČILNICI**

### **POVZETEK**

Namen strokovnega članka je dodatno ozavestiti učitelje o pomembnosti prezračevanja učilnic med poukom, saj koncentracija ogljikovega dioksida (CO<sub>2</sub>) zelo vpliva na kakovost zraka v učilnici. Ena izmed glavnih tematik mednarodne konference je ravno zdravje. Da bi kakovosten zrak brez povišanih koncentracij CO<sub>2</sub> blagodejno vplival na zdravje dijakov brez neželenih vplivov, kot so zaspanost, glavobol, težave z zbranostjo, so se izvedle meritve koncentracij CO<sub>2</sub> v učilnici med potekom pouka. Namen meritev je bil ugotoviti, kako se med potekom pouka v učilnici spreminjajo koncentracije CO<sub>2</sub> v primeru, da učitelj učilnico prezračuje, ali v primeru, da je ne. S prvo meritvijo koncentracije CO<sub>2</sub> brez prezračevanja se je ugotovilo, da je bila koncentracija CO<sub>2</sub> presežena čez dovoljeno mero. Z drugo meritvijo se je ugotovilo, da je bila koncentracija CO<sub>2</sub> v učilnici bistveno manjša v primerjavi s prvo meritvijo – zaradi prezračevanja, kar pomeni, da je bil v učilnici kakovostnejši zrak. Na podlagi meritev se je ugotovilo, da je prezračevanje učilnice nujno potrebno, če želimo dosegati dovolj kakovosten zrak v učilnici med poukom. Glavni doprinos je pri ocenjevanju kakovosti zraka dodala merilna naprava za merjenje koncentracije CO<sub>2</sub>, ki je učitelju podala objektivnejše informacije o kakovosti zraka v učilnici. S tem bi se vsem učiteljem priporočilo, da bi namesto subjektivnega ocenjevanja kakovosti zraka raje kakovost zraka ocenjevali s pomočjo merilnih naprav za merjenje koncentracij CO<sub>2</sub>.

**KLJUČNE BESEDE:** ogljikov dioksid (CO<sub>2</sub>), kakovost zraka, prezračevanje učilnic.

## **THE EFFECT OF CO<sub>2</sub> CONCENTRATION ON AIR QUALITY IN THE CLASSROOM**

### **ABSTRACT**

The aim of this paper is to raise more awareness among teachers about the importance of classroom ventilation during class because carbon dioxide (CO<sub>2</sub>) concentration greatly affects air quality in the classroom. One of the main topics of the international conference is health. In order to maintain high air quality in the classroom without elevated CO<sub>2</sub> concentrations, which can cause sleepiness, headaches and concentration problems in students, we have measured the CO<sub>2</sub> concentration in the classroom during class to ensure that the air will have beneficial effects for the students. The measurements aimed to discover how the CO<sub>2</sub> concentration changes in the classroom during class if the teacher ventilates the room or not. In the first CO<sub>2</sub> concentration measurement where the classroom was not ventilated, the CO<sub>2</sub> concentration was above the permitted level. The second measurement showed that the CO<sub>2</sub> concentration in the classroom was significantly lower in comparison with the first measurement – it was because of ventilation, which also means that the air in the classroom was of a higher quality. The measurements have shown that ventilating classrooms is crucial for high air quality in the classroom during class. In assessing the air quality, we used the CO<sub>2</sub> concentration measurement device, which provided the teacher with more objective information about the air quality in the classroom. Instead of subjective air quality assessments, all teachers should rather assess the air quality with the help of CO<sub>2</sub> concentration measurement devices.

**KEYWORDS:** carbon dioxide (CO<sub>2</sub>), air quality, classroom ventilation.



## **1. UVOD**

Svež kakovosten zrak v prostoru predstavlja eno izmed temeljnih osnov za zdravje in dobro počutje v prostoru. Da se zagotavlja dovolj kakovosten zrak v prostoru, pa je potrebno prezračevanje, da so koncentracije CO<sub>2</sub> v mejah priporočenih vrednosti. Visoke stopnje koncentracije CO<sub>2</sub> v prostoru lahko pomenijo tudi povišane vrednosti drugih škodljivih plinov in razne prašne delce v zraku. Med škodljive pline v zraku spadajo radon, razni formaldehidi, hlapne organske spojine, topila, čistila pa tudi povišane koncentracije CO<sub>2</sub>. K trdnim prašnim delcem v zraku spadajo prašni delci, aerosoli, saje itd. S prezračevanjem se torej poleg ogljikovega dioksida odstranijo tudi druge škodljive snovi, ki nižajo kakovost zraka. [1, 2]

Sedanji trend družbe gre v smer, da ljudje postajamo vse bolj ekološko osveščeni, kar med drugim pomeni, da se želi čim bolj reducirati porabo energije za ogrevanje prostorov, vsako odvečno prezračevanje v hladnejših mesecih pa predstavlja na videz nepotrebne energetske izgube toplote iz prostora. Vendar se je treba zavedati, da manj pogosto zračenje niža kakovost zraka v prostoru, med drugim tudi zaradi povišanih koncentracij CO<sub>2</sub> v prostoru. To pomeni, da bi navidezno gospodarnejše zračenje predstavljalo slab kompromis med manjšimi toplotnimi izgubami in slabšo kakovost zraka. Kako so se spreminjale koncentracije CO<sub>2</sub> v učilnici med poukom, je prikazano v sklopu poglavja – Izvedba meritev.

## **2. NAMEN**

Namen strokovnega članka je učitelje dodatno ozavestiti, kako pomembno je zadostno prezračevanje učilnic med poukom. Verjetno se je marsikateremu učitelju zgodilo, da se ob vstopu v učilnico kakovost zraka ne zdi najboljša, vendar še toliko zadovoljiva, da se učilnice ni prezračilo pred začetkom šolske ure. Vendar se je treba zavedati, da se je s tem izbral nezdrav kompromis, saj lahko slabša kakovost zraka predstavlja posredno motnjo pri pouku, zaradi katere se zmanjša učni izplen dijakov pri pouku. Meritve so pokazale, da bi zračenje bilo med poukom potrebno, saj so v sklopu prve meritve koncentracije CO<sub>2</sub> narasle čez dovoljeno mejo, kljub temu da je bila učilnica pred uro prezračena.

Da bi bili v učilnici med poukom čim bolj optimalni pogoji, med katere spada tudi kakovosten zrak, bi bilo priporočljivo, da bi učitelj s pomočjo ustreznega merilnega instrumenta, ki meri koncentracijo CO<sub>2</sub> v prostoru, spremljal, kolikšna je koncentracija ogljikovega dioksida v učilnici. Na trgu so relativno cenovno dostopne merilne naprave za merjenje koncentracije CO<sub>2</sub> v prostoru. Z omenjenimi merilnimi napravami bi učitelj pogosteje prezračeval učilnico ob povečanju koncentracije CO<sub>2</sub> v prostoru.

## **3. CO<sub>2</sub> – PLIN BREZ VONJA IN OKUSA**

Ocenjevanje kakovosti zraka brez merilnih naprav je lahko kar precej subjektivno. Zanesljivo ocenjevanje kakovosti zraka ni vedno najlažje, saj je CO<sub>2</sub> plin, ki nima vonja in ga ni možno okušati. Če je v zraku možno zaznati vonj, lahko v tem primeru sklepamo na povišano koncentracijo CO<sub>2</sub> v prostoru [2]. To pomeni, da manj kakovosten zrak nakazuje na povišano

koncentracijo ogljikovega dioksida v prostoru. Vendar se je treba zavedati, da ima lahko tudi na videz dovolj kakovosten zrak kljub temu presežene koncentracije CO<sub>2</sub> od priporočenih vrednosti.

Da bi dijaki bili deležni bolj optimalnejših pogojev za učenje v učilnicah, je treba zagotavljati v učilnici dovolj kakovosten zrak z nižjimi koncentracijami CO<sub>2</sub> v prostoru. Nizke vrednosti koncentracij CO<sub>2</sub> v prostoru, ki ne presegajo dopustnih vrednosti, blagodejno vplivajo na aktivnejše kognitivne procese in zbranost dijakov. V primeru povišanih koncentracij CO<sub>2</sub> v učilnici, ki so nad dopustno mejo, bi lahko to vplivalo na počutje in zbranost dijakov (zaspanost, glavobol, vrtoglavica, težave s koncentracijo itd). Ostale zdravstvene posledice zaenkrat še niso znane, saj je težko dokazljivo, da jih povzroča izrecno manj kakovosten zrak. [2]

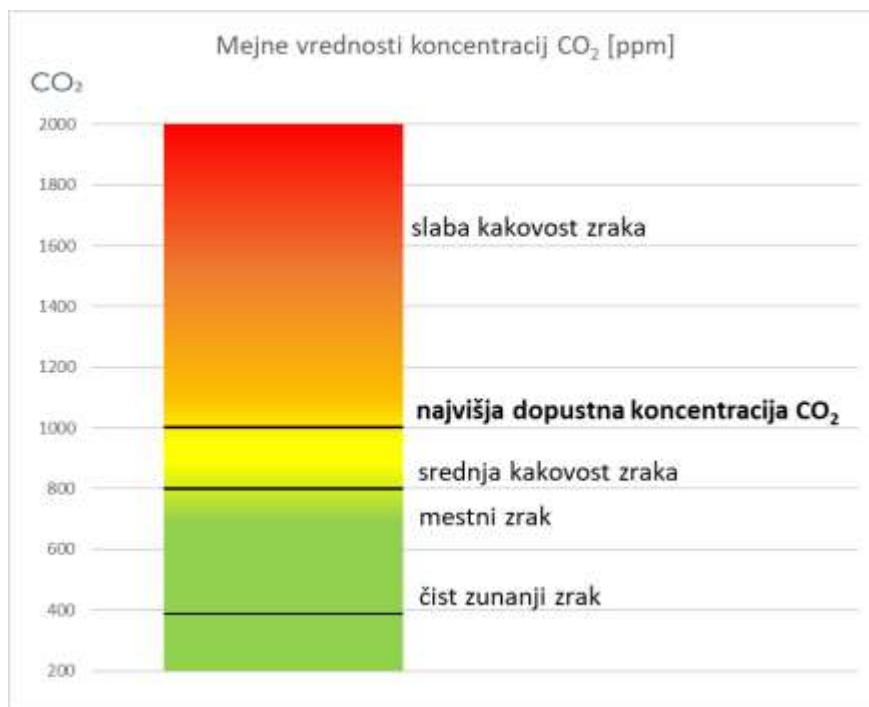
Kazalniki, ki nakazujejo, da je povišana koncentracija CO<sub>2</sub> v prostoru [1, 2]:

- zaznaven vonj v zraku,
- povišana temperatura v prostoru,
- vonj po zatohlem,
- zaspanost,
- bolečine v glavi,
- težave s koncentracijo,
- vrtoglavica.

#### **4. MEJNE VREDNOSTI CO<sub>2</sub> V PROSTORU**

Ogljikov dioksid spada med nestrupene pline, če koncentracija CO<sub>2</sub> v zaprtem prostoru ne preseže dopustnih koncentracij. Že leta 1858 je Max von Pettenkoffer ugotavljal, kako je koncentracija CO<sub>2</sub> v prostoru povezana s počutjem ljudi v prostoru [3].

Na Sliki 1 so razvidne mejne vrednosti koncentracij CO<sub>2</sub> za notranje prostore [3]. V čistem zunanjem zraku se koncentracija CO<sub>2</sub> giblje okoli 400 ppm. V notranjih prostorih z dobrim prezračevanjem pa se koncentracija CO<sub>2</sub> giblje med 400 in 800 ppm. Za to območje je značilen zrak z visoko kakovostjo, saj se s prezračevanjem odstranjujejo poleg CO<sub>2</sub> tudi druge škodljive snovi, ki nižajo kakovost zraka. V primeru, da se koncentracija CO<sub>2</sub> giblje med 800 in 1000 ppm, se smatra za srednjo kakovost zraka. Le-ta je še sprejemljiva za notranje prostore, da ne bi prišlo do morebitnih neželenih vplivov, kot so npr. padec koncentracije, zaspanost, glavobol itd. V prostorih brez prezračevanja pa se koncentracije CO<sub>2</sub> v zraku lahko drastično dvignejo nad dopustno mejo. V tem primeru se lahko pojavijo morebitni neželeni vplivi, kot so padec koncentracije, zaspanost, glavobol itd. Najvišja dopustna koncentracija CO<sub>2</sub> v prostoru znaša 1000 ppm. Tej meji rečemo tudi Pettenkoferjevo število. Za slabo kakovost zraka v prostoru se smatra, če je koncentracija CO<sub>2</sub> v prostoru višja od dopustne koncentracije CO<sub>2</sub>. [2, 3]



**SLIKA 1:** Mejne vrednosti koncentracij CO<sub>2</sub> v prostoru.

Novejši prezračevalni sistemi imajo senzorje, s katerimi merijo koncentracijo CO<sub>2</sub> v zraku. Tako je vzpostavljena avtomatska regulacija prezračevanja v prostoru v primeru povišanih koncentracij CO<sub>2</sub>. V primeru, da objekt nima vgrajenega prezračevalnega sistema, potem mora posameznik sam skrbeti za prezračevanje in posledično za regulacijo koncentracije CO<sub>2</sub> v prostoru z odpiranjem oken. V tem primeru je dobrodošla merilna naprava za merjenje koncentracije CO<sub>2</sub> v prostoru, da je prezračevanje bolj optimalno.

## 5. IZVEDBA MERITEV

Dejstvo je, da se kakovost zraka v prostoru vedno spreminja. Da bi lahko nedvoumno jasno vedeli, ali je koncentracija CO<sub>2</sub> v učilnici v okviru priporočenih vrednosti, je treba opraviti meritve. Le-te nam bodo podale objektivno informacijo. Obe meritvi sta se opravili v istem razredu, ki je orientiran na severno stran neba. Objekt je bil energetsko saniran. Med izvajanjem meritev je bil prezračevalni sistem izključen. Obe meritvi sta se izvedli 8. 11. 2021. V učilnici je bil prisoten učitelj in 25 dijakov.

V sklopu meritev sta se izvedli dve meritvi koncentracije CO<sub>2</sub> v učilnici, in sicer:

- meritev koncentracije CO<sub>2</sub> brez prezračevanja,
- meritev koncentracije CO<sub>2</sub> s prezračevanjem.

V sklopu prve meritve nas je zanimalo spreminjanje koncentracije CO<sub>2</sub> v učilnici v eni šolski uri, brez prezračevanja učilnice. Z meritvijo se je želelo ugotoviti, na kolikšno raven bo narasla koncentracija CO<sub>2</sub> v učilnici med potekom pouka brez prezračevanja. Zanimalo nas je tudi, ali bo koncentracija CO<sub>2</sub> presegla priporočljive vrednosti. Da bi dosegli realne podatke o spreminjanju koncentracije CO<sub>2</sub> v učilnici, se je le-ta pred pričetkom pouka temeljito prezračila.

V sklopu druge meritve nas je zanimalo, kako vpliva prezračevanje učilnice med potekom pouka na koncentracijo CO<sub>2</sub> v zraku v eni šolski uri. Pri tem nas je predvsem zanimalo, ali se bo koncentracija CO<sub>2</sub> nahajala v priporočljivih vrednostih, da bi kakovosten zrak blagodejno pripomogel k aktivnejšim kognitivnim procesom dijakov med poukom. Kako kakovostno je zračenje prek oken, je odvisno od več različnih faktorjev, in sicer: koliko je okno odprto ali priprto, zunanje temperature in posledično od toplotnega toka, vremenskih razmer, letnega časa, prostornine prostora itd. To pomeni, da je treba sistematično zračenja prilagajati danim razmeram.

## **6. REZULTAT MERITVE KONCENTRACIJE CO<sub>2</sub> BREZ PREZRAČEVANJA**

Osnovni robni pogoji meritve:

- zunanja temperatura: 5 °C, brezvetrje
- notranja temperatura: 21 °C
- prostornina učilnice: 250 m<sup>3</sup>
- število oseb: 25 dijakov + učitelj

Meritev koncentracije CO<sub>2</sub> brez prezračevanja med potekom pouka je pokazala, da je bila koncentracija CO<sub>2</sub> presežena čez dovoljeno mero. Pred začetkom šolske ure je bila učilnica prezračena, kar je razvidno na Grafu 1, saj je koncentracija CO<sub>2</sub> znašala 520 ppm. Nato se je koncentracija CO<sub>2</sub> v zraku postopoma višala. Prvih 25 minut je bila koncentracija CO<sub>2</sub> v priporočljivih okvirih, in sicer med 520 in 800 ppm. Nato je od 25 do 37 minute bila vrednost od 800 do 1000 ppm. To pomeni, da je kakovost zraka padala zaradi višanja koncentracije CO<sub>2</sub> v učilnici. Proti koncu pouka pa je od 37 minute naprej koncentracija CO<sub>2</sub> dosegla raven 1030 ppm in tako presegla dopustno koncentracijo.

Časovno spremljanje koncentracije CO<sub>2</sub> v učilnici:

- 7.30–7.55 – naraščanje od 520 ppm do 800 ppm
- 7.55–8.07 – naraščanje od 800 do 1000 ppm
- 8.07–8.15 – naraščanje od 1000 ppm do 1030 ppm



**GRAF 1:** Spreminjanje koncentracije CO<sub>2</sub> med poukom brez prezračevanja.

## 7. REZULTAT MERITVE KONCENTRACIJE CO<sub>2</sub> S PREZRAČEVANJEM

Osnovni robni pogoji meritve:

- zunanja temperatura: 7 °C, brezvetrje
- notranja temperatura: 21 °C
- prostornina učilnice: 250 m<sup>3</sup>
- število oseb: 25 dijakov + učitelj

V sklopu druge meritve je bila koncentracija CO<sub>2</sub> v učilnici bistveno manjša v primerjavi s prvo meritvijo. Skozi celotno šolsko uro je bila koncentracija CO<sub>2</sub> pod 800 ppm, kot je razvidno na Grafu 2. Med odmorom sta bili dve enokrilni okni povsem odprti, da se je učilnica temeljito prezračila. Na Grafu 2 je razvidno, da je koncentracija CO<sub>2</sub> znašala 489 ppm. Med šolsko uro je bilo nato priprto le eno okno, ki je zagotavljalo prezračevanje. Prvih pet minut je bila koncentracija CO<sub>2</sub> konstantna, nato pa se je začela dvigovati na 733 ppm. Zaradi priprtega enokrilnega okna se je koncentracija CO<sub>2</sub> nato stabilizirala, saj je bilo zagotovljeno prezračevanje skozi priprto okno. Do konca šolske ure je koncentracija CO<sub>2</sub> le rahlo naraščala do 752 ppm, kar je krepko pod 1000 ppm. Iz tega sledi, da je bil v učilnici dovolj kakovosten zrak skozi celotno šolsko uro.

Časovno spremljanje koncentracije CO<sub>2</sub> v učilnici:

- 12.15–12.20 – konstantna koncentracija 489 ppm
- 12.20–12.45 – naraščanje od 489 do 733 ppm
- 12.45–13.00 – rahlo naraščanje od 733 ppm do 752 ppm



**GRAF 2:** Spreminjanje koncentracije CO<sub>2</sub> med poukom z zagotovljenim prezračevanjem.

## 8. SKLEP

Na podlagi meritev se je ugotovilo, da je prezračevanje učilnice nujno potrebno, če želimo dosegati dovolj kakovosten zrak v učilnici med poukom. Pri tem so meritve s pomočjo merilnih naprav za merjenje koncentracije CO<sub>2</sub> potrdile svoj smoter, saj so objektivno podale rezultate o kakovosti zraka.

S samimi meritvami je prišlo do zanimivih ugotovitev, da subjektivno ocenjevanje kakovosti zraka brez merilnih naprav ni vedno najlažje. Če je bilo v zraku zaznati vonj, se je lahko sumilo na povečano koncentracijo CO<sub>2</sub> v prostoru brez merjenja. Vendar po prvem zračanju so se poleg koncentracij CO<sub>2</sub> znižale vrednosti tudi ostalih onesnažil zraka. Tako se je izboljšala splošna kakovost zraka. Vendar po eni šolski uri je bilo bistveno težje zaznati, da je koncentracija CO<sub>2</sub> ponovno narasla nad dopustno mejo, čeprav s subjektivno oceno posameznika tega ni bilo zaznati. Tako se je znižala kakovost zraka v prostoru brez očitnih znakov, da bi lahko s človeškimi čutili to zaznali, saj je CO<sub>2</sub> plin brez okusa in vonja. Prav tako je intenzivnost prezračevanja odvisna od zunanjih vremenskih vplivov, letnega časa itd. V hladnejših dnevih bi morda zadostovalo zgolj eno priprto okno, v vročih pomladnih dneh bi pa prezračevanje morali vsekakor okrepiti. Prav ta dejstva so še dodatno podkrepila smotrnost izvajanja meritev koncentracij CO<sub>2</sub> v učilnici med potekom pouka. Tako bi priporočil vsem učiteljem, da bi tudi sami namenili večjo pozornost kakovosti zraka v učilnici.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Inštitut za obnovljive vire energije in učinkovito rabo energije, Kakovost zraka v prostoru. INOVEKS d.o.o., 2019. Datum dostopa: 28. 10. 2021. Dosegljivo:  
[https://www.inoveks.si/images/inOVEinURE/strokovniprispevki/09\\_Kakovost\\_zraka\\_v\\_prostoru.pdf](https://www.inoveks.si/images/inOVEinURE/strokovniprispevki/09_Kakovost_zraka_v_prostoru.pdf)
- [2] R. Sever, Več svežega zraka v poslovne prostore. Zavod za varstvo pri delu, 2019. Datum dostopa: 28. 10. 2021. Dosegljivo:  
[https://www.zvd.si/media/medialibrary/2019/05/Zavod\\_za\\_varstvo\\_pri\\_delu\\_RDV\\_1\\_2018\\_Vec\\_svezega\\_zraka\\_v\\_poslovne\\_prostore.pdf](https://www.zvd.si/media/medialibrary/2019/05/Zavod_za_varstvo_pri_delu_RDV_1_2018_Vec_svezega_zraka_v_poslovne_prostore.pdf)
- [3] M. Prek, Kakovost zraka, predloga laboratorijske vaje. Ljubljana: Univerza v Ljubljani. Fakulteta za strojništvo, 2013. Datum dostopa: 28. 10. 2021. Dosegljivo:  
<http://lab.fs.uni-lj.si/los1/wp-content/uploads/notranje-okolje/kakovost-zraka-objava.pdf>

## JOGA KOT UČINKOVITA UČNA METODA PRI DELU V RAZREDU

### POVZETEK

Članek obravnava področje joge kot možne učne metode dela v razredu, konkretnije prikaže možnosti vključevanja pravljичne joge v nižje razrede osnovne šole. Nanizati želi elemente, ki so se po večkratnem izvajanju joge v razredu izkazali kot pomembni. Ti so: priprava prostora, izbira ustrezne slikanice, načrtovanje časa dejavnosti, uporaba pripomočkov in glasbe, oblikovanje poustvarjalnih dejavnosti ter pomen čudežnega predmeta. V prispevku avtorica navajam ugotovljene pozitivne učinke izvajanja tovrstne metode dela v razredu, ki obsegajo tako izboljšano počutje vadečega se na psiho-fizični ravni kot tudi učinkovitejše doživljanje literarnega besedila. Primer dobre prakse se nanaša na izvedbo konkretne ure v prvem razredu osnovne šole. Kot izhodišče za oblikovanje te ure je uporabljena slikanica *Tigrova preproga* avtorja in ilustratorja Geralda Rosa. Prikazana je struktura takšne šolske ure, ki smo jo oblikovali v tem primeru, in nanizane ključne asane, uporabljene v njej.

**KLJUČNE BESEDE:** pravljična joga, čuječnost, meditacija, vizualizacija, asane, *Tigrova preproga*.

## YOGA AS AN EFFECTIVE TEACHING METHOD IN CLASSROOM WORK

### ABSTRACT

The article discusses the field of yoga as a possible teaching method of working in the classroom, more specifically, it shows the possibilities of including fairytale yoga in the lower grades of the primary school. The article lists elements that have proven to be important after performing yoga several times in the class. These are: preparation of the space, selection of the appropriate picture book, time planning of the activity, use of aids and music, design of the post-recreational activities and the meaning of the miraculous object. The author presents the positive effects of performing fairytale yoga in the classroom, which include both the improved well-being of the practitioner on a psycho-physical level as well as a more effective experience of the literary text. An example of best practice relates to the implementation of a specific class in the first grade of primary school. The picture book *The Tiger-skin rug* by author and illustrator Gerald Ross was used as a basis for the design of the lesson, the structure of the lesson the author designed and the main asanas used in it are also presented.

**KEYWORDS:** fairytale yoga, mindfulness, meditation, visualization, asanas, *The Tiger-skin rug*.



## 1. UVOD

Joga je kot prastara indijska znanost in umetnost o tem, kako živeti življenje polno, pravzaprav eden od najstarejših naukov in metodologij, ki obravnava celovitost človeka [1]. Ne ukvarja se torej le s tem, kako deluje njegovo telo, pač pa tudi kako uravnati delovanje svojega uma in duše z njim. Prav zaradi svoje tovrstne celovitosti prinaša joga zdravje posameznika na več področjih: fizičnem, čustvenem in psihičnem. Joga je pravzaprav način življenja, ki lahko bistveno izboljša kakovost bivanja v današnjem svetu in je odlična protiutež današnjemu načinu življenja, ki je hiter, z nenehnimi spremembami in mnogimi spreminjajočimi se dejavnostmi in dražljaji v okolju. Ta starodavna modrost otroke uči, kako čutiti svoje telo, mu prisluhniti, poskrbeti zanj in rokovati z njim, prepoznati in obvladati svoja čustva ter hkrati poskrbeti za pravilno držo telesa, pravi položaj organov v njem ter boljše celostno počutje in zdravje vadečega se. Pomembna prednost joge pa je tudi to, da v njej ni tekmovalnosti, ki sicer obvladuje dobršen del sodobnega življenja. Otroke in najstnike uči tudi, da z redno vadbo in z vztrajnostjo venomer pride do napredka, čeprav je ta od posameznika do posameznika različen in edinstven le zanj, še več, uči jih, da je povsem prav tako.

Uporaba joge kot učne metode v razredu je še posebno preprosta zato, ker za izvajanje le-te tako učitelj kot učenci ne potrebujejo poglobljenega jogijskega znanja, priporočljivo je le, da učitelj vsako asano (tj. jogijski položaj), preden jo vnaša v pouk, podrobno preuči sam [2]. Možnosti uvajanja elementov joge v razred so različne in izjemno široke: v obliki 5-minutnih gibalnih odmorov, ob pripovedovanju literarnega besedila (slikanice), ob učenju abecede, ki se je učenci učijo s pomočjo izvajanja različnih jogijskih figur, ob igranju z jogijskimi kartami, v jutranjem krogu s kratko vizualizacijo dneva, z vizualizacijo pred ustnim in pisnim ocenjevanjem, ki jo bodo radi izvedli tudi nekoliko starejši učenci, z izvajanjem asan za koncentracijo na samem začetku ure, prek barvanja mandal idr.

Kot navaja Kabat-Zinn [3], ne moremo natančno vedeti, kakšna znanja bodo naši otroci potrebovali čez deset, dvajset ali petdeset let, vemo pa, da bodo pri svojem delu potrebovali pozornost in znanje, kako se osredotočiti, poslušati, se znati učiti in imeti dober odnos s seboj ter z drugimi ljudmi – vse to pa s seboj prinašata čuječnost in joga.

## 2. ČUJEČNOST KOT POMEMBNA ŽIVLJENJSKA VEŠČINA

Eden od pomembnih učinkov uporabe joge kot učne metode v razredu je prav gotovo razvijanje čuječnosti. Ta pravzaprav ne pomeni nič drugega kot sposobnost biti preprosto prisoten v tem trenutku, v trenutku tukaj in zdaj. Pomeni živeti v njem, kar pa, kot opozarja Snelova [4], ni enako kot razmišljati o njem. Čuječnost torej prinaša našo sposobnost občutiti sedanji trenutek v vsej svoji razsežnosti, brez da bi o njem sodili, se opredeljevali ali kaj dodatnega ukrenili glede le-tega.

Čuječnost je pravzaprav prirojena človeška lastnost, a je pomembno, da jo s prakso in vajami razvijamo in krepimo. Z uporabo joge kot učne metode v razredu vadimo sposobnost osredotočenosti in zbranosti, kar podpira in izboljšuje učenje, čustveno inteligenco in splošno počutje učencev. Zaradi količine stresa, ki so mu otroci in najstniki v današnjem svetu izpostavljeni, urjenje čuječnosti ni le dodatna možnost, kako izboljšati učno okolje ali kako spodbujati sproščanje, ampak je bistvenega pomena za razvoj optimalnega učenja, čustvenega ravnovesja in za zaščito otrokovega uma pred negativnimi učinki prevelikega stresa [3]. Snelova [5] navaja tudi izjemno pomemben vpliv čuječnosti pri razvijanju medsebojnih odnosov v razredu: čuječi učenci so zmožni sprejemati drugačne odločitve v konfliktnih situacijah – bolj zavedne in s prostora umirjenosti. Pomembno je, da z učenjem čuječnosti pričnemo čim bolj zgodaj, po možnosti že v predšolskem obdobju, v času obiskovanja vrtca, saj s tem te naravne lastnosti odprtosti in prisotnosti ne zadušimo, temveč jo okrepimo in zagotovimo njen nadaljnji razvoj.

### **3. PRAVLJIČNA JOGA V RAZREDU**

Izvajanje joge v razredu zahteva tehten premislek o tem, katera vrste joge je za določeno starostno stopnjo udeležencev najbolj primerna. Članek se nanaša na izvajanje joge v prvem triletnem osnovne šole, natančneje v prvem razredu. Po mnogih poskusih izvajanja dihalnih tehnik in vaj s področja joge v razredu sem ugotovila, da je za omenjeno starostno obdobje ena od najučinkovitejših metod za izvajanje joge pri najmlajših t. i. pravljíčna joga. Pomembno je namreč, da je joga pri najmlajših izvedena na igriv in zabaven način z elementi domišljije. Sama sem se poučevanja pravljíčne joge lotila tako, da sem na podlagi izbrane slikanice pripovedovala zgodbo, ob njej pa z udeleženci izvajala jogijske asane. Do razvoja omenjene metode sem naletela tudi pri iskanju učinkovitih tehnik pripovedovanja zgodbe in branja literarnega besedila najmlajšim, saj kot učiteljica slovenščine in knjižničarka opažam, da najmlajši poslušalci hitreje izgubijo osredotočenost pri poslušanju literarnega besedila ter včasih pravljíci težko sledijo tako, da sedijo pri miru. Gibanje med samim sprejemanjem literarnega besedila jim nudi večjo moč vživljanja v zgodbo, močnejše sočustvovanje in poistovetenje s knjižnimi junaki, učinkovitejše doživljanje njihovega sveta, hkrati pa jim izvajanje jogijskih asan med tovrstno dejavnostjo omogoča tudi sproščanje in razgibavanje v času pouka slovenščine.

### **4. IZVAJANJE PRAVLJIČNE JOGE V RAZREDU**

Pri izvajanju joge v obliki pravljíce v sklopu učnega procesa je pomembno biti pred pripravo ure pozoren na več elementov: pripravo samega prostora, izbiro ustrezne zgodbe oz. slikanice, čas dejavnosti in dolžino zgodbe, pripravo pripomočkov in izbiro glasbe. Prav tako se je dobro zavedati, da je pravljíčna joga delo v nastajanju [2]. Za dobro izvedeno uro se je pomembno prilagajati udeležencem, njihovemu počutju in zanimanju za določene asane ter uro pravljíčne joge soustvarjati skupaj z njimi.

## **A. Prostor**

Pri pripravi prostora je izjemnega pomena zagotoviti varnost le-tega. To pomeni, da je potrebno odstraniti vse predmete z ostrimi robovi in takšne, ki lahko padejo na katerega izmed učencev. Vsak učenec bo za vadbo potreboval toliko prostora, da lahko na tleh ali blazini tudi leži, ob tem pa svoje roke iztegne rahlo odročene od svojega telesa. Priporočljivo je, da je, v kolikor je možno, prostora toliko, da se lahko z iztegnjenimi rokami vsak učenec v stoječem položaju zavrti okoli svoje osi. Uporaba jogijske ali druge podloge pri izvedbi pravljíčne joge ni nujna, je pa priporočljiva in zaželena.

## **B. Izbira slikanice**

Izbira ustrezne slikanice oz. zgodbe je pri izvajanju ure pravljíčne joge bistvenega pomena. Vsebina mora biti namreč takšna, da jo lahko zlahka ponazorimo z asanami, biti mora konkretna – polna elementov, ki jih lahko s figurami zaigramo, dobro je, če vsebuje zvoke, ki jih lahko z učenci oponašamo, priporočljivo je tudi, da vnaprej premislimo, kako bomo vsebino zgodbe vpletli v končno meditacijo oz. vizualizacijo. Menim, da je pomembno upoštevati tudi kakovost same vsebine literarnega besedila. Vsebina zgodbe naj bo večplastna, prinaša naj kreativne in poučne zaključke ter kakovostno izbiro besedja. Sama rada izberem slikanice, ki so močne tudi na področju ilustracije, saj lahko z njimi uro pravljíčne joge dodatno začnimo.

## **C. Čas dejavnosti**

Čas dejavnosti je venomer dobro prilagoditi starostni skupini. V prvem razredu se je kot učinkovita dolžina zgodbe izkazalo pripovedovanje, dolgo okoli 15 do največ 20 minut, s končno vizualizacijo od 5 do 10 minut, v drugem razredu sta lahko tako zgodba kot vizualizacija že nekoliko daljši, v tretjem razredu pa si lahko drznemo pripovedovati še nekoliko daljšo pripoved, pri čemer je možno uro oblikovati tako, da z jogijskimi asanami ponazorimo le osrednji del pravljíce, uvod in zaključek pa le glasno preberemo. V tem starostnem obdobju bodo učenci vizualizacijo zlahka izvajali tudi do 15 minut, še posebno če bodo tega vajeni že od prej.

## **D. Pripomočki**

Pri pripravi pripomočkov imejmo v mislih, da teh pri otroški jogi skoraj nikoli ne bo preveč. Vredno je izbirati take, ki ustvarjajo različne dražljaje. Lahko so usmerjeni na vonj (eterična olja, posušeni cvetovi sivke), dotik (perje, puh, plišaste igrače), sluh (tibetanska posoda, ropotuljice, šelestenje listov) ali vid (rutke močnih barv, ilustracije v slikanici, jogijske karte, poster z jogijskimi asanami). Namen uporabe le-teh je pričarati vzdušje, v katerem bodo otroci na eni strani pravljíco bolj doživeli, se lažje vživeli v različne like, na drugi strani pa aktivirali svoje čute ter prebudili in ozavestili svoje telo, kar je eden od zaželenih učinkov izvajanja joge nasploh. S pomočjo pripomočkov se bodo tudi lažje vživeli v vizualizacijo in v meditacijo ob koncu.

## **E. Glasba**

Pomembno vlogo pri vživljanju v svet pravljice in tudi vizualizacije igra glasba. Ta bo otroke umirila, jih sprostila in jim omogočila lažje vživljanje v različne svetove. Popeljala jih bo v svet domišljije in aktivirala desni pol njihovih možganov. S pomočjo glasbe v času vizualizacije se bodo otroci lažje prepustili le-tej, ob izbiri pomirjujoče glasbe se bodo počutili tudi varno. Izbira glasbe naj bo usklajena z učinkom, ki ga želimo doseči. Ob vstopu v razred, pred samim začetkom pravljичne joge, je ta lahko nekoliko bolj razigrana, med samo pravljico bomo uporabili takšno, ki se nanaša na zgodbo, ob koncu, v času meditacije, pa umirjeno sproščujočo glasbo.

## **F. Poustvarjalne dejavnosti**

V šolskem prostoru se je kot učinkovita po sami uri joge izkazala tudi poustvarjalna dejavnost. Ta se lahko izvaja neposredno po uri, nadaljuje v času pouka likovne umetnosti, glasbe ali v popoldanskem delu pouka pri izvajanju podaljšanega bivanja. Nekateri tovrstni dejavnosti so: barvanje mandal, ilustriranje podob v povezavi s pravljico, oblikovanje in poimenovanje nove, še neobstoječe asane, in izdelovanje očesnih blazinic, ki jih bodo učenci lahko uporabili med prihodnjo uro joge.

## **5. PRIMER DOBRE PRAKSE**

V opisanem primeru je bila ura pravljичne joge izvedena v prvem razredu osnovne šole. Starostna skupina otrok je bila 6–7 let. Ura je potekala v mesecu aprilu, ko so se učenci že privadili obiskovanja šole. Izpeljana je bila v obliki knjižne vzgoje, torej v sklopu delovanja šolske knjižnice. Izvajalka sem vstopala v razred kot knjižničarka oz. dodatni učitelj ob že obeh rednih učiteljih, ki poučujeta v tem razredu. Ura je bila sicer del dopoldanskega pouka, ko je na urniku slovenščina.

### **A. Tigrova preproga**

V tokratni uri je bila za osnovo izbrana slikanica pisatelja in ilustratorja Geralda Rosa z naslovom *Tigrova preproga* [6]. Ta je bila nagrajena tako s slovensko zlato hruško kot tudi z nagrado Kate Greenway za izjemne ilustracije, navdušuje pa tudi s tem, da bralce in poslušalce popelje v tuje svetove in uči medkulturnih razlik. Osrednji lik zgodbe je tiger, ki ob večerih rad opazuje Radževo palačo in družino, ki večerja v njej. Nekega dne zvito zamenja preprogo in sam obleži na tleh v palači namesto nje. Ob napadu vlomilcev Radžo in njegovo družino po spletu naključij zaščiti in reši v dani situaciji ter si s tem prisluži lepo življenje v palači, hkrati pa izniči svoj strah, da bo nekoč že spet moral živeti sam in shiran v džungli.

### **B. Struktura ure**

Uro pravljичne joge lahko oblikujemo poljubno, po svojem občutku. Prilagodimo jo lahko času, ki ga imamo na voljo z učenci, ter tudi poudarku, ki ga želimo v tej uri podati. Včasih

bomo namreč več poudarka namenili samim asanam, drugič že spet več vizualizaciji in dihalnim vajam. Okvirna struktura ure, ki je bila izvedena v tem primeru, je bila naslednja: a) priprava prostora in napoved pravljice z dihalno vajo, b) pripovedovanje pravljice in izvajanje asan, c) meditacija z vizualizacijo, d) spominek/čudežni predmet.

Pred začetkom dejavnosti smo prostor pripravili skupaj z učenci. Ta del je služil kot nekakšen uvod z namenom navezave stika in priprave na samo dejavnost, ki prihaja. V tem delu ure je smiselno ob napovedi pravljice pripraviti tudi umiritveno dejavnost – dihalno vajo. V našem primeru smo nekajkrat globoko zadihali, si pomasirali lasišče in ušesa, nato pa skupaj ugotovili, kašen je naslov pravljice ter si ogledali naslovno ilustracijo.

Same asane smo izvajali med pripovedovanjem pravljice. Vadba je potekala tako, da so si asano najprej ogledali, nato pa jo izvedli sami.

Meditacijo smo izvajali po koncu pravljice, in sicer v obliki vizualizacije. Na ta način se po mojih dosedanjih opažanjih izvajanja joge v razredu najmlajši učenci namreč najlažje prepustijo meditaciji. Le-to smo tokrat izvajali v sedečem položaju. Vizualizacija je vključevala tudi njihove ljube družinske člane in tigra iz pravljice, s katerim so se skupaj odpravili na čudežno potovanje na morje. Iz meditacije so se učenci predramili zelo nežno in pomirjeno, po njej pa so poskrbeli tudi za razmigovanje prstov na nogah in rokah ter se s tem počasi pripravili na nadaljevanje dneva.

Po končani uri so si učenci lahko izbrali kamenček, ki so ga odnesli s seboj domov. Ta naj bi jih spominjal na vizualizacijo, v kateri so na morski obali iskali kamen, ki jim prinaša srečo. Veliko verjetnosti namreč je, da če bodo učenci odnesli domov predmet, ki jih bo spomnil na uro joge, bodo tudi v domačem okolju lažje uporabili tehnike sproščanja in se vrnili v prijetne občutke ob vizualizaciji v razredu. Primeri takšnih predmetov so lahko še: nalepke, pobarvanke, perje, ki jih spominja na puhaste oblake, karta z ilustracijo jogijske asane ipd.

### C. Asane

Ob izvedbi ure smo pozorni, da asan ni ne premalo ne preveč. Njihovo število prilagodimo starostni skupini otrok in njihovemu poznavanju le-teh. Oblikovanje asan je bilo v tej uri prirejeno po izboru asan iz knjige *Pravljčna joga* avtorice Urške Božič in na podlagi jogijskih kartic [7]. Pomembno je poudariti tudi, da je otroška joga v nasprotju z jogo za odrasle bistveno bolj dinamična, asane pa polne smeha, gibanja, tudi plesa in skakanja [8].

Osrednja asana, ki je bila uporabljena v tej uri, je asana leva (Slika 1), s katero smo sicer zaigrali tigra iz naše pravljice. Prvotno gre pri tej asani za dihalno tehniko simhasana, pri kateri se v sklopu priredbe za otroke usedemo na pete, kolena razmaknemo, pokažemo jezik in ga močno iztegnemo. Asano smo nadgradili s tem, da smo se uvodno pretegnili, nato pa močno zarjovel. Med pravljico smo lovili ravnovesje v položaju drevesa (vrksasana) (Slika 2). V njem je ena noga pokrčena in dvignjena, roke pa iztegnjene nad glavo.



**SLIKA 1:** Rjovenje v položaju leva.



**SLIKA 2:** Položaj drevesa.

Najbolj zabavna je bila po pričevanju učencev figura, pri kateri smo kuhali večerjo. Božičeva [2] to asano poimenuje vroča čokolada (upavištna konasana) (Slika 3). Pri tem položaju sedimo z vzravnano hrbtenico, noge iztegnemo in močno razširimo.

Po večerji smo zaspali v položaju zaspanca (savasana) (Slika 4). V tem položaju smo sprostili celotno telo in se pripravili na vizualizacijo.



**SLIKA 3:** Kuhanje v položaju vroče čokolade.



**SLIKA 4:** Sproščanje v položaju zaspanca.

#### **D. Učinki in druga opažanja**

Med samo uro pravljične joge je bilo moč opaziti zavzetost prav vseh učencev za izvajanje jogijskih položajev. Nekateri so jih zagnano izvajali že od samega začetka ure, drugi so se temu pridružili počasi v sorazmerju z naraščanjem napetosti v zgodbi. Videti je bilo, da učenci izvajanje joge doživljajo kot igro vlog, pri kateri se neizmerno zabavajo. Na trenutke je bilo opaziti tudi nasmeh med njimi, sodelovanje, deljenje navdušenja in s tem povezovanje med posameznimi člani razreda, kar zagotovo učinkuje pozitivno tudi na krepitev odnosov v razredu. V umiritvenih položajih so se učenci vidno sprostili. Pri tem v tem razredu niso imeli nikakršnih težav, celo položaj meditacije so hitro osvojili. Sprva so nekoliko mežikajoče zaprli svoje oči, a so po približno dveh minutah nežne glasbe s šumenjem valov in govornega uvoda v vodeno vizualizacijo v tem položaju ostali dobrih 10 minut. Iz meditacije so se učenci predramili zelo nežno in pomirjeno, po njej je delovalo, kot da se veselijo nadaljevanja dneva. Tudi po besedah učiteljice so pouk nadaljevali v umirjenem vzdušju, opaziti je bilo, da se učinki vadbe poznajo pri nadaljnjem delu. Učenci so izkazali tudi veliko mero navdušenja nad

pravljico – knjigo so si želeli nemudoma izposoditi v šolski knjižnici. Po besedah učiteljice so v naslednjih dneh večkrat povprašali tudi, kdaj bo naslednja ura pravljичne joge.

## **6. SKLEP**

Po rednem in večkratnem izvajanju joge v razredu, se le-ta kaže kot učna metoda, ki jo je zaradi njene učinkovitosti smotrno in vredno uporabljati pri delu z otroki in mladostniki. Moč je opaziti, da je za učence izvajanje joge nekakšna igra, pri kateri asane hitro osvojijo in jih z veseljem tudi sami soustvarjajo. Joga pozitivno učinkuje na njihovo telesno moč, gibljivost in telesno držo, krepi njihov imunski sistem ter povečuje pljučno kapaciteto. Zaradi umiritve operativnega modusa uma deluje tudi na povečano sposobnost njihove ustvarjalnosti ter na zbranost in umirjenost učencev [9], kar vpliva na potek celotnega pouka v tistem dnevu. Z uporabo opisane metode pravljичne joge povečamo tudi učinke sprejemanja literarnega besedila, ki mu učenci prisluhnejo lahkotneje, samo vsebino pravljice pa si bolj zapomnijo in jo tudi lažje obnovijo. Redna vadba učence navaja tudi na uporabo tovrstnih tehnik v kasnejšem življenju. Kot opozarja Kabat-Zinn [3] je za čim večji učinek seme potrebno zasejati dovolj zgodaj, saj bo tako otrok, ko odraste, znal rokovati s svojimi občutki in počutjem ter poskrbel za zdravo telo in pravilno držo.

V prihodnje bi bilo učinke tovrstne vadbe smiselno opazovati tudi nekoliko bolj strukturirano v formalizirani obliki, npr. s pomočjo ankete, ki bi raziskovala, kakšno je bilo počutje učencev pred in po vadbi, metode, ki bi merila učinke tovrstnega pripovedovanja literarnega besedila (npr. kakšne podrobnosti so si učenci zapomnili v povezavi z zgodbo), na daljši rok pa bi lahko opazovali tudi, kakšni so po večkratnem izvajanju tovrstne vadbe učinki le-te na telesni ravni. Zanimivo ostaja tudi vprašanje, na kakšne načine jogo vključevati v redni pouk v sklopu predpisanega učnega načrta.

## **ZAHVALA**

Zahvaljujem se ravnateljici OŠ Trnovo mag. Đulijani Juričić za podporo pri vpeljevanju joge v razred in pridobivanju ustreznega znanja na tej poti, sodelavcu Branetu Stepančiču za čudovite fotografije in posnetke, narejene ob tej priložnosti, kolegicama mag. Sonji Stepančič in dr. Tini Ilgo za vzpodbudo k pisanju ter dragemu možu, mag. Žigu Vižintinu, za nenehno bodrenje na moji poti odkrivanja joge in mnoge nasvete pri pisanju strokovnega članka.



## LITERATURA IN VIRI

- [1] I. Schöps, Joga: veliki priročnik za začetnike in izkušene. Tržič: Učila International, 2011.
- [2] U. Božič, Pravljicična joga. Ljubljana: Mladinska knjiga, 2012.
- [3] J. Kabat-Zinn, v: E. Snel, Sedeti pri miru kot žaba. Celje: Zavod Gaia planet, 2019.
- [4] E. Snel, Sedeti pri miru kot žaba. Celje: Zavod Gaia planet, 2019.
- [5] Academie voor mindful teaching, <https://www.elinesnel.com/en/course/children/research-mindfulness-child-brain/>, 12. 11. 2021.
- [6] G. Rose, Tigrova preproga. Hlebce: Zala, 2012.
- [7] L. Katsaros, Yoga for littles. Sounds True, Inc., 2019.
- [8] A. Kersnik Žvab, Moja prva joga: magična joga za otroke. Kranjska Gora: Devayani Yoga & Dance Lifestyle, 2021.
- [9] D. Pennman, Čuječnost za ustvarjalnost. Tržič: Učila International, 2016.

## **ZDRAV DUH V ZDRAVEM TELESU – NARAVOSLOVNI DAN V 5. RAZREDU**

### **POVZETEK**

Zdravje je naša najvišja in osnovna potreba v življenju. Tudi učitelji imamo pomembno vlogo pri oblikovanju zdravih navad otrok. Na Podružnični šoli Kristan Vrh spodbujamo in razvijamo zdrav način življenja z različnimi dejavnostmi. V pouk vključujemo gibalne aktivnosti, izvajamo rekreativne in krajše gibalne odmore, gibalne interesne dejavnosti, hkrati pa v okviru projekta Zdrava šola skrbimo za zdravo prehranjevanje učencev. Ker je v današnjem času opažen porast nepravilnega prehranjevanja in upadanje gibalne aktivnosti otrok, je pri pouku tema o zdravju zelo pomembna. V učnem načrtu se kot del obveznega programa v 5. razredu učenci z njo srečajo pri pouku naravoslovja in gospodinjstva. V letni delovni načrt za 5. razred pa smo na naši šoli vnesli tudi dan, ki je še posebej namenjen zdravju – naravoslovni dan, na katerem z učenci damo poseben poudarek pripravi zdravega zajtrka. Učenci izmenjajo svoja mnenja in izkušnje o pomenu zajtrka in o pravilnem prehranjevanju. Preučujejo sestavine dobro sestavljenega zajtrka in pomembnost domače ter lokalno pridelane hrane. Znanja in spoznanja o zdravi prehrani učenci dopolnijo s predavanjem medicinske sestre. V naravoslovni dan pa vključimo tudi gibalne aktivnosti na prostem. Z vsemi dejavnostmi poskušamo spodbujati pozitiven odnos učencev do zdravja.

**KLJUČNE BESEDE:** zdravje, zajtrk, prehrana, gibanje.

## **A HEALTHY MIND IN A HEALTHY BODY – NATURAL SCIENCE DAY IN THE 5<sup>TH</sup> GRADE**

### **ABSTRACT**

Health is the highest and main need in our lives. Teachers in school also have an important role in formation of children's healthy habits. At branch school Kristan Vrh we encourage and develop a healthy lifestyle with different activities. We integrate physical activities in our lessons, we perform longer recreational breaks and shorter active breaks, sports extracurricular activities, and as a part of the project Healthy school we also take care of children's healthy nourishment. Since nowadays there is noticed the increase of unhealthy nourishment and the decrease of physical activity of children, the topic at classes about health is very important. The topic is a part of the mandatory programme of curriculum for science and home economics in the 5<sup>th</sup> grade. In our school we have integrated the day devoted to health in our annual working plan for the 5<sup>th</sup> grade - the natural science day, in which we give special emphasis to preparation of healthy breakfast. Students exchange their opinion and experience about the meaning of breakfast and the correct nourishment. They analyse ingredients of the well-prepared breakfast and the importance of local food. Their knowledge is complemented by the lecture of a nurse. We also integrate outdoor physical activities in our natural science day. With all these activities we try to encourage a positive attitude of students to health.

**KEYWORDS:** health, breakfast, food, physical activity.

## **1. UVOD**

Ustrezna prehrana, gibanje, počitek, pitje tekočine in higiena so dejavniki, na katere ima človek lahko vpliv, ti pa pomembno vplivajo na njegovo zdravje. Zdravje je osnovna potreba vsakega človeka in lahko bi rekli najvišja vrednota v našem življenju. Človek mora začeti skrbeti za svoje zdravje že zelo zgodaj. Ali bo razvil zdrav življenjski slog, je lahko zelo odvisno od tega, kakšne smernice si bo zanj ustvaril oziroma mu jih bodo zanj začrtali odrasli že v otroštvu. Otroci z zgledi odraslih in aktivnostmi, ki jih zaznavajo v svoji okolici, izoblikujejo način življenja. Za zgled in načrtovanje aktivnosti so pri otroku najbolj odgovorni starši in učitelji.

Vsebine, povezane z zdravjem, so v redni pouk prvih razredov osnovne šole vključene predvsem pri predmetu spoznavanje okolja v prvem triletju ter predmetu naravoslovje in tehnika v 4. in 5. razredu. V 5. razredu se učenci z njimi srečajo tudi pri pouku gospodinjstva. Poleg obveznega učnega programa pa je pomembno, da v šoli spodbujamo in učence poučujemo o zdravem načinu življenja tudi skozi druge aktivnosti, kot so razne gibalne interesne dejavnosti, organizacija dejavnosti, ki spodbujajo zdrav način življenja v sklopu razširjenega programa (pohodi, popoldanske in sobotne športne aktivnosti, kuharske delavnice idr.), rekreativni in krajši gibalni odmori, izvedba tradicionalnega slovenskega zajtrka, športni dnevi ter naravoslovni dnevi na temo zdravja.

Na naši šoli smo v letni delovni načrt za 5. razred vnesli naravoslovni dan »Zdrav duh v zdravem telesu«, kjer ta dan še posebej posvetimo vsebinam, povezanim z zdravjem, v ospredju pa je priprava zdravega zajtrka.

## **2. POMEN ZDRAVEGA ZAJTRKA**

Učenci se pri pouku naravoslovja naučijo, da je zdravo, če ima človek pet obrokov hrane na dan, pri čemer ima poseben in velik pomen ravno zajtrk. Spoznajo, da z zajtrkom telesu že zjutraj zagotovimo dovolj energije za nadaljnje dnevne aktivnosti. Spoznajo tudi, da je zato zelo pomembno, da v zajtrk vključimo hrano, ki bo telo nahranila s ključnimi hranili; torej ogljikovimi hidrati, beljakovinami, vitamini in minerali ter tudi maščobami. Seveda pri tem ne pozabimo povedati pozitivne strani uživanja sezonske in lokalno pridelane hrane.

Pravilno in zdravo sestavljen zajtrk pripomore k zdravi telesni teži in posledično zmanjšuje tveganje za razvoj raznih obolenj. Pomemben je predvsem za otroške možgane, ki so zaradi hitre presnove glukoze še posebej občutljivi na pomanjkanje energije. Zajtrk tako pripomore k boljšim kognitivnim zmožnostim, kar se kaže pri dejavnostih, povezanih z zbranostjo, spominom in reševanjem miselnih nalog (Naša super hrana, b. d.).

## **3. POMEN GIBANJA**

Z gibanjem otroci zadovoljijo eno svojih osnovnih potreb, pozitivno vplivajo na svoj telesni in duševni razvoj ter tudi na kognitivne sposobnosti. Učenci, ki se več gibajo, imajo dokazano boljšo koncentracijo, lažje si zapomnijo učne vsebine in so pri miselnih nalogah praviloma

uspešnejši. Ob vsem tem pa skrbijo za zdrav telesni razvoj, vzdrževanje zdrave telesne teže in tudi za zdrav duševni in čustveni razvoj.

#### **4. NARAVOSLOVNI DAN »ZDRAV DUH V ZDRAVEM TELESU«**

Z učenci dnevno izvajamo aktivnosti, ki spodbujajo zdravo življenje. To so rekreativni odmori, minuta za zdravje ter krajši gibalni odmori. Prav tako je v šoli veliko priložnosti za pogovor o zdravju, zdravih navadah in varovanju našega zdravja. Pri pouku naravoslovja v 5. razredu se že na začetku šolskega leta učijo o vsebinah, povezanih z zdravjem. Nato pa v mesecu oktobru po letnem delovnem načrtu izvedemo naravoslovni dan »Zdrav duh v zdravem telesu«. Dan namenimo izključno temam, povezanim z zdravjem. Osrednja tema je priprava zdravega zajtrka, ki jo dopolnimo s predavanjem medicinske sestre o zdravi prehrani in odvisnostih, vključimo pa tudi gibalne aktivnosti na prostem. Z izbranimi aktivnostmi skušamo učence usmeriti v zdrav življenjski slog in jih tako učiti za življenje.

##### **A. Priprava zdravega zajtrka**

Z učenci smo se teden pred samo izvedbo naravoslovnega dne v okviru pouka naravoslovja pogovorili o tem, kakšne sestavine bi vključili v zdrav zajtrk, ki si ga bomo pripravili v šoli. Pri tem so učenci uporabili svoja dosedanja znanja, ker pa imamo v učilnici računalnike, so se lotili tudi spletnega raziskovanja zdravega zajtrka. Tako so ugotovili, da telo v prvi vrsti potrebuje zdrave ogljikove hidrate, ki jih pridobi najbolje s kakšnim polnozrnatim, črnim, ajdovim ali ovsenim kruhom, kosmiči ali kašo. Te sestavine so bogate tudi z vlakninami, ki ugodno vplivajo na presnovo hrane v našem črevesju. Zajtrku moramo dodati tudi sestavine, ki vsebujejo beljakovine. Spoznali so, da lahko zajtrk dopolnimo z mlekom, maslom, jogurtom ali jajci. Ta hrana telo oskrbi tudi z maščobami, ki jih prav tako potrebuje v zmernih količinah. Predlagali so, da bi lahko sami naredili jajčni namaz in idejo smo soglasno sprejeli. Za zdravje so ključnega pomena tudi vitamini in minerali. Učenci so za obogatitev zajtrka s temi hranilnimi snovmi predlagali sveže sadje in zelenjavo ter smuti, ki bi ga naredili sami. Ker učenci vedo, da med zdravilno učinkuje na telo, so predlagali vnos medu v pripravo zajtrka. Na spletu so raziskali hranilne snovi medu in ugotovili, da poleg sladkorjev, kot so glukoza, fruktoza in saharoza, vsebuje tudi beljakovine, maščobe, rudninske snovi, vitamin C in vitamine skupine B, aminokisline, eterična olja in drugo. Po sestavi načrta sestavin za zajtrk smo se dogovorili, katere sestavine prinese posamezni učenec, nekaj pa smo jih naročili v šolski kuhinji.

Za začetek smo z učenci skuhali zeliščni čaj, se pogovorili in na spletu raziskali njegove zdravilne učinke. Uporabili smo domačo meliso, domač ajbiš in janež. Vse sestavine čaja zdravilno in blagodejno vplivajo na naše telo. Melisa ima vonj po limoni in je zelo aromatičnega okusa. Čaj melise pomirja, blaži krče v črevesju, deluje proti napenjanju in ima blagodejen vpliv na srce in možgane. Ajbiš ali navadni slez vsebuje veliko sluzi, zato velja za eno najboljših sredstev za oblaganje sluznice. S snovmi, ki jih vsebuje, deluje antibakterijsko in protivnetno. Je prijetnega okusa. Janež uporabljamo za lajšanje prebavnih težav, kot so prebavni krči in napenjanje, lajša pa tudi izkašljevanje pri prehladnih obolenjih. Seveda ob

vsem tem nismo pozabili poudariti, da je treba pri zeliščnih čajih upoštevati zmerno pitje, saj pri prepogosti uporabi lahko telesu tudi škodujejo.

Lotili smo se priprave jajčnega namaza. Šolska kuharica nam je pred začetkom naravoslovnega dne skuhalo domača jajca, da so bila do začetka priprave namaza že ohlajena. Učenci so kuhana jajca olupili in jih narezali na koščke. Dali so jih v sekljalnik. Jajcem so dodali nekaj čebule, kislih kumaric, domačo skuto, kislo smetano, malo majoneze, poper, sol in peteršilj. Vse sestavine so zmešali v sekljalniku. Po okusu so namaz še dosolili in mu dodali sestavine (kisle kumarice, majoneza). Jajčni namaz je primeren tudi za malico ali večerjo. Nekaj učencev je med pripravo namaza na spletu raziskalo hranljive vrednosti jajc in o tem poročalo preostalim sošolcem. Jajce je sestavljeno iz vode, maščob, beljakovin in aminokislin. Je tudi vitaminsko zelo bogato, saj vsebuje vitamine A, D, E in vitamine skupine B. Ima tudi rudnine, med katerimi prevladujejo fosfor, cink, kalcij in železo. Zaradi vseh teh sestavin bi jajca morali večkrat uvrstiti in pripraviti v različnih obrokih na več načinov.

Pri pripravi smutija smo se odločili, da bo ta del zdravega zajtrka in ne samostojna jed pri zajtrku. Zato smo izbrali sadno-zelenjavni smuti. Glavna sestavina zanj so bili korenčki. Učenci so morali korenčke olupiti in jih narezati na koščke, ki so jih dali v mešalnik. Nato so na ožemalniku oželi sveže pomaranče, da so dobili sok. Potrebovali so tudi limonov sok, zato so oželi še dve limoni. Na koščke so narezali tudi nekaj jabolčk. Koščkom korenčka in jabolčk, pomarančnemu in limonovemu soku so v mešalniku dodali še nekaj vode in vse skupaj sesekljali in zmešali, dokler ni nastal gladek smuti.

Sledila je še priprava samopostrežnega omizja z vsemi sestavinami, ki smo jih prinesli in pripravili za svoj zajtrk. Tako so učenci lahko izbirali med polnozrnatim in črnim kruhom. V razredu smo pripravili tudi opekač, da so si učenci lahko opekli kruh. Na voljo so jim bili tudi ovseni kosmiči, ki so jih lahko obogatili s suhim sadjem, kot so rozine, marelice, zdrobljeni lešniki in orehi. Svoj zajtrk so lahko dopolnili z mlekom in mlečnimi izdelki – navadnim domačim jogurtom, ki ga proizvajajo na bližnji kmetiji, ali maslom. Na voljo sta jim bila zeliščni čaj in smuti. Na mizo so s ponosom postavili pravkar izdelan jajčni namaz. V razredu je tudi učenka, katere družina se ukvarja s čebelarstvom, zato je prinesla njihov gozdni med. Učenci so lahko svoj zajtrk popestrili tudi s svežim sadjem (jabolki in hruškami lokalnega sadjarja) ter z zelenjavo z domačih vrtov (paprika, solata in paradižnik).

Kako pa so si učenci sestavili zdrav zajtrk? Tukaj je nekaj primerov njihovih jedi:

- črn ali polnozrnat kruh, maslo, med, mleko, sadje,
- črn ali polnozrnat kruh, maslo, med, nesladkan ali z medom sladkan zeliščni čaj, sadje,
- črn ali polnozrnat kruh, maslo, med, smuti, sadje,
- črn ali polnozrnat kruh, med, jogurt, sadje, nesladkan ali z medom sladkan zeliščni čaj,
- črn ali polnozrnat kruh, jajčni namaz, nesladkan ali z medom sladkan zeliščni čaj, zelenjava ali sadje,
- črn ali polnozrnat kruh, jajčni namaz, smuti, sadje,

- ovseni kosmiči s suhim sadjem in oreščki na mleku ali navadnem jogurtu, smuti ali sadje.

Samostojna priprava jedi za zajtrk je zelo pozitivno vplivala na odnos učencev do hrane. Ker so vložili veliko truda in z veseljem pripravljali jedi, so s hrano ravnali zelo spoštljivo in z užitkom pojedli pripravljen zajtrk. Po zajtrku so učenci na spletu iskali slovenske pregovore in reke o zajtrku ter raziskali njihov pomen. Tako so našli naslednje:

- Po jutru se dan pozna, po zajtrku pa jutro.
- Prazna vreča ne stoji pokonci.
- Jabolko je zjutraj zlato, opoldne srebrno, zvečer pa svinčeno.
- Zajtrkuj kot kralj, kosi kot meščan in večerjaj kot berač.

## **B. Predavanje medicinske sestre**

Naša šola zelo dobro sodeluje tudi z Zdravstvenim domom Šmarje pri Jelšah. Skupaj vsako leto v posameznih razredih organiziramo predavanja oziroma pedagoške ure medicinske sestre, ki učence pouči o nekaterih zdravstvenih vsebinah. V 5. razredu smo jo povabili na naravoslovni dan, da učenci še poglobijo svoje znanje o zdravi prehrani, prepoznajo nepravilnosti pri prehranjevanju, škodljive vplive nezdrave hrane in pijače na telo ter pasti odvisnosti od določenih substanc.

Medicinska sestra se je z otroki pogovarjala o pomenu zajtrka in pomembnosti pravilnega prehranjevanja skozi vse dnevne obroke. Skupaj so sestavili prehranjevalno piramido in tako poglobili znanje o tem, katero vrsto hrane mora človek dnevno zaužiti v določeni količini ter vsebnost glavnih hranilnih snovi v določeni hrani. Skupaj so sestavili tudi nekaj zdravih jedi za posamezne dnevne obroke hrane. Pojasnila jim je pomen nezdrave prehrane za telo in razvoj določenih obolenj kot posledica nezdravega načina prehranjevanja, kot so obolenja srca in ožilja ter sladkorna bolezen. Skrb vzbujajoče je bilo dejstvo, da je kar nekaj učencev povedalo, da so že večkrat zaužili energijske pijače. Zato so kar nekaj časa namenili pogovoru o njihovi škodljivosti za srce, ožilje, jetra in možgane, še posebno pri otrocih. V nadaljevanju so se dotaknili tudi nevarnih substanc, ki povzročajo odvisnost in so vzrok nemalo boleznim današnjega časa. Pogovorili so se o kajenju, alkoholu in drogah.

## **C. Gibalne aktivnosti na prostem**

Da smo zadovoljili potrebo po gibanju, smo v ta dan vnesli tudi gibalne aktivnosti. Preden smo začeli pripravljati zajtrk, smo odšli ven, ogreli telo z razteznimi vajami in odtekli 10 minut lahkotnega teka okoli šole. Tudi po teku smo naredili nekaj vaj za razteg mišic telesa. Za zaključek naravoslovnega dne pa smo izvedli nekaj gibalnih iger, v katerih so učenci zelo uživali. Tekmovali so v štafetni igri, kjer so skozi poligon, postavljen z raznimi športnimi rekviziti, morali prenašati žogo. Naslednja je bila učencem zelo ljuba igra »med dvema ognjema«. Na šolskem igrišču imajo načrtano polje za igro, ki jo zelo radi igrajo tudi med

rekreativnimi odmori in v času podaljšanega bivanja. Na koncu je ostal čas tudi za prosto igro na igrišču. Tako so predvsem dečki igrali nogomet, deklice pa so raje izbrale košarko.

#### **D. Zaključek naravoslovnega dne**

Dobro nadihani svežega zraka in razgibani smo uspešno zaključili načrtovan naravoslovni dan. Učenci so sklenili, da bodo redno uživali zajtrk pred prihodom v šolo in da bodo skrbeli za zadosten vnos zdrave hrane v svoj jedilnik. Dotaknilo se jih je predavanje medicinske sestre o posledicah uživanja nezdrave hrane ter gaziranih in negaziranih sladkih pijač, predvsem pa škodljivosti energijskih pijač. Skozi izkustveno učenje so poglobili znanje o zdravju in ustvarjali smernice zdravega načina svojega vsakdana.

#### **5. SKLEP**

Za razvoj zdravega načina življenja otrok so odgovorni odrasli, ki jih obkrožajo. Ne samo starši, tudi učitelji imamo pomembno vlogo pri oblikovanju njihovega življenjskega načina, saj danes predvsem mlajši otroci preživijo v šoli precejšen del svojega časa. Način življenja oblikujejo na podlagi zgledov iz svojega okolja in aktivnosti, ki jih zanje pripravimo mi. Zato morajo biti te aktivnosti dobro premišljene in usmerjene k pozitivnemu vplivu na zdravje otrok. Izkustveno učenje daje še poseben pečat usvajanju tovrstnih vsebin. Med pomembne dejavnike zdravja spadata tako gibanje kot tudi zdravo in pravilno prehranjevanje, ki imata še posebej pomembno vlogo v času odraščanja otrok. Nanju ima velik vpliv tudi šola. Skozi učne vsebine v skladu z učnim načrtom postavljamo smernice zdravega načina življenja. Te podkrepimo tudi z izvajanjem raznih gibalnih odmorov, organiziranjem gibalnih in zdravju namenjenih interesnih in drugih dejavnosti ter tudi z zdravo prehrano v šoli. Eden izmed korakov pri spodbujanju zdravega načina življenja je lahko tudi naravoslovni dan, ki je v celoti namenjen vsebinam, povezanim z zdravjem. Na tak način učenci čez cel dan zavestno skrbijo za zdrav način življenja in poglobljajo znanje o zdravju. Tako postavljajo temelje svojemu načinu življenja, za katerega si želimo, da bi bil čim bolj zdrav.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Naša super hrana. (b. d.). »Zjutraj jej kot kralj« - pomen zajtrka v prehrani.  
<https://www.nasasuperhrana.si/clanek/zjutraj-jej-kot-kralj-pomen-zajtrka-v-prehrani/>



## **SPODBUJANJE IN IZVEDBA KRVODAJALSTVA MED SREDNJEŠOLCI**

### **POVZETEK**

Kot profesorica na gimnaziji čutim dolžnost, da dijake ne le poučujem svoj predmet, temveč jim privzgojim tudi skrb za sočloveka. Tako v sodelovanju z Rdečim križem od leta 2008 vodim organizacijo krvodajalstva za naše dijake in pomagam pri pridobivanju novih krvodajalcev za prihodnost. Prav letos smo prejeli posebno pohvalo Rdečega križa Slovenije za požrtvovalno delo v času epidemije. Povprečno število prijavljenih kandidatov v obdobju 2013–2021 je 64 dijakov na leto. V obdobju trinajstih let (14 akcij) to v povprečju znaša skupaj blizu 900 mladih, od katerih lahko za mnoge pričakujemo, da bodo krvodajalci tudi v prihodnosti. Na naši šoli je letno okoli 200 polnoletnih dijakov, od katerih se jih petina do četrtna odloči za sodelovanje. Veliko mladih se brez konkretne spodbude in motivacije za ta korak sploh ne bi odločilo. Iz dolgoletnih izkušenj sem ugotovila, da je najboljša motivacija v natanko dveh točkah: Prvič, ozaveščanje smisla (reševanje življenj, plemenito dejanje) in drugič, pouka prost dan. V svojem prispevku bom poleg kratkega orisa zgodovine in pomena krvodajalstva natančneje predstavila svoje izkušnje in način dela – predvsem z namenom, da svoje kolegice in kolege na drugih šolah spodbudim in jim s konkretnimi praktičnimi napotki pomagam, kako krvodajalske akcije za dijake uspešno izpeljati. To ocenjujem kot pomemben doprinos tako k zdravstveni kakor tudi vzgojno-izobraževalni stroki (vzgoja za humanost).

**KLJUČNE BESEDE:** krvodajalstvo, srednješolci, humanost, motivacija.

## **ENCOURAGING SECONDARY SCHOOL STUDENTS FOR BLOOD DONATIONS**

### **ABSTRACT**

As an upper secondary school teacher I feel the obligation to not only teach my students, but to also raise awareness for humanity and empathy. Since 2008 I have been organizing blood donation events for our students, who represent an important blood donation base for the future years and decades. It is a great honour for our school and me personally that we received a special recognition award for successful humanitarian work during the Covid-19 pandemic. In the time period between 2013 and 2021 the approximate number of potential participants is 64 students per year. Only students of age (18 years) can be blood donors, therefore only 4th year students can participate. That is approximately 200 4th-graders, of which approximately 20 to 25 percent join every year. Students need to be motivated appropriately to decide for blood donations. From years of experience I found out that there are two main ways to motivate them: Emphasizing the purpose and meaning, and secondly, a school free day. Besides a brief presentation of the history of blood donations, my intention is to share my personal experience of years with colleague secondary school teachers to show them the best ways of how to motivate young adults to becoming blood donors. I consider this an important contribution to both the medical as well as educational profession.

**KEYWORDS:** blood donations, secondary school students, humanity, motivation.

## 1. UVOD

Kot profesorica na gimnaziji čutim dolžnost, da dijake ne le poučujem svoj predmet, nemščino, temveč jim privzgojim tudi humanost in empatijo – skrb za sočloveka, jih usmerjam, da postanejo odgovorni in sočutni odrasli. Tako sem se leta 2008 lotila organizacije krvodajalske akcije za polnoletne dijake naše šole (Prve gimnazije Maribor). Od takrat ob pomoči strokovne sodelavke Območnega združenja Rdečega križa, gospe Tatjane Žižek, vodim to dejavnost na šoli prav vsako leto. Doslej smo pod mojim mentorstvom uspešno izvedli 14 akcij, že pred menoj je dejavnost vodila kolegica.

Prav letos je naša šola prejela posebno priznanje Rdečega križa Slovenije za požrtvovalno in nesebično delo v času epidemije Covid-19, saj nam je akcijo uspelo izvesti tudi februarja 2021 v času omejitev in pouka na daljavo. Izvedba krvodajalske akcije v ožjem pomenu, torej odvzem krvi, je seveda popolnoma v domeni zdravstvene institucije, v našem primeru Centra za transfuzijsko medicino Univerzitetnega kliničnega centra Maribor in njegovega strokovno usposobljenega zdravstvenega osebja. Moj prispevek je v spodbujanju in tako pridobivanju novih krvodajalcev, ki so glede na svojo starost pomembna baza darovanja krvi za prihodnja leta in desetletja. Naj v nadaljevanju najprej na kratko predstavim nekaj pomembnih osnovnih informacij o krvodajalstvu.

## 2. DAROVANJE KRVİ – KRATEK PREGLED

Kri je nenadomestljiva življenjska tekočina, vir življenja. Brez darovane krvi bi ugasnilo marsikatero življenje in zato je krvodajalstvo izjemnega pomena.

Prvi poskusi transfuzije krvi segajo že v **začetek 19. stoletja**, natančneje v leto 1818, ko so z dodajanjem krvi »s človeka na človeka« poskušali pomagati ženskam, ki bi izkrvavele po porodu. Prvi poskusi so bili neuspešni med drugim zaradi pojava krvnih strdkov. V tistem času tudi še niso poznali različnih krvnih skupin. To pomembno odkritje sega v leto 1901. Avstrijski zdravnik Karl Landsteiner je odkril **skupine 0, A, B in AB**. Slaba štiri desetletja kasneje (1940) je Landsteiner odkril še Rhesus faktor (Rh-faktor), to je Rh- in Rh+.

Takrat je postalo jasno, da ni vsaka kri primerna za vsakega prejemnika. Tudi odkritje, da dodajanje nekaterih spojin preprečuje strjevanje krvi, je bilo ključnega pomena za razvoj krvodajalstva. Nekaj prvih poskusov transfuzij je bilo izvedenih med vojaki v prvi svetovni vojni, zlasti v ameriški vojski. Leta 1919 so v Rockefeller-centru v ZDA ustanovili prvo »krvno banko« (»blood bank«).

**Organizirano krvodajalstvo** se je začelo razvijati v letih po prvi svetovni vojni. Takrat so začeli ustanavljati prve krvodajalske skupine prostovoljcev. Le-ti so, ko se je pojavila potreba po krvi, nemudoma odšli v bolnišnico in darovali kri z direktno transfuzijo, to je od darovalca neposredno k prejemniku krvi. V tridesetih letih preteklega stoletja so v prvih bolnišnicah v ZDA, zahodni Evropi in Sovjetski zvezi začeli delati zaloge darovane krvi.

V čas pred drugo svetovno vojno segajo tudi prve direktne transfuzije krvi **na Slovenskem**. Takoj po koncu vojne, 4. junija 1945, so na Transfuzijskem oddelku Centralne vojne bolnišnice v Ljubljani odvzeli in konzervirali prvih 19 steklenic krvi. 4. junij je tako razglašen za dan slovenskih krvodajalcev.

Podobno kot pri nas so tudi v sosednji Avstriji leta 1947 pričeli z organiziranim prostovoljnim krvodajalstvom. 9. marca 1953 je bila v Zagorju v organizaciji Rdečega križa izvedena **prva krvodajalska akcija**, ko je kri darovalo devet rudarjev. Takrat je krvodajalstvo bilo plačano in k sreči se ni zgodilo, da bi z ukinitvijo plačil ta dejavnost kasneje zamrla.

Vlogo organizatorja krvodajalskih akcij je prevzel Rdeči križ in kmalu so akcije začeli izvajati po vsej Sloveniji. V prvih letih so bile transfuzije krvi povezane tudi z nekaj tveganja za prenos bolezni, a nadzor je z leti postajal vse bolj natančen. Leta 2006 so uvedli še molekularno testiranje virusov (hepatitisa B in C ter HIV). S tem se je možnost prenosa bolezni s transfuzijo še zmanjšala oz. praktično popolnoma odpravila.

Krvodajalstvo v Sloveniji je anonimno, prostovoljno in neplačano. Anonimno ne pomeni, da krvodajalci ne razkrijejo svojih osebnih podatkov, temveč da prejemniki darovane krvi ne vedo, kdo je darovalec. Redno darovanje krvi je izredno pomembno za vzdrževanje zadostnih zalog krvi v bolnišnicah. Pomanjkanje krvodajalcev bi v prihodnosti lahko predstavljalo problem oz. izziv. Ustaljeni krvodajalci se namreč starajo, hkrati pa se vedno manj mladih odloča za prostovoljno darovanje krvi. Zato je zelo pomembno, da spodbujamo mlajše generacije (dijake, študente ...), da postanejo darovalci krvi.

Mentorji, profesorji na srednjih šolah, imamo pri tem pomembno vlogo. V nadaljevanju bom predstavila spodbujanje in organizacijo krvodajalstva na primeru naše šole – Prve gimnazije Maribor.

### **3. MLADI KRVODAJALCI – KONKRETNI PRIMER PRVE GIMNAZIJE MARIBOR**

Sama sem na šoli profesorica nemščine, že blizu 15 let pa sem tudi mentorica dijaške skupnosti. Dijaška skupnost se ukvarja z več dejavnostmi med letom, med drugim se večkrat lotimo manjših dobrodelnih projektov. Kar mi je kot mentorici še posebej pomembno, je krvodajalska akcija, saj gre za spodbujanje humanosti, za plemenito dejanje, ki rešuje življenja.

Izvedbe krvodajalske akcije seveda ni brez zdravstvenega osebja in brez sodelovanja z organizatorjem v regiji – to je Rdeči križ Slovenije, Območno združenje Maribor, in strokovna sodelavka ga. Tatjana Žižek. Odvzem krvi izvede strokovno osebje na Oddelku za transfuzijsko medicino UKC Maribor.

Po podatkih Rdečega križa v Sloveniji daruje kri okoli 5 % prebivalcev. Za zadostno zalogo krvi dnevno potrebujemo 300 do 350 krvodajalk in krvodajalcev. Približno tretjina darovalcev so ženske, dve tretjini pa moški. Med letom se tako zbere 42.000 do 45.000 litrov krvi.

Z gospo Tatjano Žižek uspešno sodelujeva že vse od leta 2008. V stiku sva zlasti v drugi polovici januarja oz. v začetku februarja, ko je krvodajalska akcija za naše dijake aktualna. **Termin** ni čisto naključje, saj nanj vpliva več dejavnikov:

Dijaki polnoletnost dosežejo proti koncu šolanja, večina v 2. polovici 3. letnika ali v 4. letniku. Januarja v 4. letniku so polnoletni že skoraj vsi. Zgodnejši termin zato ni primeren, kajti zaradi nedopolnjene polnoletnosti je kandidatov manj. Prav tako ni dober čas za izvedbo akcije od marca naprej, saj so četrtošolci tik pred maturo, zato potekajo intenzivnejše priprave in ocenjevanja. Iz tega razloga manj radi izostanejo od pouka, hkrati pa včasih naletimo tudi na zaradi izostankov (sicer redke) nejevoljne profesorje.

Po pošti ali elektronski pošti že dva do tri mesece pred predvideno krvodajalsko akcijo na šolo od gospe Žižek dobim obvestilo o **predvidenem datumu** akcije za našo šolo. Če ta šoli ne ustreza, brez težav poiščeva ustreznjšega. Približno 3 tedne pred terminom skličem **sestaneke**, na katerega povabim predstavnike oddelkov 4. letnika. To je pomemben del organizacije, tukaj jih moram posebej spodbuditi – s primeri iz preteklosti, pozitivnimi izkušnjami, apeliranjem na človečnost in skrb za sočloveka, poudarjam, da gre za plemenito dejanje, ki rešuje življenja ...

Predstavnikom vseh sedmih oddelkov razdelim **prijavne obrazce**, na katerih zainteresirani s podpisom potrdijo svojo prijavo. Določim rok za oddajo. Časa za odločitev in oddajo obrazca imajo približno 8 dni. Predstavniki mi po preteku roka izpolnjene obrazce oddajo. Preštejem število kandidatov in jih glede na skupno število razdelim na skupine po 15-20 dijakov s polurnim zamikom, da v UKC-ju nimajo prevelike gneče naenkrat. Nato pripravim navodila – kje in kdaj se morajo oglasiti, npr. 4. a ob 8:00, 4. b in 4.c ob 8:30, 4. d ob 9:00 itn. Opomba/primer: Vzemimo, da je kandidatov iz 4. b le 5 in iz 4. c 10 – skupaj 15, zato sem jih dala v isti termin. Kandidatov iz 4. a je npr. 18, zato se ne povezujejo s kom drugim.

Natančna navodila izobesim na oglasni deski v šoli in **objavim** na spletni strani šole. Odkar je več komunikacije na daljavo, jih pošljem tudi na skupne šolske elektronske naslove oddelkov 4. letnika. Seveda predstavim tudi **pogoje za pristop** – polnoletnost, telesna teža vsaj 50 kg, zdravje in dobro počutje, neprisotnost svežih tatujev in piercingov (slednji so zadnja leta precejšnja ovira).

Gre za populacijo 18-letnikov. Zato ni težko razumeti, da so veseli tudi opravičenega pouka prostega dne na dan krvodajalske akcije. To jim je velika motivacija. V preteklosti sem se včasih soočala z očitki nekaterih kolegov, da dijaki gredo na krvodajalsko samo zato, da imajo prost dan. S časom sem se naučila na to reagirati drugače, brez »zagovarjanja«. Ne vidim problema v tem, da nekdo daruje kri zaradi prostega dne. Kljub temu bo nekomu pomagal rešiti življenje. Učinek je popolnoma isti kot bi bil brez prostega dne. Torej – zakaj

pa ne? Včasih moramo ljudem preprosto nekoliko približati situacijo – Pa ti? In tvoji bližnji? Morda bo kdo od tvojih potreboval kri. Bomo razmišljali o dijakovem prostem dnevu, če bomo potrebovali njegovo kri?

Prepričana sem, da večina dijakov po krvodajalski izkušnji v ospredje postavi humanost in skrb za bližnje in ne le pouka prost dan. Sama izkušnja odvzema oz. darovanja krvi ima poseben pomen in skoraj vsi so po akciji zadovoljni in ponosni nase.

Podatkov o udeležencih iz prvih let žal ne hranim več. Imam pa **podatke o številu prijavljenih kandidatov od leta 2013 do 2021 (z izjemo 2014)**. Povprečno število zainteresiranih v tem obdobju je 64 dijakov – potencialnih bodočih krvodajalcev – na leto. V obdobju trinajstih let oz. 14 izvedenih akcij to v povprečju znaša skupaj 896 dijakov. Torej blizu 900 mladih, od katerih lahko za mnoge pričakujemo, da bodo ostali krvodajalci tudi v prihodnosti. Število prijav zainteresiranih je treba ločiti od dejanskega števila odvzemov, saj si kdo še premisli, kar nekaj pa je tudi odklonov (glej tabelo 1).

Po podatkih, ki mi jih je po elektronski pošti posredovala gospa Tatjana Žižek, se je v obdobju 2007–2021 krvodajalskih akcij udeležilo 857 dijakinj in dijakov (ter nekaj zaposlenih) Prve gimnazije Maribor. Zaposleni sicer običajno darujejo kri izven organiziranih terminov za dijake.

Številka se morda ne zdi ogromna, a če pomislimo, da gre za eno samo šolo, je številka odlična. Na naši šoli je letno v povprečju 200 dijakov 4. letnika. Ker smejo kri darovati le polnoletne osebe, mlajši (razen posameznikov iz 3. letnika) odpadejo. Letno jih h krvodajalstvu spodbudim nekje petino do četrtno vseh polnoletnih (v najboljših letih 2015 in 2016 pa celo ca. 45 %). Če večini slovenskih srednjih šol uspe podobno, pridemo na lepo število krvodajalcev. In tukaj se seveda začne pomembnost naše misije. Veliko mladih se brez konkretne spodbude in motivacije za ta korak sploh ne bi odločilo. Zato mentorji na šolah nosimo pomembno nalogo pri vpeljevanju v krvodajalstvo. Ne pozabimo, da imamo opravka z mladimi – večina jih je pred kratkim dopolnila 18 let. Malo jih v tem obdobju razmišlja o resnih operacijah in reševanju življenj v bolnišnicah. Zato jim moramo to ozavestiti prav mi – odrasli, profesorji, mentorji na šolah.

Da lahko vsako leto pridobim lepo število krvodajalcev, jih moram seveda ustrezno **motivirati**. Iz dolgoletnih izkušenj sem se naučila, da je najboljša motivacija v natanko dveh točkah: Prvič, ozaveščanje smisla (reševanje življenj, dobro delo) in drugič, pouka prost dan. Seveda, malo jih je, ki pri 18-ih ne uživajo v tem, da jim kakšen dan ni treba v šolo. **Podatki o udeležbi**, ki jih še hranim iz preteklih let, so predstavljeni v spodnji tabeli. Vzeti so iz elektronskih sporočil med gospo Žižek in menoj.

**TABELA 1:** Pregled prijavljenih kandidatov in udeležencev krvodajalskih akcij  
Prve gimnazije Maribor v letih 2013–2021.

| Datum krvodajalske akcije | Število prijavljenih na šoli* | Št. prisotnih v UKC Maribor/št. darovalcev |
|---------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------|
| 2. 2. 2021                | 40                            | 36/29                                      |
| 30. 1. 2020               | 35                            | 43/26                                      |
| 31. 1. 2019               | 50                            | 41/23                                      |
| 31. 1. 2018               | 65                            | ni podatka                                 |
| 2. 2. 2017                | 75                            | ni podatka                                 |
| <b>4. 2. 2016</b>         | <b>90</b>                     | (ni podatka; 5 skupin na pol ure)          |
| <b>5. 2. 2015</b>         | <b>95</b>                     | (ni podatka; 6 skupin na pol ure)          |
| 4. 2. 2013                | 60                            | ni podatka                                 |

\*Število prijavljenih dijakov na šoli je zaokroženo. Zelo natančno število je težko določiti, saj se marsikdo tik pred zdajci tudi še odloči za udeležbo ali pa v nasprotnem primeru kdo zboli, si premisli ipd.

Podatkov za leto 2014 nimam; predvidevam, da je komunikacija z go. Žižek takrat potekala le telefonsko. V obdobju 2008–2012 sva se vse dogovarjali po telefonu.

Iz podatkov je razvidno, da sta »rekordni« leti bili 2015 in 2016. Glede na pogovore z dijaki mislim, da je upad kandidatov v zadnjih letih tesno povezan s tem, da so zelo v modi tetovaže (tatuji) in marsikdo si le-to dá narediti prav za 18. rojstni dan ali kmalu po tem. Za kri pa to predstavlja dejavnik tveganja in taki kandidati nekaj mesecev zatem ne smejo darovati krvi.

Kmalu bomo izvedli **krvodajalsko akcijo 2022**. Izvedla sem **anketo** s tremi vprašanji med letošnjimi dijaki 4. letnika glede njihove namere in razlogih za udeležbo oz. neudeležbo. Sodelovalo je **71** dijakinj in dijakov. Vprašanja in rezultati ankete so sledeči:

1. V začetku leta 2022 bo ponovno krvodajalska akcija za polnoletne dijake naše šole. Ali se je nameravaš udeležiti?

|                         |             |
|-------------------------|-------------|
| Da.                     | 17 (23,9 %) |
| Ne.                     | 11 (15,5 %) |
| Ne vem še, verjetno da. | 29 (40,8 %) |
| Ne vem še, verjetno ne. | 14 (19,7 %) |

2. Če si izbrala/-a »da« ali »verjetno da«, zakaj?

|                                                |             |
|------------------------------------------------|-------------|
| Ker je to plemenito dejanje in želim pomagati. | 30 (65,2 %) |
| Ker lahko opravičeno izostanem od pouka.       | 1 (2,2 %)   |
| Ker bom izvedel/-a, katero krvno skupino imam. | 9 (19,6 %)  |
| Ker za malico dobim klobaso.                   | 3 (6,5 %)   |
| Drugo ...                                      | 3 (6,5 %)   |

3. Če si izbral/-a »ne« ali »verjetno ne«, zakaj?

|                                         |             |
|-----------------------------------------|-------------|
| Strah me je (npr. igle, slabosti).      | 16 (59,3 %) |
| Ne ljubi se mi za to iti v UKC Maribor. | 1 (3,7 %)   |
| Ne želim izostati od pouka.             | 4 (14,8 %)  |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| Imam osebne razloge (npr. verske). | 3 (11,1 %) |
| Oskrba s krvjo ni moj problem.     | 0          |
| Drugo (zdravstveni razlogi)        | 3 (11,1 %) |

**Rezultati ankete** kažejo, da večina sodelujočih razmišlja o tem, da se bo oz. se bo verjetno udeležila prihodnje krvodajalske akcije (skupaj 46 dijakov oz. 64,7 %). Kot mentorico me posebej veseli, da kot razlog za udeležbo kar 30 dijakov (65,2 %) navaja **plemenito dejanje in željo po pomoči**. Skoraj petina jih kot razlog navaja željo po tem, da izvedo svojo krvno skupino. Ni se potrdila moja domneva, da bo drugi razlog opravičen izostanek od pouka, ki so ga v preteklih letih v pogovorih tudi pogosto navajali. O razlogih za to lahko le ugibam, morda je dolgotrajna izolacija zaradi epidemije doprinesla k bolj pozitivnemu odnosu do obiskovanja pouka. Da se akcije ne bodo oz. verjetno ne bodo udeležili, je odgovorilo skupaj 25 dijakov oz. 35,2 %. Kot najpogostejši razlog navajajo **strah**. Menim, da je to pomemben podatek, saj bi tako v prihodnosti lahko s pomočjo strokovnjakov, npr. psihologov, naredili več v smeri premagovanja tega strahu.

#### 4. SKLEP

Profesorji oz. mentorji na srednjih šolah lahko veliko naredimo za oblikovanje baze novih, mladih krvodajalcev. V sodelovanju z drugimi institucijami jih lahko motiviramo ter jim krvodajalstvo ustrezno osmislimo. Glavno motivacijo mladim pri tem predstavlja humanost, želja po pomoči sočloveku. Glede na rezultat ankete, ki kaže, da se veliko mladih sooča s strahom, povezanim z odvzemom krvi, bi se mi zdel zelo smiseln za prihodnost kakšen projekt, ki bi v sodelovanju s psihologi pomagal pri premagovanju tega strahu. Tako bi gotovo pridobili še več mladih krvodajalcev.

## **ZAHVALA**

Iskreno se zahvaljujem gospe Tatjani Žižek z Rdečega križa – Območnega združenja Maribor, osebju Oddelka za transfuzijsko medicino UKC Maribor, Društvu študentov medicine (projekt Epruvetka) ter seveda vsem dijakinjam, dijakom in drugim, ki so se oz. se še bodo odločili postati krvodajalci.



## LITERATURA IN VIRI

- [1] Jajčević, I., Oblak, L. (urednika): Vse o darovanju po korakih. Kompendij o darovanju krvi, krvotvornih matičnih celic in organov. Maribor: Študentski svet Medicinske fakultete Univerze v Mariboru, 2020
- [2] Škorc, D.: Promocija krvodajalstva kot motivacija srednješolcev za darovanje krvi. Magistrsko delo. Maribor: Univerza v Mariboru, Fakulteta za zdravstvene vede, 2012
- [3] <https://www.ukc-mb.si/oddelki-slu%C5%BEbe-enote/skupni-medicinski-oddelki/center-za-transfuzijsko-medicino> (20. 10. 2021)
- [4] <https://www.rotekreuz.at/blutspenden/geschichte-des-blutes> (22. 10. 2021)
- [5] [https://libellius.de/artikel/blutspenden-gestern-und-heute-die-geschichte-der-bluttransfusion\\_001\\_51420f4cdb0b2](https://libellius.de/artikel/blutspenden-gestern-und-heute-die-geschichte-der-bluttransfusion_001_51420f4cdb0b2) (22. 10. 2021)
- [6] <http://www.daruj-kri.si/> (24. 10. 2021)
- [7] [https://www.rks.si/sl/Krvodajalstvo\\_1/](https://www.rks.si/sl/Krvodajalstvo_1/) (24. 10. 2021)

## **VPLIV GIBANJA NA CELOSNI RAZVOJ MLADOSTNIKA S POSEBNIMI POTREBAMI**

### **POVZETEK**

Obseg gibanja in vsakodnevnega ukvarjanja s športom med mladimi vsako leto upada. To dejstvo je zaskrbljujoče, še posebej v času epidemije, saj je gibalna aktivnost pomemben dejavnik za vzdrževanje telesnega zdravja mladostnikov. Vsakodnevna športna aktivnost zmanjšuje stres, občutke tesnobe in potrnosti, spodbuja gradnjo samospoštovanja in pozitivne samopodobe ter pomaga pri vzpostavljanju med vrstniških odnosov. Pogosto imajo mladostniki s posebnimi potrebami, zaradi doživljanja neuspehov, nizko samopodobo, ki vpliva na njihovo učno uspešnost in splošno funkcioniranje v vsakdanjem življenju. Ena izmed najpomembnejših področij je telesna samopodoba, na katero lahko v veliki meri vplivamo z redno, primerno in dovolj intenzivno športno vadbo. Namen prispevka je predstaviti, kako gibanje vpliva na samopodobo in celostni razvoj mladostnika s posebnimi potrebami. Trditev je podkrepljena s primerom dobre prakse, ki opisuje mladostnika z disleksijo. S pomočjo vodene in nadzorovane športne aktivnosti je postal uspešen v šoli, našel si je prijatelje in začel konstruktivno reševati svoje težave. Družina fantja je tudi bila navdušena nad njegovim uspehom, ker so končno lahko hodili na počitnice in v hribe, kar je prej bilo neizvedljivo.

**KLJUČNE BESEDE:** športna/gibalna aktivnost, mladostnik, posebne potrebe, telesno zdravje, duševno zdravje, samopodoba.

## **THE IMPACT OF THE MOVEMENT FOR THE OVERALL DEVELOPMENT OF AN ADOLESCENT WITH SPECIAL NEEDS**

### **ABSTRACT**

The volume of movement and daily participation in sports among young people is declining every year. This fact is worrying, especially during an epidemic, as physical activity is an important factor in maintaining the physical health of adolescents. Daily sports activity reduces stress, feelings of anxiety and depression, promotes self-esteem and positive self-esteem, and helps establish peer relationships. Often, adolescents with special needs, due to experiencing failures, have low self-esteem, which affects their learning performance and overall functioning in everyday life. One of the most important areas is body self-esteem, which can be greatly influenced by regular, appropriate and sufficiently intense sports exercise. The purpose of this paper is to present how movement affects the self-esteem and holistic development of adolescents with special needs. The claim is supported by an example of good practice describing an adolescent with dyslexia. Through guided and supervised sports activities, he became successful in school, made friends, and began to constructively solve his problems. The boy's family was also thrilled with his success because they were finally able to go on vacation and to the hills, which was previously unfeasible.

**KEYWORDS:** sports/movement activity, adolescent, special needs, physical health, mental health, self-image.

## 1. UVOD

Obseg gibanja in vsakodnevnega ukvarjanja s športom med mladimi vsako leto upada. To je posebej opazno v času epidemije. Glavni krivec je vedno bolj razširjen sedeči način življenja in preživljanje več časa pred zasloni. Sodobni stil življenja nas nenehno obremenjuje s stresom, skrbmi in odgovornostmi. Redno gibanje mladim preprečujejo mnogi dejavniki: pomanjkanje časa in motivacije, premalo podpore in vodenja s strani odraslih, občutek nesposobnosti ali zadrege in prepogosto nepoznavanje koristi gibanja in športa za zdravo življenje. Najlažja in najbolj vabljiva alternativa preživljanja prostega časa je neaktivno poležavanje pred televizorjem, računalnikom ali telefonom. Desetletja nazaj so mladostniki svoj prosti čas preživljali na igriščih in bili vsakodnevno športno dejavni. Sodobni način življenja in informacijska revolucija sta naredila svoje. Pri mladostnikih prihaja do občutkov preobremenjenosti, izgorelosti in posledično do upada interesa za šolo in življenje, do občutkov nemoči, pomanjkanja socialnih stikov in psihosomatskih težav (anksioznosti in depresivnosti). Takšni vzorci vedenja niso zdravi, saj vodijo v fizično in mentalno stagnacijo posameznika.

Namen prispevka je predstaviti, kako gibanje vpliva na samopodobo. S pomočjo športne aktivnosti, mladostniki s posebnimi potrebami, dosežejo ravnovesje v telesu in vzpostavijo telesno in duševno zdravje. Nagovoriti želimo starše, pedagoge, učitelje, svetovalne delavce in lokalne skupnosti, da bodo mladostnike, spodbudili k aktivnemu življenjskemu slogu.

Samospoštovanje je vrednostni vidik samopodobe. Pozitivno samospoštovanje nam omogoča, da se cenimo, se sprejemamo takšne, kot smo, ter čutimo, da imamo pravico do sreče, prijateljstva, ljubezni.

Mnoge raziskave so potrdile, da je samopodoba strukturirana, torej sestavljena iz večjega števila področij, ki so v nekakšni hierarhiji. Področja posameznikove samopodobe z zorenjem naraščajo, med najpomembnejšimi v obdobju mladostništva pa so (Kompore, A. in dr. 2006):

- *Telesna samopodoba*: Je prepričanje o svoji telesni privlačnosti, primerjave lastnega videza z drugimi. Mladostniki se s telesno samopodobo zelo veliko ukvarjajo ter sebe in druge v veliki meri vrednotijo na osnovi telesnih značilnosti. Pri dekletih je najpomembnejši videz, pri fantih pa telesne sposobnosti, moč in spretnost.
- *Socialna samopodoba*: Obsega predstave in pojmovanja o tem, kakšna je kakovost naših odnosov z drugimi (posebej z vrstniki), koliko smo priljubljeni, kako smo sposobni sklepati prijateljstva.
- *Čustvena samopodoba*: So zaznave in prepričanja o izražanju in obvladovanju čustev, o tem, ali smo pretežno dobro ali slabo razpoloženi, kako močno se čustveno vznemirimo v različnih situacijah.
- *Akadska samopodoba*: Obsega predstave in pojmovanja o lastnih sposobnostih in učnih dosežkih na različnih področjih: doživljanje lastne učne (ne)uspešnosti, sposobnosti za učenje, zanimanje za šolske predmete.

Mladostnik, ki ima pozitivno samopodobo:

- Se spoštuje, si zaupa in se ceni;
- Postavlja si cilje in si prizadeva, da bi jih dosegel;
- Sodeluje z drugimi, jih sprejema, ima prijatelje;
- Pred težavami se ne umika, ampak jih poskuša reševati;
- Pri svojih odločitvah je samostojen, ne potrebuje odobravanja drugih;
- Se lažje prilagaja spremembam;
- Prevzema odgovornost za svoje vedenje;
- Prepozna, sprejema, izraža in uravnava svoja čustva ter je večinoma dobro razpoložen.

Športno udejstvovanje je torej izjemno pomembno, saj vpliva na razvoj tistih mladostnikovih intelektualnih, čustvenih in socialnih sposobnosti, ki pomembno odločajo o uspešnosti v šoli in vsakodnevem življenju. Na tem področju je bilo narejenih kar nekaj raziskav, ki so potrdile, da prostočasna gibalna dejavnost mladostnikov vpliva na samopodobo in je posledično, pomembno povezana s šolsko uspešnostjo.

Mladostniki s posebnimi potrebami skozi šport doživljajo občutke uspešnosti, si gradijo samozavest, medsebojne odnose in sklepajo prijateljstva. Spretnosti, ki se jih naučijo skozi šport, jim olajšajo delovanje v družbi celo življenje. Seveda pa mora biti vadba prilagojena in učinkovita, s smiselno zastavljenimi cilji, da mladostnika s posebnimi potrebami sprošča in pomirja.

### **A. Primer dobre prakse**

V šolskem letu 2019/2020 je bil v 7.razred OŠ ZGNL vpisan deček z disleksijo in slabim psihičnim stanjem. Zaskrbljujoča je bila njegova izredna občutljivost, nezadovoljstvo in nesamostojnost. Zaradi več let trajajoče učne neuspešnosti je bila njegova samopodoba izrazito nizka. Situacije, v katerih se je srečeval z nalogami, povezanimi z branjem in pisanjem, so v njem povzročale tesnobne občutke. Vrstniki so ga zaradi njegovih težav pogosto dražili, kar je vodilo v slabšo socialno sprejetost v razredu in osamljenost. Deček ni zaupal vase in se ni cenil. Primanjkljajev kljub prilagoditvam in dodatni strokovni pomoči ni zmožel več ustrezno kompenzirati, zaradi česar je bil resno ogrožen njegov celostni osebnostni razvoj. Učenec bi moral pri svojem delu doživljati več uspeha, le tako bi lahko napredoval in s tem dobil potrditve, ki jih je nujno potreboval.

Imel je nekoliko povečano telesno maso (predvsem obseg trebuha). Videlo se mu je, da se v svoji koži ne počuti dobro. Športna nedejavnost povzroča debelost, ta vpliva na negativno samopodobo ter še večjo pasivnost, začaran krog je tako sklenjen.

Po vpisu na ZGNL smo začeli izvajati prilagoditve za otroke z disleksijo, ki smo jih zapisali v njegov IP. Sčasoma je sprejel novo šolo in drugačne pogoje dela (prilagoditve med poukom, manjše število otrok v razredu, bivanje v domu..). V popoldanskem času se je začel družiti z

domskimi prijatelji, ki so popoldneve preživljali na šolskem igrišču. Čedalje bolj ga je zanimal šport, saj je odkril svoje močno področje. V popoldanskem času je vsak dan pol ure tekel in naredil 50 trebušnjakov. Začel se je zdravo prehranjevat in paziti kaj je. Tudi pri urah športa je začel sodelovati, v treh mesecih je shujšal 7 kg. V telovadnico je hodil z nasmehom na obrazu, z veseljem je pripovedoval koliko ponovitev sklec in trebušnjakov je naredil. Upal se je sam stopiti do učitelja in ga vprašat za nasvete v zvezi določenih vaj. Učitelji smo ga spodbujali in mu svetovali nekaj dodatnih vaj za učvrstitev telesa. Sčasoma se je začel pogovarjati s sošolci, tudi samoiniciativno se je zapletel v pogovor. Ko je dosegel željeni telesni izgled začel je z veseljem vodil ogrevanje in sošolcem kazal raztezne gimnastične vaje in vaje za moč. Preoblikoval si je telo, mišična masa se mu je povečala.

Deček je prišel na našo šolo z nizko samozavestjo in brez samospoštovanja. Ni se upal pogovarjati s sošolci. Rad je bil sam in opazoval druge kaj počnejo. V pravem programu, z različnimi prilagoditvami in s pomočjo vsakodnevne gibalne aktivnosti se njegovo stanje počasi, a vztrajno izboljšuje. Postal je bolj zgovoren, lažje navezuje socialne stike, ima prijatelje in je uspešen v šoli. Najpomembneje pa je, da ima boljšo samopodobo in samospoštovanje. Naučil se je kontrolirati svoj stres tudi s pomočjo vsakodnevnega popoldanskega teka, s katerim si zbistri svoje misli, da lažje obvladuje stresne situacije. Ne glede na to, kakšno je vreme bilo od zunaj, dež ali sonce, on je vsak dan šel teč, ker je to rabil da bi lažje funkcioniral. Tudi on sam se je tega zavedal.

## **2. SKLEP**

Mladostnike je torej potrebno spodbujati in jim omogočiti zdravo, aktivno preživljanje prostega časa. Menim, da je pomembno, da jim ponudimo pestro ponudbo v njihovi lokalni skupnosti, ki bo dostopna vsem in jih zato tudi motivirati. Na ta način jim bodo gibanje in športne navade preprosto postale potreba in način, kako na zdrav način doseči telesno in duševno zdravje ter se konstruktivno soočiti s stresom. Ko enkrat odkrijejo šport v katerem so dobri in se dobro počutijo pri tej aktivnosti, spremeni se njihovo življenje in življenje njihove družine.

## **LITERATURA IN VIRI**

- [1] Kobal Grum, D. (2008). Samopodoba slovenskih šolarjev. Dosegljivo: <http://www.poslovni-bazar.si>. (10. 3. 2019).
- [2] Kompare, A. in drugi (2006). Uvod v psihologijo. Ljubljana: DZS.

## **POUČEVANJE NEMŠČINE Z GIBANJEM**

### **POVZETEK**

Izbirni predmet ter neobvezni izbirni predmet nemščina sta v urnik umeščena preduro ali zadnje ure, ko so učenci zaspani ali pa že utrujeni od sedenja pri ostalih urah pouka. Učenci se takrat težje zberejo in potrebujejo več časa za usvajanje učnih vsebin. Prav tako v svoji dolgoletni učni praksi opazujem, da se potreba po gibanju pri učencih veča, zmožnost koncentracije in pripravljenost na mirno, sedeče učenje pa manjšata. Zato od šolskega leta 2019/20 naprej izvajam akcijsko raziskavo z opazovanjem lastne učne prakse, katere namen je opazovati vplive gibanja na učenje tujega jezika. Cilj raziskave je bil izvesti različne gibalne aktivnosti in opazovati, kako se učenci odzivajo na tak način pouka in kako se to odraža na motivaciji in učnih rezultatih. Sodelovali so učenci od 4. do 9. razreda osnovne šole. V času raziskave je bilo izvedenih veliko gibalnih dejavnosti, ki spodbujajo prosto govorjenje, pisanje, za utrjevanje slovničnih struktur ter utrjevanje besedišča. Veliko gibalnih aktivnosti in besedil, ki jih predstavljam, sem si izmislila sama. V toku raziskave je nastala zbirka gibalnih aktivnosti, ki daje razveseljive rezultate. Zaradi gibanja so učenci bolj sproščeni, nasmejani, radi sodelujejo, v razredu se ustvari boljša učna klima, skupina, ki jo obiskujejo učenci iz različnih razredov, se poveže, pri tem pa ne smemo pozabiti na najpomembnejše, učenci se učne vsebine, ki jih vadimo z gibanjem, veliko hitreje naučijo. Ure so zabavnejše in jih učenci raje obiskujejo. Če v učenje vključimo še gibanje, dobimo boljše rezultate, nasmejjane, sproščene učence, ki učenja ne občutijo kot prisilo temveč kot igro.

**KLJUČNE BESEDE:** poučevanje nemščine, gibalne dejavnosti, igre, drill, besedišče, slovnica.

## **TEACHING GERMAN INVOLVING MOVEMENT ACTIVITIES**

### **ABSTRACT**

The optional subject German is placed in the schedule early in the morning, before the first lesson or during the last hours when the students are sleepy or already tired from sitting during the other lessons. Students find it harder to concentrate then and need more time to learn the learning content. Also in my several years of learning practice, I have noticed that the need for movement in students is constantly increasing. On the other hand the ability to concentrate, willingness to calm and sedentary learning are decreasing. Therefore, since the 2019/20 school year onwards, I have been conducting an action research by observing my own learning practice, the purpose of which is to observe various movement activities, to observe how students respond to such a way of teaching and how this is reflected in motivation and learning outcomes. Pupils from 4<sup>th</sup> to 9<sup>th</sup> grade of primary school have participated in the research. During the research, many movement activities that promote free speech, writing, learning grammatical structures and vocabulary were performed. Many of the movement activities and texts I present have been invented by myself. In the course of the research, a collection of physical activities was created, which gives good results. Due to the movement, students are more relaxed, smiling and willing to participate. There is also a better learning climate created in the classroom and the group of students from different classes connects better. We should not forget the most important issue: students learn the content we practise with movement much faster. Classes are more fun and students enjoy them more. If we include movement in learning, we get better results. And last but not least, we get smiling and relaxed students who do not feel learning as a compulsion but as a game.

**KEYWORDS:** teaching German, movement activities, games, drill, vocabulary, grammar.

## 1. UVOD

Pri poučevanju izbirnega in neobveznega izbirnega predmeta nemščina se srečujemo z veliko izzivi. Skupine so heterogene, kar pomeni, da so v isto skupino vključeni različno stari učenci z različnim predznanjem nemščine. Skupine so za poučevanje jezika, pri katerem naj bi veliko ustno vadili, velike. Te ure so v urnik uvrščene kot predure ali popoldanske ure, zato so na urniku zgodaj zjutraj ali šesto, sedmo oziroma osmo učno uro. To pomeni, da so učenci že utrujeni od pouka, ki so ga imeli pred tem. Te ure je zato treba oblikovati drugače, kot poteka redni pouk, če želimo, da se bodo učenci z veseljem učili, se česa naučili in več let zapovrstjo vztrajali. Pri svoji dolgoletni učni praksi opazujem, da se potreba po gibanju pri učencih veča, zmožnost koncentracije in pripravljenost na mirno, sedeče učenje pa manjšata. Že od začetka svojega poučevanja v pouk vključujem gibanje, ples in petje.

V šolskem letu 1919/20 smo gibanje vključili tudi v vzgojni načrt in zato sem se naloge lotila še bolj sistematično. Izvedla sem akcijsko raziskavo z opazovanjem lastne učne prakse. Raziskovala sem različne gibalne dejavnosti za učenje nemščine, ki so učencem v veselje in prinašajo boljši oziroma hitrejši učni rezultat. Moj pogoj je bil tudi, da zanje ni potrebno veliko priprave in različnih pripomočkov. Pomemben dejavnik pri načrtovanju pouka je tudi ekonomika časa, zato sem izbirala in ustvarila gibalne načine učenja, ki ne zahtevajo veliko časa. Tako sem poleg gibalnih dejavnosti, ki jih moji učenci poznajo že od prej, preizkusila, se domislila in poiskala še več načinov, kako v pouk vključiti še več gibanja. Učenci so gibalne dejavnosti ocenjevali takoj po dejavnosti z dvigom ali spustom palca, in sicer sem jim postavila vprašanja: »Ali ti je bilo všeč? Ali bi želel ta način učenja ponoviti?«

Hitrejši učni rezultat sem lahko opazila takoj, saj so učenci za določene učne vsebine res potrebovali veliko manj časa. Boljši učni rezultat pa lahko potrdim, saj sem z veseljem ugotovila, da so si učenci veliko bolje zapomnili snov, ki so jo usvajali na drugačen, nenavaden način, ki ga sicer pri drugih predmetih niso deležni. Rezultati razveseljujejo učence in učiteljico. Zaradi gibanja so učenci bolj sproščeni, nasmejani, radi sodelujejo, v razredu se ustvari boljša učna klima, skupina, ki jo obiskujejo učenci iz različnih razredov, se poveže, pri tem pa ne smemo pozabiti na najpomembnejše, učenci se učne vsebine, ki jih vadimo z gibanjem, veliko hitreje naučijo. Ure so zabavnejše in jih učenci raje obiskujejo. Zelo pogosto sami predlagajo gibalne učne načine, ki so jim še posebno všeč, ali pa sami predlagajo igre, ki bi se jih radi igrali.

Toda poudariti moram, da se morajo učenci takega načina dela navaditi, da gibanje pri pouku ni odmor, temveč le drugačen način učenja. Naučiti se morajo spoštovati pravila. Učence moramo pripraviti, da vsi sodelujejo, ker le tako ugotovijo, da jim to prinaša zelo veliko koristi in užitek. Nabor gibalnih učnih iger, ki jih uporabljam in preizkušam pri pouku, vedno bolj narašča. Tule bom predstavila le tiste, ki so jih učenci ocenili za najboljše in z njimi dosežemo najboljše učne rezultate.



## 2. ŽOGA

Učenci, ki ure in ure sedijo, so zelo veseli, če le lahko zapustijo svoje sedeže in se drugače postavijo v razredu, zato že dolgo vadijo vprašanja in odgovore v nemščini tako, da stojijo v krogu in si podajajo mehko žogico. To je zelo primeren način dela v velikih skupinah, saj tako dosežem to, da govori le tisti, ki ima žogico, in pogovor hitreje steče. Ker si učenci žogo želijo, pozabijo na tremo ob govorjenju in povedo veliko več kot bi sicer.

Na spletu in v različnih učbenikih sem našla in preizkusila gibalne igre in dejavnosti, ob katerih učenci vadijo prosto govorjenje. To so igre, ki so pri mojih učencih vseh starosti zelo priljubljene in se jih želijo igrati vedno znova.

## 3. HATSCHI PATSCHI



SLIKA 1.

Učenci sedijo v krogu. Učenec prostovoljec zapusti prizorišče in si izmisli vprašanje za sošolce. Vprašanje mora biti takšno, da učenci nanj ne morejo odgovoriti z da ali ne. Medtem izmed sedečih v krogu določimo enega učenca in ta postane Hatschi Patschi. Učenca, ki si je izmislil vprašanje, povabimo nazaj. Njegova naloga je, da hodi od enega do drugega učenca v krogu in postavlja svoje vprašanje ter ugotavlja, kdo izmed sošolcev je Hatschi Patschi. Učenci morajo odgovoriti na njegovo vprašanje. Ko pride do učenca, ki smo ga določili, ta zakliče Hatschi Patschi. Vsi učenci stečejo in si poiščejo nov stol. Tisti, ki ostane brez stola, zapusti prizorišče in si izmisli naslednje vprašanje za sošolce.

#### 4. KARUSSELL



SLIKA 2.

Ideja iz učbenika Der grüne Max 1: Učenci vadijo prosto govorjenje in dialoge. Stojijo v dveh krogih, notranjem in zunanem, ter sestavijo pare. Učenci si v parih postavljajo vprašanja in odgovarjajo. Na znak učitelja (plosk, besedo, zvonjenje) se učenci iz zunanjega kroga premaknejo v nasprotni smeri urnega kazalca za eno osebo naprej in znova vadijo z drugim sošolcem. Ko učenci šele prvič vadijo dialog, jim dialog za pomoč napišem na tablo ali pa dobijo liste s pomočjo, ki jih nosijo s seboj. Cilj je prosto govorjenje brez pomoči.

#### 5. SPEED DATING



SLIKA 3.

Ideja iz knjige Spontanes Sprechen im DaZ – Unterricht: S to dejavnostjo vadijo dialoge v parih ali se vzajemno sprašujejo o določeni temi, izražajo mnenje, opisujejo dan, počitnice, svoje hobije, navade in podobno. Učenci sedijo v dveh vrstah in si postavljajo vprašanja. Na znak učitelja (plosk, beseda, zvonjenje) se učenci na eni strani mize presedejo za eno mesto na desno. Tisti, ki ostane brez para, gre na začetek vrste. Spraševanje se poljubno nadaljuje.

## 6. KOLEBNICA



SLIKA 4.

Naslednji moj korak pri raziskavi je bil najti gibalne dejavnosti in igre, s katerimi bi učenci urili nove besede in širili besedni zaklad. Ker otroci radi skačejo s kolebnico in ob tem nastane ritem skakanja, sem si izmislila ti dve rimi, ki jih učenci v zboru govorijo, medtem ko sošolec skače čez kolebnico. Če se zmoti, skače drugi sošolec in se pesem ponovi. Lehrer,

Lehrer

Warum wollen Sie uns nicht verstehen,  
wir wollen nicht zur Schule gehen.

Am Montag,  
am Dienstag,  
am Mittwoch,  
am Donnerstag  
am Freitag  
am Samstag  
am Sonntag.  
Noch einmal.

Za utrjevanje števil do 10.  
1 und 2 und 3 und 4,  
Deutsch ist super,  
Deutsch lernen wir.  
5 und 6 und 7 und 8,  
Deutsch ist super,  
in Deutsch wird gelacht.  
9 und 10, wir müssen gehen.

Auf Wiedersehen. Učenci imajo zelo radi tak način utrjevanja. Ker morajo vsi govoriti naglas, rimo v zelo kratkem času velikokrat ponovijo in si besede z lahkoto zapomnijo.

## 7. HEXE MISCHT FARBEN

Za nemščino sem priredila tudi igro za lovljenje, čarovnik meša barve. Zaradi besedišča je v nemščini čarovnica, ki meša barve. Učenec, ki lovi, govori naslednje besedilo: Die Hexe mischt Farben und sie mischt ... Nato učenec glasno zakliče eno barvo in začne loviti sošolce, ki se morajo hitro dotakniti nečesa, ki je barve, ki jo je izbral. Če učenec najde barvo in se je dotakne, preden ga čarovnica ulovi, je rešen. Če ga čarovnica ujame takrat, ko še ni našel prave barve, sam postane čarovnica. In lovljenje se nadaljuje.

## 8. 1, 2, 3 ROLLENTAUSCH

Ideja iz Spiele ohne Körperkontakt: Pri pouku uporabljam tudi veliko kratkih gibalnih igrice za slušno razumevanje, kot je 1, 2, 3 Rollentausch. Učenci se na povelje začnejo gibati kot oseba, žival, poklic ali pravljичno bitje, ki ga učitelj pove. 1, 2, 3 Roboter, Monster, Pinguin, Elefant, Jäger, Ballerina, Supermodel, Superman ... Ob tem učitelj lahko vrti glasbo ali pa povelja daje brez nje. Lahko se dogovorimo, da gre za gibanje s pantomimo ali pa se učenci lahko tudi oglašajo. Če gre za novo besedišče, besedišče najprej napišem na tablo in ga razložim, nato se igra začne. Na koncu učenci nove besede zapišejo v zvezke.



SLIKA 5.

Utrjevanje slovničnih struktur, kot so spreganje glagolov v sedanjiku in pretekliku ter členi v nemščini, zahteva proces, ki je lahko zelo dolgotrajen in tudi dolgočasen. Zato sem za svoje učence iznašla drugačne, za učence bolj zabavne načine za drill, ki ni nujno vedno v pisni obliki.

## 9. RISTANC HIMMEL UND HÖLLE

Za učenje spreganja glagolov v sedanjiku učenci skačejo ristanč. Za navdih mi je služila pesmica iz učbenika Wer wie was, Lieder machen Spaß, avtorja Manfreda Wahla, vendar je ob prepevanju v razredu kljub temu dolgočasno. Zato sem vzela le melodijo prvega dela pesmi, spregatev glagolov, in dodala še skakanje ristanca. Cilj je, da učenec skače in govori pravilne oblike spregatve glagola in si jih tako lažje zapomni. Če se zmoti pri spreganju

glagola, izpade. Priložnost za skakanje dobi naslednji učenec. Glagole, ki jih vadimo, zapišem na tablo. Na začetku, ko uvedem to dejavnost, vsi učenci glasno govorijo oblike glagola, a le eden skače. Ko spreganje glagolov že obvladajo, ta dejavnost postane že tekmovanje v ristanču in čista zabava, ob kateri utrjujejo še spreganje.

## **10. DER, DIE ODER DAS**

Ideja iz Planetino 1: Členi der die das v nemščini vzamejo kar nekaj časa za usvajanje, zato za učence priredim skupinsko štafetno dirko. Učence razdelim v skupini. Vsaka skupina dobi listke, na katerih so zapisani samostalniki, ki smo se jih učili. Skupine stojijo na enem koncu učilnice ali avle. Na drugem koncu učilnice je za vsako skupino miza, na kateri so členi der, die in das. Naloga vsake skupine je, da čim prej in čim natančneje pravilno določi člene vseh besed, ki jih imajo zapisane na listkih, vendar si ne smejo pomagati z zvezkom ali učbenikom. Vsak član skupine teče na drugo stran učilnice in razvrsti svojo besedo k pravilnemu členu. Drugi član skupine teče šele, ko se prvi vrne na začetek. Zmaga tista skupina, ki pravilno določi več členov.

## **11. PERFEKT LAUF**

Tudi za utrjevanje preteklih deležnikov sem si zamislila štafetno igro. Učence razdelim na dve skupini, ki se postavita v kolono na en konec učilnice ali avle. Na drugem koncu razreda je za vsako skupino tabela z glagoli, v katero morajo učenci vpisovati slovenski pomen glagola in pretekli deležnik. Ko učenec priteče k mizi, lahko vpiše odgovor le za en glagol ali proti koncu igre popravi le eno napako svoje skupine. Teče vedno le en član skupine. Naslednji mora počakati, da se njegov predhodnik vrne. Zmaga tista skupina, ki prva izpolni tabelo.

## **12. LAUFDIKTAT**

Ker učenci zelo počasi prepisujejo, sem preizkusila tudi Laufdiktat, ki ga imajo učenci zelo radi. Izberemo besedilo, ki ga morajo učenci prepisati. Lahko gre za pesmi, spis ali posamezne besede. Besedilo razdelim na manjše dele in ga oštevilčim. Besedilo razrežem na oštevilčene kose in ga razporedim ter prilepim na različne konce učilnice, avle ali igrišča. Učenci si v zvezek označijo vsako drugo vrstico s številko in prepis se lahko začne. Učenci tekajo k besedilu, ga preberejo, si ga zapomnijo, tečejo nazaj k svoji mizi in del besedila prepišejo v zvezek. Učence moramo nujno opozoriti, da je pomembna natančnost prepisa, in ne hitrost. Medtem ko učenci besedilo prepisujejo, učitelj pregleduje zapis v njihovih zvezkih. Učenci besedilo veliko hitreje zapišejo in si zapisane besede bolj zapomnijo. Ob tem zelo uživajo, vendar ta dejavnost od učitelja zahteva pripravo besedila in strateško lepljenje po razredu. Ko besedilo na koncu preberemo in učenci ocenijo svoje delo, vedno dobijo še fotokopijo celotnega besedila.

### **13. SKLEP**

Če v učenje vključimo še gibanje, dobimo boljše rezultate, nasmejane, sproščene učence, ki učenja ne občutijo kot prisilo temveč kot igro. Zato se nam trud, ki ga vložimo v pripravo takega pouka, na veliko ravneh večkratno povrne. V prihodnosti bom več pozornosti gotovo namenila ritmičnemu govorjenju, rapanju, ki ga imajo učenci, predvsem dečki, zelo radi.

## **LITERATURA IN VIRI**

- [1] C. van der Burg, „Werkzeugkiste Sprechen, Sprechen üben in großen Gruppen“ Goethe Institut, Mailand, Dezember 2013
- [2] S. Büttner: „Planetino 1“, Hueber Max Verlag GmGH, 2008
- [3] I.Kronisch, „Spontanes Sprechen im DaZ- Unterricht“, Cornelsen Verlag GmbH, Berlin, 2016
- [4] E. Krulak- Kempisty, L. Reitzig, E. Endt, „Der grüne Max 1 neu, Ernst Klett Sprachen GmbH, Stuttgart, 2017
- [5] D. Rembold, „Spiele ohne Körperkontakt“, Blog Ideenreise, Mai, 2020

## **STATISTIČNA OBDELAVA ŠPORTNOVZGOJNEGA KARTONA PRI POUKU MATEMATIKE**

### **POVZETEK**

S prispevkom želimo pokazati, kako lahko učence v okviru pouka matematike spodbudimo k fizični aktivnosti in hkrati poudarimo pomen gibanja za zdravo življenje. Ideja zanj je nastala po čedalje glasnejšem opozarjanju strokovnjakov na negativne posledice epidemije COVID-19 in z njo povezanih omejitev. Statistična obdelava meritev športnovzgojnega kartona, opravljenih maja oziroma junija 2020, je zajela 20.000 osnovnošolskih otrok, rezultate meritev pa so primerjali s tistimi, ki so bili pridobljeni pred epidemijo. Ugotovili so, da je prišlo do največjega upada gibalne učinkovitosti slovenskih otrok v zgodovini, še posebej pri gibalno nadpovprečnih otrocih. Ker nas je ta podatek presenetil, smo se odločili, da izpeljemo analizo športnovzgojnega kartona v tretjem letniku športnega oddelka in vidimo, ali bomo prišli do enakih zaključkov. V prvi učni uri smo ponovili osnove statistike, skupaj naredili analizo rezultatov telesne višine izmerjene maja oziroma junija 2020 in septembra 2020, ter primerjavo le-teh. Drugo učno uro so dijaki v parih samostojno analizirali in primerjali rezultate še za preostale discipline športnovzgojnega kartona. V članku izpostavimo težave, ki so jih dijaki imeli pri sodelovalnem delu in povzamemo njihove ugotovitve. V zaključku pa argumentiramo nujnost takšnega pristopa poučevanja tako v osnovni kot srednji šoli, če želimo zmanjšati negativen vpliv epidemije in zagotoviti mladim celostni razvoj.

**KLJUČNE BESEDE:** gibanje, športnovzgojni karton, sodelovalno učenje, statistika.

## **STATISTICAL PROCESSING OF SPORTS EDUCATIONAL CHART IN MATHEMATICS LESSONS**

### **ABSTRACT**

The article shows how we can encourage students to be physically active in the context of math lessons, while stressing the importance of exercise for a healthy life. The idea for the article came about after increased warnings from experts about the negative consequences of the COVID-19 epidemic and the restrictions that followed. Statistical measurements of Sports Educational Chart, carried out in May and June 2020 respectively, covered 20,000 primary school children and compared the results of the measurements with those obtained before the epidemic. They found that there was a largest decrease in motor skills of Slovenian children in history, especially regarding children that were above average. As we were surprised by this information, we decided to carry out an analysis of the Sports Educational Chart in the third year of the sports department to see if we would come to the same conclusions. In the first lesson we reviewed the basics of statistics, together we did an analysis of height measurements in the period of May and June 2020 and September 2020, and a comparison of them. In the second lesson, students independently analyzed statistical data in pairs and compared the results for the remaining disciplines of the Sports Educational Chart. In the article, we highlight the difficulties students had in their collaborative work and summarize their findings. In conclusion we argue the necessity of such a teaching approach in both primary and secondary schools if we are to reduce the negative impact of the epidemic and ensure a healthy development of young people.

**KEYWORDS:** collaborative learning, physically activity, Sports Educational Chart, statistics.



## 1. UVOD

Že v prvem valu epidemije so se pedagogi, psihologi, sociologi in drugi strokovnjaki, spraševali o posledicah šolanja na daljavo. Izpostavljeno je bilo pomanjkanje socialnih stikov in s tem povezane težave v razvijanju socialnih veščin, težave z duševnim zdravjem mladih, ki so pogosteje poročali o povečanih občutkih osamljenosti, tesnobe in kronične utrujenosti, kot tudi poglobljanje socialnih razlik in pomanjkanje fizične aktivnosti.

»Telesna dejavnost ima v vseh življenjskih obdobjih človeka nenadomestljivo vlogo. Nujno potrebna je za normalen biološki, socialni in mentalni razvoj ter za zdravje mladih ljudi, v zrelih letih in starosti pa redna in primerno izbrana športna oz. telesna dejavnost ohranja vitalnost človeka, ga varuje pred boleznimi in mu omogoča boljšo kakovost življenja.« (Škof, 2010)

SLOfit je ime za nacionalni sistem spremljave telesnega in gibalnega razvoja otrok ter mladine oziroma nadgradnja uveljavljenega nacionalnega programa, ki ga poznamo tudi pod imenom Športnovzgojni karton. Na svoji spletni strani so dne 22. septembra 2020 objavili povzetek novinarske konference ob predstavitvi rezultatov športnovzgojnega kartona v času epidemije COVID-19. Ta nas je seznanil s posledicami ukrepov (zaprtje šol, prepoved organizirane športne vadbe, prepoved uporabe igrišč in združevanja na javnih prostorih), ki jih je sprejela Vlada RS za zajezitev širjenja okužb, pri čemer je bil ugotovljen:

- največji upad gibalne učinkovitosti slovenskih otrok v zgodovini spremljave,
- največje zmanjšanje deleža visoko gibalno učinkovitih otrok v slovenski populaciji v zgodovini spremljave,
- največji upad gibalne učinkovitosti med predhodno najbolj gibalno učinkovitimi otroki,
- porast podkožnega maščevja pri več kot polovici osnovnošolske populacije,
- največji porast deleža otrok z debelostjo v zgodovini spremljave.

Po preklicu epidemije, 15. maja 2020, je v maju in juniju namreč več kot 100 osnovnih šol uspelo narediti meritve športnovzgojnega kartona. Strokovnjaki so zgornje ugotovitve lahko interpretirali ravno zaradi teh meritev in tistih, ki so bile narejene v letih pred epidemijo. Čeprav smo pričakovali negativen vpliv epidemije na telesni in gibalni razvoj otrok, so bila dognanja bistveno slabša od pričakovanih. Zato nas je zanimalo, ali lahko pričakujemo podobne izsledke tudi pri dijakih, ki so se v šolskem letu 2020/2021 bili primorani še dlje časa izobraževati na daljavo.

Za raziskavo smo morali izbrati višji letnik, saj smo za primerjavo potrebovali meritve športnovzgojnega kartona za vsaj dve šolski leti. Izbrali smo tretji letnik, ker pa nas je presenetil podatek, da so v programu SLOfit leta 2020 zaznali »največji upad gibalne učinkovitosti med predhodno najbolj gibalno učinkovitimi otroki«, smo se odločili za športni oddelek. Za iskanje odgovorov smo združili gimnazijsko matematiko in športnovzgojni

karton, ki ga dijaki opravijo pri športni vzgoji in jim s pomočjo izkušnjskega učenja omogočili ponovitev ter nadgradnjo svojega znanja.

## 2. ŠPORTNOVZGOJNI KARTON

S pomočjo športnovzgojnega kartona (Slika 1 in Slika 2) spremljamo in zbiramo podatke o telesnih specifikacijah ter o gibalnih sposobnostih osnovnošolcev in srednješolcev ter beležimo vsakoletne spremembe. Preverja se tri telesne značilnosti (telesna višina, telesna teža in kožna guba nadlahti) in osem gibalnih sposobnosti (dotikanje plošč z roko, skok v daljino z mesta, premagovanje ovir nazaj, dviganje trupa, predklon na klopici, vesa v zgibi, tek na 60 m in tek na 600 m). Od leta 1996 ga morajo skladno s šolsko zakonodajo voditi vse osnovne in srednje šole, vendar le za tiste učence, za katere je pridobljeno pisno soglasje. V osnovnih šolah sodeluje kar 95 % osnovnošolcev, medtem ko je upad sodelujočih večji na srednji šolah, saj se giblje med 60 % in 80 %.

Osební športnovzgojní karton

Ime:  Priimek:  Rj. dan:

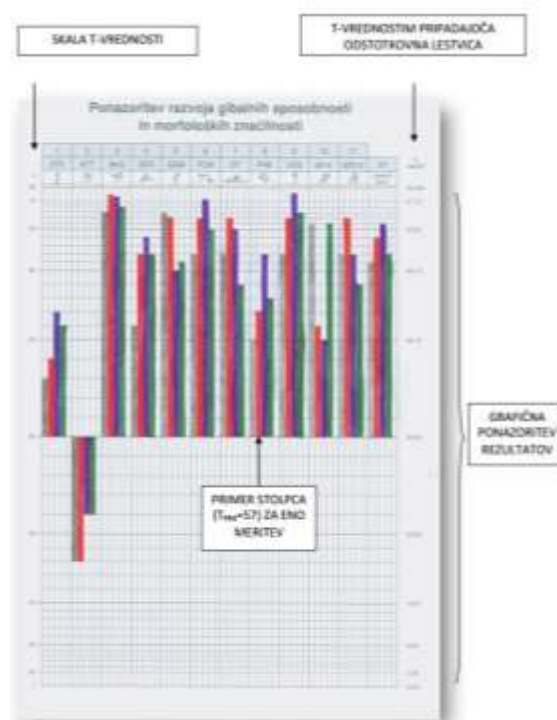
Razred in oddelk:

| Leto | Ime      | Višina | Teža | Kožna guba nadlahti | Rezultati po posameznih meritvah |
|------|----------|--------|------|---------------------|----------------------------------|
| 2010 | Marko J. | 1230   | 35   | 5                   | 145                              |
| 2011 | Marko J. | 1270   | 38   | 5                   | 150                              |
| 2012 | Marko J. | 1310   | 42   | 5                   | 155                              |
| 2013 | Marko J. | 1350   | 45   | 5                   | 160                              |
| 2014 | Marko J. | 1390   | 48   | 5                   | 165                              |
| 2015 | Marko J. | 1430   | 52   | 5                   | 170                              |
| 2016 | Marko J. | 1470   | 55   | 5                   | 175                              |
| 2017 | Marko J. | 1510   | 58   | 5                   | 180                              |
| 2018 | Marko J. | 1550   | 62   | 5                   | 185                              |
| 2019 | Marko J. | 1590   | 65   | 5                   | 190                              |
| 2020 | Marko J. | 1630   | 68   | 5                   | 195                              |

Datum merjenja:  Podpis učitelja:  Žig šole:

KRATICE POSAMEZNE MERITVE:  IMERSE NALOGE:  ŠTEVILKA OBRAZCA:

**SLIKA 1:** Prva stran športnovzgojnega kartona.  
(Vir: <https://ucilnica.os-skofljica.si/enrol/index.php?id=223>)



**SLIKA 2:** Druga stran športnovzgojnega kartona.

Športnovzgojni karton ima tri namene:

- ozaveščanje otroka in staršev o otrokovem telesnem in gibalnem razvoju,
- omogoča športnim pedagogom, da svoj pouk ustrezno individualizirajo oziroma diferencirajo glede na diagnosticirano stanje posameznika oziroma skupine,
- omogoča učinkovito strokovno pomoč pri oblikovanju strategije razvoja šolske in zunajšolske športne vzgoje na nacionalni ravni.

Druga stran športnovzgojnega kartona (Slika 2) je namenjena grafični predstavitvi učenčevih rezultatov. Za slednje je potrebna statistična obdelava podatkov, ki jih za šole opravi Laboratorij za diagnostiko telesnega in gibalnega razvoja na Fakulteti za šport. Tako lahko vsako leto glede na posredovane podatke ugotovljamo, za koliko odstotkov je njegov dosežek v posamezni kategoriji boljši ali slabši od državnega povprečja. Tako imenovana T-vrednost je statistična vrednost, ki nam pove, kje znotraj populacije se nahaja posameznik. Namreč  $T = 50$  je sredinski podatek, polovica rezultatov je boljših in polovica slabših. Če je torej učenčeva T-vrednost večja od 50, je nad državnim povprečjem (stolpec pobarva navzgor), sicer pa je pod državnim povprečjem (stolpec pobarva navzdol). V zadnjem stolpcu imamo XT- vrednost, ki predstavlja povprečno vrednost rezultatov v osmih gibalnih merskih nalogah in nam poda oceno o stopnji razvitosti gibalnih sposobnosti posameznika.

T-vrednost ima pomembno vlogo pri interpretaciji podatkov, saj nam omogoča tako transverzalno kot tudi longitudinalno spremljavo. Pri transverzalnem spremljanju lahko primerjamo rezultate med učenci ali skupinami znotraj iste kategorije v enakem obdobju. Pri longitudinalnem spremljanju pa lahko primerjamo rezultate posameznega učenca ali celotne šolajoče populacije znotraj daljšega obdobja. (Kovač M., Jurak G., Starc G., Leskošek B. in Strel J., 2011)

Za našo analizo in interpretacijo podatkov nismo računali T-vrednosti dijakov, temveč smo ponovili osnovne pojme statistike, ki jih dijaki spoznajo v prvem letniku gimnazijskega izobraževanja in jim omogočili, da preko lastne izkušnje ponovijo ter nadgradijo svoje znanje.

### 3. STATISTIČNA OBDELAVA ŠPORTNOVZGOJNEGA KARTONA

Statistika je veda, ki preučuje množične pojave. Ker pogosto pojavov ne moremo ali ne želimo zajeti v celoti, smo pogosto prisiljeni sklepati na temelju nepopolnih podatkov. Zato so dobljene ugotovitve bolj ali manj verjetne, ne moremo pa govoriti o zagotovi pravilnosti.

Sprva smo morali za enajst merskih nalog zbrati rezultate dijakov. Ker so ti podatki zaupne narave, so se z obdelavo podatkov morali strinjati tudi dijaki. Čeprav jih je v razredu 22, smo statistiko naredili za 17 dijakov. Dve dijakinji v letošnjem šolskem letu še nista uspeli opraviti športnovzgojnega kartona, trije dijaki pa svojih rezultatov niso prispevali pravočasno. Delo je bilo razdeljeno na dve učni uri. V prvi učni uri smo ponovili statistične pojme s pomočjo prve merske naloge *Telesna višina*, izračunali srednje vrednosti, podatke ponazorili s škatlo z brki, histogramom, frekvenčnim poligonom in jih tudi interpretirali. Omenjeno smo naredili za lansko in letošnje šolsko leto, zato da smo lahko naredili primerjavo. Oglejmo si primer takšne obdelave.

#### A. Statistika

Podatki prikazujejo višine dijakov v centimetrih, izmerjene konec lanskega šolskega leta, in so že urejeni po velikosti:

157, 160, 162, 166, 167, 169, 171, 172, 174, 174, 174, 174, 178, 179, 182, 182, 189.

Z dijaki smo ponovili, katere srednje vrednosti imamo, kako jih izračunamo in kaj so njihove prednosti ter slabosti. Prav tako smo vse tri srednje vrednosti izračunali iz zgornjega nabora podatkov.

Aritmetična sredina ali povprečje  $\bar{x}$  je kvocient vsote vseh vrednosti statistične spremenljivke s številom  $N$  teh vrednosti:

$$\bar{x} = \frac{x_1 + x_2 + \dots + x_N}{N}, \quad (1)$$

V našem primeru je aritmetična sredina znašala 172,4. Opazili smo, da je aritmetična sredina občutljiva na ekstremne vrednosti, to je tako imenovane osamelce. Če ti denimo ležijo le na eni strani podatkov, se aritmetična sredina pomakne v smer ekstremnih vrednosti, in to tem bolj, čim bolj je oddaljen osamelec.

Modus ali gostišnica  $M_o$  je tisti podatek, ki se v množici vseh podatkov največkrat ponovi. V našem primeru je modus 174. Če se zgodi, da se v množici dva podatka enako mnogokrat pojavita, rečemo, da je porazdelitev vrednosti bimodalna. Ugotovimo, da je lahko pri malem številu podatkov, modus največkrat zavajajoča srednja vrednost.

Mediana ali središčnica  $M_e$  je tista vrednost podatka, pri katerem je polovica podatkov manjša ali kvečjemu enaka, druga polovica pa večja ali kvečjemu enaka od nje. Za iskanje mediane je potrebno podatke najprej urediti po velikosti. Ker v primeru sodega števila podatkov ni pravega srednjega podatka, za vrednost mediane vzamemo aritmetično sredino srednjih dveh podatkov iz dane urejene množice. Mediana je najmanj občutljiva za osamelce in navadno dobro predstavlja opazovano množico. V našem primeru imamo liho število podatkov tj. 17, zato je mediana deveti podatek po vrsti, in sicer 174.

Eden od enostavnejših in nazornejših načinov prikazovanja razporeditve vrstnih in številskih podatkov je škatla z brki. Za ta grafični prikaz smo morali ponoviti tudi pojma medčetrtnski in variacijski razmik.

Mediana torej razdeli podatke na dve polovici. Če še ti dve polovici razpolovimo, dobimo štiri enako močne skupine podatkov. Mediano spodnje polovice podatkov imenujemo prvi kvartil  $Q_1$ , drugi kvartil  $Q_2$  je mediana vseh podatkov (mediana  $M_e$ ), tretji kvartil  $Q_3$  pa je mediana zgornje polovice podatkov. Medčetrtnski razmik ali interkvartilni rang nam pove, na kako širokem pasu se nahaja osrednja polovica podatkov in je razlika med tretjim ter prvim kvartilom:

$$IR = Q_3 - Q_1, \quad (2)$$

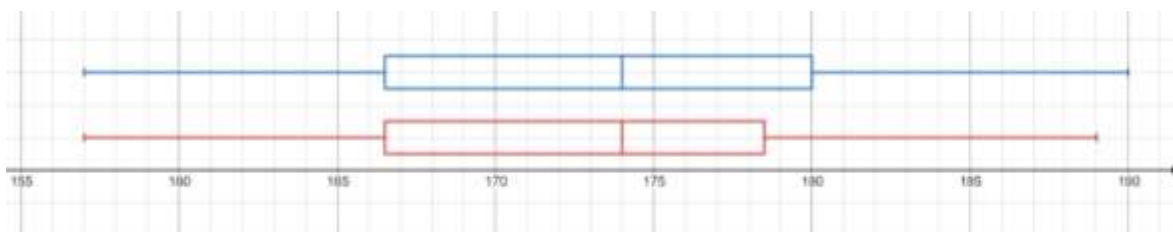
V našem primeru je medčetrtnski razmik znašal  $IR = 178,5 - 166,5 = 12$ .

Variacijski razmik  $R$  je razlika med maksimalno in minimalno vrednostjo podatka:

$$R = x_{\max} - x_{\min}. \quad (3)$$

Če pogledamo začetne podatke, vidimo, da je variacijski razmik  $R = 189 - 157 = 32$ .

Analizo, ki smo jo zgoraj naredili za meritve, dobljene konec lanskega šolskega leta, smo naredili tudi za meritve, pridobljene v začetku letošnjega šolskega leta. Vse tri kvartile ter minimalno in maksimalno vrednost množice podatkov smo nato grafično predstavili z diagramom kvartilov oziroma s škatlo z brki. Brki segajo od najmanjšega do največjega podatka, škatla pa pokriva osrednjo polovico podatkov. Na škatli tudi označimo kje se nahaja osrednji podatek - mediana. Na sliki 3 sta narisani škatli z brki za obdobje maj oziroma junij 2021 (rdeče barve) in september 2021 (modre barve).



SLIKA 3: Škatli z brki.

Iz variacijskega in medčetrtnskega razmika lahko že nekaj sklepamo o razpršenosti podatkov. Manj zanesljiv od obeh je sicer variacijski razmik, saj je podobno kot aritmetična sredina, odvisen od ekstremnih vrednosti. Medčetrtnski razmik je neobčutljiv na osamelce in je zato boljša mera razpršenosti. Če je velik, pomeni da so podatki bolj razpršeni, majhen pa, da so podatki bolj skoncentrirani. Vidimo, da so podatki malenkost bolj razpršeni v septembru 2021, kar je posledica tega, da so trije dijaki, ki so bili med najvišjimi, še malenkost zrastle. Podatki na levi strani so se torej povečali, vendar pa je njihov pretežen del ostal nespremenjen in ne moremo govoriti o očitnejši spremembi. Poleg omenjenega smo si ogledali še varianco in standardni odklon, ki sta natančnejši meri za razpršenost podatkov.

Varianca ali disperzija  $\sigma^2$  je povprečje kvadratov odklonov podatkov od povprečne vrednosti:

$$\sigma^2 = \frac{(x_1 - \bar{x})^2 + (x_2 - \bar{x})^2 + \dots + (x_N - \bar{x})^2}{N} = \frac{x_1^2 + x_2^2 + \dots + x_N^2}{N} - \bar{x}^2. \quad (4)$$

Čim bližje je varianca vrednosti 0, tem bližje so posamezne vrednosti povprečni in posledično so podatki bolj skoncentrirani. Večja kot je varianca, bolj so podatki razpršeni. Podobno velja tudi za standardni odklon ali standardno deviacijo  $\sigma$ , ki je le drugi koren iz variance:

$$\sigma = \sqrt{\frac{(x_1 - \bar{x})^2 + (x_2 - \bar{x})^2 + \dots + (x_N - \bar{x})^2}{N}} = \sqrt{\frac{1}{N} \sum_{i=1}^N (x_i - \bar{x})^2} = \sqrt{\frac{1}{N} \sum_{i=1}^N x_i^2 - \bar{x}^2}. \quad (5)$$

Varianca je pri nas znašala 67,4 (septembra 74,7) standardni naklon pa 8,2 (septembra 8,6).

V nadaljevanju smo si ogledali grupiranje podatkov in predstavitev le-teh s histogramom ter frekvenčnim poligonom. Na koncu ure smo primerjali statistični analizi obeh obdobji in ugotovili, da ni bistvenih odstopanj v meritvah višine konec lanskega leta v primerjavi z začetkom letošnjega. Slednje so potrdili tako izračuni kot tudi grafična prikaza. Zaradi kratkega časovnega obdobja, v katerem smo izvedli meritve in dejstva, da samo šolanje na daljavo ne vpliva na rast dijakov, so bili ti rezultati tudi pričakovani. Ni bilo torej naključje, da smo ravno to disciplino statistično analizirali skupaj, dijakom pa je preostala analiza drugih disciplin, pri katerih pa je obstajala večja verjetnost, da bo prišlo do razhajanj med prvimi in drugimi meritvami. Poglejmo si, kako je bila zastavljena druga šolska ura.

## **B. Sodelovalno učenje**

Cirila Peklaj (2001) opredeljuje sodelovalno učenje kot učenje v majhnih skupinah, v katerih zastavimo delo tako, da obstaja pozitivna povezanost med člani skupine, ko skušajo s pomočjo neposredne interakcije pri učenju doseči skupen cilj. Pri tem skupinskem delu pa se ohrani tudi odgovornost vsakega posameznega člana skupine.

Podobno analizo, kot smo jo naredili skupaj, so morali dijaki narediti v paru. Če so imeli kakšno dilemo, smo jo rešili skupaj, sicer pa je bila druga učna ura namenjena samostojnemu delu, analizi in lastni interpretaciji rezultatov. Poglejmo si potek in cilje sodelovalnega dela.

Potek sodelovalnega dela:

- dijaki so se razdelili v pare,
- vsak par je imel izbrano eno telesno ali gibalno kategorijo iz športnovzgojnega kartona,
- dijaka sta se sama morala dogovoriti o načinu dela (razdeliti odgovornost),
- na koncu ure oddati pisni izdelek.

Cilji dela v paru so bili:

- razvijati medvrstniško komunikacijo,
- ponoviti že usvojeno znanje preko lastne izkušnje,
- nadgraditi znanje z samostojno analizo, grafičnim prikazom ter interpretacijo rezultatov,
- razvijati kritičen odnos do interpretacije rezultatov,
- predstaviti svoje izsledke in jih argumentirati.

Pri delu so bili dijaki samostojni. Večjih težav ni bilo zaznati. Dilemi sta se pojavili pri izračunu mediane, ko so dijaki imeli sodo število podatkov in pri izbiri modusa, če se je več podatkov enako mnogokrat ponovilo. Izračuni so bili pravilni, rezultati lepo grafično predstavljeni in tudi oddani izdelki so odražali zavzetost dijakov. Malo več težav pa je bilo zaznati pri interpretaciji, saj so nekateri le primerjali rezultate, niso pa jih argumentirali ali pa kritično ovrednotili. Vloga profesorja tu ponovno pride v ospredje, saj posamezni dijaki še

vedno potrebujejo pomoč, tako pri analizi svojih izračunov, kot tudi pri kritičnem utemeljevanju teh rezultatov. V splošnem so njihove analize sledile istemu trendu, in sicer da ni bistvenih odstopanj med meritvami konec lanskega šolskega leta 2020/2021 in med meritvami izmerjenimi v začetku letošnjega šolskega leta. Dijaki so rezultate utemeljevali z naslednjimi argumenti:

- za fizično aktivnost so notranje motivirani in jim športna vzgoja ne predstavlja edine oblike športnega udejstvovanja,
- mnogi igrajo v prvi ligi in reprezentancah, treniranje jim je bilo torej omogočeno tudi v času epidemije,
- za zunanjo rekreacijo ne potrebujejo starševskega nadzora, ki je pri mlajših osnovnošolcih še vedno potreben.

#### 4. ZAKLJUČEK

V članku predstavljen način ponovitve snovi ni samo zaželen ampak je tudi potreben, saj se je z njim motivacija dijakov povečala, hkrati pa so imeli možnost ponavljanja maturitetne snov preko lastne izkušnje. Sodelovalno delo razvija še druge kompetence kot so komunikacija, samostojnost reševanja problemov, kritičnost itd., ki so pri frontalnem načinu poučevanja bolj potisnjene v ozadje. Primer, ki je bil predstavljen v članku, pa je primeren tudi za osnovnošolce. Statistika se namreč obravnava tako v srednji kot tudi v osnovni šoli, natančneje v zadnji triadi, statistična obdelava športnovzgojnega kartona in cilji pa se lahko prilagodijo osnovnošolskemu nivoju. S tem učencem omogočimo aktivno sodelovanje in raziskovanje, hkrati pa izkoristimo učno uro za poudarjanje zdravega načina življenja.

Že v prvem valu epidemije so strokovnjaki opozarjali na negativne posledice šolanja na daljavo. Poudarjen je bil tako psihosocialen aspekt kot tudi športna neaktivnost in z njo povezani zdravstveni zapleti. Torej to, kar je Aristotel že vedel pred 2000 leti: »Nič ne uničuje človeka bolj kot njegova telesna nedejavnost.« Če želimo čim bolj izničiti posledice epidemije, moramo ponotranjiti telesno aktivnost kot del vsakodnevne rutine. Študije so jasno pokazale, da je šport v mladosti naložba za zdravje v odrasli dobi, da krepi socialne veščine, zmanjša možnost za depresijo in druge duševne motnje, ter da so športno dejavnejši otroci tudi uspešnejši na učnem področju.

Pomanjkanje fizične aktivnosti je torej družbeni problem, na kar opozarja tudi Škof (2016): »Petrošniški način življenja, zabavno-komunikacijske in druge tehnološke »pridobitve«, socialne, urbane in druge okoliščine sodobnega sveta postajajo »strup« za telesno dejavnost mladih. Otroci zmeraj več časa presedijo pred računalnikom, poleg tega pa so številni mladi preobremenjeni s šolskim delom.« Če se torej zavedamo problema sodobne družbe vemo, da ni odgovornost le na družini in športnih pedagogih, temveč ne vseh nas, ki vzgajamo in izobražujemo, da osveščamo mlade ter jih spodbujamo k aktivnemu in zdravemu načinu življenja. Opisano lahko izkoristimo znotraj našega predmeta in tako ne le osmislimo snov, temveč dijake tudi spodbudimo k vsakodnevni gibanju, ki je potrebno za celostni razvoj mladega človeka.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Kovač M., Jurak G., Starc G., Leskošek B. in Strel J. (2011). Športno vzgojni karton: diagnostika in ovrednotenje telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine v Sloveniji. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- [2] Upad gibalne učinkovitosti in naraščanje debelosti slovenskih otrok po razglasitvi epidemije COVID-19 (2020). Pridobljeno s [https://www.slofit.org/Portals/0/Clanki/COVID-19\\_razvoj\\_otrok.pdf?ver=2020-09-24-105108-370](https://www.slofit.org/Portals/0/Clanki/COVID-19_razvoj_otrok.pdf?ver=2020-09-24-105108-370).
- [3] Peklaj, C. (2001). Sodelovalno učenje ali kdaj več glav več ve. Ljubljana: DZS.
- [4] Škof, B. (2010). Spravimo se v gibanje - za zdravje in srečo gre: kako do boljše telesne zmogljivosti slovenske mladine? Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- [5] Škof, B. (2016). Šport po meri otrok in mladostnikov: pedagoški, didaktični, psihosocialni, biološki in zdravstveni vidiki športne vadbe. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
- [6] Štalec I., Štalec M., Strnad M. in Čibej J. A. (2003). Matematika za 4. letnik gimnazij in tehniških šol. Ljubljana: DZS.
- [7] Žakelj A., Bon Klanjšček M., Jerman M., Kmetič S., Repolusk S. in Ruter A. (2008). Učni načrt. Matematika: gimnazija. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport in Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno s [un\\_matematika\\_gimnhttp://eportal.mss.edus.si/msswww/programi2010/programi/media/pdf/un\\_gimnazija/un\\_matematika\\_gimn.pdf.pdf](http://eportal.mss.edus.si/msswww/programi2010/programi/media/pdf/un_gimnazija/un_matematika_gimn.pdf.pdf) (edus.si).



## PRIREJA IN PREDELAVA MLEKA V MLEČNE IZDELKE SKOZI ČAS

### POVZETEK

V industrijski proizvodnji se je izgubil neposreden stik z mlekom, mlečne proizvode pa srečujemo le še v trgovinah. Želimo si kakovostnih in zdravih izdelkov, vendar nimamo vpogleda v proizvodne procese. V želji po osvetlitvi tradicionalnih in sodobnih načinov pridobivanja mleka in prireje mlečnih izdelkov, njihovih prednosti ter slabosti in spoznavanju dejavnikov, ki vplivajo na njihovo kakovost, smo se v sklopu razširjenega programa *Zdrava hrana in prehranjevanje* lotili večmesečnega projekta, zavezanega medpredmetnemu in medgeneracijskemu sodelovanju na medregijski ravni. Iskali smo smernice zdravega prehranjevanja v kontekstu mlečne industrije in razbremenili šolanje na daljavo z inovativnimi pristopi, ki spodbujajo radovednost ter samoiniciativnost učencev. Učenci so se skozi aktivno participacijo (intervjuji, zbiranje informacij, komparacija, ustvarjanje, priprava jedi) seznanili s tradicionalnimi in sodobnimi postopki molže in s pripravo mlečnih izdelkov ter jedi iz domačega mleka. Brskali so po družinskih spominih, obiskali tradicionalne in sodobne kmetije ter iskali podobnosti in razlike med mlečno potjo nekoč in danes. Zbirali so podatke, posnetke in fotografije, na podlagi katerih so izvedli primerjavo tradicionalnih kmetij s sodobnimi. Projekt je razbil monotonost vsakdana nove realnosti. V učencih je vzbudil vedoželjnost, raziskovalni in ustvarjalni duh ter jih motiviral za samostojno delo. Z dinamično razstavo se je znanje preneslo tudi na učence, ki pri projektu niso aktivno sodelovali (preizkus molže, razstava posode, nazoren prikaz postopkov predelave mleka, video reportaža idr.). Z raziskovanjem in ustvarjanjem so učenci utrjevali spomin na slovensko kulturno dediščino in se seznanili s trajnostnim razvojem kmetijstva ter s smernicami vrednotenja kakovosti mlečnih izdelkov.

**KLJUČNE BESEDE:** inovativnost, kmetijstvo, mleko, zdrava prehrana.

## DAIRY MILK PRODUCTION AND PROCESSING OVER TIME

### ABSTRACT

Direct contact with dairy milk has been lost in industrial production and dairy products can only be seen in grocery shops. We would like to have quality and healthy products but cannot have insight into the production process. Since we wanted to highlight traditional and modern methods of milk production and processing, their advantages and disadvantages, as well as to learn about factors that affect their quality, we decided to do a project as part of the extended programme called '*Healthy Diet and Nutrition*'. The project was interdisciplinary, intergenerational and interregional and it took several months to complete. We tried to establish the trends of healthy diet in the context of dairy industry. Our aim was also to make distance learning a bit easier with the activities that stimulated students' curiosity and initiative. With active participation (interviews, collecting information, comparison, creating, food preparation), the students learnt about traditional and modern milking methods, about preparation of milk products, as well as milk-based recipes. We had a look at family memories, visited traditional and modern farms and looked for similarities and differences between the past and modern milk production processes. We compared traditional and modern farms based on data, films and photos we collected. The project broke the monotony of everyday life in this new reality. It triggered curiosity, exploratory and creative spirit in the students. They were also very motivated. A dynamic exhibition enabled the students who did not actively take part in the project to learn about the topic (milking cows, exhibition of pots, a clear example of milk production methods, a video, etc.). The research and creativity helped the students to remember our cultural heritage, as well as to learn about sustainable agricultural development and guidelines for dairy products quality assessment.

**KEYWORDS:** innovation, milk, agriculture, healthy diet.

## 1. UVOD

Pandemija koronavirusa je temeljito spremenila dinamiko naših življenj. S svojimi hitrimi in nepredvidljivimi spremembami je močno posegla v naš vsakdan in z mukami rodila nove navade. Marca 2020 so šole prvič zaprle svoja vrata in delo se je prestavilo pred računalniške zaslone. Delovni procesi so se postopoma prestrukturirali, šolstvo je doživelo temeljito preobrazbo. Učenci in učitelji so bili soočeni z novo obliko šolanja – šolanja na daljavo. Zelo hitro so se morali prilagoditi novonastali situaciji in spremeniti svoje ustaljene navade. Stres, ki se je kopičil ob nenadnih spremembah in negotovosti, je nekoliko poniknil, ko so se otroci po dveh mesecih za krajši čas spet vrnili v šolske klopi. Jesen je prinesla drugi val koronavirusa in šolanje se je za štiri mesece ponovno prestavilo v domače okolje. S podaljševanjem dela od doma je pripravljenost za učenje in sodelovanje pri pouku na daljavo upadala. Strah pred okužbami, novosti, prilagajanje novim okoliščinam, prehajanje med različnimi učnimi okolji, nestabilnost sistema, manko druženja in sprostitve idr. so v življenja otrok vnašali stisko in negativno vplivali na njihovo počutje ter pripravljenost za delo. Učenci so izgubljali motivacijo, zaznati je bilo višjo mero utrujenosti, naveličanosti in apatičnosti.

Dane okoliščine so učitelje postavile pred nove izzive. V želji pomagati otrokom so iskali nove motivacijske metode. Pouk, ki se je izvajal na daljavo, je zahteval uporabo inovativnih didaktičnih pristopov. Interesna dejavnost *Zdrava hrana in prehranjevanje* se je v luči ponovno izpostavljenе vrednote zdravja zdela kot nalašč primerna za tovrsten izziv. V želji po spodbujanju in motiviranju učencev za nadaljnje delo, po vzpodbujanju njihove samoiniciativnosti in vedoželjnosti ter po kakovostni predaji znanja smo izvedli projekt *Mleko nekoč in danes*, s katerim smo želeli poskrbeti tudi za promocijo zdravega načina življenja in izpostaviti pomen prehranjevanja za zdravje. Projekt, ki se je primarno ukvarjal z raziskovanjem tradicionalne in sodobne prireje in predelave mleka, z negovanjem slovenske gastronomske kulturne dediščine ter z ozaveščanjem o zdravem prehranjevanju.

## 2. PREDSTAVITEV PROJEKTA *MLEKO NEKOČ IN DANES*

Projekt *Mleko nekoč in danes* se je od začetka meseca marca 2021 izvajal v sklopu razširjenega programa *Zdrava hrana in prehranjevanje*. Z njim smo se pridružili *Tednu kulturne dediščine* in *Dnevom evropske kulturne dediščine*, ki so letos potekali od 25. 9.–9. 10. 2021 in so bili posvečeni kulinariki. S projektnimi dejavnostmi smo se v okviru razpisane teme *Dober tek!* pridružili tudi aktivnostim, ki potekajo ob imenovanju Slovenije za nosilko naziva *Evropska gastronomska regija 2021*.

S svojo dejavnostjo smo želeli mlajšim generacijam na čim bolj neposreden način približati življenje na kmetijah, kakršnega so poznale starejše generacije, ob tem pa zgodovino postaviti ob bok sodobnosti in odpreti prostor za primerjavo tradicionalnih in sodobnih praks na področju mlečne živinoreje, prireje in predelave mleka ter priprave tradicionalnih jedi iz mleka. Iskali smo smernice zdravega prehranjevanja v okviru mlečne industrije in spoznavali dejavnike, ki vplivajo na kakovost mleka in mlečnih izdelkov. Z oživljanjem spomina na tradicionalne prakse, prirejo mleka in pridelavo mlečnih izdelkov ter pripravo mlečnih jedi

smo želeli ohraniti delček slovenske kulturne dediščine in obvarovati spomin na življenje naših prednikov.

Projekt je bil zastavljen kot raziskovalno-ustvarjalno delo učencev druge in tretje triade OŠ Markovci, ki so obiskovali interesno dejavnost *Zdrava hrana in prehranjevanje*. Naknadno se je razširil tudi na likovno, glasbeno, literarno in na računalniško področje. Poleg medpredmetnega povezovanja je bil zavezan medgeneracijskemu sodelovanju na širši lokalni ter medregijski ravni.

Učenci so s pomočjo literature, družinskih spominov in obiska kmetij v različnih regijah spoznavali razlike ter podobnosti med življenjem na kmetijah nekoč in danes. Na raznolike načine so se seznanili s tradicionalnimi in sodobnimi postopki prireje ter predelave mleka v mlečne izdelke in s tradicionalnimi jedmi iz domačega mleka. Z intervjuvanjem strokovnjakov so pridobili informacije o mlečni poti, dejavnikih, ki vplivajo na okus ter kakovost mleka in mlečnih izdelkov ter o pomenu deklaracij, ki jih najdemo na embalažah predpakiranih živil.

Skozi kulinarično in umetniško ustvarjanje v šoli in doma so stopili v stik s slovensko gastronomsko kulturno dediščino. Najaktivnejši učenci so obiskali tri sodobne in dve tradicionalnejši partnerski kmetiji – kmetijo Hecl v Orehovi vasi, kmetijo Lenart na Mestnem Vrhu, kmetijo Rečnik v Žičah, turistično kmetijo Goričan v Zgornji Polskavi in kmetijo Kelc v Gruškovcu, oglasili pa so se tudi na Kmetijsko gospodarskem zavodu Ptuj.

## **A. Razlogi za izbiro projekta**

Izbiro projekta je vodila želja po ozaveščanju otrok in mladostnikov o pomenu zdrave prehrane, po seznanjanju učencev s tradicionalnimi in sodobnimi postopki molže, s predelavo mleka v mlečne izdelke in s tradicionalnimi jedmi, želja po osvetlitvi slovenske gastronomske kulturne dediščine ter potreba po prebujanju učencev, ki so v času pandemije pri svojem delu postajali vse bolj pasivni in nezainteresirani.

### **SPODBUJANJE ZDRAVIH PREHRANJEVALNIH NAVAD UČENCEV**

Prehrana in življenjski slog pomembno vplivata na človekovo zdravje in kakovost življenja. Danes se s hrano srečamo šele na trgovskih policah. Hiter tempo življenja vzpodbuja impulzivno, nereflektirano nakupovanje. Kljub temu, da s predpisi uravnavamo sledljivost hrane v celotni prehranski verigi, pomen ozaveščanja otrok o procesih v ozadju ni zanemarljiv. Townsend, Murphy in Moore (2011) so pokazali na korelacijo med ozaveščanjem o zdravem prehranjevanju v šolah in prehranjevalnih navadah učencev. Več pozornosti kot šola posveča ozaveščanju o zdravi prehrani, večje so možnosti, da bodo učenci razvili zdrave prehranjevalne navade. Prehrana v otroštvu in adolescenci ima pomemben vpliv na izbiro prehranjevanja v kasnejših življenjskih obdobjih, s tem pa tudi na zdravje v odraslosti. S pomočjo izobraževanja o tveganjih pridelave in predelave hrane, seznanjanja s proizvodnjo ter z oznakami na embalaži predpakiranih živil in spodbujanja kritičnega

premisleka pri izbiri prehranskih izdelkov lahko učenci lažje stopijo na pot zdravega načina življenja.

### SEZNANJANJE S TRADICIONALNIMI IN SODOBNIMI POSTOPKI PRIREJE IN PREDELAVE MLEKA V MLEČNE IZDELKE

Osveščanja o zdravi prehrani bi se lahko lotili na mnoge načine. Ker je mleko eno izmed najstarejših človekovih živil in ima v prehrani zelo pomembno vlogo – zadovoljuje namreč vse osnovne prehranske potrebe (daje energijo, zagotavlja gradbeni material za tkivo, preskrbi nas z vodo, minerali in vitamini) – smo se odločili, da se bomo vprašanju zdravega načina prehranjevanja ter vrednotenja kakovosti hrane približali prav po tej poti. Izbiri sta začrtala tudi premislek o tem, da se stare prakse prireje in predelave mleka počasi izgubljajo, saj jih nadomeščajo sodobni industrijski procesi, in želja po ohranjanju spomina na tradicijo. Mlečna industrija predstavlja zanimivo iztočnico za vstop otroka v polje razumevanja sodobnih industrijskih procesov, trajnostnega razvoja kmetijstva ter za seznanitev s sledljivostjo živil in pomenom nadzora varnosti in kakovosti izdelkov, ki jih človek zaužije.

### MOTIVIRANJE UČENCEV Z DINAMIČNIMI NAČINI POUČEVANJA

Z namenom ublažiti položaj, v katerem so se ob nasičenih obveznostih pred domačimi računalniki znašli učenci v času šole na daljavo, so bile interesne dejavnosti začasno prekinjene. Ob ponovnem odprtju šole je bilo gibanje in druženje učencev med oddelki onemogočeno. Razširjen program *Zdrava hrana in prehranjevanje*, namenjen učencem od 4. do 9. razreda, se je odvijal deloma v mehurčkih, deloma pa v spletni učilnici, na daljavo. Odzivnost učencev je postajala vedno slabša, interes za izbirno dejavnost je znatno upadel. Izvedba projektnega dela s tematiko prireje in predelave mleka v mlečne izdelke skozi čas je bila dobra odskočna deska za uresničitev načela soustvarjanja in spodbujanja aktivnosti učencev v razširjenem programu in onkraj slednjega.

Šolanje na daljavo je prineslo potrebo po prilagajanju didaktičnih metod trenutnim razmeram. Učitelji smo iskali načine, s katerimi bi učencem ponudili kakovosten pouk, jih veliko naučili in jih hkrati tudi razbremenili. Želeli smo jim olajšati delo, spodbuditi njihovo zanimanje ter željo po sodelovanju, vzpodbuditi samoiniciativnost in jim omogočili čim boljše pomnjenje obravnavane vsebine. Projekt v sklopu interesne dejavnosti je predstavljal ugodno vstopno točko za testiranje sprememb, ki bi lahko izboljšale pouk na daljavo in izpopolnile pouk v šoli, saj je interesna dejavnost že v osnovi zastavljena fleksibilno in dopušča didaktično raznolikost.

Tradicionalne statične metode poučevanja, vezane na učilnico, enosmerno predavanje snovi in na kratkoročne naloge, v sklopu šolanja na daljavo niso bile dovolj učinkovite. Pouk na daljavo je odprl prostor dinamičnim metodam, ki jih zaznamujejo zanimive spremembe, aktivno sodelovanje učencev in napredek. Z dinamičnimi metodami predaja znanja zaživi, raste, se povezuje in se razteza izven meja običajnega šolskega dne, presega fizično lokacijo, uporabo običajnih didaktičnih sredstev in postavljanja striktnih rokov. Podpira kritično mišljenje, komunikacijo, sodelovanje in kreativnost. Koncept dinamičnega učnega procesa temelji na prenosu informacij in znanja skozi proces učenja v preobleki zanimive in prijetne

dejavnosti, kjer učenec niti ne opazi, da pridobiva novo znanje, opazovanja, premisleka, raziskovanja in sklepanja. Zavezan je raznolikemu iskanju znanja, poljubni izbiri orodij in tehnologije ter načinom doseganja učnih ciljev.

Liu in Maddux (2005) k dinamičnemu učenju prištevata nelinearnost, večdimenzionalnost, osredotočenost na proces učenja ter odprtost. Nelinearno učenje je učenje, pri katerem so naloge in dejavnosti razporejene mrežasto, njihovo razreševanje ne zahteva linearnih premikov. Učenci lahko rešujejo več različnih nalog oz. problemov hkrati. Večdimenzionalno učenje se nanaša na pridobivanje znanja, na metode predaje navodil in na način komunikacije. Temelji na pridobivanju znanja iz različnih virov (interno gradivo, internetni viri, družabna omrežja idr.), ki so dostopni v različnih formatih (besedilo, zvok, video idr.). Komunikacija se lahko odvija osebno ali preko spleta, individualno ali v skupini. Šolsko delo je lahko podano v obliki običajnih nalog, spletnih diskusij ali skupinskih projektov. Pomemben aspekt dinamičnega procesa učenja je tudi osredotočenost na proces učenja, pri kateri gre za podrobno spremljanje in ovrednotenje učenčevega napredka skozi dolgoročnejše projekte (serijo nalog), portfolio ipd. Odprto učenje zaznamuje vzpodbujanje učenčevega nadaljnjega raziskovanja obravnavane teme. Produkt takšnega učenja je lahko publikacija, raziskava idr., ki lahko služi kot odskočna deska za nadaljnje raziskovanje in razvoj novih študij (Liu et al., 2017).

## **B. Cilji projekta**

Splošni cilji projekta *Mleko nekoč in danes* so bili skladni s cilji razširjenega programa *Zdrava hrana in prehranjevanje* ter so zajemali (citat):

- razvijanje ustvarjalnosti, inovativnosti ter kritičnega mišljenja;
- razvijanje interesov, nadarjenosti in talentov;
- kakovostno preživljanje prostega časa ter razvijanje zdravega življenjskega sloga;
- razvijanje zmožnosti za lastno uravnavanje procesov učenja in njihovo razumevanje ter usposabljanje za vseživljenjsko učenje in izbiro nadaljnje izobraževalne poti.

Vsebinski cilji so bili usmerjeni v:

- primerjavo tradicionalnih in sodobnih načinov pridobivanja mleka in pridelave mlečnih izdelkov,
- iskanje prednosti ter slabosti tradicionalnih in sodobnih načinov prireje in predelave mleka v mlečne izdelke,
- iskanje smeri zdravega prehranjevanja v kontekstu mlečne industrije,
- spoznavanje dejavnikov, ki vplivajo na kakovost mleka in mlečnih izdelkov.

Z didaktičnimi cilji smo želeli:

- razbremeniti šolanje na daljavo z aktivnostmi, ki spodbujajo radovednost ter samoiniciativnost učencev,

- vzbuditi zanimanje za samostojno delo,
- omogočiti kakovostno predajo znanja,
- poskrbeti za to, da se novo znanje učencem čim bolj vtisne v spomin.

### **C. Metode dela**

Pri izvedbi projekta smo uporabili dinamične metode poučevanja. Ubrali smo nelinearni pristop k delu. Učenci so lahko prosto izbrali poljubne segmente glavne teme, ki so najbolj pritegnili njihovo pozornost. Spodbujali smo večdimenzionalno pridobivanje informacij. Učenci so se do novega znanja dokopali na različne načine: prek intervjuvanja, pogovora, prebiranja knjižne literature in internetnih virov ter ogleda videoposnetkov. Pridobljeno znanje so utrjevali skozi spontane skupinske analize in sinteze zbranih informacij ter skozi umetniško, literarno in glasbeno udejstvovanje. Delo je bilo zelo razgibano. Potekalo je prek spleta, v šoli in na terenu; individualno in v skupinah. Z medpredmetnim povezovanjem smo vsebino projekta razširili tudi med učence, ki niso obiskovali interesne dejavnosti, v sklopu katere se je projekt odvijal. Učenci so po različnih poteh prišli tako do podobnih kot do različnih informacij o istem problemu, odgovore so iskali na različne načine, problemov so se lotevali z različnih zornih kotov. Znanje so s skupnimi močmi sintetizirali v celoto, ki se je predstavila skozi senzorično bogato razstavo.

### **D. Izvedba projekta**

Projekt je bil razdeljen v tri sklope – v raziskovalnega, ustvarjalnega in predstavitvenega.

**Raziskovalni sklop projekta** je zajemal:

- obisk manjših tradicionalnih kmetij in neposredno seznanitev z molžo in izdelavo mlečnih izdelkov ter mlečnih jedi,
- obisk in ogled večjih sodobnih kmetij, seznanitev s sodobno tehnologijo molže,
- spoznavanje razlik med sodobno živinorejo in živinorejo nekoč (razmere na kmetiji, razlika v molži, razlike v krmljenju živine idr.),
- zbiranje informacij o življenju na kmetiji nekoč in danes, pri čemer so učenci skušali pridobiti celostno podobo življenja na kmetiji, a so se pretežno osredotočali na dogodke, povezane z molžo ter pripravo mlečnih izdelkov in jedi; informacije so zbirali prek pogovora s pradedki, prababicami, starejšimi sovaščani, dejavnimi živinorejci (sodobnimi in tradicionalnimi) in s pomočjo literature,
- pisno in slikovno dokumentiranje pridobljenih informacij (zanimive anekdote, postopki izdelave mlečnih izdelkov, jedi ipd.),
- večplastno zbiranje informacij o vrednotenju kakovosti mleka in mlečnih izdelkov, spoznavanje pomembnih oznak na embalažah mlečnih produktov,
- zbiranje predmetov, ki so se uporabljali pri molži in pri pripravi mlečnih izdelkov.

**Ustvarjalni sklop projekta** je zajemal:

- pripravo mlečnih izdelkov in tradicionalnih mlečnih jedi iz domačega mleka po postopkih, pridobljenih skozi raziskovalno delo,
- likovno ustvarjanje na temo mleka in mlečnih izdelkov,
- literarno ustvarjanje na temo življenja in dela na kmetiji,
- glasbeno izvajanje ljudskih pesmi, povezanih z življenjem in delom na kmetiji,
- urejanje kratkih zapisov, ki so nastali na podlagi raziskovalnega dela.

**Predstavitveni sklop projekta** je zajemal:

- razstavo reportažnih fotografij in videoposnetkov, ki so nastali ob obisku kmetij (prikaz tradicionalne in sodobne molže, prikaz paše, krmljenja, postopkov pridobivanja mlečnih izdelkov, postopkov priprave različnih mlečnih jedi),
- razstavo fotografij z motivi goveda, tradicionalnega hleva, paše, molže ipd.,
- razstavo fotografij sodobnih mehaniziranih kmetij,
- razstavo najzanimivejših zapisov, ki so jih učenci pripravili po pričevanju pradedkov in prababic oz. drugih sorodnikov ali znancev, ki so nekoč živeli na kmetiji (zabavne dogodivščine ob paši in molži, higiena pred in po molži idr.) ter po pričevanju aktivnih kmetovalcev,
- razstavo strokovnih zapisov, povezanih z raziskanimi vsebinami,
- razstavo likovnih in literarnih del na temo mleka, mlečnih izdelkov, jedi, življenja na kmetiji,
- razstavo raznovrstne posode, ki se je nekoč uporabljala za molžo, izdelavo mlečnih izdelkov in za kuhanje,
- glasbeno kuliso (vokalna in instrumentalna izvedba pesmi, vezanih na temo kmečkega življenja),
- prikaz posebnih tradicionalnih jedi iz skute in drugih izdelkov iz domačega mleka,
- predstavitev zanimivih dejstev v obliki kratkih zapisov na visečih upodobitvah krav.

### **3. SKLEP**

S projektnim delom nam je uspelo doseči večino zastavljenih ciljev. Metode dela, ki smo jih uporabili, so se izkazale za precej učinkovite. Učenci so k sodelovanju sprava pristopali previdno, vendar se je njihovo zanimanje postopoma večalo. Z razgibanimi didaktičnimi pristopi smo jih spodbudili k samostojnemu raziskovanju in ustvarjanju. Opazili smo, da se je njihova vedoželjnost povečala do te mere, da so izkazali interes za nadaljnje raziskovanje obravnavane teme v sklopu drugih predmetov (priprava raziskovalnih nalog idr.).

Skozi sproščen pogovor smo ugotovili, da so si učenci dobro zapomnili informacije, ki so jih samostojno zbrali. Izbrani način dela se je izkazal za učinkovitega pri spopadanju z učnimi težavami, koncentracijo in stresom, ki ga je prinesel koronavirus. Projekt je učence opremil s zanimivimi in pomembnimi informacijami, ki jim bodo koristile pri izgradnji zdravega življenjskega sloga.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Hussein, M. M. (2013). Dynamic learning, new classroom management approach. *International Journal of Education and Research*, 12(1), 1–8.
- [2] Liu, L., & Maddux, C. (2005). Influences of course design on student evaluations: An initial logistic prediction model. *Journal of Excellence in College Teaching*, 16(1), 125-148.
- [3] Liu, L., Liang, Y., & Li, W. (2017). Dynamic assessment and prediction in online learning: Exploring the methods of collaborative filtering in a task recommender system. *International Journal of Technology in Teaching and Learning*, 13(2), 103-117. [\\_https://sicet.org/main/journals/ijttl/ijttl-2017%20/](https://sicet.org/main/journals/ijttl/ijttl-2017%20/)
- [4] Marcum, J. W. (2006). The dynamic learning process. *Counterpoints*, 231, 171–178. <http://www.jstor.org/stable/42978855>
- [5] Townsend, N.; Murphy, S.; Moore, L. (2011). The more schools do to promote healthy eating, the healthier the dietary choices by students. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 65(10), 889–895.



## PRILOGA 1

### SLIKOVNO GRADIVO

#### Razstava



SLIKA 1: Otvoritev razstave *Mleko nekoč in danes*.



SLIKA 2: Raziskovalno-ustvarjalni kotiček, opremljen z intervjuji, s poročili, z literarnimi deli in s slikami.



**SLIKA 3:** Predstavitev kmetije Hecl.



**SLIKA 4:** Predstavitev kmetije Lenart.



**SLIKA 5:** Mlečni izdelki s kmetije Lenart in kmetije Hecl.



**SLIKA6:** Prikaz postopka predelave mleka v kislo smetano, skuto in sirotko.



**SLIKA 7:** Tradicionalna skutina jed.



**SLIKA 8:** Krava za demonstracijo molže.



**SLIKA 9:** Prikaz priprave tradicionalnih mlečnih jedi.



**SLIKA 10:** Otvoritveni govor.



**SLIKA 11:** Prikaz krušne peči in stare posode.



**SLIKA 12:** Glasbeni nastop učenke.



## GIBALNE DEJAVNOSTI OTROK V 1. STAROSTNEM OBDOBJU

### POVZETEK

Gibanje je otrokova primarna potreba in eno najpomembnejših področij v otrokovem razvoju. Z gibalnimi dejavnostmi vplivamo na otrokov celostni razvoj, ki je tesno prepleten z ostalimi razvojnimi področji (gibalni, socialni, psihološki ...). Otroci v vrtcu preživijo večino dneva, naloga vzgojiteljev pa je, da mu nudimo zadostno količino gibanja tako na prostem kot v zaprtem prostoru. Na žalost različne raziskave kažejo, da so otroci vsako leto manj spretni in imajo v povprečju visok indeks telesne mase. Na nivoju vrtca smo si ravno zato v prvi vrsti zadali prednostno nalogo *Gibamo se dan na dan*, saj želimo prispevati k zdravemu razvoju otrok. Prav zato smo dali večji poudarek na gibalnem razvoju otrok in si v sklopu prednostne naloge začrtali več različnih aktivnosti, s katerimi bomo to razvijali. V nekatere omenjene aktivnosti smo vključili tudi starše. Predstavili bomo projekt na nivoju vrtca, oblike gibalne dejavnosti v vrtcu, v katere so vključene gibalne minute, vadbene ure in sprehodi. Glavni cilj pri razvijanju gibalnih sposobnosti, ki smo si ga zadali, je starše in otroke spodbuditi k izvajanju gibalne dejavnosti ter se tako zavedati lastnega telesa in doživljati ugodje v gibanju. Z izvedenimi dejavnostmi smo ugotovili, da so pri gibalnem razvoju ključnega pomena dobro načrtovane aktivnosti v skladu z otrokovim razvojem, da moramo otroke vsakodnevno spodbujati h gibanju in da smo vsekakor prispevali svoj trud k spodbujanju gibanja in zdravega načina življenja otrok in staršev.

**KLJUČNE BESEDE:** predšolski otroci, gibanje, načrtovanje, starši.

## MOVEMENT ACTIVITIES FOR PRESCHOOLERS

### ABSTRACT

Physical activity is a child's primary need and one of the most important fields in child's development. By performing physical activities, we affect the overall development of a child which is closely connected with other development areas (movement/physical, social, psychological etc.) Children spend most of the day in the kindergarten and the task of kindergarten teachers is that we offer a sufficient amount of physical activities outdoors and indoors. Unfortunately, various researches show that children are less skillful and have, on average, a high body mass index. Therefore, we have made a high priority task at the kindergarten level. We are physically active daily since we want to contribute to a healthy development of children. That is why we have placed great emphasis on movement/physical development of children and set down many different activities as a part of our priority task to develop it. In some of the mentioned activities we have also included parents of children. We will present the project at the kindergarten level, forms of physical activities in the kindergarten which include physical activity minutes, exercise hours and walks. The main goal we have set when developing movement/physical abilities is to encourage parents and children to perform physical activities and thus to be aware of their own bodies and to feel comfort while being physically active. The performed activities have shown that well planned activities in accordance with the child development is of key importance regarding physical development, that we have to encourage children to physical activities every day and that we have surely contributed our effort to encourage physical activities and a healthy lifestyle of children and their parents.

**KEYWORDS:** preschool children, physical activities, planning, parents.

## 1. UVOD

Gibanje je biološka potreba otroka, je osnovna prvina, s katero se človek rodi. Po smernicah svetovna zdravstvene organizacije (WHO) naj bi se otrok v starosti od 2. leta dalje gibal najmanj uro na dan, vse dni v tednu, priporoča se zmerna do intenzivna telesna dejavnost. Z gibanjem otrok zaznava in odkriva svoje telo, preizkuša, kaj telo zmore, doživlja veselje in ponos ob razvijajočih se sposobnostih in spretnostih ter gradi zaupanje vase. Hkrati daje gibanje otroku občutek ugodja, varnosti, veselja, kratka dobrega počutja. Z gibanjem otrok raziskuje, odkriva in spoznava svet okrog sebe. Z dobro načrtovanimi in ustreznimi gibalnimi dejavnostmi si otrok razširja tudi znanja z drugih področij. S pomočjo različnih igral in športnih pripomočkov spoznava barve, oblike, površine idr. (Kroflič, 2001). Že starogrški filozof Aristotel je zapisal: „Nič ne uničuje človeka bolj kot njegova telesna neaktivnost.“ Gibalna oz. športna dejavnost oblikuje mladega človeka v ustvarjalnega posameznika z življenjsko pomembnimi potrebami. Otroci, ki so telesno dejavni, si ustvarjajo pomemben kapital zdravja tudi za obdobje odraslosti (Škof, 2016). Strokovnjaki menijo, da, kar otrok v predšolskem obdobju zamudi, kasneje več ne more nadoknaditi. Njegove telesne dejavnosti so temelj za kasnejše telesne aktivnosti, hkrati pa vplivajo tudi na razvoj in oblikovanje vrste njegovih sposobnosti in lastnosti, zmožnosti in značilnosti (Videmšek, 2003).

V našem vrtcu se trudimo strmeti k temu, da starše in otroke spodbujamo k izvajanju gibalnih dejavnosti, k zavedanju lastnega telesa in doživljanju ugodja v gibanju. Tako otrok pridobiva zaupanje v lastno telo, se zaveda svojih sposobnosti in jih nadgrajuje. V prispevku predstavljam, kako pri svojem delu v prvem starostnem obdobju organiziram in načrtujem gibalne dejavnosti in v katere dejavnosti sem vključila starše. Starši so pri razvoju gibalnih sposobnosti otroka steber in potrebno jih je spodbujati, da otroke navdušujejo nad gibanjem, ki posledično vpliva na razvoj gibalnih spretnosti.

## 2. NAČRTOVANJE PREDŠOLSKE ŠPORTNE DEJAVNOSTI

Podlaga za načrtovanje predšolske (tudi športne) vzgoje v vrtcu je Kurikulum za vrtce (1999). Kurikulum za vrtce je nacionalni dokument, ki predstavlja strokovno podlago za delo v vrtcih in ob rabi strokovne literature in priročnikov omogoča načrtovanje in kakovostno predšolsko vzgojo v vrtcu. Športno vzgojo načrtujemo tudi na podlagi trenutnega razvoja otrok v oddelku. Oblike športnih dejavnosti v vrtcu so raznolike, vsem pa je skupno gibanje. Zaradi njihove specifik je jih lahko vključujemo v program različno, in sicer nekatere vsakodnevno, druge večkrat tedensko, tretje samo enkrat na mesec ali leto. Vsekakor pa je priporočljivo, da jih izvajamo čim pogosteje, saj predstavljajo popestritev gibalne dejavnosti v predšolskem obdobju. Skozi moje delo v prvem starostnem obdobju ugotavljam, da je zelo pomembno, kako načrtujemo gibalne dejavnosti za otroke. Otroke mora dejavnost pritegniti in jim vzbuditi zanimanje. Če bi otroke prepustili zgolj njihovem opazovanju drugačne okolice in igral ter njihovi osebni odločitvi, bi se večina otrok umaknila in ne bi izkusila dejavnosti. Ob izvajanju gibalnih dejavnosti naj bo mehka spodbuda, brez pritiskov in z domiselno predstavitvijo; to namreč v otroku vzbudi radovednost in zanimanje.

### **3. GIBALNE DEJAVNOSTI**

#### **A. Vadbena ura**

Vadbena ura je temeljna oblika športne vzgoje v vrtcu. V našem vrtcu imamo na razpolago telovadnico in pripomočke za izvedbo kakovostne gibalne dejavnosti otrok. Vadbene ure izvajamo enkrat tedensko v telovadnici, v primeru lepega vremena pa izkoristimo zunanje površine (dvorišče, igrišče, travnik). Pri prvem starostnem obdobju je časovna doba izvedbe krajša od drugega starostnega obdobja, traja nekje do 25 min oz. glede na koncentracijo otrok in glede na njihovo razpoloženje. V uvalnem obdobju organiziram vadbene ure v oddelku, saj imajo otroci težave z menjavo prostora in veliko jokajo. V kolikor pa le-te izvedemo v igralnici, ki jim je že znan prostor, tovrstnih težav ni. Pri sestavljanju ciljev za vadbene ure se vedno osredotočim na konkretne cilje, ki so izmerljivi oz. dokazljivi, npr.: otroke naučiti sonožno skočiti čez oviro. Pri svojem delu ugotavljam, da je pomembno, da vadbene ure, ki si jih načrtamo, ponovimo večkrat, saj na tak način lažje vidimo, kako razvijamo konkreten cilj, ki smo si ga zadali pri svojem načrtu.

Vadbena ura sestoji iz štirih komponent:

#### **1. PRIPRAVLJALNI DEL**

V pripravljalnem delu otroke seznamimo, da bomo izvajali vadbene ure in se primerno pripravljamo na nadaljnje delo. Vse vadbene ure v notranjih prostorih izvajamo bosi, zato se otroci v tem delu sezujejo, pospravijo svoje copate v predal in nadaljujemo z ogrevanjem. Pripravljalni del se nadaljuje z uvodnim delom.

#### **2. UVODNI DEL**

V uvodnem delu izvajamo različne živahne gibalne elemente, pri katerih sodelujejo vsi otroci. Namenjen je ogrevanju in temu, da pospešimo delovanje celotnega organizma. Izvajamo različne tekalne igre ob spremljanju ritma, največkrat pa poteka preko zgodbe, v povezavi s temo, ki jo takrat izvajamo. V uvodni del vključimo tudi gimnastične vaje, ki morajo pri majhnih otrocih biti vpete v sklop zgodbe, da so otrokom zanimive; v tem delu občasno uporabimo tudi lutko. Večkrat pa vključimo tudi kakšno pesmico, ki jo pojemo ob vajah.

#### **3. GLAVNI DEL**

V glavnem delu vadbene ure pripravimo dejavnost, s katero bomo razvijali naš načrtani cilj, ki smo si ga pripravili za sledečo vadbene ure. V prvem starostnem obdobju gre največkrat za razvoj naravnih oblik gibanja preko poligonov, ki otroke spodbudijo k izvedbi. Tekmovalne igre v tem obdobju še ne izvajamo. Uporabljamo tudi slikovno gradivo, ki je pri tej starosti pomembno in lahko vključuje učenje drugih veščin (barve, oblike, živali).

#### **4. SKLEPNI DEL**

V tem delu, ki je namenjen umiritvi otrok, izvajamo rajalne in senzorične igre (slušne, tipne, opazovalne). Uporabljamo tudi masažo, dihalne vaje ali pa skupaj z otroki skozi pogovor

analiziramo celotno vadbeno uro. V zaključnem delu otroci pomagajo pri pospravljanju športnih rekvizitov.

Nekaj tematskih vadbenih ur, ki smo jih izvedli v prvem starostnem obdobju:

- *Norčava pustna vadbena ura,*
- *Vadbena ura po barvah,*
- *Džungla,*
- *1, 2, 3, skrijmo se mi.*



SLIKA 1: Norčava, pustna vadbena ura.



SLIKA 2: 1, 2, 3, skrijmo se mi.

V našem vrtcu smo si zadali cilj, da bomo formativno spremljali razvoj gibalnih sposobnosti otrok. Sama sem si zadala nalogo: vlečenje trupa po klopi z rokami naprej. V začetku šolskega leta je v starosti od 1–3 let to nalogo uspešno opravilo le 22 % otrok, na koncu šolskega leta pa 88 % otrok. Ostale strokovne delavke drugih oddelkov so si zadale druge naloge, vendar pa je bil v vsakem oddelku napredek v razvoju gibalnih sposobnosti. Le-te smo razvijali s poudarkom na dobro načrtovanih vadbenih urah.

## B. Gibalne minute

Videmšek in Visinski (2001) navajata, da je gibalna minuta nekajminutna sprostitev otrok, ki jo organiziramo takrat, ko opazimo, da so postali nemirni ali nezbrani. Ponavadi takrat prekinemo delo, prezračimo prostor in z otroki izvedemo nekaj gibalnih nalog, s katerimi jih psihično sprostimo in telesno razgibamo. Gibalne minute izvajamo na terasi, v igralnici, na hodniku, telovadnici ali pa zunaj. Pri gibalni minuti pripravljamo dejavnosti z obroči, baloni, oblazinjenimi gradniki, žogami, tuneli, improviziranimi pripomočki ali pa uporabimo zgolj pohištvo, ki je v igralnici (stole in mize). Načrt za izvajanje gibalne minute si pripišem pri tedenski pripravi. V načrt zapišem, katere pripomočke bom uporabila, predvideni prostor, kjer bom izvajala gibalno minuto in katere igre ali gibalne dejavnosti bom izvajala. Pri načrtovanju gibalnih minut moramo biti pozorni na to, da nam ne vzamejo preveč časa za pripravo, saj so to prehodne dejavnosti, za katere otrok ni potrebno predhodno motivirati. Pri tem pa moramo biti pozorni tudi na to, da jih pripravimo tako, da so privlačne otrokom in jih

pritegnejo k izvajanju in posledično k usvajanju novih gibalnih zmožnosti. Pri izvajanju gibalnih minut sem opazila, da se otroci nad izvajanim navdušijo in vztrajajo precej časa. V prvem starostnem obdobju je pomembno, da različne športne oblike dejavnosti ponovimo večkrat. Na tak način dobimo boljši vpogled, kje otroci napredujejo in/ali kateri izvedbeni del jim dela težave. Na sliki 3 je prikazana gibalna minuta, kjer smo se seznanjali z rdečo barvo.



**SLIKA 3:** Gibalna minuta pri seznanjanju otrok z rdečo barvo.

### C. Sprehod

V vrtcu smo v sklopu prednostne naloge *Gibamo se dan na dan*, načrtovali dejavnosti po oddelkih in na nivoju vrtca. Dejavnosti, ki smo jih načrtovali, smo zapisali v letni delovni načrt vrtca, te pa so:

- vsakodnevno razgibavanje,
- gibalno-raziskovalni nahrbtnik,
- priprava vadbenih ur,
- sprehodi,
- športne igre (otroci, starši, stari starši),
- izvajanje programa *Mali sonček*,
- dodatni program *ABC športa*,
- projekt na ravni vrtca: tekmovanje v prehojenih kilometrih.

Pri zadnji alineji sem zapisala projekt, ki smo ga v šolskem letu 2019/20 izvajali v vrtcu. Vsak oddelek je načrtoval predvideno število kilometrov v začetku šolskega leta, ki ga bodo opravili s sprehodi. V ta projekt so bili vključeni vsi oddelki vrtca. Sprehod ima, poleg razvijanja gibalnih sposobnosti (hoja), tudi zdravstveni vidik, saj ga lahko izvajamo v vseh letnih časih in v skoraj vseh vremenskih razmerah. V naši okolici vrtca ni povečanega prometa, kar je hkrati zdravo in varno. Projekt smo izvajali na tak način, da so vzgojiteljice merile dolžino sprehoda, ki ga je vsak oddelek prehodil in to sproti zapisovale v tabelo. Strokovne delavke iz prvega starostnega obdobja so otroke spodbujale k hoji, razen otrok, ki



še niso hodili; ti otroci so bili v otroškem vozičku. Otroci, stari do treh let, so na posamičnem sprehodu na začetku projekta naredili do 200 m. Po zaključenem projektu pa je zanimiv podatek, da so ravno otroci iz oddelka 1–3 presegli svoj zadani cilj za kar 142 % (skupaj so namreč prehodili 18 km (od 1. 2. 2019 do 31. 5. 2019)), medtem ko so najstarejši, otroci 5–6 let, dosegli le 73 % od načrtovanih kilometrov.



SLIKA 4: Sprehod.

#### 4. DELO S STARŠI NA PODROČJU GIBANJA

Cilja, ki smo si ju zadali pri delu s starši v okviru prednostne naloge *Gibamo se dan na dan*, sta:

- Spodbujanje staršev k aktivnemu preživljanju prostega časa v gibanju z otroki.
- Pripraviti starše, da otroku ponudijo primerne pogoje za razvoj gibalnih sposobnosti.

Starši bi se morali čim pogosteje igrati s svojim otrokom in ga spodbujati v njegovih gibalnih dejavnostih. Njegovo naravno potrebo po gibanju bi morali nenehno zadovoljevati in jo krepiti. Spodbudno družinsko okolje pozitivno vpliva na oblikovanje otrokove osebnosti in njegovih vrednot. Otrok prevzema navade, stališča in vrednote staršev, zato je ukvarjanje z gibalno/športno aktivnostjo znotraj družine zelo pomembno za otrokovo nadaljnjo športno dejavnost in sprejemanje gibanja/športa kot vrednote (Videmšek idr., 2001). Pri svojem delu sem starše vključevala v več različnih dejavnosti. Prva dejavnost, pri kateri sem spodbujala gibalno dejavnost otroka in njegove družine, je bila ta, da so bili vključeni v projekt *Gibajmo se skupaj vsi*.

**TABELA 1:** Tabela načrtovanega oddelčnega projekta Gibajmo se skupaj vsi, izvzeta iz individualnega LDN-ja strokovne delavke. V tabeli so vidni cilji, načrtovane dejavnosti, ki so jo otroci opravili skupaj s svojimi starši.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>VSEBINA: GIBAJMO SE SKUPAJ VSI</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>GLOBALNI CILJ:</b><br>Omogočanje in spodbujanje gibalne dejavnosti otrok.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>CILJI:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- razvijanje koordinacije oziroma skladnost gibanja (koordinacija gibanja celega telesa, rok in nog), ravnotežje,</li> <li>- sproščeno izvajanje naravnih oblik gibanja (hoja, tek),</li> <li>- spodbujanje staršev k aktivnemu preživljanju prostega časa z otroki.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>NAČRTOVANE DEJAVNOSTI</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• v petek otrok, ki je na vrsti, odnese gibalni nahrbtnik iz vrtca domov;</li> <li>• v nahrbtniku se nahaja zvezek, v katerem je določeno, kam naj se otrok in starši odpravijo na kratek izlet;</li> <li>• pomembno je, da pri tem ne uporabijo avtomobila in da to pot opravijo na naravi prijazen način (s poganjalcem, kolesom, peš);</li> <li>• v zvezek zalepijo fotografijo (kako so se odpravili na izlet) in ob tem zapišejo nekaj besed;</li> <li>• ko otrok prinese zvezek v ponedeljek nazaj v vrtec, si ogledamo fotografije in preberemo kratek zapis.</li> </ul> |

V tem projektu so sodelovali popolnoma vsi otroci iz oddelka. Starši so se potrudili in izvedli dano nalogo tako, da je bil v največji meri aktiven njihov otrok (spodbudili so ga k hoji, k vožnji s poganjalci, kolesi). Nekatere družine so opravile kratko razgibavanje na cilju ali pa so nabirali listje, se lovili oz. igrali na igralih. S tem projektom sem želela spodbuditi tudi starše najmlajših otrok, da pustijo doma otroške vozičke in otroka spodbujajo h gibanju. Ob opazovanju staršev in otrok v vrtec namreč opažam, da jih veliko vztraja pri uporabi vozičkov, kljub temu da so otroci dovolj spretni, da pot opravijo samostojno. Nekatere pa starši celo prenašajo v naročju, še dolgo po tem, ko že samostojno hodijo.

V sklopu nacionalnega projekta *Beli zajček* smo se kot celoten vrtec vključili prav zaradi tega, da starše spodbudimo k trajnostnim načinom prihoda v vrtec in da na tak način postanejo vzor svojim otrokom. Beležili smo načine njihovih prihodov v vrtec. V prvem obdobju izvedbe projekta so nekateri starši vseeno prihajali v vrtec z avtomobili, v drugem delu projekta pa so otroci postali že malo starejši in so starše spodbujali, da gredo do vrtca peš, s kolesom ali poganjalčkom, kot njihovi prijatelji. Za starše in otroke oddelkov prvega starostnega obdobja smo pripravili večerni sprehod z laternami. Načrtno smo izbrali krajšo pot, da bi jo otroci poskušali prehoditi sami. S pohodom smo želeli starše navdušiti nad drugačno izvedbo pohoda in jim pokazati, da lahko domiselno in na izviren način otroke prepričamo, da je gibanje tudi zabavno. Skozi svoje delo v prvem starostnem obdobju ugotavljam, da ima na gibalni razvoj otroka velik vpliv življenjski slog staršev. Starši, ki so gibanju naklonjeni, posledično k temu spodbujajo tudi svoje otroke.

## 5. ZAKLJUČEK

Velikokrat imamo kot posamezniki občutek, da ne zmoremo prispevati k skupni dobrobiti, ali da ne moremo doseči zadovoljivih sprememb v svetu in da je vsak korak le kapljica v morje. Vendar pa se ob tem ne zavedamo, da vsaka kapljica na koncu tvori ocean, ki je mogočna sila. Naša naloga je, da stremimo k spremembam, idejam in novostim. Dokazali smo, da so vse gibalne dejavnosti, ki smo jih izvajali v vrtcu, doprinesle k dobremu gibalnemu razvoju in pomembno je, da pri tem vztrajamo še naprej. Dokazali smo tudi, da načrtovane dejavnosti, v skladu z otrokovim razvojem, kažejo rezultate, ki so merljivi. Otrokom bodimo vzgled, tako starši kot strokovni delavci, pustimo jim, da gibanje izkusijo in ob tem doživijo uspeh ali pa neuspeh, ki naj jih žene v ponovno vajo. Pri svojem delu ugotavljam, da je za izpeljavo različnih oblik športne vzgoje v vrtcu pomembno, da se ta načrtuje na nivoju celotnega kolektiva, saj tako vsi stremimo k skupnemu zadanemu cilju in vsak od nas prispeva košček do celote. Pozorni moramo biti na nivo razvoja otroka in si zadati jasne cilje, kaj želimo razvijati in kako. Bodimo izvirni pri načrtovanju; v prvi vrsti naj nas k temu vodijo naši najmlajši, za katere se splača potruditi in jim razvijati gibanje kot nujno potrebno naložbo v življenju. Otrok, ki je gibalno spreten, je spreten in razvit tudi na ostalih področjih razvoja.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Kroflič, R. (2001). *Otrok v vrtcu – priročnik h kurikulu*. Maribor: Založba Obzorja.
- [2] Škof, B. (2016). *Šport po meri otrok in mladostnikov*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- [3] Videmšek, M. et. al. (2003). *Mali športnik: gibalne dejavnosti otrok do tretjega leta starosti v okviru družine*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- [4] Videmšek, M., Visinski, M. (2001). *Športne dejavnosti predšolskih otrok*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

## **VADBENI POLIGONI IN DRUGI GIBALNI IZZIVI V ŠOLI IN DOMA**

### **POVZETEK**

Gibanje in telesna aktivnost sta izjemno pomembna za naše zdravje in za dobro počutje, še posebej to velja za otroke. V času digitalizacije gibalna aktivnost otrok vidno upada. Otroke je včasih težko navdušiti za gibanje, še zlasti tiste, ki so se zasedeli pred televizijskimi, računalniškimi ali drugimi zasloni. Pomanjkanje gibanja se pri mnogih izraža v obliki negativnih vedenjskih vzorcev, zdravstvenih težavah in zmanjšanju delovne storilnosti. Pomembno je, da učencem v šoli ponudimo takšne dejavnosti, ki bodo dolgoročno pripomogle k preprečevanju negativnih posledic današnjega načina življenja, saj zdrav življenjski slog pozitivno vpliva na njihovo telesno in duševno zdravje. V naši šoli smo se odločili, da učence motiviramo s pripravo lastnih vadbenih poligonov in drugih gibalnih izzivov doma in v naravi. V mislih smo imeli, da bodo gibalni izzivi vključevali različne oblike gibanja, kot so hoja, tek, skoki, lezenje, plezanje, nošenje, potiskanje, vlečenje, skratka vse, kar predstavlja našo gibalno abecedo. Ugotovili smo, da smo razmišljali v pravi smeri, saj se je gibalna aktivnost otrok znatno povečala. Gibalne aktivnosti so v večini postale del njihovega vsakdana, celo poslabšanje vremena jih ni odvrnilo od gibanja. Z izmenjavo idej se je bogatila zakladnica predlogov za aktivno preživljanje prostega časa.

**KLJUČNE BESEDE:** gibalni izzivi, vadbeni poligoni, zdravje.

## **OBSTACLE COURSES AND OTHER MOBILITY CHALLENGES AT SCHOOL AND AT HOME**

### **ABSTRACT**

Movement and physical activity are extremely important for our health and well-being, especially for children. In the time of digitization, the movement activity of children is visibly declining. Children are sometimes not motivated enough for the movement, especially those who have sat in front of television, computer, or other screens. The lack of movement is reflected in many negative behavioural patterns, health problems and in reduction of work productivity. It is important to offer students the kind of activities that will help prevent the negative consequences of today's lifestyle in the long term, because a healthy lifestyle has a positive impact on their physical and mental health. In our school, we decided to motivate students with preparing their own obstacle courses and other physical challenges at home and in nature. We were thinking that the movement challenges would involve various forms of movement, such as walking, running, jumping, crawling, climbing, carrying, pushing, pulling, in short, everything that represents our movement alphabet. We observed that we were thinking in the right direction, as children's physical activity increased significantly. Movement activities have mostly become part of their daily lives, and even the bad weather has not prevented them from moving. The exchange of ideas enriched the treasure trove of suggestions for active leisure time.

**KEYWORDS:** mobility challenges, obstacle courses, health.

## **1. UVOD**

Gibanje in telesna aktivnost sta izjemno pomembna za naše zdravje in za dobro počutje, še posebej to velja za otroke, saj je gibanje ena izmed njihovih osnovnih potreb. Zdrav življenjski slog pozitivno vpliva na telesno in duševno zdravje naših otrok. Gibalne dejavnosti vzgajajo in pripravljajo otroke na življenje v skupnosti, učijo ga sodelovanja z drugimi.

Strokovnjaki ugotavljajo, da gibalna dejavnost prinaša otrokom številne koristi, kot so: izboljšuje vrstniške odnose, spodbuja samostojnost, zmanjšuje vedenjske težave, prispeva k lažjemu učenju, razvija delovne navade in pozitivno vpliva na krepitev socialnih interakcij med otroki.

## **2. ČAS, V KATEREM ŽIVIMO ...**

V času digitalizacije in družbe, ki je vedno bolj potrošniško usmerjena opazujemo, da danes gibalna aktivnost odraslih in otrok vidno upadeta. Raziskave kažejo, da se neaktivni otroci pogosto razvijejo v neaktivne odrasle, zato je potrebno spodbujati gibanje in redno vadbo ter s tem ohranjati kondicijo že v mladih letih.

Otroci v starosti do 10 let se gibajo predvsem zaradi naravne potrebe po gibanju, starejši in mladostniki pa se vključujejo v organizirane oblike telesne/gibalne dejavnosti zaradi ustvarjalnosti, uspeha, veselja, zabave, druženja z vrstniki in sklepanja novih prijateljstev ter hkrati zaradi učenja novih veščin oziroma spretnosti. Visoka stopnja fizične pripravljenosti tako gradi samozavest v lastne sposobnosti in zunanji izgled. Fizično aktivni otroci so namreč v večini primerov bolj motivirani, osredotočeni in bolj uspešni v šoli. Večja gibalna dejavnost spodbuja njihovo samostojnost, krepi in razvija delovne navade.

Torej današnji otroci iščejo nadomestila za gibanje v drugih dražljajih, ki trenutno ustrezajo njihovim potrebam, čeprav dolgoročno nimajo pozitivnega učinka na njihovo zdravje. Veliko časa presedijo doma pred televizijo, računalnikom, ko se učijo, pišejo domače naloge ... Mnogi se v šolo pripeljejo s šolskim avtobusom, nekateri pa s starši. Zelo malo je takih, ki prihajajo v šolo peš. V času pouka prav tako presedijo več kot štiri ure.

## **3. MNENJA STROKOVNJAKOV**

Primarij Bojan Lovše dr. med. univ. navaja, da bi se morali otroci in mladostniki po smernicah Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) gibati vsaj 60 minut na dan vse dni v tednu. Telesna dejavnost naj bi zajemala 50 % aerobnih aktivnosti, 25 % vaj za krepitev mišic in 25 % vaj za gibljivost. Med aerobne aktivnosti spadajo hoja, tek, kolesarjenje in vse tiste aktivnosti, pri katerih postanemo zadihani. Za krepitev mišic se priporočajo vaje z bremen. Med vaje za gibljivost pa sodijo predklon, dvigovanje rok nad glavo, počepi, od športnih dejavnosti pa joga in različne oblike plesa - tudi balet. Telesna/gibalna dejavnost pozitivno vpliva tudi na razvoj kognitivnih sposobnosti. Kot so pokazale raziskave, si otroci, ki so gibalno zelo aktivni, prej in lažje zapomnijo novo učno snov, lažje sledijo pouku v šoli in

imajo boljšo sposobnost koncentracije, poleg tega pa za šolsko delo porabijo manj časa kot drugi vrstniki.

Otrok, ki je gibalno aktiven, ima tudi boljše razvito miškulaturo in trdnjše kosti. Na splošno gibanje krepi imunski sistem, preprečuje zgodnji začetek večine kroničnih nenalezljivih bolezni (srčno-žilne bolezni, kapi, visok krvni tlak, sladkorna bolezen tipa 2) v dobi adolescence pa izboljšuje spanec in varuje pred razvojem različnih odvisnosti. Vsega tega pa otroci ne morejo razviti z gledanjem televizijskih oddaj, z igranjem računalniških iger ali s sklepanjem prijateljstev preko socialnih omrežij. Pri vsem tem ima veliko vlogo v prvi vrsti družina, ki s svojimi zgledi vpliva na oblikovanje otrokove osebnosti.

#### **4. VLOGA ŠOLE IN PEDAGOŠKIH DELAVCEV**

Učitelji in strokovni sodelavci vse bolj pogosto ugotavljamo, da se pomanjkanje gibanja pri mnogih izraža v obliki negativnih vedenjskih vzorcev, zdravstvenih težavah in zmanjšanju delovne storilnosti. Taki otroci izražajo več žalosti in negativizma, se hitreje razjezijo in uporabljajo manj učinkovito strategijo reševanja sporov v primerjavi z gibalno dejavnejšimi otroki. Takšno vedenje jih vodi v izolacijo, stran od družbe sovrstnikov.

Zavedamo se, da smo v šoli soodgovorni za oblikovanje miselnih in vedenjskih vzorcev otrok, ki se povezujejo z redno gibalno aktivnostjo in zdravim načinom življenja. Ustrezna znanja o pomenu gibanja, zdrave prehrane in aktivnega življenjskega sloga posredujemo otrokom ne le pri športnih vsebinah, temveč tudi pri ostalih predmetih. Ob tem povabimo v šolo tudi starše in zanje organiziramo delavnice in predavanja. Motiviramo jih za sodelovanje v šolskih projektih, ki vključujejo gibanje, druženje in rekreacijo. Pri vzgoji današnjih otrok v zdrave odrasle posameznike, ki bodo zdravje ohranjali s pomočjo gibanja in ustrezne prehrane brez hitrih diet in farmacevtskih pripomočkov, je potrebno skupno sodelovanje med šolo in starši.

#### **5. KAKO PA JE ZA GIBANJE POSKRBLJENO PRI NAS V ŠOLI?**

Glede na trenutne razmere in zanimanje za gibanje med našimi učenci smo se odločili, da jih motiviramo s pripravo lastnih vadbenih poligonov in drugih gibalnih izzivov doma in v naravi.

##### **A. Vadbeni poligoni**

Nastajali so tako po hišah, stanovanjih, kot tudi na dvoriščih, gozdnih poteh in bližnjih travnikih. Vsakemu posamezniku je nova lokacija predstavljala tudi nov izziv za uresničitev idejne zasnove poligona. Svoje poligone so v obliki fotografij in videov z veseljem delili z vrstniki. Zanimivo je bilo to, da so v stanovanjih izkoristili prehodnost iz ene sobe v drugo in stopnišč, ki so povezovala več nadstropij. Nekateri poligoni so bili tudi storilnostno naravnani, saj so pri določenih nalogah zahtevali celo pospravljanje igrač v koš. Veliko mero kreativnosti so učenci pokazali tudi na vrtovih in dvoriščih, kjer so v domačih lopah našli

izvirne rekvizite. V gozdu in na travnikih so večino poligonov pripravili iz naravnih materialov, kot so palice, veje, kamenčki, storži, drevesna debela, skorja (Slika 1).

Učenci so svoje poligone ponosno delili s sošolci in tako še dodatno vzpodbujali drug drugega h gibalni aktivnosti. Prav tako so iskali konstruktivne rešitve za izboljšave in tako krepili medsebojno sodelovanje.



**SLIKA 1:** Učenci so sredi gozda našli podrto drevo in ga izkoristili kot del poligona.

## **B. Gibalni izzivi na prostem**

V šolskem kolektivu smo se odločili, da otrokom ponudimo vsebine, ki bi v popoldanskem času, med vikendi in počitnicami povezale družinske člane med seboj s ciljem aktivnega preživljanja prostega časa. Ker je bila v času epidemije prepovedana uporaba otroških igral, smo družinam ponudili nekaj idej za gibalne izzive na prostem. Prostor izvedbe smo omejili na neposredno okolico bivališča (gozd, travnik, domače dvorišče, sadovnjak). V mislih smo imeli, da bodo gibalni izzivi vključevali različne oblike gibanja.

Družine so naša pričakovanja celo presegle, saj so pokazale veliko mero kreativnosti pri izbiri lokacije v naravi ter uporabi izvirnih pripomočkov (Slika 2). V pomoč so jim bili naravni materiali. Naj omenim nekaj njihovih predlogov za gibalne izzive v gozdu:

- tek okrog dreves,
- poskakovanje od enega do drugega drevesa,
- počepni in se dotakni odpadlega lista ali ploda,
- nasloni se na deblo v čepu in steguj noge izmenično pred sebe,
- nasloni se s hrbtom na deblo in se z iztegnjenimi nogami poskušaj dotakniti tal,
- na tleh poišči ležečo vejo, preskakuj jo sonožno levo, desno, naprej, nazaj,
- če najdeš podrto deblo, hodi po njem nato pa še nazaj,
- naberi 10 storžev in, kot Kekec Bedanca, skušaj zadeti oddaljeno debelejšo deblo.

Družine so tako združile prijetno s koristnim. Ob druženju so na kreativen način z različnimi naravnimi materiali iz okolja ustvarjali in izvajali gibalne izzive na prostem. Ob tem so veliko storili za svoje zdravje, saj so zadostili potrebam po dnevni telesni aktivnosti. Takšno skupno



preživljanje prostega časa staršev z otroki v naravi je dragocena naložba v boljše družinske odnose in razvoj otroka.



**SLIKA 2:** Družina je v bližini gozda izkoristila brežino za kotaljenje navzdol. Ob tem so neizmerno uživali.

### **C. Plesni koreografi**

Zavedamo se, da naši otroci potrebujejo gibalne in plesne aktivnosti, saj le te spodbujajo razvoj kognicije in učenja. S plesom lahko otrok raziskuje svet okoli sebe in se ob gibalno-plesnem ustvarjanju orientira v lastnem telesu in prostoru. Z ustvarjalnim gibom prikaže zgodbe, uprizarja igre vlog, se vživlja v različne situacije in uri v neverbalni komunikaciji. Tako lahko na preprost način povežemo cilje plesa in jezika. Z uporabo in razvijanjem ustvarjalnega giba pri pouku, opazamo pozitiven odziv otrok, ker se lahko pri pouku gibljejo, med seboj sodelujejo, ustvarjajo, rešujejo probleme, vključujejo se v skupino, bolje razumejo učno snov, so za učenje motivirani, oblikujejo si pozitivno samopodobo (Slika 3). Za gibanje jim ponudimo že izdelane koreografije, ki jih s treningom usvojijo in nato predstavijo. Med navdušenimi plesalci se najdejo tudi takšni, ki sprejmejo izziv za sestavo lastne plesne točke. Taki navadno nato prevzamejo vlogo plesnih mojstrov in vrstnike popeljejo ob ritmič glasbe v svet plesa.



**SLIKA 3:** Na šolskem igrišču je bilo dovolj prostora za novo koreografijo.

## **D. Gibalni odmori**

Po pričakovanjih so gibalni odmori v šolstvu doprinesli k humanejšemu in uspešnejšemu pedagoškemu procesu. Postali so sestavni del našega šolskega dopoldneva. Brez njih si namreč ne znamo predstavljati učnega procesa, saj že nekaj minut gibanja v prezračeni učilnici pospeši učno delo, motivira, spodbuja in vnaša pozitivne občutke. Ob gibanju se sproščajo hormoni ugodja in zadovoljstva. Tako učenje poteka hitreje, kvalitetnejše in lahkotnejše. Gibalni odmori omogočajo otrokom tudi počitek od učnih vsebin ob dnevni prenasičenosti in jim ponujajo možnost sodelovanja pri izbiri ustreznih gibalnih nalog. Otroci dobijo številne praktične napotke, kako redno prekinjati dolgotrajno sedenje z različnimi gibalnimi vsebinami tudi v domačem okolju. Ugotavljamo, da se pri učencih z gibalnimi odmori izboljša trenutno počutje in pozornost, pozornost in socialna klima v razredu.

## **6. ZAKLJUČEK**

Učitelji smo bili prav presenečeni, saj je bila odzivnost otrok nad različnimi gibalnimi izzivi zelo velika. Najbolj nas je navduševala njihova kreativnost in izbira pripomočkov, ki so jih prilagajali glede na lokacijo izvedbe. Ugotovili smo, da se je gibalna aktivnost otrok znatno povečala. Gibanje je postalo del njihovega vsakdana. Vremenske razmere jih niso odvrnile od aktivnosti v naravi. Izmenjava idej med posamezniki in skupinami je pripomogla k temu, da se je iz dneva v dan bogatila zakladnica predlogov za aktivno preživljanje prostega časa. Preko socialnih omrežij in spletnih učilnic so delili fotografije in video posnetke. Z gotovostjo lahko trdimo, da smo dosegli naš zastavljeni cilj, in sicer navdušiti otroke in starše, da skupaj aktivno preživijo čas v naravi, kljub vsem prepovedim in oviram, s katerimi se trenutno srečujemo.

## LITERATURA IN VIRI

- [1] Pistotnik, B. (2003). Osnove gibanja. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- [2] Sorčič, S. (2013). Vpliv redne gibalne dejavnosti v naravi za zdravje otrok (Diplomsko delo). Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta, Maribor.
- [3] Zorc, J. (2008). Biti najboljši: pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost. Radovljica: Didakta.
- [4] Z. Brodej in B. Pečovnik: Pomen gibanja za zdravje otrok, Gibalne dejavnosti na prostem, 2017; Gremo skupaj, NIJZ, 2019; Gibanje otrok na prostem v zimskem času, NIJZ, 2018; J. Zupančič Grašič: Za otroka naredite največ, če ga peljete ven, Delo, 2017. Pridobljeno na <https://www.mercator.si/aktualno/otroci-potrebujejo-gibanje/>
- [5] Gibanje otrok [7 koristi, ki jih prinaša redno gibanje otrok (2020). Pridobljeno na <https://www.kreal.si/gibanje-otrok/>
- [6] U. Kermavt: Pomen gibanja za otroke (2019). Pridobljeno na <https://www.druzina.si/clanek/pomen-gibanja-za-otroke>

**STROKOVNI PRISPEVKI TUJIH AVTORJEV**  
**Muhamed Omerović in Mirsada Zukorlić**  
**(Bosna in Hercegovina)**

**PORODICA I ŠKOLA KAO ČINIOCI RAZVIJANJA NAVIKA**  
**KONZUMIRANJA ZDRAVE HRANE KOD DJECE MLADJEG**  
**ŠKOLSKOG UZRASTA**

**SAŽETAK**

U radu se razmatraju uloge i mogućnosti porodice i škole kao odgojnih faktora u razvijanju navika konzumiranja zdrave hrane kod djece mlađeg školskog uzrasta. Polaznu osnovu u razmatranju i rešavanju ove problematike čini neophodnost jedinstvenog odgojnog utjecaja porodice i škole. To proizilazi iz činjenice da je zdravstveno-tjelesni odgoj osnova i temelj budućeg (cjelovitog) razvoja ličnosti, kao i da je nemoguće povući jasnu granicu između ciljeva porodičnog i školskog zdravstveno-tjelesnog odgoja. Zadaci ove odgojne komponente (zdravstveno-higijenski, odgojni, obrazovni i rekreativni) prožeti su zahtjevima za konzumacijom zdrave hrane a porodica je primarna u formiranju istih kroz svoje mehanizme. Tako formirane (zdrave) navike u školi se nadograđuju i kroz profesionalni odgojni rad učvršćuju. Posebno treba istaći nastavni predmet Svijet oko nas (Priroda i društvo). U radu je korištena metoda teorijske analize. U zaključcima su apostrofirani oblici i sadržaji porodičnog odgoja i mogućnosti integrativnog pristupa u nastavi u cilju razvijanju navika konzumiranja zdrave hrane kod djece mlađeg školskog uzrasta.

**KLJUČNE RIJEČI:** zdravstveno-tjelesni odgoj, navike konzumiranja zdrave hrane, porodica, škola.

## 1. UVOD

Budući da pravilan tjelesni razvoj i zdravlje čine neophodnu pretpostavku i prirodnu osnovu cjelovitog razvoja ličnosti, razmotrit ćemo sa pedagoškog aspekta značaj pravilne ishrane koja čini okosnicu realizacije zdravstveno-higijenskih zadataka. U radu ćemo se fokusirati upravo na ovu grupu zadataka koji su prvi u nizu, ispred obrazovnih, odgojnih i rekreativnih zadataka, kada je riječ o tjelesno-zdravstvenom odgoju kao jednoj od komponenti ličnosti. Obzirom da su na prvom mjestu, zdravstveno-higijenski zadaci podrazumjevaju obezbjeđivanje optimalnih zdravstveno-higijenskih uvjeta za rast, zdravlje, razvoj i funkcionisanje organizma. Ovi uvjeti obuhvataju: 1. pravilnu ishranu; 2. prilagođene fizičke vježbe; 3. nadzor i praćenje fizičkog rasta i razvoja i kontrolu zdravlja; 4. korišćenje prirodnih faktora razvoja (sunce, voda, vazduh); 5. pravilno smjenjivanje ritma učenja – rada – odmora i rekreacije; 6. razvijanje svijesti o potrebi i značaju fizičke i zdravstvene kulture i štetnosti alkohola, droge i duhana; 7. razvijanje kulture fizičkog vježbanja, usvajanje odgovarajućih zdravstveno-higijenskih znanja, vještina i navika; 8. uočavanje, ublažavanje i otklanjanje nepravilnosti i deformiteta u rastu i razvoju i 9. odgovarajući prostor, objekte i rekvizite za fizičko vježbanje, igre, sport i rekreaciju (Jovanović, 2004). Pravilna ishrana u nizu nabrojanih zahtjeva zauzima prvo mjesto, a podrazumjeva da hrana koja se unosi u organizam mora biti u ravnoteži s tjelesnim potrebama za različitim hranjivim materijama. Sudeći po kompleksnosti nabrojanih uvjeta velika je i nezamjenljiva uloga porodice u osmišljenom razvijanju zdravstveno-higijenske kulture mladih, obezbjeđivanju uvjeta za pravilan rast, razvoj i očuvanje zdravlja djece. Osim toga, kada su u pitanju djeca školskog uzrasta, na ovom planu mora biti ostvareno jedinstveno djelovanje svih faktora vaspitanja (porodica, škola i drugi vanškolski činioци). Jedinstveno djelovanje povećava snagu i moć utjecaja i obrnuto (Trnavac, Đorđević, 2013).

## 2. PROBLEMI KOJE KOD DJECE ŠKOLSKOG UZRASTA IZAZIVA NEADEKVATNA ISHRANA

U izveštaju UNICEF-a iz 2019. godine, *Deca, hrana i ishrana* nailazimo na podatke i analize koji svedoče o neadekvatno uhranjenosti djece starosti do 19 godina u 21. stoljeću. Trostruko opterećenje neadekvatnom uhranjenošću – pothranjenost, skrivena glad i prekomjerna tjelesna masa ugrožavaju opstanak, rast i razvoj djece i nacija. Pothranjenost ima za posljedice: slab rast, infekcije i smrt; slab kognitivni razvoj, slaba spremnost za školu i slab školski uspjeh; slab potencijal za sticanje prihoda kasnije u životu. Skrivena glad ili nedostatak mikronutrijenata ima za posljedice: slab rast i razvoj; slab imunitet i razvoj tkiva; slabo zdravlje i rizik od smrti. Prekomjerna tjelesna masa (uključujući gojaznost) ima za posledicu (kratkoročno): kardiovaskularne probleme, infekcije i nisko samopoštovanje; (dugoročno): gojaznost, dijabetes i drugi metabolički poremećaji.<sup>1</sup> Uzroci gojaznosti u školskoj dobi su: *nepravilna prehrana, preskakanje obroka, "grickanje" hrane visoke energetske vrijednosti, a niske hranjivosti, nasljedni faktori, nedovoljna tjelesna aktivnost*. Gojaznost nije samo rizikofaktor u nastanku cijelog niza hroničnih bolesti u kasnijoj dobi (srčane bolesti, povišen krvni

<sup>1</sup> <https://www.unicef.org/reports/state-of-worlds-children/sajt> posećen: 18.10.2021. u 22:30

pritisak, šećerna bolest i sl.) nego predstavlja i važan faktor u nastanku poremećaja psihičkog zdravlja, posebno u razdoblju adolescencije.

Nerijetko su roditelji ti koji griješe kad pretjeruju u količini hrane koju nude djetetu. Rukovodeći se pogrešnim mišljenjem da je tjelesna težina mjera zdravlja, nisu svjesni da suvišna težina opterećuje kičmu, kosti nogu, i da pretjerano uhranjena djeca kasnije prohodaju, sporije se kreću, trapava su, lakše oboljevaju, a preti im i trajna gojaznosti. S druge strane, roditelji moraju biti svjesni da ako dijete ne unosi u organizam dovoljno raznovrsne hrane jer neće imati dovoljno energije za rad vitalnih organa, za varenje, za tjelesnu aktivnost (Vilotijević, 2002).

Prehrambene navike školaraca u pogledu raspodjele obroka tijekom dana često su nepravilne. Većina djece ne jede ništa za doručak, te odlaze ujutro u školu bez energetske rezerve. U školi su pospana, slabije postižu koncentraciju i otežano prate nastavu. Treba naglasiti da je ne samo važno, nego upravo presudno da djeca ujutro uzmu biološki punovrijedan doručak. Posebno značenje ima školski obrok - mendanda koji treba biti sastavljen od hrane visoke prehrambene vrijednosti, a niže energije. Nažalost u praksi je suprotno. Za mendandu se obično konzumiraju slatkiši, čips, gazirana pića te različite vrste "brze" hrane (hot-dog, hamburger i sl.), koja je minimalne prehrambene vrijednosti, s visokim sadržajem masti i koncentriranih ugljikohidrata i kao takva nije preporučljiva za školski obrok (Dabo, 2013). Najbrže rješenje je kupovina užine, međutim to nije dobro ni zdravo za dijete. Novac namijenjen za užinu djeca radije potroše na grickalice i gazirane napitke. Glavno jelo uglavnom bude zamijenjeno hamburgerom, hot-dogom, pogačicama, čipsom, palačinkom sa eurokremom, a rađe se poseže za gaziranim sokom nego za mlijekom ili voćnim sokom. Ocijenjena sa nutricionističkog aspekta ovakva užina je kombinacija masti, šećera, kofeina, veštačkih aditiva koji imaju velike kalorijske vrednosti, a hranjive vrednosti su joj minimalne. Pravilnom ishranom organizam prima osnovne sastojke hrane: bjelančevine, masti, ugljikohidrate, esencijalne aminokiseline, esencijalne masne kiseline, vitamine i minerale, u količinama koje su potrebne da organizam podmiri svoje fiziološke potrebe.

Navike zdrave ishrane djece su preduvjet fizičkog rasta, vitalnosti, aktivnosti, otpornosti na bolesti, kognitivnog razvoja i školskog uspjeha, a porodica i škola su dvije najodgovornije instance u izgrađivanju ovih navika. U istraživanjima koje je obavila grupa autora (Peklarčić, et al, 2013) ispitane su prehrambene navike djece u urbanoj i ruralnoj sredini, stanje uhranjenosti te njihove stavove i znanja o značaju tjelesne aktivnosti i zdrave prehrane kroz daljnji rast i razvoj. U istraživanju je uključeno 81 učenik iz urbane sredine i 76 učenika iz ruralne sredine oba spola, starosne dobi od 11 - 14 godina. Kao instrumenti mjerenja korišteni su antropometrijska mjerenja (visina i težina) i anketni upitnik (22 anonimna pitanja vezana uz stavove o prehrambenim i životnim navikama). Rezultati istraživanja ukupnog broja ispitanika prema percentlnim krivuljama pokazali su da je 37 (45,6 %) učenika iz urbane sredine imalo poželjnu tjelesnu težinu, a 49 (64,5 %) učenika iz ruralne sredine. Što se tiče pretilosti u urbanoj sredini je 14 (17,2 %), a u ruralnoj iznosi 1 (1,3 %).

Dobiveni rezultati ukazuju na potrebu edukacije učenika, njihovih roditelja, kao i subjekata u školama koji su uključeni u pripremi školskih obroka o principima pravilne prehrane i njenom utjecaju na zdravlje.

## **2. NEOPHODNOST JEDINSTVENOG ODGOJNOG UTJECAJA PORODICE I ŠKOLE U CILJU IZGRAĐIVANJA NAVIKA KONZUMIRANJA ZDRAVE HRANE DJECE MLAĐEG ŠKOLSKOG UZRASTA**

U uslovima pluralizma djelovanja i različitosti stavova, trendova mora postojati jedinstvena odgojna usmjerenost porodice i škole jer su one u središtu i najutjecajnije a imaju i najveću odgovornost. One treba da budu mjesto susretanja, konfrontiranja, ali i razrešavanja i usaglašavanja, eventualno različitih odgojnih koncepcija, postupaka i posljedica (Đorđević, Trnavac, 2013).

U svakodnevnom životu, djeca školskog uzrasta su izložena izazovu – nefunkcionalnom prehrambenom sistemu, koji im ne obezbjeđuje ishranu potrebnu za zdrav rast i razvoj, a često i poništava brojne pozitivne utjecaje koje su porodica i škola ostvarile. Izloženost i nekritički prijem štetnih sadržaja i trendova zahtjevaju pružanje pravovremene pedagoške pomoći djeci u vidu objašnjenja (obrazloženje). Paralelizam međusobno protivurečnih pedagoških dejstava može kod djeteta da dovede do unutrašnjih konflikata i razbijanja cjelovite strukture ličnosti, time i do izraženih neurotičkih stanja. Najosjetljivija kategorija su djeca adolescenti. Često je hronično nezadovoljstvo izgledom jedna od karakteristika adolescencije. To je izraženije kod djevojčica i često je povod pribjegavanju iscrpljujućim dijetama pomoću kojih nastoje tjelesnu težinu dovesti do idealnih granica. Saradnjom i usaglašavanjem odgojnih utjecaja porodice i škole ta konfliktnost se mora razrešavati u korist pojedinca koji se odgaja. Pomoć odraslih, prije svega roditelja i nastavnika je neophodna jer i pored težnje da se vaspitanik osposobi da kritički prima i selekcioniše spoljne utjecaje, ne treba biti u zabludi i vjerovati da će to vaspitanici uvijek i na svakom uzrastu moći, željeti i umjeti.

Princip jedinstvenog odgojnog utjecaja porodice i škole u razvijanju navika zdrave ishrane kod djece obavezuje nas (roditelji, nastavnici) da prihvatimo značaj i važnost svih učesnika u društvenom životu i odgoju, ne precenjujući jedan a potcenjujući drugi. Ovo je ovabezujuće i u smislu edukacije roditelja i nastavnika iz oblasti zdrave prehrane. Roditelji treba da znaju da količina, raznovrsnost, energetska i vitaminska vrijednost hrane koju djeca unesu, zbog intenzivnog razvoja moraju biti u skladu sa medicinskim normama. Tako, npr. dečak od šest do devet godina oko 8.400 džula (oko 200 kalorija), od deset do dvanaest godina 10.500 džula (2.500 kalorija), djevojčica od trinaest do petnaest godina oko 11.000 džula (2.600 kalorija). Uz energetska vrijednost mora se voditi računa i o sastavu hrane, tj. o odnosu pojedinih komponenti u njoj – proteina, masnoća, ugljenih hidrata, mineralnih soli i vitamina. Osim toga, roditelji moraju imati na umu da djeca oponašaju odrasle u svemu, pa i u načinu ishrane (dobrim i lošim navikama). Navike koje se steknu u porodici najčešće se održavaju tokom celog života, kako pri izboru namirnica, tako i u načinu pripreme. U tom smislu, pred roditeljima je zadatak da za svoju porodicu obezbijede nutritivno vrednu, bezbednu, cenom

pristupačnu i održivu ishranu kakva im je potrebna u svakom trenutku života. Na taj način se stvara dobra osnova formiranja navika konzumiranja zdrave hrane, koje će se njegovati i nadograđivati kroz formalni sistem školstva.

Pri formiranju zdravih prehrambenih navika od rane dobi veliku ulogu trebaju imati različite radionice i uvođenje nastavnog sadržaja u školama na ovu temu (Peklarčić, et al. 2013). Ovom problematikom bavila se grupa autora koji su istraživali mogućnosti pedagoškog uticanja za razvoj pozitivnih navika kod djece u školama, a u pogledu zdravih stilova ishrane kroz zastupljenost takvih sadržaja u nastavnim programima osnovnog obrazovanja Tuzlanskog kantona. Krenulo se od pretpostavke da se u nastavnom planu i programu osnovnog obrazovanja na području Tuzlanskog kantona, u dovoljnoj mjeri posvećuje pažnja pitanjima ishrane, zdravlja, ekoloških navika i zdravih stilova života kroz programske sadržaje pojedinih nastavnih predmeta (Omerović et al., 2015). Ovi autori došli su do rezultata da nastavni program za osnovno obrazovanje sa nastavnim predmetima koje obuhvata, vrlo malo zadire u problematiku ishrane i zdravih stilova života. Tek četiri predmeta pokrivaju djelimično sadržaje koje su od vitalnog značaja za razvoj djece i mladih. Radi se o predmetima Moja okolina koji se izučava na nivou razredne nastave prve trijade osnovnog obrazovanja, te nastavnom predmetu Biologija, Hemija i Kultura življenja koji se izučavaju na nivou druge i treće trijade osnovnog obrazovanja. Dakle, kada je riječ o djeci mlađeg školskog uzrasta znanja koje se odnose na zdravu ishranu svode se na okvir nastavnog predmeta moja okolina (Omerović et al., 2015). Postavlja se pitanje, da li ovakvo obrazovanje ima cilj zdrav psihofizički razvoj djece mlađeg školskog uzrasta, s obzirom da ono što nudi kroz programske sadržaje vrlo malo posvećuje pažnju ovoj problematici.

## 2. ZAKLJUČAK

Pravilna ishrana je neizostavna komponenta organizovanog, svrsishodnog i cjelishodnog zdravstveno-tjelesnog odgoja koji je pretpostavka i prirodna osnova za cjelovit i svestrani razvoj ličnosti. Zdravstveno-higijenski, odgojni, obrazovni i rekreativni zadatak, prožeti su zahtjevima za konzumacijom zdrave hrane a porodica je primarna u formiranju istih kroz svoje mehanizme. Uzevši u obzir pluralitet odgojnih utjecaja djece školskog uzrasta, porodica i škola su instance susretanja, konfrontiranja, ali i razrješavanja i usaglašavanja, eventualno različitih odgojnih koncepcija, postupaka i posljedica. U tom smislu i razvijanje navika konzumiranja zdrave hrane podrazumjeva jedinstvene (objedinjene) odgojne utjecaje porodice i škole.

Porodice imaju zadatak da za svoju porodicu obezbijede nutritivno vrijednu, bezbjednu, cijenom pristupačnu i održivu ishranu. Zato je potrebno edukovati i osnaživati porodice da kupuju kvalitetne namirnice. Na taj način se stvara dobra osnova formiranja navika konzumiranja zdrave hrane. Kako djeca odrastaju, znanje i informacije ih mogu osposobiti da postanu snažni nosioci promena. Podsticanje potražnje za hranljivim namirnicama podrazumeva ne samo edukaciju potrošača o prednostima zdrave ishrane već i uticaj na kulturološke i socijalne sklonosti.



Integrisanje sadržaja okonzumiranju zdravehrane u sadržaje nastavnih predmeta i organizovanje različitih radionica na ovu temu vremenom bi omogućili podizanje svijesti i formiranju zdravih prehrambenih navika kod djece mlađeg školskog uzrasta. To uključuje i permanentnu edukaciju nastavnika o potrebi realizacije sadržaja kulture življenja i ishrane djece.

Konačno, ostavriavanje cjelovitog pristupa u izgrađivanju navika zdrave ishrane je moguće ostavarivati integriranjem ciljeva, zadataka i sadržaja tjelesno-zdavstvenog i ekološkog odgoja, jer su ekološki problemi direktno povezani sa zdravljem ljudi, a svakim danom sve su više evidentni (Omerović et al, 2015). Podizanjem svijesti o značaju očuvanja prirode, okoliša i čovjekovog zdravlja može nas spasiti od vlastitoga uništenja. Odgojne instance, porodica i škola zauzimaju značajno mjesto u formiranju ekološke svijesti, ekološke kulture i ekološke pismenosti ali i prehrambenih, higijenskih i drugih navika kod djece, mladih ali i odraslih.

## LITERATURA

- [1] Jovanović, B. (2004). Škola i vaspitanje, Učiteljski fakultet, Jagodina.
- [2] Omerović, M. i suradnici. (2015). Pedagoške metode razvoja pozitivnih navika ishrane djece školskog uzrasta.
- [3] Peklarčić, M. i suradnici. (2013). Prehrana i razlike u prehrani školske djece u urbanoj i ruralnoj sredini na području općine travnik, Hrana u zdravlju i bolesti, znanstveno-stručni časopis za nutricionizam i dijetetiku, 2 (2) 50-57.
- [4] Trnavac, N., Đorđević, J. (2013). Pedagogija, Naučna KMD, Beograd.
- [5] Vilotijević, N. (2005). Porodična pedagogija, Učiteljski fakultet, Beograd.
- [6] <https://www.unicef.org/reports/state-of-worlds-children/>

**POVZETKI TUJIH AVTORJEV**  
**Thabit Abduljabbar**  
**(Jemen)**

## **EDUCATION**

### **ABSTRACT**

What is education? Why education is important? Education is both the act of teaching knowledge to others and the act of receiving knowledge from someone else. Education also refers to the knowledge received through schooling or instruction and to the institution of teaching as a whole. Education has a few other senses as a noun. Education is a word that covers both the act of instructing and the act of learning. It usually refers specifically to the teaching of children or younger people and the learning done by them.

**KEYWORDS:** education, knowledge, children.

**Dženana Ahmetbašić  
(Bosna in Hercegovina)**

## **“IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY FOR CHILDREN AND ADOLESCENTS”**

### **ABSTRACT**

For children and adolescents to grow up healthy, it's important they are physically active and eat healthy food every day. WHO defines physical activity as any bodily movement produced by skeletal muscles that requires energy expenditure. Physical activity refers to all movement including during leisure time, for transport to get to and from places, or as part of a person's work. Physical activity has significant health benefits for hearts, bodies and minds. Physical activity contributes to preventing cardiovascular diseases, cancer and diabetes. Physical activity reduces symptoms of depression and anxiety. Physical activity enhances thinking, learning, and judgment skills. Physical activity ensures healthy growth and development in young people. Children need to be active every day to promote their healthy growth and development. Kids who establish healthy lifestyle patterns at a young age will carry them - and their benefits - forward for the rest of their lives. According to the Canadian Guidelines, which are the first published guidelines for healthy growth and development of a child aged 0-4 years, the optimal 24 hours for an early age child should include at least 180 minutes spent in various physical activities at any intensity, from 11-14 hours of quality sleep (including short sleeps), less than one hour spent in front of the screen, for children older than 2 years, and for younger is not recommended to stay in front of the screen, with a note of a maximum of one hour spent in a sitting position. Insufficient physical activity of children and youth has become an increasing problem in modern society and is one of the factors influencing the increase in obesity in preschool and younger school age. Given that there are an estimated 40 million children under the age of five globally who are overweight or obese, this is also a problem of insufficient physical activity.

**KEYWORDS:** physical activity, children, adolescents.

## **»AMYGDALIN AND ITS IMPORTANCE FOR OUR HEALTH«**

### **ABSTRACT**

Amygdalin belongs to the group of cyanogenic glycosides (CGs), which is the vitamin B17 chemical name. It is a natural substance found in nuts, grains, and seeds of many fruits and is widely distributed essentially in the kernels of Rosaceae plants. Amygdalin chemical formula is  $C_{20}H_{27}NO_{11}$ , consisting of one unit of HCN, 1 unit of benzaldehyde, and 2 units of glucose. Amygdalin had first known in Russia in 1830, and it had used as an anticancer ingredient for the first time in Russia in 1845. There are many studies on the amygdalin anticancer effect. Which selectively kills cancer cells at the tumor site. But there is still controversy about its efficacy and safety for humans because its metabolic product is toxic hydrogen cyanide. Where minimum lethal dose of cyanide is about 50 mg or 0,5 mg/kg of body weight, and the safe ratio is 20 mcg per kg of human weighing. Thus, because of toxicity and insufficienr clinical evidence, amygdalin has not been approved as an antitumor agent. But on the other hand, amygdalin is commonly produced and used as a therapeutic antitumor agent in some countries in Asia and Central America, overwhelmingly in the natural nutritional supplements form. Pharmacological studies showed that amygdalin has many vital activities: renal fibrosis, vascular inhibition, endocrine regulator, anti-atherosclerotic, immunomodulatory, and stomach effects, strengthening neuroprotection and nervous system and is used in Estern medicine to treat asthma and aplastic anemia.

**KEYWORDS:** amygdalin, cyanogenic glycosides, health.

## **IMPACT OF GLOBAL WARMING ON HUMAN HEALTH**

### **ABSTRACT**

The planet's climate has constantly been changing over geological time, with significant fluctuations of global average temperatures. However, this current period of warming is occurring more rapidly than any past events. It has become clear that humanity has caused most of the last century's warming by releasing heat-trapping gases - commonly referred to as greenhouse gases- to power our modern lives. We are doing this through burning fossil fuels, agriculture and land-use and other activities that drive climate change. Greenhouse gases are at the highest levels they have ever been over the last 800,000 years. This rapid rise is a problem because it's changing our climate at a rate that is too fast for living things to adapt to. Climate change is the single biggest health threat facing humanity, and health professionals worldwide are already responding to the health harms caused by this unfolding crisis. Climate change is already impacting health in a myriad of ways, including by leading to death and illness from increasingly frequent extreme weather events, such as heatwaves, storms and floods, the disruption of food systems, increases in zoonoses and food-, water- and vector-borne diseases, and mental health issues. Furthermore, climate change is undermining many of the social determinants for good health, such as livelihoods, equality and access to health care and social support structures. These climate-sensitive health risks are disproportionately felt by the most vulnerable and disadvantaged, including women, children, ethnic minorities, poor communities, migrants or displaced persons, older populations, and those with underlying health conditions. Solutions are in the works. In flood-prone Benin, national health insurance has been expanded to cover diseases likeliest to increase as the world warms and sea levels rise. In the steamy Philippines, programs are helping low-income residents manage weather-related risks with loans, hygiene education, and waste and water control. Meanwhile public health experts everywhere are calling for new measures to help people stay healthy despite floods, droughts, and heat waves. Some of the ways we are going to be affected by the change are:

- Power outages in extreme weather could cripple hospitals and transportation systems when we need them most.
- Crop declines could lead to undernutrition, hunger, and higher food prices. More CO<sub>2</sub> in the air could make staple crops like barley and soy less nutritious.
- Occupational hazards such as risk of heatstroke will rise, especially among farmers and construction workers. Labor could shift to dawn and dusk, times when more disease-carrying insects are out.
- Hotter days, more rain, and higher humidity will produce more ticks, which spread infectious diseases like Lyme disease. Ticks could be in much of the eastern U.S. by 2080.
- Trauma from floods, droughts, and heat waves can lead to mental health issues like anxiety, depression, and suicide.
- More heat can mean longer allergy seasons and more respiratory disease. More rain increases mold, fungi, and indoor air pollutants.
- Mosquito-borne dengue fever has increased 30-fold in the past 50 years. Three-quarters of those exposed so far live in the Asia-Pacific region.
- Senior citizens and poor children—especially those already afflicted with malaria, malnutrition, and diarrhea—tend to be most vulnerable to heat-related illnesses.
- Drought and chronic water shortages harm rural areas and 150 million city dwellers. If localities don't adjust quickly, that number could be nearly a billion by 2050.
- Rising sea levels can threaten freshwater supplies for people living in low-lying areas. More severe storms can cause city sewage systems to overflow.

**KEYWORDS:** global warming, health, planet.

**Winnie Atieno Onyango  
(Kenija)**

## **INVOLVING FOOD, EXERCISE AND HEALTH IN EDUCATION**

### **ABSTRACT**

Food, exercise, health and education are very important and discussed topics around the world. With the modernization and the evolution of human societal needs and sophistication in lifestyle in the last few decades, trends have been seen across the world of more unhealthy and low fitness level in individuals. More people are eating unhealthy foods, lacking exercise routines and regular medical check up (at least yearly). This influences their health in the long run leading to lifestyle diseases and consequently death. To point out these factors are very important also in education as there are more trends of youths having obesity and lifestyle diseases. For instance, more heart attacks are being experienced in youths as never seen before as a result of lack of proper diet, inclusion of health and nutrition education in schools, involvement of schools providing a more healthy diet in schools and inclusion of exercises in the daily curriculum as a mandatory unit, unless otherwise. Formal Education is a very important tool in driving these ideologies to individuals from as low as the kindergarten to inculcate a healthy culture in the coming generations. Education can be used to teach a more healthy way of living; by being well educated on which foods are more healthy and why as well as those to avoid. Food is so important as it directly influences the health of an individual. Cases of cancer are on the rise and most of these are as a result of lifestyle (food eaten, lack of exercise and lack of early detection and medication.) as many individuals lack the proper information on these concepts. Informal education is also important in helping sensitise individuals by having free conferences, public sensitisation by use of social media platforms, banners and fliers and also advertisement of healthy eating. These can be achieved by government involvement and local authorities by having legislative measures to prevent the fast foods served in school canteens. Health, education, food and exercise should be included more seriously in the education sector by providing more funding, providing play grounds, educating and employing more nutritionist and lifestyle coaches in schools and making nutrition and exercise an important subject in the education curriculum.

**KEYWORDS: exercise, health, food, lifestyle, education.**

## **FOOD & EDUCATION**

### **ABSTRACT**

The recent years the greek goverment started a program that provides free school meals to the primary public schools. Although the program is far from perfect, it is a starting point to discuss about a healthier diet, how to educate and make it accessible. During the economic crisis, kids fainting during school, since they had no food all day, let alone healthy food. When you have no food to eat, you will not care if the food you eat is healthy. A more open school that will offer healthy food to all the student, will not only lead to greater public health but will also allow young students to become familiar with healthier options in case they are not from their families. All of the above, will lead to a more equal school, will introduce students to healthy diets and will ease the pressure from poorer students and families, both economically and psycologically. Furthermore, not only public money will return back to the public but it is also a great opportunity to take advantage of the local food market, with supporting small farm owners and responsible sources. We have to keep in mind education in school is not only during the classes but all the time. Instead of burdening the students with another class about healthy living, it is more important to allow them to experience this lifestyle by making it accessible to everyone.

**KEYWORDS:** food, education, Greece.



## FOOD

### ABSTRACT

- Food is what fuels you and delivers the calories and nutrients your body needs to function.
- Likewise, if you eat too many calories, you may experience weight gain. People with obesity have a significantly increased risk of illnesses like type 2 diabetes, heart, liver, kidney disease.
- the quality of your diet affects your disease risk, longevity, and mental health.

Do you have to follow a certain diet to eat healthy? Eating healthy has nothing to do with adhering to diets or certain dietary rules. “Healthy eating” simply means prioritizing your wellness by fueling your body with nutritious foods. Nutrient density: When you conceptualize healthy eating, your first thought might be about calories. Even though calories are important, your primary concern should be nutrients. That’s because nutrients, including protein, carbs, fat, vitamins, and minerals, are what your body needs to thrive. “Nutrient density” refers to the amount of nutrients in a food in relation to the calories it provides (11Trusted Source). All foods contain calories, but not all foods are nutrient-dense. Diet diversity: Another component of healthy eating is dietary diversity, meaning eating a variety of foods. Following a diet that’s rich in different kinds of food supports your gut bacteria, promotes a healthy body weight, and protects against chronic diseases. Highly processed foods: One of the best ways to improve your diet is to cut back on ultra-processed foods. You don’t have to avoid processed foods completely. In fact, many healthy foods like shelled nuts, canned beans, and frozen fruits and veggies have been processed in one way or another. How to make healthy eating work for you? Food is one of the many puzzle pieces of your day-to-day life. The first step to following a healthier diet is to make food one of your priorities.

**KEYWORDS:** food, health, nutrients.

## **GUIDELINES AND HEALTHY EATING IN LIFE AND EATING DISORDERS**

### **ABSTRACT**

When we hear about food, we don't usually think about its nutrition or quantities. What is nutritious food? It's the food that we consume that contains beneficial nutrients, such as vitamins, minerals, essential fatty acids, fibers ect. It's important to consume the food that's nutritious, because if it's not nutritious, it won't be useful for us and can even harm us if we don't have healthy quantities of it. The main principals of healthy eating are: eating lots of vegetables and fruits, have a regular meal at regular time, drink an adequate amount of fluids every day, eat a moderate amount, meat, fish, eggs, reduce intake of foods with high fat/oil, salt and sugar, eat as less as possible preserved and processed foods. Sometimes people with emotional pressure might develop eating disorders. Eating disorders are a type of serious mental health conditions characterized by abnormal or disturbed eating habits such as anorexia. There are numerous reasons why they might develop in individuals. Reasons are emotional pressure, popularity among teenagers to look „cool“, online trends and influence. People should be aware what are eating disorders and why they develop, so if they notice them in others they can help people by talking things out, finding out the main reasons of why the disorder developed and help as soon as possible.

**KEYWORDS:** guidelines, healthy eating, eating disorders.

## **HOLISTIČKI PRISTUP PREHRANI I ZDRAVLJU/ AYURVEDA**

### **SAŽETAK**

U posljednje vrijeme sve više pažnje se pridaje holističkom pristupu prehrani. Na ovaj način naučimo slušati svoje tijelo i pratimo njegov ritam. *Ayurveda* je drevna nauka o zdravlju, liječenju i životu, holistički medicinski sistem. Ajurvedska dijagnoza se postavlja metodom upshaja - posmatranjem simptoma. Holistički pristup kroz prehranu kroz ljekovito bilje daje veliki učinak u liječenju različitih hroničnih bolesti, kao i u regulaciji tjelesne težine. Hrana kao lijek? Od samog početka postojanja čovječanstva hrana je korištena kao lijek. Mnoge drevne medicinske tradicije govore o tome da izbor, kombinovanje i pripremanje namirnica direktno utiče na naše zdravlje. Na tome se bazira i ayurveda. Tjelesni tip određuje način ishrane Prakriti prema Ayurvedi predstavlja kombinaciju emocionalnih, fizičkih i mentalnih karakteristika koje su karakteristične za određenu individuu. Ukoliko se njihova ravnoteža poremeti može doći do disbalansa u organizmu, koji će dovesti do bolesti. Prema filozofskom temelju ayurvede naša kreacija se sastoji od 5 elemenata: vode, etra, vatre, zemlje i vazduha. Ovaj metod karakterišu 3 osnovne vrste energije i njihovi principi prehrane. U svakom od nas su prisutne 3 doshe (vata, pitta i kapha), ali u različitoj mjeri. Kada su doshe uravnotežene tjelesne funkcije rade normalno i mi smo zdravi. Poremećaj dosha dovodi do mentalnih, emocionalnih i fizičkih bolesti.

**KLJUČNE REČI:** holistički pristup, prehrana, zdravlje, ayurveda.

## **HOLISTIC APPROACH TO NUTRITION AND HEALTH/ AYURVEDA**

### **ABSTRACT**

Lately, more and more attention is being paid to a holistic approach to nutrition. In this way we learn to listen to our body and follow its rhythm. *Ayurveda* is an ancient science of health, healing and life, a holistic medical system. Ayurvedic diagnosis is made by the upshaj method - by observing the symptoms. A holistic approach through diet through medicinal herbs give a great effect in the treatment of various chronic diseases as well as in the regulation of body weight. Food as medicine? From the very beginning of human existence, food has been used as a medicine. Many ancient medical traditions say that the choice, combination and preparation of foods directly affects our health. Ayurveda is also based on this. Body type determines diet Prakriti according to Ayurveda is a combination of emotional, physical and mental characteristics that are characteristic of a particular individual. If their balance is disturbed, there can be an imbalance in the body, which will lead to disease. According to the philosophical foundation of Ayurveda, our creation consists of 5 elements: water, ether, fire, earth and air. This method is characterized by 3 basic types of energy and their principles of nutrition. There are 3 doshas (vata, pitta and kapha) present in each of us, but to a different extent. When doshas are balanced bodily functions work normally and we are healthy. Dosha disorder leads to mental, emotional and physical illnesses.

**KEYWORDS:** holistic approach, nutrition, health, ayurveda.

**Aleksandar Bilinac**  
**(Srbija)**

## **PREVENCIJA DOPINGA KOD MLADIH**

### **SAŽETAK**

Antidoping programi se sprovode sa ciljem da se očuva suštinska vrednost sporta. Ta suštinska vrednost često se naziva „duhom sporta“ i predstavlja osnovu olimpizma. Doping je u osnovi suprotan sportskom duhu. Da bi se očuvao sportski duh, antidoping kodeks zahteva da svaka antidoping organizacija razvije i sprovede edukativne i preventivne programe za sportiste, uključujući mlade i pomoćno osoblje. Cilj informativnih i obrazovnih antidoping programa je sprečavanje upotrebe zabranjenih supstanci i zabranjenih metoda u sportu. Fokus informativnih programa treba da bude usmeren na pružanje osnovnih informacija sportistima, uključujući ažurirane i tačne informacije o supstancama i metodama sa zabranjene liste, kršenju antidoping pravila, posledicama dopinga, postupcima doping kontrole, pravima pomoćnog osoblja sportista i sportiste, kao i odgovornosti. Programi obrazovanja treba da budu usmereni ka sportistima i pomoćnom osoblju, sa posebnom pažnjom posvećenom pristupu mladima kroz školske programe. Programi prevencije treba da budu usmereni prvenstveno na mlade pojedince i treba da budu koncipirani na odgovarajući način u skladu sa njihovim godinama, školama, sportskim klubovima...

**KLJUČNE REČI:** antidoping, program, mladi, sport, posledice, prevencija.

## **POLNO PRENOSIVE BOLESTI**

### **ABSTRACT**

In adolescence, the sexual urge strengthens and new, often incomprehensible, thoughts and feelings appear that accompany it. In the absence of sexual education — parents are reluctant or do not accept the role of sexuality educators at all, and there are no programs in schools yet — adolescents are forced to learn about sexuality through the mass media and peers. The latter are, according to research, the most common source of information. Unfortunately, they are often inaccurate or incomplete. Stereotypical gender roles put young people (especially girls) at risk in sexual behavior. Girls generally have no control over sexual intercourse and usually leave it to the young man to define the risk of their intercourse, because insisting on protection is perceived as "unfeminine" and therefore undesirable. In that way, girls endanger their own reproductive health by risking unwanted pregnancy, sexually transmitted diseases, HIV / AIDS. And while girls risk their reproductive health because prevailing gender norms require them to be uninformed and not openly seek information, boys are also at risk because they must present themselves as "experts" and also not openly seek information. Sexually transmitted infections are most prevalent among young people aged 15-24 (WHO, 1995). The frequency of sexually transmitted infections is highest in sexually active adolescents, which is explained by incomplete processes of their physical and psychosocial maturation, and conditioned by their freer sexual behavior, irregular condom use, as well as numerous other determinants (physiological characteristics and health habits of the individual).

**KEYWORDS:** sex education, unwanted pregnancy, sexually transmitted diseases, HIV / AIDS.

## **SLOBODNA I ORGANIZOVANA FIZIČKA AKTIVNOST PREDŠKOLSKE DECE**

### **SAŽETAK**

Fizička aktivnost dece je veoma važna za njihov celokupan razvoj. Ona predstavlja jednu od njihovih osnovnih potreba i zbog toga je bitno voditi računa o upražnjavanju, vrsti i obimu iste. Formiranje navika za redovno upražnjavanje fizičke aktivnosti treba započeti od najmlađeg – predškolskog uzrasta. Cilj ovog rada jeste isticanje važnosti uključenosti dece u slobodne i organizovane fizičke aktivnosti, kao i prikazivanje prikupljenih informacija od roditelja o uključenosti dece u organizovane fizičke aktivnosti, na osnovu čega je moguće pružiti određene preporuke roditeljima kada je u pitanju ista. U istraživanju je učestvovalo 113 roditelja dečaka i 92 roditelja devojčica predškolskog uzrasta. Prikupljanje podataka o učešću dece u organizovanim aktivnostima je vršeno na osnovu pitanja iz ranijih istraživanja. Rezultati su obrađeni izračunavanjem procentualnih vrednosti i prikazivanjem frekvencija rezultata posebno za dečake i devojčice, a pokazali su sledeće: više od 50% dece je uključeno u organizovane oblike fizičke aktivnosti tj. 60 dečaka i 45 devojčica je uključeno u organizovane oblike fizičke aktivnosti, što ukupno iznosi 51,2% ispitanika. Deca u predškolskom uzrastu dosta vremena provode u vrtiću, na osnovu čega se zaključuje da su vaspitači ti koji imaju važnu ulogu u formiranju pozitivnog odnosa prema fizičkim aktivnostima kod dece i pružanju podrške roditeljima u razvijanju zdravih navika kada je u pitanju upražnjavanje fizičke aktivnosti, bilo slobodne ili organizovane.

**KLJUČNE REČI:** deca, fizička aktivnost, predškolski uzrast, vežbanje.

## **FREE AND ORGANIZED PHYSICAL ACTIVITY OF PRESCHOOL CHILDREN**

### **ABSTRACT**

Physical activity of children is very important for their overall development. It is one of their basic needs and therefore it is important to take into account the exercise, type and scope of the same. The formation of habits for regular physical activity should begin from the youngest - preschool age. The aim of this paper is to emphasize the importance of children's involvement in free and organized physical activities, as well as to present information collected from parents about children's involvement in organized physical activities, based on which it is possible to provide certain recommendations to parents when it comes to the same. 113 parents of boys and 92 parents of girls of preschool age participated in the research. Data collection on children's participation in organized activities was performed on the basis of questions from previous research. The results were processed by calculating percentage values and showing the frequencies of results, especially for boys and girls, and they showed the following: more than 50% of children are involved in organized forms of physical activity, ie. 60 boys and 45 girls are involved in organized forms of physical activity, which is a total of 51.2% of respondents. Preschool children spend a lot of time in kindergarten, based on which it is concluded that educators are those who have an important role in forming a positive attitude towards physical activity in children and supporting parents in developing healthy habits when it comes to physical activity, were free or organized.

**KEYWORDS:** children, physical activity, preschool age, exercise.

**Jasmin Brkić**  
**(Bosna in Hercegovina)**

## **BIOACCUMULATION OF MERCURY IN FISH AND IT'S INFLUENCE ON HUMAN HEALTH**

### **ABSTRACT**

Fish is particularly affected by various contaminants such as heavy metals and other chemicals that can find their way on a persons dinner table. We don't think about the origin of our foods that often yet alone about the possible health concerns that are associated with the invisible contamination inside of them. Most of the mercury that contaminates fish comes from household and industrial waste that is incinerated or released during the burning of coal and other fossil fuels. Products containing mercury that are improperly thrown in the garbage or washed down drains end up in landfills, incinerators, or sewage treatment facilities. The mercury then leaches into the ground and water. Once mercury enters the water and soil, it is naturally converted to methylmercury by bacteria. In water, the bacteria are eaten by plankton and other small creatures, which in turn are eaten by small fish, then larger fish. Mercury doesn't easily leave the body of an organism, so the amount of mercury builds up in species as they go up the food chain in a process called bioaccumulation. Larger, older fish accumulate more contaminants than smaller, younger fish. The possibily of consuming such contaminated fish is getting higher every day and effects on health can differ depending on the contaminant. Almost all people have trace amounts of mercury in their tissues, reflecting mercury's widespread presence in the environment and people's exposure through eating fish that contain methylmercury. For fetuses, infants, and children, the primary health effect of methylmercury is impaired neurological development. Pregnant women who eat mercury-contaminated fish may damage their baby's growing brain and nervous system. Impacts on cognitive thinking, memory, attention, language, and fine motor and visual spatial skills have been seen in children exposed to methylmercury in the womb. Studies have shown that, at high doses, mercury can cause tumors in rats and mice.

**KEYWORDS:** bioaccumulation, mercury, fish, health.

**Iolanda Cardarelli**  
**(Italijska)**

## **SNAIL IN PROPER AND HEALTHY NUTRITION**

### **ABSTRACT**

Nutrition is recognized as one of the major determinants of health; a balanced diet allows you to ensure a correct supply of nutrients to meet the body's needs and, through the right foods, you can prevent various types of diseases. There is solid scientific evidence that through food we can do prevention. Everything that we introduce into our body is processed, transformed and used by our body to obtain and produce energy, for the repair of tissues and cells that are subject to continuous renewal or to the generation of new tissues. The German philosopher Feuerbach already said "man is what he eats", food influences our health, our body, our thinking. So let's learn to eat healthy, lively and colorful. But good nutrition is first of all a right: the right to a healthy, safe and sufficient diet for everyone. Good nutrition, in light of the repercussions in the workplace and health, while respecting the environment, requires all of us, at a singular and collective level, to assume greater awareness of what is produced and put on the market and that we habitually consume, as an essential level for a cultural change that puts humanity back, with its primary needs, including that of feeding oneself while staying healthy, at the root of a better civilization of work and a new economy.

**KEYWORDS:** snail, nutrition, health.



**Lucija Čehulić  
(Hrvaška)**

## **UTJECAJ TJELESNE AKTIVNOSTI ZA DJECU S AUTIZMOM**

### **SAŽETAK**

U ovoj će prezentaciji biti navedene specifične aktivnosti i vježbe koje pozitivno utječu na djecu s autizmom te kako s njima komunicirati i na što treba obratiti pažnju u radu s ovom djecom. Također, biti će objašnjene prednosti i mane grupnog i individualnog rada djece s autizmom te poteškoće djece u vježbanju i optimalan program tjelesnog vježbanja s autističnom djecom.

**KLJUČNE RIJEČI:** djeca s autizmom, tjelesno vježbanje, aktivnosti, individualan rad, grupni rad, poteškoće, program.

**Fatima Ćosić**  
**(Bosna in Hercegovina)**

## **NEKONTROLISANA SJEČA ŠUMA I NJIHOV UTICAJ NA ZDRAVLJE ČOVJEKA**

### **SAŽETAK**

Sječa šuma je uklanjanje šume, kako bi se šuma i šumsko zemljište prenamijenili u druge svrhe, ponajviše u poljoprivredno zemljište ili za izgradnju cesta. Nekontrolisana sječa šuma radi se iz više razloga: zbog prodaje drveta, prenamjene šume u pašnjake ili plantaže, zbog gradnje naselja, cesta, brana i dr. Uklanjanje stabala bez pošumljavanja uzrokuje gubitak biljnih i životinjskih staništa, narušavanje biološke raznolikosti i negativan utjecaj na klimu, okoliš i zdravlje ljudi. Ima negativne učinke na vezivanje atmosferskog ugljičnog dioksida. U obešumljenim područjima mogu se javiti erozije i odroni tla. Krčenje šuma najviše se događa u slabo razvijenim državama s mnogo šuma i prašuma, gdje se šume krče kako bi se ostvarila zarada naprodaji drva te se dobivaju nove poljoprivredne površine. Koristi se metoda Posijeci-i-spali.

**KLJUČNE REČI:** sječa šuma, zdravlje, šumsko zemljište.

## **OGRANIČAVAJUĆI FAKTORI ZA UPRAŽNJAVANJE FIZIČKE AKTIVNOSTI PREDŠKOLSKO DECE**

### **SAŽETAK**

Fizička aktivnost dece predstavlja veoma važnu komponentu za njihov pravilan rast i razvoj. Ona je i njihova osnovna potreba koja pruža niz benefita celokupnom zdravstvenom statusu svakog čoveka, te posebno deci predškolskog uzrasta, tj. Najvažnijeg perioda u odrastanju. S obzirom da se u njemu grade temelji za zdrav život u budućnosti. Svesni smo da je današnji način života fizičke aktivnosti odraslih, svim tim i dece sveo na minimum, ali je neophodno sagledati i ograničavajuće faktore koji dovode do sve manjeg upražnjavanja fizičke aktivnosti predškolske dece. Cilj ovog rada jeste prikazivanje prikupljenih informacija od roditelja o ograničavajućim faktorima za upražnjavanje fizičke aktivnosti njihove dece. U istraživanju je učestvovalo 113 roditelja dečaka i 92 roditelja devojčica predškolskog uzrasta. Prikupljanje podataka je vršeno na osnovu pitanja iz ranijih istraživanja. Rezultati koji su obrađeni izračunavanjem procentualnih vrednosti i prikazivanjem frekvencija rezultata posebno za dečake i devojčice pokazuju da najveći broj dece nema nikada ograničenja kada je u pitanju uključenost u fizičke aktivnosti ili je to retko, ali s obzirom da neki od faktora ograničavaju upražnjavanje fizičke aktivnosti dece povremeno, često ili vrlo često, potrebno im je posvetiti pažnju i pokušati pronaći rešenje kako bi se radilo na dobrobiti dece. Pojedinaac nije u mogućnosti da sam deluje, već bi trebalo uključiti čitavo društvo, kako bi se ograničavajući faktori za upražnjavanje fizičke aktivnosti otklonili u što je moguće većem procentu.

**KLJUČNE REČI:** fizička aktivnost, deca, vežbanje, zdravlje.

## **LIMITING FACTORS FOR EXERCISING PHYSICAL ACTIVITY OF PRESCHOOL CHILDREN**

### **ABSTRACT**

Physical activity of children is a very important component for their proper growth and development. It is also their basic need that provides benefits to the overall health status of every person, and especially preschool children, ie. The most important period in growing up. Since the foundations for a healthy life in the future are being built in it. We are aware that today's lifestyle has reduced the physical activity of adults, all of them and children to a minimum, but it is also necessary to consider the limiting factors that lead to less and less physical activity of preschool children. The aim of this paper is to present the information collected from parents about the limiting factors for exercising their children's physical activity. 113 parents of boys and 92 parents of girls of preschool age participated in the research. Data collection was performed based on questions from previous research. The results processed by calculating percentage values and showing the frequencies of results especially for boys and girls show that most children never have restrictions when it comes to involvement in physical activities or it is rare, but since some of the factors limit children's physical activity occasionally, often or very often, they need to pay attention and try to find a solution in order to work for the welfare of children. The individual is not able to act alone, but the whole society should be involved, in order to eliminate the limiting factors for exercising physical activity in as large a percentage as possible.

**KEYWORDS:** physical activity, children, exercise, health.

## **UTICAJ MIKROPLASTIKE NA ZDRAVLJE**

### **SAŽETAK**

Plastika je do danas postala nezamjenjiv materijal u svakodnevnom životu ljudi. Velika proizvodnja plastike rezultira i velikom količinom otpada koji završava u okolišu i razgrađuje se na čestice plastike, koje su obično manje od 5 milimetara – mikroplastiku. Sva mikroplastika može se podijeliti na primarnu i sekundarnu. Primarna mikroplastika čini između 15-31% mikroplastike u morima, a glavni izvori su trošenje sintetičke odjeće tj. odjeće od reciklirane plastike, trošenje automobilske gume te proizvodi za njegu lica i tijela (najčešće proizvodi za piling i zubne paste sa granulama). Sekundarna mikroplastika nastaje razgradnjom većih komada plastike kao što su vrećice, boce i ribarske mreže i čini 69-81% mikroplastike u morima. Prema UN-u u morima se nalazi 51 trilion čestica mikroplastike, 500 puta više nego što je zvijezda u našoj galaksiji. Mikroplastiku mogu progutati morske životinje te ona tako ulazi u prehrambeni lanac i dospijeva u hranu ljudi. Pronađena je u zraku, hrani, piću, uključujući pivo, med, so, šećer i vodu iz česme. Tako na primjer plastična kesica čaja u kipuću vodu oslobađa čak oko 11 milijardi plastičnih komadića mikro i nano veličine u jednu šoljicu pri temperaturi od 95° C. To je puno više mikroplastike nego kod kuhinjske soli, koja ima relativno visok sadržaj mikroplastike. Ipak, mogućnost unosa mikroplastike putem hrane je manja u poređenju s unošenjem putem odjeće, plastičnih ambalaža, različitih građevinskih materijala i kuhinjskih aparata. Unesene čestice mikroplastike mogu se taložiti u različitim organima te izazvati niz poremećaja, kao što su hronični bronhitis, oksidativni stres, poremećaji u radu nervnog i endokrinog sistema, endometrioza, neplodnost, različite bolesti jajnika, testisa, jetre, bubrega, crijeva, oštećenje imuniteta i u krajnjem slučaju pojava tumora. Pojedine čestice čak mogu proći kroz krvno-moždanu barijeru, visokoselektivnu propusnu barijeru neophodnu za normalnu funkciju neurona i ključnu za održavanje potrebne homeostaze i zaštitu mozga od toksina. Kako bi se nadopunile informacije o uticaju mikroplastike na čovjek potrebno je provesti dodatna istraživanja, ali ono što sigurno znamo je da ako u sastavu proizvoda piše da sadrži polietilen, polipropilen, polipropilen tereftalat, najlon, polimetil metakrilat ili akrilate, onda možemo biti sigurni da u rukama imamo zagađivača.

**KLJUČNE REČI:** mikroplastika, zdravlje, okoliš.

**Samra Dizdarević**  
**(Bosna in Hercegovina)**

## **THE IMPACT OF THE COVID - 19 PANDEMIC ON THE MENTAL HEALTH OF CHILDREN AND YOUNG PEOPLE**

### **ABSTRACT**

Children and young people could feel the impact of the COVID-19 pandemic on their mental health and well-being for many years to come, UNICEF warned in its global report today. According to the report *The state of children in the world in 2021*; In my head: promoting, protecting and caring for the mental health of children - UNICEF's most comprehensive view of the mental health of children, adolescents and carers in the 21st century - children and young people even before the COVID 19 pandemic bore the burden of mental health problems significant investment in addressing them. The latest available estimates state that more than every seventh adolescent age 10-19 in the world is diagnosed with a mental disorder. Nearly 46,000 adolescents die from suicide each year, making this cause one of the five leading causes of death for their age group. Likewise, there are still large gaps between mental health needs and the finances available for mental health. The report reveals that about 2 percent of government health budgets are allocated globally for mental health. The pandemic has really taken its toll. According to the first findings of an international survey of children and adults in 21 countries conducted by UNICEF and Gallup - summarized in the report *The State of the World's Children in 2021* - one in five young people aged 15-24 said they often felt depressed or not interested in anything. As the COVID-19 pandemic enters its third year, its impact on the mental health and well-being of children and young people continues to be very significant. According to the latest UNICEF data, at least one in seven children globally is directly affected by quarantine and restraint measures, while more than 1.6 billion children have suffered some loss in terms of education. Interrupted routines, education, recreational activities, as well as concerns about income and family health, make many young people feel scared, angry and worried about their future. For example, a survey conducted online in China in early 2020, cited in the *State of the World's Children* report, found that nearly one-third of respondents felt fear or anxiety.

**KEYWORDS:** Covid-19 pandemic, mental health, children.

## **ZALIHE HRANE**

### **SAŽETAK**

Kao rezultat urbanizacije i smanjenja broja građana u malim gradovima i selima u Bosni i Hercegovini, kako bi država trebala obezbijediti dovoljne količine hrane, a da pritom osigura pozitivan uticaj na životnu sredinu? Stopa urbanizacije u BiH porasla je sa 39,9% na 46,6% u periodu od 1991. do 2013. godine. To je u konačnici dovelo do depopulacije ruralnih područja i malih gradova što znači i manju proizvodnju hrane. Osim toga, dolazi do konstantnog poremećaja klimatskih faktora koji štetno utiču na malo uzgojnih mjesta koja su ostala. S obzirom na ovaj negativan bilans i nevjerovatnih 47% neiskorištenog plodnog zemljišta, snabdijevanje urbanog stanovništva hranom moglo bi biti ugroženo. Trenutna situacija zaostajanja u proizvodnji hrane u ruralnim područjima nastala je zbog visoke složenosti upravljanja u Bosni i Hercegovini. Svi administrativni nivoi Bosne i Hercegovine imaju brojne organizacije i institucije koje imaju direktnu ili djelimičnu nadležnost i uključenost u poljoprivredu i ruralni razvoj. S obzirom na to koliko su administrativni nivoi BiH razgranati, poteškoće u komunikaciji i koordinaciji između državnih organa su neizbježne. To dokazuje i činjenica da postoji samo jedno radno mjesto za koordinaciju rada Uprave BiH za zdravlje bilja (UZZB), Ureda za veterinarstvo BiH (UZV) i Agencije za sigurnost hrane BiH (ASH). Zbog svega se pokazalo da sektor poljoprivrede i ruralnog razvoja, s obzirom na svoje kapacitete, nije u stanju da obavlja svoje poslove. Kao rezultat, danas imamo sve više uvozne hrane, uprkos prostranstvima obradivog zemljišta. Uvezena hrana ne znači kvalitet, već su to često plastenički proizvodi, zaleđivani proizvodi ili pak genetički modificirana hrana koja u drugim zemljama nije dobila zeleno svjetlo. Federalno ministarstvo za zaštitu okoliša i turizam se bavi administrativnim i tehničkim poslovima koji se odnose na poboljšanje kvaliteta životne sredine, odnosno prikaz kvaliteta tla, vode i vazduha, međutim vrlo malo izvještaja uopšteno postoji. Ministarstva poljoprivrede, vodoprivrede i šumarstva Federacije Bosne i Hercegovine, Republike srpske i Brčko distrikta imaju široku nadležnost i djeluju u skladu sa brojnim zakonima. Ti zakoni opisuju, ne samo sektor poljoprivrede, vodoprivrede i šumarstva, već i veterinu, lov, ribolov, zemljište i slično. Inicijativa „Građani za Evropu“ je mreža koju čini 25 nevladinih organizacija iz cijele zemlje. Ova inicijativa ima za cilj da pomogne civilnom stanovništvu da se čuje i da ubrza budući napredak ka evropskim integracijama. Građani za Evropu je jedina inicijativa za zaštitu okoliša i očuvanje prirode koja djeluje na području čitave zemlje, što je veoma zabrinjavajuća činjenica s obzirom na progresivno zagađivanje svakog dana.

**KLJUČNE REČI:** zalihe hrane, urbanizacija, uvezena hrana.

## **PROCENA I RAZVIJANJE SVESTI KOD DECE O ZNAČAJU PRAVILNOG STOPALA ZA ZDRAVLJE KROZ KREATIVNE PROJEKTNE AKTIVNOSTI**

### **SAŽETAK**

Fizička aktivnost ima pozitivnu vrednost za fizičko i mentalno zdravlje i pravilan razvoj dece. Fizička aktivnost je u ranom detinjstvu povezana sa boljim fizičkim zdravljem, a samim tim sprečava pojavu deformiteta. Ravna stopala (pes planus) je deformitet spuštanja svodova stopala, koji se već javlja kod dece predškolskog uzrasta. Razlog nastanka ravnih stopala može biti nasledni factor, ali i slabost mišića i nedovoljno upražnjavanje fizičke aktivnosti. Do pojave deformiteta stopala može doći i ukoliko dete nosi neadekvatnu obuću, naglo izraste, ili se naglo ugoji. Cilj ovog rada je da se metodom PLANTAGRAMA izvrši procena nivoa spuštenosti stopala na uzorku od 25 dece predškolskog uzrasta i otisci stopala iskoriste za projektne aktivnosti i kreativnu igru dece. Navedena metoda za dijagnostikovanje stanja stopala predstavlja uzimanje otiska stopala bojom na papiru, pomoću koga se preslika oblik stopala pri punom osloncu, uz dobijanje dvodimenzionalnog otiska. Na osnovu otiska, određuje se stepen spuštenosti stopala. Istovremeno, uzimanjem otiska stopala u predškolskim ustanovama, deca se upoznaju sa šemom svog tela, izgledom pravilnog i nepravilnog stopala, uticaju kretanja za zdravlje stopala. Od dobijenih otisaka stopala moguće je osmisliti kreativne aktivnosti i igre kao što su: igrolike vežbe za stopala, maštovite maske - uši irvasa, haljina od stopala, ukrasi od stopala, plakati od dečijih stopala, tragovi od stopala i sl. U radu će biti prikazani primeri realizovanih projektnih aktivnosti.

**KLJUČNE REČI:** pravilno i nepravilno stopalo, deca predškolskog uzrasta, metoda plantagram, projektne aktivnosti.

**Maja Duktaj**  
**(Hrvaška)**

## **FITNESS REALITY SHOWS KAO MOTIVACIJA ZA VJEŽBANJE**

### **SAŽETAK**

Najveći problem što se tiče vježbanja je motivacija. Ljudi su motivirani za vježbanje samo kada ih nešto boli, ali je onda već kasno. Bitan je utjecaj medija poput Fitness reality showa. Njihov cilj je potaknuti ljude na vježbanje i mršavljenje te žele potaknuti ljude na razmišljanje „Ako netko drugi može, mogu i ja“. Takve vrste reality show imaju brojne prednosti, ali imaju i mane. Nedostatak edukacije o prehrani i vježbanju ili motivacija samo radi novca su samo neke od tih mana. Ovom prezentacijom se diskutira o mogućim načinima motivacije koje mogu koristiti mediji kako bi potaknuli ljude da se bave zdravim životom.

**KLJUČNE RIJEČI:** mediji, motivacija, zdrav život, prehrana.



**Selma Durmić**  
**(Bosna in Hercegovina)**

## **„UTJECAJ TEŠKIH METALA NA OKOLIŠ I ČOVJEKA“**

### **SAŽETAK**

U svojoj prezentaciji sam odlučila da vam predstavim temu „Utjecaj teških metala na okoliš i čovjeka“. Prije svega govoriti ću uopšteno o tome šta su teški metali, zatim gdje ih nalazimo, kako utječu na našu životnu sredinu, životinje, voće, povrće te namirnice koje unosimo u naš organizam koje su nam neohodne za pravilan rad cjelokupnog organizma, zatim kako upravo te namirnice koje mogu biti kontaminirane utječu na naše zdravlje, odnosno do čega sve može doći ukoliko bi unijeli te kontaminirane namirnice u naš organizam. Teški metali su elementi s velikom gustoćom, koja iznosi više od 5 g/cm<sup>3</sup>. Nalaze se u vodi, tlu, zraku, biljnom i životinjskom svijetu te ljudskom organizmu. Teški metali predstavljaju problem za okoliš. Dije se na one koji su neophodni za normalno funkcioniranje metabolizma – bakar, cink, mangan, željezo i one koji su toksični – olovo, živa, kadmij, arsen, aluminij, kositar, kobalt, paladij, platina. Izloženost teškim metalima iz okoliša ima različite utjecaje na ljudski organizam. Sve ovisi o njihovoj koncentraciji, odnosno mogu biti i lijek i otrov. Ukoliko dođe do prevelike izloženosti može doći do ozbiljnog pogoršanja zdravlja. Hronični umor, anemija, problemi s reproduktivnim organima, autizam, Parkinsonova i Alzheimerova bolest samo su neke od bolesti čiji uzrok može biti opterećenost organizma opasnim teškim metalima – živom, kadmijem, olovom, arsenom, kromom i drugima – tvrdi američka liječnica holističke medicine dr. Lauren Deville, navodeći kako nijedan lijek ili tretman ne mogu pomoći u liječenju tih bolesti dok se iz tijela ne izbace teški metali. Oni se talože u našim tkivima uzrokujući akutne, ali i hronične bolesti i tegobe te predstavljaju, zaključuje liječnica u svom istraživanju o teškim metalima, najveću prepreku izlječenju.

**KLJUČNE REČI:** teški metal, okoliš, čovjek.

## **„IMPACT OF HEAVY METALS ON THE ENVIRONMENT AND MAN“**

### **ABSTRACT**

In my presentation, I decided to present the theme „The impact of heavy metals on the environment and man“. First of all, I will talk in general about what heavy metals are, then where we find them, how they affect our environment, animals, fruits, vegetables and food that we take into the body and which is necessary for the proper functioning of the body, then how foods that can be contaminated affects our health, that is, what can happen if we take that contaminated food into our body. Heavy metals are defined as elements with a density greater than 5 g/cm<sup>3</sup>. They can be found in water, soil, air, flora and fauna and the human body. Heavy metals are an environmental problem. They are divided into those that are necessary for the normal functioning of metabolism - copper, zinc, manganese and iron and those that are toxic - lead, mercury, cadmium, arsenic, aluminium, tin, cobalt, palladium, platinum. Exposure to heavy metals from the environment has various effects on the human body. It all depends on their concentration, that is, they can be both a drug and a poison. Excessive exposure can lead to serious deterioration in health. Chronic fatigue, anemia, reproductive problems, autism, Parkinson's and Alzheimer's disease are just some of the diseases that can be caused by the body's load of dangerous heavy metals - mercury, cadmium, lead, arsenic, chromium and others - says the American doctor of holistic medicine. Lauren Deville, stating that no drug or treatment can help treat these diseases until heavy metals are expelled from the body. They are deposited in our tissues, causing acute as well as chronic diseases and ailments, and represent, the doctor concludes in her research on heavy metals, the biggest obstacle to healing.

**KEYWORDS:** heavy metals, environment, people.

**Amra Džakulić**  
**(Bosna in Hercegovina)**

## **BINGE EATING DISORDER**

### **ABSTRACT**

Binge eating disorder (BED) is characterised by repeated episodes of uncontrollable eating during times of emotional distress. BED can be found in all demographics, and it's diagnosed in 3.5% of women, 2% of men and 1% of adolescents. Risk factors for the occurrence of BED are: genetic (higher sensitivity to dopamine in those that are affected), sex (it's more common in women than in men), changes in the brain, body size, body dysmorphia, emotional trauma (stress, abuse, death) and other psychological disorders (phobias, depression, PTSD, bipolar disorder, anxiety, addiction). Some diagnostic criteria are: frequent overeating, eating exorbitant amounts of food, having no control over eating, eating at a higher speed than normal, eating even when not hungry, eating alone because of shame, feeling disgust towards oneself, depression and shame, after overeating. Long term health consequences of BED include: weight gain and obesity, high blood pressure, high cholesterol, heart disease, diabetes mellitus type II, emotional and psychological distress. Forms of therapy for BED include: psychotherapy (individual counselling focusing on cognitive and behavioural therapy, which includes techniques for developing a healthy attitude towards eating), nutritional counselling (a specialised approach with the aim to establish normal feeding practices), and group and family therapy (which helps family members learn about the eating disorder so they can offer better support to the person suffering from BED).

**KEYWORDS:** eating disorder, BED, risk factors.

**Irma Ejubović  
(Bosna in Hercegovina)**

## **ENERGETSKO I NUTRITIVNO URAVNOTEŽENA ISHRANA**

### **SAŽETAK**

Da bismo zadovoljili naše nutritivne potrebe, neophodno je da u ishrani koristimo sve vrste namirnica. Kako bismo ovladali veštinom pravilnog kombinovanja namirnica potrebno je da znamo kolike su dnevne potrebe zdrave odrasle osobe za proteinima, mastima, ali i ugljenim hidratima. Za pravilno funkcionisanje organizma potrebno je da kroz ishranu unesemo preko 40 nutrijenata svaki dan. Ovu količinu hranljivih materija nemoguće je pronaći u samo jednoj vrsti namirnica. Preporuke Svetske zdravstvene organizacije kažu da pravilno kombinovan obrok treba da sadrži 55 odsto ugljenih hidrata, 15 odsto proteina i 30 odsto masti, jer je svaka grupa namirnica značajna za naše zdravlje.

**KLJUČNE REČI:** ishrana, namirnice, zdravlje.

## **ENERGY AND NUTRITIONALLY BALANCED DIET**

### **ABSTRACT**

In order to satisfy our nutritional needs, it is necessary to use all types of foods in our diet. In order to master the skill of properly combining foods, we need to know what the daily needs of a healthy adult are for protein, fat, but also carbohydrates. For the proper functioning of the organism, it is necessary to take in over 40 nutrients every day through the diet. It is impossible to find this amount of nutrients in just one type of food. The recommendations of the World Health Organization say that a properly combined meal should contain 55 percent carbohydrates, 15 percent protein and 30 percent fat, because each group of foods is important for our health.

**KEYWORDS:** energy, nutrition, diet.

## **URAVNOTEŽENA ISHRANA U ADOLESCENCIJI**

### **SAŽETAK**

Adolescencija je razvojna faza koja obuhvaća vremensko razdoblje približno između 10. i 22. godine života. Adolescenti, a posebno adolescentice, postaju svjesni da svojim načinom života i prehranom mogu utjecati na izgled tijela i nerijetko je to doba kada započinju eksperimentiranja s hranom. U posljednjih dvadesetak godina poremećaji u prehrani uzimaju značajan zamah. Kada govorimo o poremećajima u prehrani mislimo na anoreksiju nervosus, bulimiju i kompulzivno prejedanje. zražena je želja za mršavošću, povezana s pokušajima provođenja dijete, sve je učestalija u adolescenciji i ranoj odrasloj dobi kod žena zapadne kulture. Preporučuje se da adolescenti imaju 5-6 obroka dnevno kako bi se osigurala potrebna količina glukoze nepohodna za rad mozga i živčanog sustava. Prehrana mora biti bogata visokovrijednim izvorima proteina poput nemasnog mesa, ribe, jaja i mliječnih proizvoda. Potreba adolescentica za željezom povećava se za oko 50 % početkom menstruacije što uvjetuje dnevnu dozu od 15 mg željeza dnevno. Unos kalcija u razdoblju adolescencije je veoma važan, stoga valja imati na umu nekoliko stvari. Kako se 40 % koštane mase razvija tijekom adolescentske dobi, kalcij je vrlo važan u prehrani adolescenata. Prehrambene navike adolescenata su često vrlo neprimjerene potrebama rasta i razvoja mladog organizma, pa se uz neredovitost obroka, velike porcije, neraznolikost namirnica i konzumaciju brze i često nutritivno siromašne hrane posljedično javljaju zdravstveni problemi poput prekomjerne tjelesne mase i debljine, osteoporoze, šećerne bolesti tipa 2 i mnogih drugih bolesti i poremećaja. Neke od bolesti se javljaju već u pubertetu, dok brojne druge svoj kumulativan učinak ostvare u odrasloj dobi.

**KLJUČNE RIJEČI:** adolescenti, ishrana, bolesti, uravnoteženo.

## **BALANCED EATING IN PUBERTITY**

### **ABSTRACT**

Adolescence is a developmental stage that covers a period of time between approximately 10 and 22 years of age. Adolescents become aware that their lifestyle and diet can affect the appearance of the body, and this is often the time when they start experimenting with food. In the last twenty years, eating disorders have gained significant momentum. When we talk about eating disorders we mean anorexia nervosa, bulimia and compulsive overeating. The desire for thinness is expressed, associated with attempts to implement a diet, it is increasingly common in adolescence and early adulthood in women of Western culture. It is recommended that adolescents have 5-6 meals a day to provide the required amount of glucose necessary for brain and nervous system function. The diet must be rich in high-value sources of protein such as lean meat, fish, eggs and dairy products. Adolescents' need for iron increases by about 50% at the beginning of menstruation, which requires a daily dose of 15 mg of iron per day. Calcium intake during adolescence is very important, so a few things should be kept in mind. As 40% of bone mass develops during adolescence, calcium is very important in the diet of adolescents. Adolescents' eating habits are often very inappropriate to the needs of growth and development of the young organism, so with irregular meals, large portions, variety of foods and consumption of fast and often nutritionally poor foods, health problems such as overweight and obesity, osteoporosis, type 2 diabetes and many other diseases and disorders. Some of the diseases appear as early as puberty, while many others achieve their cumulative effect in adulthood.

**KEYWORDS:** adolescence, nutrition, balanced, diseases.

## **ZNAČAJ REDOVNOG VEŽBANJA ZA ZDRAVLJE ORGANIZMA**

### **REZIME**

Redovno vežbanje predstavlja najbolje sredstvo za postizanje i održavanje zdravlja. Preko motoričkih znanja omogućava samorealizaciju i usavršavanje čoveka čime postaje bitan faktor izgradnji i očuvanju celovite ličnosti. Brojna istraživanja su pokazala da redovno vežbanje jača organizam, razvija motoričke sposobnosti, smanjuje rizik od prerane smrti, doprinosi socijalizaciji, poboljšava opšte zdravstveno stanje, pozitivno utiče na mentalno zdravlje, samim tim se nameće kako bi vežbanje trebalo biti deo opšteg obrazovanja i kulture. Samo 30% populacije razvijenih zemalja ostvaruje minimalan nivo fizičke aktivnosti preporučen u cilju održavanja zdravlja i energetskog balansa. Uprkos tome što je telesna aktivnost i telesno vežbanje biotička potreba čoveka, mali broj ljudi pridaje značaj tome. Vežbanje deluje na morfološke, motoričke, funkcionalne, kognitivne sposobnosti kao i na konativne osobine i socijalni status svakog pojedinca. Kada mladom čoveku vežbanje postane svakodnevna navika i potreba, na organizmu korisnika i njegovom psihološkom stanju primećuju se vidljiva kvalitativna i kvantitativna poboljšanja-promene. Promene koje su nastale adaptacijom organizma u celini ili promene nekih organskih sastava rezultat su primerenog sastava vežbanja - treninga. Tokom treninga tačno je utvrđeno i zna se šta, koliko i kako vežbati da bi organizam na trening odgovorio adaptacijskim promenama različitih delova. Nastale promene odražavaju povećanu radnu sposobnost organizma i višu razinu zdravstvenog statusa svakog pojedinca. Redovno vežbanje smanjuje rizik nastanka karcinoma debelog creva, razvoj debljine, arterijske hipertenzije i povišene masnoće u krvi. Ali i snižava holesterol, ublažava posledice dijabetesa, smanjuje telesnu masu, unapređuje psihološku stabilnost i pomaže u izgradnji i održavanju zdravih kostiju, mišića i zglobova. Telesna aktivnost za koju se čovek odluči mora biti popraćena potrebom za uživanjem, odnosno, čovek mora u njoj uživati. S tim povezano, ta mu aktivnost onda daje veliko zadovoljstvo te se njenim obavljanjem čovek oseća ispunjeno i zadovoljno. Zbog toga kažemo da ima uticaj na psihički status čoveka. Poznato je da podizanjem serotina kao i temperature pod uticajem treninga, pozitivno deluje na raspoloženje i pomaže smanjenju depresije. Veće količine endorfina, koji se izlučuju vežbanjem, reduciraju bol, izazivaju stanje euforije, pozitivno deluju na raspoloženje. Najbitnije je vežbanje shvatiti kao deo života svakog čoveka. Važna je motivacija, volja ali i određena doza znanja. Nikad nije kasno za usvajanje navike vezane za fizičku aktivnost.

**KJUČNE REČI: vežbanje, zdravlje, fizička aktivnost.**

## **VAŽNOST KVALITETA PRI IZBORU SUPLEMENTACIJE**

### **SAŽETAK**

Jedan od glavnih razloga zašto govorim o važnosti suplementacije, konkretno kompanije Siberian Wellness je taj što sam i sama korisnik tih proizvoda već duže vrijeme. U kvalitet i djelotvornost sam se uvjerila i sama, te odlučila i raditi s tom kompanijom i pomoći poboljšati kvalitet života i zdravlja osobama koje žele kvalitetan život. O samoj kompaniji, pišem u nastavku... Proizvodi Siberian Wellnessa su napravljeni isključivo od biljaka skupljenih na Sibiru, gdje je priroda iskonski čista i netaknuta. Nije isto napraviti "prirodan" proizvod na Balkanu, gdje smo svjesni zagađenja vode, vazduha, zemljišta, prisutnosti teških metala koje biljke apsorbiraju i slično, za razliku od biljaka koje se skupe na Sibiru. Danas, u cijelom svijetu su poznata čudesna svojstva sibirskog bilja. Siberian Wellness je jedan od svjetskih lidera u proizvodnji prirodnih proizvoda za aktivan i harmoničan život. To nam omogućava da bez gubitaka prenesemo cjelokupnu čistoću prirode i energiju sibirskih trava u naše proizvode. Naša proizvodnja danas, predstavlja najsavremenija postrojenja i međunarodne standarde, sopstveno naučno-inovativno odjeljenje, sopstvenu laboratoriju, unikatne patentirane recapture i ogroman logistički centar. Takođe, SWellness radi sve što je u njegovoj moći kako bi sačuvao divlju prirodu Sibira, koja nam nesebično poklanja svoje darove. Iz tog razloga smo osnovali fond "World around you" koji podržava ekološke projekte za spašavanje rijetkih vrsta životinja, a takođe ispituje i čuva vode svjetskog bisera (jezero Baikal). Naši proizvodi su u skladu sa najstrožijim ekološkim standardima. Mi prečišćavamo vodu i vazduh koji koristimo u proizvodnji, mi koristimo biorazgradive materijale za naša pakovanja, ne koristimo vještačke dodatke u proizvodima koji su namijenjeni aktivnom i kvalitetnom životu. Ne dodajemo sulfate, ftalate, parabene, mineralna ulja, sintetičke arome i boje u našim proizvodima namijenjenim za ljepotu. Ne testiramo naše proizvode na životinjama. Zbog vrhunskog kvaliteta, važno nam je od koga i u kojem okruženju naši klijenti čuju za nas. Danas, proizvode Siberian Wellnessa možete kupiti u 65 zemalja, a asortiman raspolaze sa oko 300 proizvoda. Svako, ko traži prirodna ekološka rješenja, ovdje će naći nešto za sebe.

**KLJUČNE REČI:** kvaliteta, suplementacija, zdravlje.

## **THE IMPORTANCE OF QUALITY IN CHOOSING A SUPPLEMENT**

### **ABSTRACT**

One of the main reasons why I talk about the importance of supplementation, specifically Siberian Wellness, is that I myself have been a user of these products for a long time. I convinced myself of the quality and effectiveness, and decided to work with that company and help improve the quality of life and health of people who want a quality life. About the company itself, I write below... Siberian Wellness products are made exclusively from plants collected in Siberia, where nature is pristine and untouched. It is not the same to make a "natural" product in the Balkans, where we are aware of the pollution of water, air, soil, the presence of heavy metals that plants absorb and the like, unlike plants that accumulate in Siberia. Today, the miraculous properties of Siberian herbs are known all over the world. Siberian Wellness is one of the world leaders in the production of natural products for an active and harmonious life. This allows us to transfer the entire purity of nature and energy of Siberian herbs into our products without losses. Our production today, represents the most modern plants and international standards, our own scientific and innovative department, our own laboratory, unique patented recapture and a huge logistics center. Also, SWellness is doing everything in its power to preserve the wildlife of Siberia, which selflessly gives us its gifts. For this reason, we have established the World Around You Fund, which supports environmental projects to save rare species of animals, and also examines and preserves the waters of the world's pearl (Lake Baikal). Our products comply with the strictest environmental

standards. We purify the water and air we use in production, we use biodegradable materials for our packaging, we do not use artificial additives in products that are intended for active and quality life. We do not add sulfates, phthalates, parabens, mineral oils, synthetic fragrances and dyes in our beauty products. We do not test our products on animals. Because of top quality, it is important to us from whom and in what environment our clients hear about us. Today, you can buy Siberian Wellness products in 65 countries, and the range has about 300 products. Everyone who is looking for natural ecological solutions will find something for themselves here.

**KEYWORDS:** quality, supplement, health.

## **FOOD**

### **ABSTRACT**

WHY WE NEED FOOD? food is something that provides nutrients. Nutrients are substances that provide: energy for activity, growth, and all functions of the body such as breathing, digesting food, and keeping warm; materials for the growth and repair of the body, and for keeping the immune system healthy. Eating well means eating a diversity of nutrients. No single food contains all the nutrients that our bodies need, except for breastmilk for babies up to the age of six months. Consuming a mixture of different foods will provide the nutrients that are all-important for our bodies. our bodies need lots of different nutrients to stay healthy. That means eating a variety of foods from each of the main food groups. The Food Pyramid is designed to make healthy eating easier. It shows the different food groups and how much of each we need to have a healthy diet. Eating the right amount from each food group is called eating a "balanced" diet. Eating well is important for all of us. In the short-term, it can help us to feel good, look our best and stay at a healthy weight. In the long-term, a healthy, balanced diet can reduce our risk of heart disease, diabetes, osteoporosis and some cancers.

**KEYWORDS:** food, nutrients, eating.



## **ORGANSKA HRANA**

### **SAŽETAK**

Organska hrana je ona koja je uzgojena na prirodan način tj. bez umjetnih dodataka poput umjetnih pesticida, hemijskih gnojiva i koja ne sadrži GMO. Organska hrana mora do potrošača doći bez ikakvih dodataka poput aditiva i ne smije biti ozračena. U ljudskoj povijesti uzgajala se isključivo organska hrana sve do 20. vijeka kada dolaze prvi umjetni pesticidi i umjetna gnojiva. Organska hrana ima puno nižu razinu pesticida u sebi što se ističe kao njezina glavna prednost za zdravlje. Istraživanja potvrđuju tu tezu, ali i pokazuju da umjetni pesticidi uglavnom nisu štetni za čovjeka. Mada nema znanstvenu potporu, postoji teza da organska hrana sadrži više nutrijenata poput vitamina.

**KLJUČNE REČI:** organska hrana, dodatak, pesticidi.

## **ORGANIC FOOD**

### **ABSTRACT**

Organic food is one that is grown in a natural way, that is. free of artificial additives such as artificial pesticides, chemical fertilizers and GMO-free. Organic food must reach consumers without any additives such as additives and must not be irradiated. In human history, exclusively organic food was grown until the 20th century when the first artificial pesticides and fertilizers came. Organic food has much lower levels of pesticides in it which stands out as its main health benefit. Research confirms this thesis, but also shows that artificial pesticides are generally not harmful to humans. Although there is no scientific support, there is a thesis that organic foods contain more nutrients like vitamins.

**KEYWORDS:** organic food, additives, pesticides.

## **UTICAJ ZAGAĐENOG ZRAKA NA ZDRAVLJE LJUDI**

### **SAŽETAK**

Zagađen zrak šteti zdravlju ljudi i okolišu. U Europi su se znatno smanjile emisije brojnih onečišćivača zraka tokom proteklih desetljeća, što je dovelo do poboljšane kvalitete zraka u cijeloj regiji. Ipak, koncentracije onečišćivača zraka su još uvijek previsoke i problemi kvalitete zraka nisu uklonjeni. Značajan udio europskog stanovništva živi na područjima, pogotovo u gradovima, gdje se prekoračuju standardi kvalitete zraka: onečišćenje ozonom i lebdećim česticama ozbiljne su prijetnje zdravlju. Stoga je smanjenje onečišćenja zraka i dalje važno. Lebdeće čestice i prizemni ozon danas se smatraju tvarima koje najviše utječu na ljudsko zdravlje. Izloženost tokom najveće koncentracije i dugotrajna izloženost ovim onečišćujućim tvarima ovise o težini utjecaja, od narušavanja respiratornog sistema (rak pluća i sl.) do prerane smrti. Oko 90 % stanovnika europskih gradova izloženo je tim tvarima u koncentracijama iznad razina kvalitete zraka koje se smatraju štetnima po zdravlje. Izlaganje visoko zagađenom zraku može izazvati niz posljedica po zdravlje. Povećava se rizik respiratornih infekcija, srčanog udara, moždanog udara i raka pluća. Zagađeni zrak može značajno utjecati na zdravlje djece. Studije su pokazale kako je zagađenje zraka snažno povezano s bolestima organa za disanje poput upale pluća, bronhitisa i astme. Zagađenje može pojačati već prisutne zdravstvene probleme i spriječiti djecu da pohađaju školu. Dugotrajna izloženost zagađenom zraku je povezana i s novim slučajevima astme, kao i s pogoršanjem već postojeće astmatične bolesti. Dokazi sugerisu da zagađeni zrak uzrokuje oksidacijski stres i zapaljenje malih disajnih puteva kod djece, što vodi pogoršanju i astme i hroničnog bronhitisa, opstrukciji disajnih puteva i smanjenoj razmjeni gasova. Djeca češće udišu na usta nego na nos, što za posljedicu ima još veću količinu udahnutih zagađujućih materija. Djeca provode više vremena vani nego odrasli i studije su pokazale da su aktivnija vani nego odrasli. Pored toga, mala djeca se obično igraju bliže tlu, gdje se često nalaze veće koncentracije prašine i ostalih zagađujućih materija. Dječija pluća su u procesu rasta i razvoja što ih, kada su izložena zagađenom zraku, čini izuzetno ranjivim. Kod mlađe djece je ćelijski sloj unutar organa za disanje je bolje propustan za čestice zagađenja.

**KLJUČNE REČI:** zagađeni zrak, zdravlje, okoliš.

**Lejla Halilović**  
**(Bosna in Hercegovina)**

## **THE IMPORTANCE OF FOOD TO HEALTH**

### **ABSTRACT**

Eating well is becoming more and more of a science, with new research showing us which foods may lower our risk of disease, and which are increasingly pointed to as the culprits behind ill health. Researchers are looking to better understand how nutrients work in our bodies, with studies that analyze the diets of people with heart disease, cancer, and other diseases, along with research aimed at helping people to lose weight, or maintain weight loss. From all this research, new advice constantly emerges for people who are dieting, or want to eat more healthfully.

**KEYWORDS:** food, health, nutrition.

**Ibrahim Hasanović**  
**(Bosna in Hercegovina)**

## **UMJETNI ZASLAĐIVAČI I NJIHOVI EFEKTI NA ZDRAVLJE**

### **SAŽETAK**

Predmetom rada u prvi plan se ističe samo upoznavanje o umjetnim zaslađivačima njihovom upotrebom, kao i njihovim dobrim i lošim stvarima koje utječu na zdravlje čovjeka. Kao cilj ovog rada istaknuta je edukacija o umjetnim zaslađivačima, te napomena da s pravilnim unosom bilo kojeg zaslađivača u načelu ne dolazi do komplikacija i oboljenja čovjeka. Umjetni zaslađivači su sintetičke zamjene za šećer, ali se mogu dobiti i proizvodnjom iz nekih biljaka koje prirodno sadrže šećere. Svi umjetni zaslađivači su mnogo puta slađi od običnog šećera i potrebna je samo mala količina umjetnog zaslađivača da zamijeni kašiku šećera. Zaključak istraživanja ukazuje na pozitivno i negativno djelovanje zaslađivača na zdravlje čovjeka. Kao negativne efekte izdavaju se moguće: alergijske reakcije i glavobolja, dok u pozitivnim efektima izdvajamo njihovu primjenu u ishrani dijabetičara, nemaju kalorijsku vrijednost, te ne dovode do karijesa zuba. Najvažnija stvar kod korištenja zaslađivača je njihova količina. Dostupnost različitih sigurnih zaslađivača na tržištu je privilegija potrošača jer omogućava odabir zaslađivača prema individualnim potrebama i željama. Moderno tržište sve se više okreće traženju idealnog prirodnog zaslađivača.

**KLJUČNE REČI:** umetni zaslađivači, zdravlje edukacija.

**Nejla Hasić**  
**(Bosna in Hercegovina)**

## **ZDRAVA ISHRANA U ADOLESCENCIJI**

### **ABSTRACT**

Healthy eating during adolescence is important as body changes during this time affect an individual's nutritional and dietary needs. Adolescents are becoming more independent and making many food decisions on their own. Many adolescents experience a growth spurt and an increase in appetite and need healthy foods to meet their growth needs. Adolescents tend to eat more meals away from home than younger children. They are also heavily influenced by their peers. Meal convenience is important to many adolescents and they may be eating too much of the wrong types of food, like soft drinks, fast-food, or processed foods. Also, a common concern of many adolescents is dieting. Girls may feel pressure from peers to be thin and to limit what they eat. Both boys and girls may diet to "make weight" for a particular sporting or social event. The following are some helpful considerations as you prepare meals for your adolescent: Arrange for teens to find out about nutrition for themselves by providing teen-oriented magazines or books with food articles and by encouraging them and supporting their interest in health, cooking, or nutrition. Take their suggestions, when possible, regarding foods to prepare at home. Experiment with foods outside your own culture. Have several nutritious snack foods readily available. Often, teenagers will eat whatever is convenient.

**KEYWORDS:** healthy eating, adolescence, food.

## **JAJA – SUPERHRANA**

### **SAŽETAK**

Mi smo ono što jedemo. Na prvi pogled možda pretjerana izjava, krije u svojoj suštini osnovu ljudskih ali i životinjskih fizioloških procesa te samog metabolizma. Hrana sadrži makro i mikronutrijente čijom oksidacijom prvenstveno dolazimo do prijeko potrebne energije dok s druge strane razlagajući hranjive nutrijente do najprostijih elemenata organizam dolazi do materijala za izgradnju svojih komponenti, na nivou ćelija, tkiva i cijelog organizma. Samim tim hrana postaje dijelom nas samih. Znajući sve to, hrana koju biramo za svoju prehranu itekako dobija na vrijednosti, pa je trebamo svjesno i savjesno selektirati. Nutritivna vrijednost same namirnice, benefiti koje ona ima na zdravlje, pristupačnost u vidu cijene i načina na koji se do nje dolazi, sam okus pa i lakoća pripreme daju određenoj hrani na značaju. Međutim kada neka namirnica ima sve to onda ona postaje superhrana. Upravo jedna takva supernamirnica su jaja. Jaja moraju imati sve potrebne elemente kako bi obezbijedili normalan razvoj i izlijevanje same životinje, pa zahvaljujući tome prepuna su izuzetno kvalitetnim nutrijentima. Proteini, sve esencijalne aminokiseline, razni vitamini, ugljikohidrati pa i same masti, su elementi koje crpimo iz ove namirnice te njihovim unošenjem u organizam u malim količinama ipak opskrbljujemo organizam svime potrebnim. Pored toga jaja imaju pozitivan uticaj i na naše zdravlje. Karotenoidi lutein i zeaksantin pospješuju vid i smanjuju potencijalne bolesti oka, dok zdrave nezasićene masne kiseline sprječavaju ispoljavanje štetnih dejstava holesterola u krvi. Visok procenat proteina daje potreban osjećaj sitosti pa samim time pomaže u zdravom gubljenju masnih naslaga i izgradnji mišića. Sve u svemu jaja, pripremljena na ispravan način, te obezbijeđenim iz domaćeg uzgoja, su jedne od najboljih namirnica te bi trebale naći svoje stalno mjesto na našem planu ishrane.

**KLJUČNE REČI:** jaja, superhrana, nutrijenti.

## **THE EGGS AS A SUPER-FOOD**

### **ABSTRACT**

“You are what you eat”, is a saying that might sound exaggerated to some, but in its core there is a basic principal hidden - the one of human and animals physiological process and the metabolism itself. Our food contains macro and micronutrients by whose oxidation we're getting the much needed energy while on the other hand, by decomposing nutrients up until the simplest elements the organism is collecting the material for maintaining its main components, on the level of a cell, the tissue, and the organism itself. This way, the food we eat is becoming a part of our own bodies. Knowing all of this, the food we chose to be a part of our nutrition is growing in value, and that is why it should be selected cautiously and consciously. Nutritional value of our groceries, the benefits it carries for our health, accessibility in prices, and the way you obtain them, even the taste itself, are all giving a significance to them. Meanwhile, if we found something containing all of these characteristics then that would be called a super-food. One of these, are certainly eggs. Eggs have to contain all of the necessary elements in order to provide normal development and hatching of the animal itself. Thanks to this they are full of extremely qualitative nutrients. Proteins, all of the essential amino acids, different vitamins, carbohydrates, fats, are all of the elements we draw from eggs, and by consuming them in small portions our organism is still getting everything it needs to properly function. Eggs have a positive effect on our health too. Carotenoids lutein and zeaxanthin promote our vision and reduce potential eye diseases, while healthy unsaturated fatty acids are preventing manifestation of harmful effects of cholesterol in our blood. The high percentage of protein is making us feel full, and by that fact alone is helping healthy weight loss and muscle

building. To summarize, if prepared in the right way, free-range eggs are definitely one of the best groceries that should be a part of everyone's nutrition.

**KEYWORDS:** eggs, super-food, nutrition.

## **ANOREKSIIJA I BULIMIJA**

### **SAŽETAK**

Poremećaji ishrane uključuju niz bolesti za koje je karakteristično psihološki i društveno neprihvatljivo ponašanje vezano za prehranu i tjelesnu težinu. Najčešći poremećaji ishrane su *anorexia nervosa* i *bulimia nervosa*. Šta je to anoreksija? Anoreksija je psihijatrijska dijagnoza koja opisuje poremećaj u ishrani koji karakteriše niska tjelesna težina, poremećaj percepcije o izgledu sopstvenog tijela i opsesivan strah od gojenja. Javlja se kod mladih djevojaka i ima visok stepen mortaliteta, oko 10% osoba kojima je dijagnosticiran ovaj poremećaj umire od povezanih faktora. Neki od znakova anoreksije: amenoreja, poremećaj težine, strah i od najmanjeg porasta tjelesne težine, rast dlaka na licu i tijelu, lomljivija kosa, žuta i nezdrava koža... Liječenje obuhvata vraćanje normalne tjelesne težine i psihoterapiju. Šta je to bulimija? Bulimija je poremećaj ishrane kog karakterišu ponavljane epizode prejedanja praćene ponašanjem čiji je cilj da se izbjegne dobijanje na težini. U 30-50% slučajeva bulimije postoji istorija anoreksije. U 85-90% slučajeva bulimije se javlja kod žena, od toga 1-3% su odrasle žene, što nam govori da je bulimija najčešća kod djevojaka i mladih žena. Liječenje bulimije se odvija putem psihoterapije i upotrebe odgovarajućih lijekova. Kako spriječiti anoreksiju i bulimiju? Postoje 3 načina prevencije:

- Spriječiti nastanak poremećaja
- Brzo otkrivanje poremećaja tako da poremećaj ne postane hroničan
- Smanjiti poremećaj prije nego što se pojave i njegove relapse

**KLJUČNE REČI:** anoreksija, bulimija, poremećaji ishrane.

## **ANOREXIA AND BULIMIA**

### **ABSTRACT**

Eating disorders include diseases characterized by psychologically and socially unacceptable behavior related to diet and body weight. The most common eating disorders are *anorexia nervosa* and *bulimia nervosa*. What is anorexia? Anorexia is a psychiatric diagnosis that describes an eating disorder characterized by low body weight, a disorder of perception about the appearance of your own body and an obsessive fear of gaining weight. It occurs to young girls and has a high degree of morbidity, about 10% of people diagnosed with this disorder die from related factors. Some of signs of anorexia: amenorrhea, weight disorder, fear of the slightest weight gain, hair growth on the face and body, brittle hair, yellow and unhealthy skin ... Treatment includes restoring normal weight and psychotherapy. What is bulimia? Bulimia is an eating disorder characterized by recurrent episodes of overeating followed by behaviors aimed to avoiding weight gain. In 30-50% cases of bulimia, there is a history of anorexia. In 85-90% cases, bulimia occurs to women, of which 1-3% are adult women, which tells us that bulimia is most common among girls and young women. Treatment of bulimia is through psychotherapy and use of appropriate medications. How to prevent anorexia and bulimia? There are 3 ways of prevention:

- Prevent the occurrence of disorders
- Rapid detection of disorder so that disorder doesn't become chronic
- Reduce the disorder before it relapses

**KEYWORDS:** anorexia, bulimia, eating disorders.



**Samra Husaković  
(Bosna in Hercegovina)**

## **PREHRAMBENE NAVIKE I METABOLIČKI SINDROM KOD ADOLESCENATA**

### **ABSTRACT**

Healthy eating during adolescence is important as body changes during this time affect an individual's nutritional and dietary needs. Adolescents are becoming more independent and making many food decisions on their own. Many adolescents experience a growth spurt and an increase in appetite and need healthy foods to meet their growth needs. Adolescents tend to eat more meals away from home than younger children. They are also heavily influenced by their peers. Meal convenience is important to many adolescents and they may be eating too much of the wrong types of food, like soft drinks, fast-food, or processed foods. Also, a common concern of many adolescents is dieting. Girls may feel pressure from peers to be thin and to limit what they eat. Both boys and girls may diet to "make weight" for a particular sporting or social event. Eating right assures an adequate amount of key nutrients: calcium, iron and vitamins A, C and D. Some teens have a need for even more nutrients if they are active in sports, following a special diet, have an eating disorder. Dieting is a common concern during adolescent years. Diet trends can lead to unhealthy behaviors such as restricting intake, skipping meals, taking diet pills or purging after a meal. Contact your child's healthcare provider if you have concerns about these or other eating behaviors.

**KEYWORDS:** healthy eating, adolescence, food.

**Alma Husić**  
**(Bosna in Hercegovina)**

## **ZNAČAJ REDOVNOG KRETANJA/VJEŽBANJA ZA DJECU I ADOLESCENTE**

### **SAŽETAK**

Da bi se došlo do pozitivnih promjena potrebno je od najranije djetetove dobi razvijati ljubav prema redovitom vježbanju. Prema definiciji SZO tjelesna aktivnost obuhvata sve pokrete tj. kretanje u svakodnevnom životu. Tjelesna neaktivnost četvrti je vodeći uzrok smrtnosti u svijetu i predstavlja značajan zdravstveni, ali isto tako sve više i društveni problem današnjice. Nedovoljna aktivnost je također povezana i s problemom sve većeg broja pretilih djece u svijetu. Tjelesna aktivnost djeluje na mnoge aspekte kvalitete života kod djece i njihovu dobrobit ostvarujući svoj utjecaj na zdravlje, ali isto tako i psihološki, socijalni i kognitivni razvoj djece. Osim na razvoj tjelesna aktivnost pozitivno utječe i na psihološku dobrobit djece i mladih jer podiže samopoštovanje i poboljšava sliku o sebi te umanjuje psihosocijalni stres, depresiju i anksioznost.

**KLJUČNE REČI:** kretanje, vježbanje, djeca, adolescenti.

**Irma Ibrišević**  
**(Bosna in Hercegovina)**

## **PREHRANA ZA VRIJEME TRUDNOĆE**

### **ABSTRACT**

A healthy diet is one of the prerequisites for a healthy pregnancy without complications. Achieving and maintaining adequate nutritional status before and during pregnancy is extremely important for both mother and newborn. Nutrition during pregnancy should be balanced and varied, rich in nutrients to ensure adequate growth and development of the fetus and preserve the health of the expectant mother. Since every woman and every pregnancy is unique, it should be borne in mind that the recommendations are only indicative guidelines and that an individual approach by both the competent physician and the nutritionist is necessary.

**KEYWORDS:** healthy diet, pregnancy, nutrition.

## **PAS KAO KUĆNI LJUBIMAC I DECA PREDŠKOLSKOG UZRASTA**

### **SAŽETAK**

Tema koja je značajna, ali neistražena. Pojavljuju se mnogobrojni zaključci u praksi, a neki od njih su:

- mnogobrojne dobrobiti suživota sa psima;
- veliki broj pasa lualica u Srbiji, negativne interakcije između njih i ljudi;
- veliki broj pasa kao kućnih ljubimaca,
- često napuštanje pasa;
- pružanje podrške roditeljima koji se dvoume oko usvajanja psa;
- ukazivanje na celokupnu važnost prisustva psa/kućnog ljubimca u ranom uzrastu.

Za potrebe ovog konferencije urađen je prikaz master rada u kom je primenjena kvalitativna metoda. Uzorak su činile porodice koje za kućnog ljubimca imaju pse (pet porodica) i koje nemaju (pet porodica). Ujedno u svakoj porodici je prisutno i dete predškolskog uzrasta. Kao merni instrument primenjen je intervju (polustrukturirani intervju za roditelje, ilustracije određenih situacija za intervjuisanje dece). Analizom literature pokazalo se da postoje mnogobrojni doprinosti na fizičko zdravlje i mentalno zdravlje, a neki od njih su:

- druženje sa psom – prijatne emocije;
- smanjen stres, snižen nivo kortizola u krvi;
- povišen oksitocin;
- regulisanje krvnog pritiska i otkucaja srca;
- veća fizička aktivnost i otpornost na bolesti;
- regulisanje gojaznosti kod dece;
- socio-emocionalni razvoj;
- socio-emocionalne kompetencije – razvoj ličnosti i prevencija problema u ponašanju;
- empatija, altruizam, odgovornost.

Kao i za razvoj osećaja pripadnosti i prihvatanja, samopoštovanja, stvaranje socijalne mreže, odgovornosti itd. Odnosno kao prevencija od: depresije, usamljenosti, anksioznosti i napetosti; usamljenosti, hiperaktivnosti itd.

**KLJUČNE REČI:** predškolska deca, terapija, emocije, psi, zdravlje.

## **DOG AS A PET AND PRESCHOOL CHILDREN**

### **ABSTRACT**

A topic that is significant but unexplored. Numerous conclusions emerge in practice, and some of them are:

- numerous benefits of coexistence with dogs;
- a large number of stray dogs in Serbia, negative interactions between them and humans;
- a large number of dogs as pets,
- frequent abandonment of dogs;
- providing support to parents who are hesitant about adopting a dog;
- indicating the overall importance of the presence of a dog / pet at an early age.

For the needs of this conference, a master's thesis was presented in which a qualitative method was applied. The sample consisted of families that have dogs (five families) as pets and those that do not (five families). At the same time, a preschool child is present in every family. An interview was used as a measuring instrument (semi-structured interview for parents, illustrations of certain situations for interviewing children). An analysis of the literature has shown that there are numerous contributions to physical health and mental health, and some of them are:

- hanging out with a dog - pleasant emotions;
- reduced stress, decreased blood cortisol levels;
- elevated oxytocin;
- regulation of blood pressure and heart rate;
- greater physical activity and resistance to disease;
- regulation of obesity in children;
- socio-emotional development;
- socio-emotional competencies - personality development and prevention of behavioral problems;
- empathy, altruism, responsibility.

As well as for the development of a sense of belonging and acceptance, self-esteem, creating a social network, responsibility, etc. That is, as a prevention of: depression, loneliness, anxiety and tension; loneliness, hyperactivity, etc.

**KEYWORDS: preschool children, therapy, emotions, dogs, health.**

## **eZDRAVSTVO**

### **SAŽETAK**

U današnjem svijetu modernizirana tehnologija se primjenjuje u svim aspektima industrije. Glavni razlog za to je ekonomski imperativ smanjenja troškova. Na isti način, ekonomski imperativ utiče na zdravstvenu industriju. Međutim, za razliku od mnogih drugih sistema, zdravstveni je izuzetno osjetljiv zbog ličnih informacija koje posjeduje. Stoga se u procesu transformacije zdravstvenog sistema pojavljuju mnoga pitanja. Budućnost medicine ima potencijal da izgleda sasvim drugačije. Trenutno smo na pragu nove ere sa mnogo mogućnosti za poboljšanje načina na koji upravljamo i primamo našu zdravstvenu zaštitu. Zajednički cilj EU i svih država Evrope, u pogledu zdravstvene zaštite, je pružanje najbolje moguće usluge svojim građanima. eZdravstvo ima upravo to za cilj, jer je ono po definiciji pružanje zdravstvenih usluga elektronskim putem. Implementacijom programa eZdravstva medicinski radnici bi mogli poboljšati kvalitet svog rada, uz značajnu promjenu troškova, kao i zaštitu od potencijalnog izlaganja opasnim virusima. Problem koji se javlja je zaštita ličnih podataka pacijenata, jer je računarstvo u oblaku osjetljivo na sajber napade i curenje informacija. Ovo je pitanje kojim se treba pozabaviti kako bi eZdravstvo bio potpuno funkcionalan sistem. Imperativ je na osiguravanju održivosti zdravstvenog sistema, kako bi se maksimalno iskoristio njegov potencijal. Potreba za progresivnim i potpuno funkcionalnim sistemom zdravstvene zaštite posebno je vođena faktorom starenja, jer stanovništvo Evrope stari. Starija populacija će živjeti s nekoliko zdravstvenih stanja koja zahtijevaju kontinuirano praćenje i upravljanje. Hronične bolesti, koje već čine 80% tereta bolesti, nastavljaju da rastu – potaknute eksplozijom nezdravih stilova života posljednjih decenija. Ne samo da se potreba za zdravstvenom i socijalnom njegom eksponencijalno povećava, već su pacijenti sve zahtjevniji u pogledu njege koju dobijaju. Više od 100 miliona građana, ili 40% stanovništva u Evropi starije od 15 godina, prijavljeno je da ima hroničnu bolest; a dvije od tri osobe, koje su navršile starosnu dob za penzionisanje, imale su najmanje dva hronična oboljenja. Kao što je ranije napomenuto, sve ove statistike pokazuju potrebu za održivom zdravstvenom zaštitom koja će ići u korak s vremenom koje dolazi, pružajući pacijentima najbolju moguću uslugu. Iako bi eZdravstvo trebalo da bude sljedeći korak u evoluciji zdravstvene industrije, još uvijek postoje neki izazovi koje bismo trebali prevladati kako bismo program približili općoj populaciji. Takvi izazovi i sukobi su: Osiguranje sigurnosti podataka i zaštita podataka istaknuto je kao najveći izazov. I pacijenti i zdravstveni radnici moraju biti sto posto sigurni u povjerljivost digitalnih zdravstvenih sistema. Otkriveno je da su vlade EU i privatni pružaoci zdravstvenih usluga uložili nevjerovatnih 12,7 milijardi eura do 2018. u sisteme e-zdravstva. Predviđa se da će prinosi biti još veći. Pored toga, 22 zemlje su prijavile finansiranje kao veoma važnu ili izuzetno važnu prepreku implementaciji njihovih nacionalnih politika i propisa o eZdravstvu. Nakon toga slijede kapacitet i infrastruktura kao sljedeće najvažnije barijere, Angažovanje i obuka doktora, medicinskih sestara i drugih zdravstvenih radnika za nove tehnologije su od suštinskog značaja. Pored stvaranja digitalno pametne radne snage, populacije pacijenata moraju biti educirane kako bi se osiguralo da se potencijal efikasnih zdravstvenih sistema maksimalno iskoristi. U proteklih nekoliko godina dosta je urađeno na ovom polju, jer EU radi na stvaranju stabilne mreže za medicinsku industriju. Danas 70% država članica ima nacionalnu politiku ili strategiju e-zdravstva, a 80% država članica ima zakone za zaštitu privatnosti zdravstvenih podataka pojedinca u svom elektronskom zdravstvenom kartonu. Pored toga, Komisija EU je u januaru 2012. objavila prijedlog Opće uredbe o zaštiti podataka (GDPR). GDPR je jedan od najširih zakona koje je EU usvojila posljednjih godina. Cilj mu je uspostaviti odgovornost, dosljednost i usklađenost u cijeloj EU i rebalansirati prava u digitalnom svijetu. Realizovana je 25. maja 2016. godine. 8. juna 2012. godine, Radna grupa EU za e-zdravlje objavila je izvještaj pod nazivom „Redizajniranje zdravlja u Evropi za 2020. godinu“ 4kojim je predstavljen plan od 5 koraka za nadogradnju sistema zdravstvene zaštite.

**KLJUČNE REČI: eZdravstvo, zdravlje, tehnologija.**

## **ZNAČAJ REDOVNOG VJEŽBANJA ZA DJECU I ADOLESCENTE**

### **SAŽETAK**

Redovno vježbanje kod djece i adolescenata je veoma važno jer sprječava rizike od nastanka raznih bolesti, uči osobe disciplini i kontroli vlastitih emocija, uči samopoštovanju i poboljšava raspoloženje. Može se zaključiti kako je tjelesna aktivnost vrlo važna u životu djece i adolescenata jer prožima sve aspekte života i djeluje ne samo na njihovu fizičku nego i psihičku dobrobit te poboljšava kvalitetu života. Ona je važan čimbenik njihovog pozitivnog razvoja, a također je istraživanjima potvrđeno da pretežno podiže samopoštovanje i raspoloženje te poboljšava sliku o sebi i umanjuje psihosocijalni stres, depresiju i anksioznost. To pokazuje da bavljenje tjelesnom aktivnošću olakšava funkcioniranje u različitim područjima života i život čini potpunijim jer kroz tjelesnu aktivnost zadovoljavaju se osim zdravlja i druge potrebe koje su djeci i adolescentima važne u njihovom razvoju. Djeca kroz sport i rekreaciju zadovoljavaju svoju potrebu za druženjem koja je u tim godinama od presudne važnosti za njihov socijalni razvoj jer su vršnjaci u toj dobi važan socijalni kontekst. Djeca također kroz bavljenje sportom uče korisne socijalne vještine koje će im služiti kroz cijeli život, a bavljenje tjelesnom aktivnošću pozitivno utječe i na njihov kognitivni razvoj. Najvažnije od svega jest da djeca kroz rekreaciju i sport mogu zadovoljiti svoju intrinzičnu potrebu za aktivnošću te da im sport i rekreacija uz brojne druge koristi mogu pružiti određeno zadovoljstvo koje ostvaruju kroz natjecanje i različite natjecateljske izazove. Važno je naglašavati te pozitivne aspekte tjelesne aktivnosti kako bi ih djeca što prije prepoznala i počela istinski uživati u rekreaciji i tjelovježbi jer one zaista mogu pružiti osjećaj istinskog zadovoljstva i užitka, a ujedno učiniti život potpunijim i kvalitetnijim.

**KLJUČNE REČI:** vježbanje, djeca, adolescent, zdravlje.

## **OLIGOELEMENTI U ISHRANI**

### **SAŽETAK**

U ovom radu se daje akcenat na važnosti oligoelemenata u ishrani kod dece. Veoma je važno znati koji su to oligoelementi, koji su izvori istih i šta se dešava ako ih ima manje ili više u organizmu. Oligoelementi se dele na:

- Gvožđe čiji su izvori iznutrice, meso, zeleno lisnato povrće, mahunarke...

U slučajevima niskih depoa gvožđa u organizmu povećava se apsorpcija u crevima. Vitamin C i druge kiseline povećavaju apsorpciju delujući reduktivno na molekule gvožđa. Jedino novorođenče rođeno u terminu ima dovoljno gvožđa za prvih 4 do 6 meseci. Da nebi došlo do anemije u nedostatku gvožđa potrebno je prilagoditi ishranu i unositi čak i namirnice koje sadrže bakar da bi apsorbovale gvožđe.

- Cink u organizmu ima strukturnu i regulatornu ulogu i nalazi se u sastavu kostiju i mnogih enzima, bitan je za kosu, nokte, kožu, oči...

Izvori su crveno meso, jaja, mlečni proizvodi, semenke...

- Bakar ima sastavni deo oko 30 enzima i doprinosi sastavu vezivnog tkiva.

Kod velikog nagomilavanja bakra dolazi do Vilsnove bolesti. Izvori su džigerica, celo zрно žitarice, banane, žumance, kajsije...

- Jod veoma bitan za rad štitne žlezde. Izvori su so, morski plodovi, riba, mleko...
- Fluor ulazi u sastav zubne gleđi, i u koliko voda za piće ne sadrži dovoljne količine fluora potrebno je uključivanje supstitucije u zavisnosti od starosne dobi deteta.

**KLJUČNE REČI: oligoelementi, ishrana, deca.**



## **DEČJE STVARALAŠTVO KROZ POKRET I MUZIKU**

### **SAŽETAK**

Period predškolskog uzrasta je doba bogato dečjim potencijalima. Važno je vaspitanjem i organizovanjem raznih integrisanih aktivnosti, buditi i razvijati kreativnost, slobodu i podržati potrebu za dečjim stvaralaštvom. U predškolskom periodu, dete se razvija spontano kroz igru, pokret, muziku i razne druge aktivnosti koje podstiču njegov celokupni razvoj. Razvojem dečjeg stvaralaštva proširuje se obim dečjeg iskustva: fizičkog, socijalnog, muzičkog, dramskog, što u velikoj meri doprinosi u formiranju sveukupne detetove ličnosti, radoznalosti, istrajnosti, autentičnosti i individualnosti. Potreba za pevanjem, pokretom i plesom, neodvojivi su deo svakodnevnih aktivnosti dece u vrtiću. Stoga, neophodno je ukazati na značajnost organizovanja i realizovanja integrisanih oblika aktivnosti koje istovremeno podržavaju stvaralaštvo kroz ova dve nerazdvojne komponente – pokret i muziku. Cilj rada upućuje na važnost muzike i njene uloge u razvoju motorike dece predškolskog uzrasta. Primenom različitih dostupnih metoda, organizacijom i načinima povezivanja različitih sadržaja, postiže se uspešno savladavanje kako muzičkih, tako i fizičkih problema u svakodnevnim aktivnostima dece. Primeri različitih oblika ovih aktivnosti su: plesne igre, sviranje uz telesno vežbanje, brojalice uz upotrebu rekvizita, muzičke igre (izvođenjem kroz poligon) i sl. Naglašava se posvećenost i kompetencije vaspitača u organizaciji rada. Neophodno je da vaspitač kontinuirano posmatra, stvara uslove, podstiče decu na pokret, fizičku aktivnost i stvaralaštvo, istovremeno stimulišući razvoj svih detetovih kapaciteta.

**KLJUČNE REČI:** dete, stvaralaštvo, pokret, muzika, fizički razvoj.

## **CHILDREN'S CREATION THROUGH MOVEMENT AND MUSIC**

### **ABSTRACT**

The period of preschool age is an age rich in children's potentials. It is important to raise and develop creativity, freedom and support the need for children's creativity by educating and organizing various integrated activities. In the preschool period, the child develops spontaneously through play, movement, music and various other activities that encourage his overall development. With the development of children's creativity, the scope of children's experience expands: physical, social, musical, dramatic, which greatly contributes to the formation of the child's overall personality, curiosity, perseverance, authenticity and individuality. The need for singing, movement and dancing are an inseparable part of the daily activities of children in kindergarten. Therefore, it is necessary to point out the importance of organizing and realizing integrated forms of activities that simultaneously support creativity through these two inseparable components - movement and music. The aim of the paper points to the importance of music and its role in the development of motor skills of preschool children. By applying various available methods, organization and ways of connecting different contents, successful mastering of both musical and physical problems in children's daily activities is achieved. Examples of different forms of these activities are: dance games, playing with physical exercise, counters with the use of props, music games (performing through a polygon), etc. The commitment and competencies of educators in the organization of work are emphasized. It is necessary for the educator to continuously observe, create conditions, encourage children to move, physical activity and creativity, at the same time stimulating the development of all the child's capacities.

**KEYWORDS:** child, creativity, movement, music, physical development.

**Miloš Kartalija  
(Srbija)**

## **SPORTSKA ISHRANA**

### **SAŽETAK**

Svedoci smo brzog načina življenja , te da u današnjem modernom svetu sve manje računa se vodi o ishrani i zdravom načinu života. Zbog načina života ljudi sve više pribegavaju brzoj hrani (Fast food) te sve manje jedu zdrave namirnice koje su osnova zdravog načina života. Kako je ishrana veoma opširna stvar , tako danas imamo različite načine ishrane (razne dijetе,vegeterijanstvo, lakto-vegetarijanstvo, mesna ishrana, autofagija...). Ova prezentacija prikazuje osnove sportske ishrane, kao i kakvu vrstu hrane treba unositi pre i nakon treninga kako bih telo normalno funkcionisalo, te kako bih poboljšali svoje performanse i sposobnosti.

**KLJUČNE REČI:** sportska ishrana, način života, trening.

## **FOOD**

### **ABSTRACT**

Most people misunderstand the essence of a healthy diet. Some foods are thought to be 'unhealthy' and have a healthy diet and should be avoided, while others should only be eaten with a healthy and healthy diet. However, understanding the basic functions of a healthy diet drastically changes attitudes towards it and makes it much easier to follow. Healthy eating: key features:

- A healthy diet has two main functions:
  - Helps eliminate nutrient, fiber and vitamin and mineral deficiencies.
  - Helps consume fewer calories and gives a greater feeling of satiety.

These two seemingly simple functions have a huge impact on our health.

Vitamins and minerals: Many people are chronically deficient in certain vitamins and minerals. Their failure has a profound effect on our well-being, appearance and health. While all vitamins and minerals are important, some of them have a greater impact on us, and it is more difficult to get them from food. 20/80: A balanced diet is not only a variety of healthy foods, but also a balance between healthy and "unhealthy" foods. The easiest way to achieve that balance is to follow the 80/20 rule:

- About 80% of our diet should consist of healthy and varied foods.
- And to the remaining ~ 20 percent so-called "unhealthy" foods can also be included. The amount is too small to compromise the health effects of weight loss, but it is enough to continue eating your favorite, less healthy food

**KEYWORDS: food, healthy diet, vitamins, minerals.**

## **ZDRAVA ISHRANA U ADOLESCENCIJI**

### **SAŽETAK**

Adolescencija označava životni period prelaska iz djetinjstva u odraslo doba. Predstavlja razdoblje brzog rasta, zbog čega su prehrambene potrebe značajno povišene. Adolescenti se osjećaju neranjivo, sebe općenito smatraju zdravima, te su slabo motivirani za zaštitu zdravlja. Međutim, posljedice neadekvatne prehrane u mladosti dolaze kasnije u odrasloj dobi. Zabrinjavajuća je činjenica da sve češće i kod adolescenata, pa čak i djece, nailazimo na početne stadije kroničnih bolesti. Rastući problemi s kojima se susreću današnji adolescenti su i dalje, nažalost, tjelesna neaktivnost, nepravilna prehrana i pretilost. Tijekom posljednjih dvadeset godina u razvijenom je svijetu znatno porasla pojavnost pretilosti kod djece i adolescenata. Sjedilačko ponašanje, povećan unos visokokalorične hrane bogate trans-mastima, rafiniranim šećerima i soli, uz nedovoljnu tjelesnu aktivnost, predstavljaju povećan rizik za razvoj pretilosti. U pravilnoj zdravoj ishrani adolescenata važno je voditi računa o dovoljnom unosu bjelancevina, ugljikohidrata i masti, vlakana, vitamina i minerala. Također smanjiti unos trans-masnih kiselina i na kraju povoljan odnos unesenih i potrošenih kalorija. Donedavno, najveći problem vezan uz prehranu predstavljala je glad, odnosno nedovoljan unos energije i nutrijenata. Danas ga čini pretilost, posljedica prekomjernog unosa energije. Pretilost nije samo estetski, već ozbiljan zdravstveni problem. Direktno je povezana s pojavom mnogih kroničnih bolesti. Najčešće deficitarni nutrijenti kod adolescenata su željezo, cink, magnezij, kalcij, folat, vitamini A i E te prehrambena vlakna. Navedene mikronutrijente nalazimo u crvenom mesu, raznom povrću, posebice zelenom lisnatom, te mlijeku i mliječnim proizvodima. U posljednjih dvadesetak godina poremećaji u prehrani uzimaju značajan zamah. Kada govorimo o poremećajima u prehrani mislimo na anoreksiju, bulimiju i kompulzivno prejedanje. Poremećaji prehrane obično se javljaju u ranoj adolescenciji, dakle u školskoj dobi, a predstavljaju jedan od ozbiljnih zdravstvenih problema koji osobito pogađa adolescentice. Tijekom adolescencije stvaraju se brojne navike koje ostaju za cijeli život. Prehrambene odluke koje donosite sada posljedice će imati u odrasloj dobi.

**KLJUČNE REČI:** zdrava ishrana, adolescencija, zdravlje.

## **HEALTHY DIET IN ADOLESCENCE**

### **ABSTRACT**

Adolescence denotes the life span of the transition from childhood to adulthood. It represents a period of rapid growth, due to which nutritional needs are significantly increased. Adolescents feel invulnerable, generally consider themselves healthy, and are poorly motivated to protect their health. However, the consequences of inadequate nutrition in youth come later in adulthood. It is a worrying fact that more and more often in adolescents, and even children, we encounter the initial stages of chronic diseases. The growing problems faced by today's adolescents are still, unfortunately, physical inactivity, improper diet and obesity. Over the last twenty years, the incidence of obesity in children and adolescents has increased significantly in the developed world. Sedentary behavior, increased intake of high-calorie foods rich in trans fats, refined sugars and salt, along with insufficient physical activity, pose an increased risk for developing obesity. In a proper healthy diet of adolescents, it is important to take care of a sufficient intake of proteins, carbohydrates and fats, fiber, vitamins and minerals. Also reduce the intake of trans fatty acids and ultimately a favorable ratio of calories ingested and consumed. Until recently, the biggest problem related to nutrition was the lack of energy and nutrients. Today, it is caused by obesity, a consequence of excessive energy intake. Obesity is not only an aesthetic, but a serious health problem. It is directly related to the occurrence of many chronic diseases. The most common deficient nutrients in adolescents are iron, zinc, magnesium, calcium, folate, vitamins A and E, and dietary fiber. These micronutrients are found in red meat, various vegetables, especially green leafy vegetables, and milk and dairy products. In the last twenty years, the disorders in the previous one have gained considerable momentum. When we talk about eating disorders we mean anorexia, bulimia and compulsive acceptance. Eating disorders usually occur in early adolescence, ie in school age, and represent one of the serious health problems that

particularly affects adolescence. During adolescence, numerous navigations are created that remain for a lifetime. The dietary decisions they make now will have consequences in adulthood.

**KEYWORDS:** healthy diet, adolescence, nutrition.

**Bojan Kmezić**  
**(Srbija)**

## **PROMOCIJA ZDRAVLJA NA RADNOM MESTU**

### **SAŽETAK**

U modernoj eri, doba tehnologije, mašina, kompjutera, itd., gradski život postaje sve više sedentaran, kao način života uopšte. Ljudi usvajaju „nove“ načine i metode rešavanja svakodnevnih zadataka, koji su olakšani uz pomoć tehnologije, veštačke inteligencije i slično. U ovom procesu „robotizacije“ čovečanstva, mnogi pojedinci opadaju u motoričkoj/biomehaničkoj inteligenciji. Mišići imaju specifičnu vrstu memorije koja je povezana sa nervnim sistemom pojedinca. Mišići se kreću ili drže statične pozicije, na način na koji im mozak diktira. Ako mozak ne pruži optimalan stimulans kako bi mišići pomaknuli kosti, telo u prostoru u kom se nalazi, posebno u spektru punog raspona pokreta, fizičke sposobnosti će potencijalno pasti. Mišići će atrofirati, a zglobovi će se kalcifikovati. Ova prezentacija predstavlja uvod u program nege sopstvenog tela tj. lokomotornog aparata, kao preventivna mera sa fokusom na zdravu kičmu, tečno kretanje, pozitivno raspoloženje i funkcionalno telo.

**KLJUČNE REČI:** **promocija, zdravlje, radno mesto.**

**Jovanka Kovačević**  
**(Srbija)**

## **ZDRAVA ISHRANA U ADOLESCENCIJI**

### **SAŽETAK**

Adolescencija je period u kome pored promena u načinu ishrane dolazi i do intenzivnih bioloških, socijalnih, fizioloških i kognitivnih (saznajnih) promena. Pravilna ishrana je osnovni uslov za pravilan rast, razvoj i funkcionalnost organizma. Ishrana u adolescenciji mora da bude kompletna, bogata proteinima i kalorijama, koje su neophodne za normalan rast i razvoj. Ishrana dece treba da bude zasnovana na principima ishrane koji poštuju piramidu ishrane kao i tanjir pravilne ishrane. Decu je potrebno od najranijeg detinjstva navikavati na tri glavna obroka i dve užine. Pravilna ishrana podrazumeva odgovarajući unos proteina, ugljenih hidrata, masti, vitamina, minerala, tečnosti.

**KLJUČNE REČI:** adolescencija, pravilna ishrana, zdravlje.

## **PRAVILNA ISHRANA**

### **SAŽETAK**

Pravilna ishrana podrazumijeva svakodnevno korišćenje raznovrsne hrane u količinama koje su potrebne za zadovoljavaju naših glavnih fizioloških potreba. Pravilna ishrana podrazumijeva zdravo unošenje svih neophodnih hranjivih tvari (ugljikohidrati, masti, proteini, vitamini, minerali i voda), raznoliko, primjereno životnoj dobi, fizičkoj i mentalnoj konstituciji, radnim i intelektualnim naporima, klimi i radnoj okolini u kojoj živimo. Jednostavnije rečeno, pravilnu ishranu bismo mogli okarakterizirati kao onu koja zadovoljava fiziološke potrebe pojedinca, a da pri tom ne umanjuje psihološke i sociološke aspekte života ili da dovodi do određenih zdravstvenih problema. Upravo zbog toga, treba uvažavati zdravstveno potvrđene osnovne principe ishrane: uravnoteženost, raznolikost i umjerenost. Raznolikost podrazumijeva uključivanje svih grupa hrane u ishrani koje su potrebne za zadovoljavanje naših fizioloških potreba tj. unošenje svih esencijalnih tvari koje su potrebne za normalno funkcioniranje. Da bi se mogao ostvariti princip raznolikosti potrebno je u ishranu uključiti cjelovite žitarice, voće i povrće, niskomasne mliječne proizvode, nemasno meso, mahunarke i jaja, te zdrave masti iz oraštih plodova i biljnih ulja. Umjerenost se odnosi na unos namirnica ili sastojaka hrane koji, iako su sastavni dio čovjekove prehrane, mogu negativno utjecati na zdravlje ukoliko se unose u prekomjernim količinama. Uravnoteženost je pojam koji ukazuje na to da čovjek u svoju ishranu može uključiti apsolutno sve namirnice, međutim, ono što stvara razliku između pravilne i nepravilne ishrane jesu učestalost i količina konzumacije pojedinih namirnica. Proper nutrition implies the daily use of a variety of foods in the quantities needed to satisfy our main physiological needs. Proper nutrition means a healthy intake of all essential nutrients (carbohydrates, fats, proteins, vitamins, minerals and water), varied, age-appropriate, appropriate to physical and mental constitution, work and intellectual effort, climate and work environment in which we live. Simply said, a proper nutrition could be characterized as one that meets the physiological needs of an individual, without diminishing the psychological and sociological aspects of life or leading to certain health problems. Exactly because of this, the health-proven basic principles of nutrition should be respected: balance, diversity and moderation. Diversity means including all food groups in the nutrition that are needed to supply your physiological needs, ie. intake of all essential substances that are necessary for normal functioning. In order to achieve the principle of diversity, it is necessary to include whole grains, fruits and vegetables, low-fat dairy products, lean meat, legumes and eggs, and healthy fats from nuts and vegetable oils. Moderation refers to the intake of foods or food ingredients that, although are an integral part of the human nutrition, can affect to the health if are consumed in excessive amounts. Balance is a term that indicates that a person can include absolutely all foods in nutrition, however, what makes the difference between proper and improper diet is the frequency and amount of consumption of certain foods.

**KLJUČNE REČI:** pravilna ishrana, zdravlje, hranljive tvari.



## **IMPLEMENTATION OF URBAN ENVIRONMENTAL PROTECTION MEASURES IN EDUCATIONAL PROJECTS OF STUDENTS OF THE INSTITUTE OF MATHEMATICS AND INFORMATICS**

### **ABSTRACT**

Integration of information and communication technologies (ICT) and environmental technologies can effectively solve the problems of creating green cities. Smart cities use ICT or digital technology, to build critical infrastructure and city services where they are more interconnected and efficient. There are many uses and potential challenges of using such digital technologies, and smart city tools can be a means of supporting green cities. Integration of areas of applied informatics and environmental technologies is a topical area for teaching students. Approximate research topics that can be carried out based on ICT interaction, the use of mathematical models and application development tools and are aimed at increasing the environmental efficiency of cities:

- Climate change risk analysis - application of mathematical models to calculate climate change indicators;
- Analysis of the availability of green areas - creating interactive maps of green areas, drawing layers and points of interest;
- Analysis of the availability of water resources - ecological maps with parameters of water resources.

The development of mobile applications for accessing city services also makes it possible to achieve:

- Improve efficiency and coverage of the water infrastructure / network.
- Improving the efficiency and coverage of the low-emission electricity and heating network (in terms of air pollutants).
- Improving efficiency and coverage of sustainable modes of transport (low-emission public and private transport, cycling, walking).
- Improving the efficiency and coverage of the solid waste collection system.
- Improving efficiency and coverage of safe and energy efficient housing.
- Increase in the number of green areas.

**KEYWORDS: ICT, environmental technologies, green cities.**

**Aleksandra Lalatović**  
**(Srbija)**

## **ISHRANA U SPORTU**

### **SAŽETAK**

Resenje svakog problema kroz pravilnu ishranu. Vežbanjem se luči neurotransmiter, beta endorfin koji nam popravlja raspoloženje i čini da se osećamo poletno i srećno. Dan započet vežbom stvara nam preduslove za veće poslovne uspehe. Studije su pokazale da fizičko vežbanje značajno povećava mentalnu oštrinu koja traje od 4 do 10 sati nakon treninga. Novi izveštaj Britanskog psihološkog društva pokazuje da ljudi nisu gojazni zbog ličnih neuspeha i loših odluka, već zbog kombinacije različitih faktora, uključujući genetiku, višesatno sedenje, reakcije na stres i traume iz detinjstva, ali i zbog toga što nemaju dovoljno zdravih namirnica na raspolaganju.

**KLJUČNE REČI:** ishrana, sport, vježbanje.

**Miloš Lalatović**  
**(Srbija)**

## **STABILIZACIJA KORA**

### **SAŽETAK**

U današnje vreme zbog sedetarnog načina života, mnogo ljudi ima probleme sa posturom. Većinski problem se javlja kod ljudi koji nisu aktivni, koji rade „sedeće“ poslove, te imaju slabe mišiće koji su potrebni za jaku posturu i zdravo telo. Tu nastupa uloga "Kor-a" (Core). Jedan od prioriteta kako kod sportista tako i kod rekreativnih vežbača trebalo bi da bude adekvatno kondicioniranje trbušne muskulature. Poslednjih godina se značajno raspravlja o važnosti ovih mišića za efikasno kretanje. Mišićima leđa i trbuha se danas pridaje sve veći značaj. Jezgro, popularni "Kor" je termin koji predstavlja direktnu vezu između kranijalnog i kaudalnog dela tela. Obuhvata mišiće donjeg dela leđa i mišiće trbuha. Poznato je da funkcionalnost ljudskog pokreta zavisi od funkcionalne stabilnosti trupa.

**KLJUČNE REČI:** kor, vježbanje, zdravo telo.

## **SPORTSKA PREHRANA**

### **SAŽETAK**

Sportska prehrana je ona koja će uz zadovoljenje energetske i hranjivih potreba sportaša omogućiti mu dobro zdravlje, učinkovitost sportskih izvedbi, ali i dobar oporavak nakon treninga ili natjecanja te spriječiti ozljede. Dnevne energetske potrebe djece sportaša samo su nešto veće od energetske potrebe ostale djece, no kod adolescenata sportaša mogu narasti i do 4000kcal/dan ovisno o vrsti sporta. Sportašima treba omogućiti i poticati ih da imaju pravilnu, raznovrsnu i dobro planiranu prehranu kako bi izdržali svakodnevne treninge. Uravnoteženom i raznovrsnom prehranom s pet ili šest dnevnih obroka potrebno je raspodijeliti sve hranjive tvari (bjelančevine, masti, ugljikohidrati, vitamini, minerali, voda,) tijekom dana.

**KLJUČNE REČI:** sportska prehrana, sportaši, sportska izvedba.

## **SPORTS NUTRITION**

### **ABSTRACT**

Sports nutrition is one that, in addition to meeting the energy and nutritional needs of athletes, will enable them good health, the effectiveness of sports performances, but also a good recovery after training or competition and prevent injuries. The daily energy needs of children athletes are only slightly higher than the energy needs of other children, but in adolescent athletes they can increase up to 4000kcal/day depending on the type of sport. Athletes should be enabled and encouraged to have a proper, varied and well-planned diet to withstand daily training. A balanced and varied diet with five or six daily meals is necessary to distribute all the nutrients (proteins, fats, carbohydrates, vitamins, minerals, water,) throughout the day.

**KEYWORDS:** sports nutrition, athletes, sports performance.

## **STICANJE ZDRAVIH ŽIVOTNIH NAVIKA KOD DECE PREDŠKOLSKOG UZRASTA**

### **SAŽETAK**

Ideja za projekat nastala je kako bi deci i njihovim porodicama probudili svest o sticanju zdravih životnih navika koje su važne za rast i razvoj dece predškolskog uzrasta. Roditeljima smo se kroz pozivno pismo obratili kako bi se uključili u naš projekat i pomogli nam u istraživanju tema koje se tiču zdravog načina života. U razgovoru sa decom smo saznali šta oni žele da nauče i usvoje znanja o zdravom načinu života. Projekat je nastao isključivo interesovanjem dece, jer smo tokom boravka u vrtiću primetili da deca ne pridaju dovoljno značaja o zdravim navikama. Većina dece u grupi uzrasta tri godine, odbijala je konzumiranje voća i povrća. Tako su krenula razna pitanja, npr. „Zašto ne voliš da jedeš papriku?“, „Ja ne volim to da jedem” itd. Dok smo obavljali rutine u toku svakodnevnih higijenskih aktivnosti, deca su komentarisala i o higijeni zuba: „Jao, zaboravio sam da operem zube”, „Nisam ih ni ja oprala ni sad, ni nikad”. Svakodnevnom vežbanjem „Jutarnja gimnastika”, primetili smo da deca nerado učestvuju u fizičkim aktivnostima kako u prostorijama vrtića, tako i u boravku na svežem vazduhu. Promišljajući kako odgovoriti na sve pretpostavke za sticanje zdravih navika kod dece, osmislili smo kako bi kod dece i roditelja probuditi svest o tome i tako smo pokrenuli naš projekat.

**KLJUČNE REČI:** deca, zdrave navike, roditelji, zdrava ishrana, higijenske navike, boravak u vrtiću, fizička aktivnost.

## **EATING DISORDERS**

### **ABSTRACT**

Eating disorders are dangerous behavioral disorders that result from the interaction of a number of factors and can include emotional and personality disorders, family pressure, possible genetic or biological predisposition, and a culture in which there is an abundance of food and obsession with the idea of thinness. Eating disorders can usually be categorized as bulimia nervosa, anorexia nervosa and other unspecified disorders. These are not new disorders. Although anorexia nervosa was first defined as a medical problem in 1873, descriptions of self-starvation can be found as early as medieval writings. Bulimia, which is more common than anorexia, is characterized by cycles of excessive food intake and deliberate expulsion. It usually begins in early adolescence when young women try restrictive diets and react to excessive food intake in the event of failure. Anorexia nervosa is a disorder that leads the patient to a state of starvation and weight loss, which means losing 15% to as much as 60% of normal body weight. Treating an eating disorder is challenging and challenging, and involves a multidisciplinary approach by a variety of professionals. In the first place, psychiatric treatment is needed, as well as the supervision of internists, nutritionists and various other specialists. The diet followed after diagnosis is significantly different from the diet recommended in the period after the establishment of normal body weight. The treatment process is usually lengthy and depends on the patient's condition and the duration of the disease. In severely malnourished patients due to the risk of serious metabolic disorders and death, it is necessary to introduce food slowly, at the beginning of the minimum amount of energy. Over time, energy intake increases to reach normal and slightly elevated values.

**KEYWORDS:** eating disorders, bulimia, anorexia.

**Selma Mešić**  
**(Bosna in Hercegovina)**

## **SIGNIFICANCE OF PHYSICAL ACTIVITY**

### **ABSTRACT**

This work seeks to show what is actually significant for physical activity. Physical activity is one of the most important steps in improving health. Irregular diet and lack of physical activity are the main risk factors for chronic diseases. Regular moderate physical activity reduces the risk of heart disease, stroke, osteoporosis, diabetes, depression, obesity... Exercise can help prevent excess weight or maintain reduced body weight. When engaged in physical activity, you burn calories. The more intense the activity, the more calories you consume. Physical activity stimulates different chemical substances in the brain that can make you feel happier and more relaxed. Regular exercise can also help you improve your opinion of yourself and your appearance, leading to greater confidence and confidence. Exercise and physical activity supply oxygen and nutrient tissues and help your cardiovascular system function more efficiently. And when your heart and lungs work more efficiently, you have more energy to perform everyday obligations. Regular physical activity can help you fall asleep faster and have a deeper sleep. Numerous studies have proven that any type of physical activity that raises your heart rate per minute or makes you sweat at the same time have positive effects on your brain. Physical activity stimulates and releases dopamine, norepinephrine and serotonin, which play an important role in mood regulation. For example, regular physical activity can positively affect serotonin levels in the brain. Raising serotonin levels improves mood and emotional state. It can also improve appetite. Organize your time, take some time for yourself and practice. You'll feel great about it, and your body will be grateful.

**KEYWORDS:** physical activity, health, exercise.

## **EXERCISE**

### **SAŽETAK**

Zdravlje je verovatno najdragocenija vrednost i najsnažnija potreba svake osobe bez obzira na pol, starost ili nivo obrazovanja. Ako je suditi po našim brojnim poslovicama, čestitkama koje upućujemo jedni drugima za Novu godinu ili druge praznike, zdravlje je često u našim izgovorenim rečenicama, elektronskim porukama i mislima ali nažalost izgleda da na tome i ostane, sudeći po brojnim zdravstvenim izazovima sa kojima se suočava stanovništvo Srbije u poslednjih desetak godina. Svima je potrebna fizička aktivnost tokom čitavog života - deci više nego odraslima, ali redovno fizički aktivni treba da budu sve populacione grupe, ako žele da sačuvaju dobro zdravlje i da ga unaprede. Ljudi često fizičku aktivnost povezuju sa nečim što je teško i neprijatno, što je posledica nedovoljne informisanosti. Za pozitivne efekte fizičke aktivnosti na zdravlje i zdravstvenu formu, potreban je relativno skroman obim fizičke aktivnosti. Čovek je biće koje je stvoreno da se kreće. Biti aktivan podrazumeva i da se smanji vreme koje provodimo sedeći na poslu ili kod kuće ispred elektronskih uređaja. Konačno, valja učestvovati u fizičkim aktivnostima na bezbedan i informisan način – birajte aktivnosti koje odgovaraju vašem nivou kondicije i starosti, koje nose mali rizik od povreda, vežbajte u primerenom ambijentu uz nošenje adekvatne zaštitne opreme ukoliko je potrebna i stalno se edukujte o zdravim načinima ponašanja iz pouzdanih izvora. Veliki književnik, Meša Selimović je rekao: “Neke stvari moraju postati navika, prije nego postanu potreba”. Svako od nas bi trebao da postavi sebi cilj, da sa vremenom potreba za fizičkom aktivnošću preuzme primat nad navikom.

**KLJUČNE REČI: zdravlje, fizička aktivnost, navika.**



## **VODA I ZDRAVLJE**

### **SAŽETAK**

Voda je osnovni gradivni sastojak svih nas. Otprilike 60 – 70 % ljudskog tela sačinjeno je od vode. Voda ima značajnu ulogu u organizmu i ljudski organizam ne može preživeti i funkcionisati bez vode. Uloge vode u organizmu su brojne: ona je glavni rastvarač i nosač hranljivih supstanci igra važnu ulogu u cirkulaciji, učestvuje u svim metaboličkim procesima i odvođenju štetnih supstanci iz organizma, pomaže u varenju i redovnom pražnjenju creva, ima ključnu ulogu u termoregulaciji i učestvuje u održavanju ravnoteže elektrolita i kiselo bazne ravnoteže. Približno 2/3 celokupne vode u organizmu nalazi se u ćelijama a 1/3 u vanćelijskom prostoru. Zbog toga se voda iz organizma stalno gubi putem urina, znoja, disanjem, stolicom i disanjem u obliku vodene pare. Odrasle žene treba da konzumiraju najmanje 2 litre a muškarci 2,5 litre tečnosti dnevno. Uzimanje tečnosti tokom fizičke aktivnosti zavisi od vrste aktivnosti, veličine napora, intenziteta vežbi, učestalosti fizičkog napora, psihofizičkog statusa individue, posebno TM i individualnih karakteristika znojenja. Organizam deteta je u velikoj meri sačinjen od vode. Procenat vode se postepeno smanjuje sa procesom rasta i razvoja. Preporučuje se da se uz svaki obrok popije 1-2 čaše napitka, kao i da se tečnost unosi između obroka tokom dana. Dehidracija je stanje u kojem je gubitak vode veći od unosa. Dehidracija zavisi od količine izgubljene vode. Zaključujemo da je zaista vredno posvetiti pažnju svakodnevnom unosu vode u organizam.

**KLJUČNE REČI: voda, zdravlje, organizam.**

## **ALCOHOL ADDICTION AND YOUNG EUROPEANS**

### **ABSTRACT**

Alcohol has become normal part of our daily life and it has been implemented into most European cultures and traditions. Europe is the region with the highest alcohol consumption per person in the world<sup>1</sup>. This is a concerning fact, yet most people do not know about seriousness of the situation. All sources claim that alcoholism is not taken serious enough. In September of 2018, World Health Organization reported<sup>2</sup>that by the end of 2016, approximately 3 millions of people globally died due to harmful use of alcohol; that is 5.1% of all deaths. Harmful alcohol use is a cause of about 60 different diseases and conditions, including lung disease, breast cancer, mental and behavioural disorders, cardiovascular problems and reproductive disorders. Another problem associated with alcohol is under-age drinking. Teenagers in Europe consume a large amount of alcohol and binge drinking<sup>3</sup>is getting more and more popular. We can link this to drinking laws that are not that strict in Europe which make alcohol easy to access. However, despite the decline, the levels of adolescence drinking are dangerously high which is very concerning as the consumption of alcohol is especially dangerous during this development stage of a person. It has been concluded that Europeans are introduced to alcohol earlier at their homes and therefore don't view alcohol as something attractive as Americans. According to the research<sup>4</sup>, greater percentage of young people from nearly all European countries report drinking in the past 30 days. A majority of the European countries have higher intoxication rates among young people than does youth from the United States. For a majority of these European countries, a greater percentage of young people report having been intoxicated before the age of 13. This does not mean that American youth does not have problems with drinking, this is just approval of the fact that stricter drinking laws do not lead to increase in harmful drinking. The good news are that, according to ESPAD, between 2006 and 2014 Austria, Ireland, Netherlands, and Belgium had the sharpest decline in reporting first drunkenness in 13 year-olds and younger, which is between 66% and 67%. Report in 15 year-olds drunkenness is at least twice is higher but still on the decrease compared to previous surveys. For example, UK in 2002 reported that 55.1% boys and 55.7% girls experienced being drunk at the age of 15, whiand those statistics now are down at 31.6% for boys and 25.1% for girls. Preferred drinks amog European boys aged 15 in 2014 is beer (13%), followed by alcopops and spirits (both 6%) and wine (5%). The drink preference for 15 year old European girls is relatively equally spread amongst beverage types. Member States of the European Union have different age limits of purchase and consumption of alcohol, but they are not the only body which should participate in solving problems like this one. European Unions executive – European Commission, promotes the general interest of the EU by proposing and enforcing legislation as well as by implementing policies and the EU budget. It can be fundamental for changing alcohol laws and policies since it is the EU body responsible for that part. World Health Organization Regional Office for Europe (WHO/Europe) is one of WHO's six regional offices around the world. WHO is the authority responsible for public health within the United Nations system. Among everything else, it collects different surveys, research and projects about youth alcohol consumption and ways on how to reduce it and promote healthier lifestyle.

**KEYWORDS: alcohol addiction, young Europeans, alcohol consumption.**

**Melisa Mujčinović  
(Bosna in Hercegovina)**

## **DIETARY SUPPLEMENTS FOR ATHLETES**

### **ABSTRACT**

Sports nutrition, ie the category of dietary supplements for athletes, is becoming wider, more diverse, "unusual", and recreational athletes are easily reaching for it and supplementing their diet. In recent years, due to the "epidemic" of obesity, there is a growing awareness of exercise, ie exercise. At the same time, the sports nutrition and equipment industry is growing. There is also a growing number of recreational athletes, but also those who are slowly crossing the line that separates recreational athletes from professionals. And many of them resort to sports nutrition such as Whey proteins, BCAAs, L-carnitine, creatine monohydrate or just isotonic drinks. Lately, whey proteins are used more and more in sports nutrition and in foods intended for weight loss, baby food and as a support to strengthen the body's defenses. Milk contains two proteins: 80% is casein and 20% is whey protein. BCAA: During the digestion of protein foods in the stomach and intestines, proteins are broken down into their constituent parts, amino acids. Amino acids in their first (alpha) place have bound nitrogen, from which the prefix "amino" originates in the name. L-carnitine (L-carnitine) is similar to amino acids and is biosynthesized from methionine and lysine. In order for the body to produce it in the liver and kidneys, iron, niacin, vitamin C and vitamin B6 are needed. That is why it is often deficient in the body.

**KEYWORDS:** sports nutrition, dietary supplements, athletes.

## **UTJECAJ KAFE NA ZDRAVLJE**

### **SAŽETAK**

Jedno od najpopularnijih pića na svijetu, kafa, u mnogim kulturama ima veoma važno mjesto. Na našim prostorima, simbol kafe je više od samog ispijanja toplog napitka. Uz kafu počinjemo dan, uz kafu se smijemo, tugujeemo, ohrabrujemo i međusobno podržavamo, i radimo. Masovna konzumacija kafe počela je sa industrijskom revolucijom i potrebom da se ljudi održe budnima, a danas je sinonim i pozivnica za ugodno druženje. S nutritivne strane, o utjecaju kafe na ljudski organizam se istražuje i piše već dugo godina, razumno je da se zapitamo što od svega navedenog ima temelj u nauci te koliko je preporučeno unijeti kofeina u danu. Preporuka za maksimalan unos kofeina 300 mg/dan, što odgovara okvirno 2-3 šoljice na dan. Kofein nakon 40-ak minuta od unosa dolazi u krvotok i ima utjecaj na naš organizam. Ovisnost o kafi, što danas nije rijetkost, zapravo je ovisnost o kofeinu. Osim u kafi, kofein nalazimo ga još i u čaju, energetskim proizvodima i čokoladi, tako da nije teško steći ovisnost o kofeinu. Ali koliko je ovisnost o kofeinu loša – odnosno – koliko je on za organizam štetan? Kao i uvijek, razliku čini količina koju konzumiramo. Ali, kao i sa svim tvarima koje izazivaju ovisnost, nekad je teško znati zdravu granicu, a ako je i znamo, vrlo ju je lako prekoračiti. Kofein je stimulans koji utječe na središnji živčani sustav i može izazvati različite reakcije kod ljudi. Kod osjetljivih osoba može nadražiti želudac, povećati tjeskobu ili izazvati nervozu te poremetiti ritam sna. Iako mnogi ljudi najviše uživaju u stimulirajućem učinku kafe i povećanju energije, velike količine kofeina kod nekih mogu uzrokovati neželjeno lupanje srca i uznemirenost. Shodno tome, svaka osoba bi trebala slušati svoje tijelo i pratiti kako ono reaguje na kafu, a ukoliko je to potrebno (ukoliko određena osoba ima neki zdravstveni problem) konsultovati se sa ljekarom, farmaceutom ili nutricionistom o sigurnosti ovog napitka na zdravlje.

**KLJUČNE REČI:** kafa, zdravlje, kofein.

## **VITAMINI**

### **SAŽETAK**

Vitamini predstavljaju esencijalne organske komponente koje su potrebne organizmu u malim količinama i učestvuju u osnovnim telesnim funkcijama. VITAMIN B1: Ima ga u žitaricama, kvascu, mahunastom povrću, džigerici, karfiolu, svinjskom mesu. Neophodan je za normalan rad nervnih ćelija, pospešuje rast, plodnost, laktaciju i probavu. Nedostatak ovog vitamina uzrokuje neurološke smetnje poput neuropatije, emotivnu nesigurnost, slabost mišića, umor, depresiju i bolest beriberi. VITAMIN B2: Ima ga u mleku i mlečnim proizvodima, kvascu, jajima, mesu, žitaricama, mahunastom povrću. Sastojak je mnogih važnih koenzima neophodnih za enzimske procese u organizmu, utiče na vid, učestvuje u izgradnji ćelija sluzokože, kože i crvenih krvnih zrnaca. Njegov nedostatak utiče na promene na sluzokoži i uzrokuje zapaljenje jezika, očiju, otekline usana, malokrvnost, crevne poremećaje, mišićnu slabost i zastoj u rastu. VITAMIN B3: Vitamin B3 je neophodan za metabolisanje šećera, masti i proteina, te za stvaranje energije i ćelijsko disanje. VITAMIN B4 (HOLIN): Učestvuje u sintezi i otpuštanju acetil-holina, održava strukturu membrana. Velike doze holina izazivaju mučninu, dijareju... VITAMIN B5: Ima ga u junećem i svinjskom mesu, brokolima, kelju, jagodama, pomorandžama, mleku, kvascu, žumancu. Daje snagu organizmu, utiče na rad hormona, ubrzava zaceljivanje rana, uspostavlja pravilnu razmenu materija u organizmu. Nedostatak nije zabeležen kod ljudi. VITAMIN B6: Ima ga u žitaricama, krompiru, jajima, ribi, svinjskom mesu, iznutricama, zelenom kupusu, bananama i kvascu, a sintetiše ga crevna flora. Značajan je za metabolizam nezasićenih masnih kiselina i pojedinih aminokiselina. Nedostatak ovog vitamina uzrokuje kožna oboljenja i nervne poremećaje. VITAMIN B7: Osobe sa dijabetesom često imaju veoma nizak nivo biotina. Istraživanja su i dalje u toku, ali do sada je utvrđeno da je biotin uključen u sintezu insulina. Preporučuje se za ojačavanje kose i noktiju. Može se naći kao sastavni deo mnogih kozmetičkih proizvoda, naročito onih namenjenih za kosu i kožu. VITAMIN B12: Ima ga u iznutricama, mleku, mesu, jajima, a sintetiše ga crevna flora. Neophodan je za rast, pravilno stvaranje i sazrevanje crvenih krvnih zrnaca i normalan rad nervnog sistema. Nedostatak uzrokuje anemiju i teške promene na nervnom sistemu. VITAMIN C (ASKORBINSKA KISELINA): Ima ga u šipku, paprici, limunu, kiviju, zelenom povrću, crnoj ribizli, zelenim orasima, krompiru. Neophodan je kao pokretač razmene materija u ćelijama, za oksidacione procese u organizmu i rad mnogih organa, ima značajnu ulogu u stvaranju zuba i kostiju, zaceljivanju rana i preloma. Poboljšava promet gvožđa kroz organizam, pospešuje stvaranje kolagena i otpornost organizma. Njegov nedostatak uzrokuje opštu slabost organizma, anemiju, skorbut i pospešuje nastajanje osteoporoze. VITAMIN A (RETINOL): Glavni izvori vitamina A su inače jetra, mleko i mlečni proizvodi, maslac i riba. U tkivu životinja i morskih riba je prisutan u esterificičnom stanju. U biljkama se nalazi kao provitamin A ili  $\beta$ -karoten. VITAMIN E: Ima ga u klicama žitarica, kukuruznom, suncokretovom i maslinovom ulju, orasima, lešnicima, avokadu, bademu, kikirikiju, mahunastom povrću. Važan je kao antioksidans, utiče na pravilno lučenje hormona, rad mišića i nervnog sistema, štiti od radijacije, otrovnih materija, lekova i metala. Smanjuje rizik od kancerogenih oboljenja, i štiti srce i krvotok. Nedostatak ovog vitamina izaziva poremećaj rada mišića i nervnog sistema. VITAMIN K: Ima ga u brokolima, spanaću, kelerabi, zelenoj salati, iznutricama. Neophodan je za sintezu protrombina koji deluje na zgrušavanje krvi. Nedostatak ovog vitamina je redak slučaj i javlja se kod dugotrajnog uzimanja antibiotika koji uništavaju crevnu floru. VITAMIN D: Ima ga u ribljem ulju, kvascu, haringi, sardinama i drugim morskim ribama, jajima, avokadu, buteru, kajmaku, govedini. Važan je za regulisanje količine kalcijuma i fosfora u krvi, utiče na plodnost, imunski sistem i pravilno okoštavanje. Nedostatak uzrokuje rahitis kod dece, razmekšavanje i šupljikavost kostiju kod starijih, grčenje mišića. Velike količine vitamina D su otrovne, a dnevna doza se uvek kombinuje sa vitaminom A.

**KLJUČNE REČI: vitamin A, vitamin B, vitamin C, vitamin D, vitamin E, vitamin K.**

**Jelena Nerac  
(Srbija)**

## **KROZ MAŠTU, IGRU I POKRETE RASTEMO ZAJEDNO (AZBUČNICA)**

### **SAŽETAK**

Zbog velikog interesovanja dece za igru „Na slovo, na slovo“, probudila su se razna interesovanja za aktivnosti vezane za slova, između ostalog i priče u slikama koje smo nazvali „Azbuca“. Poslali smo pozivno pismo roditeljima sa ciljem da se uključe u naš projekat. Kroz razgovore sa decom dolazili smo do raznih ideja, prateći ih, naš projekat je išao u raznim pravcima. Svakom pismu bismo posvetili nedelju dana. Neka pisma su nas vodila u carstvo bajki, neka u zanimanja ljudi. Kroz neke aktivnosti proputovali smo svet i naučili nove pojmove, a kroz neke naučili zašto je važno da brinemo o svom zdravlju i kako da brinemo o svom zdravlju. Postavili smo deci pitanje „Šta je to za slovo Z koje nam je važno?“. Deca su odgovorila „Zdravlje“. A na pitanje: „Šta je važno za naše zdravlje?“ Naučili smo da je to zdrava hrana, svež vazduh, fizička aktivnost kroz ples, igru i sport.

**KLJUČNE REČI:** deca, vrtić, igra, učenje, bajke.

## **THROUGH IMAGINATION, PLAY AND MOVEMENT WE GROW HEALTHY (ALPHABETICALLY)**

### **ABSTRACT**

From the great interest of children in the game "On letter, on letter ", various interests for activities related to letters awoke, among other things, the stories in the pictures that we called "Alphabet". We sent a letter of invitation to the parents with the goal of getting involved in our project. Through conversations with the children, we came up with various ideas, following them, our project went in various directions. We would dedicate one week to each script. Some scripts led us to the realm of fairy tales, some to the occupations of people. Through some activities, we traveled the world and learned new concepts, and through some we learned why it is important to take care of our health and how to take care of our health. We asked the children the question "What is it about the letter Z that is important to us?". The children answered "Health". And when asked: "What is important for our health?" We learned that it is healthy food, fresh air, physical activity through dance, play and sports.

**KEYWORDS:** children, kindergarten, play, learning, fairy tales.

## **ZNAČAJ VODE ZA LJUDSKI ORGANIZAM**

### **SAŽETAK**

Uz pravilnu prehranu i redovitu tjelesnu aktivnost, za zdravlje je ključna i navika pijenja vode, kao najzdravijeg pića i medija u kojem se odvija kompletan život. Voda je sastavni dio svih živih bića i ćelija. Važna je za normalno funkcioniranje ljudskog organizma – sudjeluje u svim biohemijskim reakcijama i štiti dijelove tijela od udaraca. Čini oko 60 – 70 % tjelesne mase odraslog čovjeka. Stoga je neophodna i važna za život i zdravlje. Voda sudjeluje u razgradnji i apsorpciji hrane i olakšava probavu, oslobađa organizam od štetnih tvari, izvor je tijelu važnih minerala i elektrolita, regulira tjelesnu temperaturu, služi kao štit organa i tijela, te održava kožu zdravom i usporava proces starenja. Za normalne tjelesne funkcije važna je ravnoteža vode i tjelesnih tekućina u organizmu koju reguliraju koža i bubrezi. Bilans vode zavisi o unosu (hranom i pićem), proizvodnji (metabolička voda) i izlučivanju (mokraća, feces, znojenje, isparavanje kod disanja). Premali unos vode uzrokuje negativan bilans vode (dehidracija) u organizmu. Manji gubici uzrokuju suhoću usana i usta, suhu kožu, glavobolju, manjak koncentracije, smetnje mentalnih funkcija, rada bubrega (manje lučenje mokraće), probavnog sistema i srca. Prevelik unos vode u kratkom vremenu, obilna i brza konzumacija (hiperhidracija) nije dobra, jer dovodi do neravnoteže elektrolita u tjelesnim tekućinama, koja uzrokuju smetnje. Potrebe za vodom ovise o količini unesene hrane i tjelesnoj masi, dobi i tjelesnoj aktivnosti. Dnevno se u umjerenj klimi u prosjeku preporučuje piti 0,3dl vode po kilogramu tjelesne mase. Primjer: Osoba koja ima 50 kilograma, treba piti dnevno 1,5 L (0,3dl vode x 75 kg) vode, a osoba koja ima 75 kilograma treba piti 2,25 L (0,3dl vode x 75 kg) vode na dan. Potrebe za vodom povećane su kod pojačane tjelesne aktivnosti ili vježbanja, kod visokih temperatura zraka, posebno ljeti. Vodu treba piti kroz cijeli dan, jer se naš osjećaj žeđi javlja uvijek s odgodom u odnosu na stvarnu potrebu organizma za tekućinom. Kad osjetite žeđ, već ste lagano dehidrirali. Voda za piće je jedina namirnica koju koristi cjelokupno stanovništvo i to bez obzira na geografski položaj, socioekonomski status, vjeru ili rasu jer je potreba za vodom opće poznata za sve oblike života na Zemlji. Većina namirnica, čak i one koje izgledaju potpuno suho, sadrže vodu. Tijelo može da dobije oko polovinu tečnosti koja mu je dnevno potrebna preko čvrstih namirnica koje unosimo. Na primjer namirnice kao što su supa, paradajz ili lubenica se sastoje od 85-95% vode. Varenje je proces koji proizvodi vodu kao nusproizvod i može da obezbijedi oko 10% dnevno potrebne vode. Ostatak mora doći preko unošenja vode u naš organizam.

**KLJUČNE REČI: voda, ljudski organizam, zdravlje.**

## **THE IMPORTANCE OF WATER FOR THE HUMAN BODY**

### **ABSTRACT**

In addition to proper nutrition and regular physical activity, the habit of drinking water is also crucial for health, as the healthiest drink and the medium in which a complete life takes place. Water is an integral part of all living beings and cells. It is important for the normal functioning of the human body - it participates in all biochemical reactions and protects parts of the body from blows. It makes up about 60-70% of an adult's body weight. Therefore, it is necessary and important for life and health. Water participates in the breakdown and absorption of food and facilitates digestion, frees the body from harmful substances, is a source of important minerals and electrolytes, regulates body temperature, serves as a shield of organs and bodies, and keeps skin healthy. and slows down the aging process. The balance of water and body fluids in the body, which is regulated by the skin and kidneys, is important for normal bodily functions. Water balance depends on intake (food and drink), production (metabolic water) and excretion (urine, feces, sweating, evaporation during respiration). Too little water intake causes a negative water balance (dehydration) in the body. Minor losses cause dry lips and mouth,

dry skin, headaches, lack of concentration, mental disorders, kidney function (less urine output), digestive system and heart. Excessive water intake in a short time, abundant and rapid consumption (hyperhydration) is not good, because it leads to an imbalance of electrolytes in body fluids, which cause interference. Water needs depend on the amount of food ingested and body weight, age and physical activity. On average, in a temperate climate, it is recommended to drink an average of 0.3 dl of water per kilogram of body weight. you should drink 2.25 L (0.3dl of water x 75 kg) of water per day. Water needs are increased during increased physical activity or exercise, at high air temperatures, especially in summer. Water should be drunk throughout the day, because our feeling of thirst always occurs with a delay in relation to the actual need of the body for fluid. When you feel thirsty, you are already slightly dehydrated. Drinking water is the only food used by the entire population, regardless of geographical location, socio-economic status, religion or race, because the need for water is generally known for all forms of life on Earth. Most foods, even those that look completely dry, contain water. The body can get about half of the fluid it needs daily through the solid foods we ingest. For example, foods such as soup, tomato or watermelon consist of 85-95% water. Digestion is a process that produces water as a by-product and can provide about 10% of the daily water required. The rest must come through the intake of water into our body.

**KEYWORDS: water, human body, nutrition.**



**Abir Nouaili**  
**(Tunizija)**

## **NUTRITION AND HEALTH EDUCATION IN AFRICAN EDUCATION SYSTEMS**

### **ABSTRACT**

Education is one of the basic human rights that no child should be deprived of. It is important to take whatever measure possible to make sure that every child has success in school and receives general education. Countries make large efforts with regards to girls' schooling. Vocational training system in place, reaching over a quarter of all unemployed young people. Therefore, having the system inculcate healthy feeding programs and health education will create healthier youths and reduce the risk of obesity and lifestyle diseases as they are becoming a greater threat to youths as never experienced before.

**KEYWORDS:** nutrition, health education, Africa.

**Sabina Omerbegović**  
**(Bosna in Hercegovina)**

## **ADVERSE HEALTH EFFECTS OF TOO MUCH EXERCISE**

### **ABSTRACT**

In the past few years, people have been raising awareness on mental health, eating disorders, and body positivity, causing young people to stop feeling bad about their bodies and taking care of themselves, not because they feel like they must, but because they want to be healthier. One of many positive outcomes is that today more and more people go to the gym, do home workouts, run etc. We all now know that exercise is very beneficial to our overall health. It can help us stay at a healthy weight, improve cardiovascular health, and even ward off depression. But like most things, it's possible to over-do it. Symptoms of exercise addiction include withdrawal — that's when you feel anxious or exhausted when you miss a workout. Or feeling a lack of control and unable to cut down on exercise. Getting too much exercise can have serious consequences, which is something we usually don't hear about enough. While moderate exercise can improve your immune system, excessive exercise might actually suppress it. It also impacts your heart, increasing the risk for sudden cardiac arrest or sudden cardiac death in individuals with underlying cardiac disease. The effect on the kidneys is also serious – it causes rhabdomyolysis, a syndrome that can lead to renal failure. If you're overdoing your physical activity, you're chronically under stress, with constantly elevated cortisol and adrenaline. That can lead to insulin resistance, disrupted period, weight loss, agitation, mood swings etc. It's important to understand that nobody should just give up on exercising. The key is to get the right amount and know your limits.

**KEYWORDS:** health effects, exercise, mental health.

## **POREMEĆAJI ISHRANE**

### **SAŽETAK**

Anorexia nervosa je oboljenje koje karakteriše namerni gubitak težine (to je glavni simptom, a ne gubitak apetita, pa se može smatrati da je sam naziv suštinski neprecizan). Bolesnik izaziva i održava smanjenu težinu. Bolest se najčešće javlja kod emocionalno labilnih devojaka, ali je zapažena i kod muškaraca. Može se javiti u svim uzrastima, ali je tipično da se javlja u pubertetu i adolescenciji. Strah od gojaznosti je dominantna ideja, a ekstremna izmršavelost je u kontradikciji sa željom da se lepo izgleda – distorzija budi imidža (idealna šema tela je biti mršav). Kaheksija je dominantan simptom, a kriterijum za postavljanje dijagnoze je smanjenje telesne težine za 15% ispod očekivane telesne težine za taj uzrast, pol i visinu. Ako oboljenje počne u pubertetu, može da izostane dalji razvoj sekundarnih seksualnih karakteristika (dojke, rast, lanugo dlačice). Bulimia nervosa je oboljenje koje karakterišu česti napadi preteranog uzimanja hrane, preterana kontrola telesne težine, praćeni povraćanjem i upotrebom purgativnih sredstava. Postoji velika sličnost sa anoreksijom i ova dva sindroma se ponekad smenjuju, pri čemu se vremenski interval između ova dva stanja kreće od nekoliko meseci do nekoliko godina. Kod bulimije česta povraćanja najčešće dovode do poremećaja elektrolita i telesnih komplikacija vezanih za to. Bulimiju karakteriše i osećanje krivice, depresija i ljutnja na samog sebe zato što nema snage da se odupre tim impulsima. Epizode proždrljivosti se završavaju spavanjem, abdominalnim bolom i samoindukovanim povraćanjem. Preterana neadekvatna kontrola telesne težine je ponekad praćena i prekomernim vežbanjem.

**KLJUČNE REČI:** anoreksija, gubitak težine, gojaznost, strah, bulimija, povraćanje.

**Teodora Pavluković**  
**(Srbija)**

## **POZITIVAN UTICAJ KUĆNOG LJUBIMCA NA SOCIO- EMOCIONALNI RAZVOJ KOD DECE**

### **SAŽETAK**

Ova prezentacija govori o tome koliki uticaj može da ima ljubimac na detetovo odrastanje. Odrastanje uz kućnog ljubimca stvara topliju i prisniju atmosferu, unosi radost ali nosi sa sobom i određene odgovornosti. Ukoliko je dete jedinač veće su šanse da se veže za ljubimca, da mu on bude oslonac u životu i sigurnost, kao i izvor socijalizacije. Ljubimac može kod deteta da podstakne socio-emocionalni razvoj što je vrlo značajno za dete, za njegovo prepoznavanje raspoloženja i emocija kod drugih, razmenu, interakciju, komunikaciju itd. Dete kroz brigu o ljubimcu uči i stiče zdrave navike kao što su fizička aktivnost, recimo setnja, dzogiranje, izleti, igre s loptom i sl. Od trenutka nabavke kućnog ljubimca dete razvija osećaj za drugo živo biće, pored toga u prezentaciji su navedeni i drugi benefiti posedovanja ljubimca kao razvoj empatije, samopouzdanja, prevazilaženje strahova, ljubav prema prirodi i sl. U prezentaciji je takođe naglaseno i to da je jako važno dobro planiranje i dobra organizacija prilikom nabavke kućnog ljubimca. Važno je ne zaletati se već doneti racionalnu odluku sa kojom su saglasni svi ukucani. Važno je dobro razmotriti i realno sagledati finansijske mogućnosti, porodični stil života, kako bi izgledala raspodela obaveza oko ljubimca i kakav temperament je poželjan kod ljubimca. Poruka i smisao ove prezentacije je da predoci koliko je detinjstvo lepše, zdravije i ispunjenije uz ljubimca. Ljubimac ublažava stres i napetost, istraživanja pokazuju da dete lakše prevaziđe stresnu situaciju ukoliko je “podeli” sa ljubimcem, odnosno ako mu je isprica. Pored toga, još jedan benefit kod odrastanja sa ljubimcem je jak imunitet. Dete nije izolovano već je izloženo razmeni bakterija iz okruženja što je potpuno prirodno. Ostatak prednosti i detalji o zajedničkom životu sa ljubimcem slede u nastavku.

**KLJUČNE REČI:** kućni ljubimac, socio-emocionalni razvoj, deca.

## **ŠTA ZNAČI BITI ZDRAV? NASTAVNI ČAS IZ PREDMETA PRIRODA I DRUŠTVO U III RAZREDU**

### **SAŽETAK**

Zakon o osnovama sistema obrazovanja i vaspitanja Republike Srbije u Opštim principima obrazovanja i vaspitanja propisuje princip: razvijanje i praktikovanje zdravih životnih stilova, svesti o važnosti sopstvenog zdravlja i bezbednosti, potrebe negovanja i razvoja fizičkih sposobnosti. Ovaj princip se ostvaruje kroz realizaciju obaveznog predmeta Fizičko i zdravstveno vaspitanje, ali i kroz predmet Priroda i društvo u mlađim razredima osnovne škole. Cilj ovog rada je prikaz i analiza projektne aktivnosti (nastavnog časa) u kojoj će učenici, na osnovu proučavanja različitih aspekata zdravog života, razvijati znanja, veštine, stavove i vrednosti koji su u funkciji očuvanja i unapređivanja zdravlja i kulture telesnog vežbanja. Na osnovu postavljenog cilja odabrani su očekivani ishodi, kao i oblici i metode rada u toku časa. Smenjivanjem različitih aktivnosti, korišćenjem digitalnog udžbenika, individualnim i grupnim oblikom rada učenici su obnovili, ali i stekli nova znanja o osnovama zdravog života, vezanih za međupredmetnu kompetenciju *Odgovoran odnos prema zdravlju*. U okviru grupnog rada obuhvaćene su četiri celine: 1. grupa: Zdravlje je najveće bogatstvo!; 2. grupa: Zdravlje na usta ulazi!; 3. grupa: U zdravom telu zdrav duh!; 4. grupa: Zaštita od bolesti! Rešavanjem istraživačkih zadataka u okviru grupe, izveštavanjem, analiziranjem, povezivanjem i komentarisanjem učenici su povećali osetljivost prema ovoj temi i primeni stečenih znanja u svakodnevnom životu.

**KLJUČNE REČI:** Pravila zdravog življenja, lična higijena, zdrava ishrana, redovna fizička aktivnost, zaštita od bolesti.

## **EXERCISE**

### **ABSTRACT**

To maintain a healthy lifestyle, avoid health problems, stay in good shape people of all ages should have a habit of exercising. It helps people to improve physically, but it also reduces stress, anxiety and contributes to better mental health. Exercising should be gradual, start with the things that feel comfortable and then keep pushing forward, trying to do more and more. According to the doctors, people should do some sports activities 5 times a week, for about half an hour each time. It is important that people find the right exercising way for them. There are countless options: going to the gym, doing yoga, PE at school, exercising at home, dancing, swimming, running, walking and so on. Today people exercise less and less because of the new technologies and changed habits. But the same technologies now make it easier to exercise: there are watches that remind you to exercise, there are step counters on various devices, you can easily find instructions and advice on exercising on the internet. So, I encourage to take advantage of the new technologies, make exercising a habit and live a happier healthier life.

**KEYWORDS:** exercise, health, health problems.

**Milica Petrović, Kristina Momčilović, Marija Atanacković, Milica Marić in  
Anja Mega  
(Srbija)**

## **PRIRODA KAO IZAZOV ZA PODIZANJE FIZIČKE AKTIVNOSTI STUDENATA – BUDUĆIH VASPITAČA**

### **SAŽETAK**

U današnje vreme ubrzanog tehnološkog razvoja i urbanizacije, kada kod većine dece i odraslih preovladava sedentarni način života i smanjeno kretanje (Sturza Milić i Prtljaga, 2017), otuđenost od prirode i iracionalni strah od nje nikada nisu bili izraženiji. U takvim uslovima, čovek nema priliku da ovlada veoma korisnim znanjima i veštinama, otvori i stvori brojne mogućnosti i ideje koje donosi boravak i kretanje u prirodi. Odrastanje i život otuđeni od prirode lako mogu dovesti do psihičkih i telesnih poremećaja i povreda, dok se, sa druge strane, izlaganje pojedinaca kretanju u prirodnom okruženju smatra jednim oblikom profilakse (Louv, 2005). Prirodna okolina privlači čoveka kao magnet, jer u njoj nalazi dovoljno kiseonika, negativnih jona, neprestano menjanje temperature i vlažnosti vazduha. Fizička aktivnost u prirodi je zdravija za organizam u odnosu na fizičku aktivnost u zatvorenom prostoru, nesputana i slobodna. Ali, da li je današnji čovek toga svestan i da li provodi dovoljno vreme u prirodi? Cilj ovog rada je da prikaže deo projektnih aktivnosti studenata – budućih vaspitača na temu: *Fizička aktivnost*, a posebno, aktivnosti organizovanih sa tendencijom da razviju svest kod studenata o značaju upražnjavanja svakodnevne fizičke aktivnosti u prirodnom okruženju. Projekat je urađen u okviru predmeta Metodika fizičkog vaspitanja 1. U projektne aktivnosti bili su uključeni i nastavnici i nenastavno osoblje Visoke škole strukovnih studija za vaspitače „Mihailo Palov“ Vršac.

**KLJUČNE REČI:** priroda, fizička aktivnost, studenti.

**Kristina Planjanin Simić, Goran Stankov in Marina Ilin  
(Srbija)**

**BENEFICIAL INFLUENCES OF CHILDREN GAMES OVER THE  
PSYCHOPHYSICAL AND INTELLECTUAL DEVELOPMENT OF PRE-  
SCHOOL CHILDREN**

**ABSTRACT**

Children games from Vojvodina represent a complex interdisciplinary material that can be approached from various angles. The research of children's folklore is able to characterize and evidentiate one of the most interesting ethnomusicological aspects, which form a tight relationship with child psychology and pre-school education. Thus, the young subjects may learn in a free and relaxed environment, amongst other children, in the most natural way. The games such as circle dances, hand-clapping or songs performed during other games such as: ball games, sung games, gate-like games, opposed lines of players games ect. are inseparable part of childrens growth. For a child being included into the game means gaining a new identity and a certain status amongst the other, who are trusted by others and whom they trust, that being of extreme importance during the socializing process. Once with singing the songs, children jump or execute hand movements (hand or fist clapping, raised hands etc. or both – or either one). The games in general have a beneficial influence over the overall psychophysical and intellectual development of children. They are implying that static circles of children holding hands are extremely useful in pre-school activities and they may be found everywhere in many European countries. Children games may seem a given fact for adults – but the real significance of this phenomenon may rest unnoticed. No other human activity in the growing-up period can compare to daily practice of these traditional games.

**KEYWORDS:** children games, traditional games music, circle dances, movement.



## **ZNAČAJ OBRAZOVNIH PROCESA ZA ZDRAVLJE DECE**

### **SAŽETAK**

U okviru ovog rada, predstavljena je tema obrazovanja iz oblasti zdravlja dece i njegov značaj. Objasnjeno je, pre svega, šta je to obrazovanje i zašto je ono važno. Objasnjeno je zašto je važno početi sa edukacijom dece baš na predškolskom uzrastu. Zatim je predstavljen značaj edukacije dece predškolskog uzrasta o zdravlju, kao i značaj i vrste zdravstveno-higijenskih navika koje bi trebalo da usvoje na ovom uzrastu kako bi ih primenjivali kasnije u životu. U te zdravstveno-higijenske navike spadaju: zdrava ishrana, lična higijena, redovna poseta lekaru, fizička aktivnost, boravak na svežem vazduhu, adekvatno oblačenje, podsticanje urednosti, čista i zdrava sredina u kojoj se boravi. U radu je, zatim, predstavljena uloga vaspitača prilikom edukacije dece iz oblasti zdravlja. Objasnjene su razne vrste usmerenih aktivnosti putem kojih deci može da se približi značaj zdravlja, a koje vaspitači mogu da realizuju u vrtiću. U te usmerene aktivnosti spadaju razne radionice za roditelje i porodicu, predstave na temu zdravlja (poseta dece pozorištu ili pozorišta predškolskoj ustanovi), organizovana poseta lekara ili zubara vrtiću ili odlazak dece u lekarsku ili stomatološku ordinaciju. Ukoliko je neki roditelj zdravstveni radnik, njegova poseta predškolskoj ustanovi je dragocena. Ovaj rad ima za cilj da podstakne vaspitače da što više edukuju decu iz oblasti zdravlja. Dobro zdravlje je najdragocenije blago koje možemo da posedujemo!

**KLJUČNE REČI:** zdravlje, obrazovanje, deca, vaspitači, predškolska ustanova, zdravstveni radnici, roditelji.

## **JUTARNJA FIZIČKA AKTIVNOST SA DECOM U VRTIĆU**

### **SAŽETAK**

Fizička aktivnost je od posebnog značaja u predškolskom periodu, kada je organizam podložen kako negativnim, tako i pozitivnim uticajima. Pozitivni uticaji u vidu telesnog vežbanja su ogromni na dalji rast i razvoj dece. Jutarnja fizička aktivnosti, kao forma rada je veoma značajna kada su u pitanju deca predškolskog uzrasta. Smatra se da fizička aktivnost u ovom obliku treba da se sprovodi svakodnevno. Ukoliko se želi istaći uticaj na zdravlje fizičke aktivnosti dece, moguće je izdvojiti generalni zaključak do koga su došli mnogi istraživači, a to je da je u najranijem dečjem uzrastu fizička aktivnost najbolji način da se ostvare zdravstveni benefiti. Preporučuje se da deca u vrtiću (u predškolskom uzrastu), bi trebalo da budu aktivna tokom celog dana, a na odraslima koji provode vreme sa decom (u ovom slučaju vaspitačima) treba da podstiču aktivnu igru, koja uključuje različite vrste aktivnosti, počevši od jutarnjeg vežbanja. Vaspitači bi trebalo da koriste resurse u okviru svog vrtića svakog jutra, kako bi deca upražnjavala vežbe koje podstiču i pomažu razvoju i pravilnom držanju tela.

**KLJUČNE REČI:** jutarnja fizička aktivnost, zdravlje, dete, vrtić.

## **MORNING PHYSICAL ACTIVITY WITH CHILDREN IN KINDERGARTEN**

### **ABSTRACT**

Physical activity is of special importance in the preschool period, when the organism is subject to both negative and positive influences. The positive effects in the form of physical exercise are huge on the further growth and development of children. Morning physical activity, as a form of work, is very important when it comes to preschool children. It is believed that physical activity in this form should be performed daily. If we want to emphasize the impact on children's health of physical activity, it is possible to single out the general conclusion reached by many researchers, and that is that in the earliest childhood, physical activity is the best way to achieve health benefits. It is recommended that children in kindergarten (preschool age) should be active throughout the day, and adults who spend time with children (in this case educators) should encourage active play, which includes various types of activities, starting in the morning. exercises. Educators should use the resources within their kindergarten every morning, so that children can practice exercises that encourage and help the development and proper posture.

**KEYWORDS:** morning physical activity, health, child, kindergarten.

## **PROCENA MOTORIKE PREDŠKOLSKO DECE**

### **SAŽETAK**

Cilj ovog istraživanja bio je da se utvrdi razvoj motoričkih sposobnosti dece iz pripremnih grupa, kao i da se uoče razlike između dečaka i devojčica u razvoju motoričkih sposobnosti. Istraživanje je rađeno na uzorku od 50 ispitanika, od čega 25 dečaka i 25 devojčica uzrasta 6 i 7 godina. Ispitanici su deca pripremnih grupa koja pohađaju vrtić „Čuperak“ u Novom Sadu. U ovoj studiji primenjeno je šest standardizovanih testova za procenu motoričkih sposobnosti: snaga, ravnoteža, brzina, fleksibilnost i koordinacija. Testovi su sa uputstvom za sprovođenje testiranja sa malom decom. Rezultati pokazuju da ne postoji značajna razlika između dečaka i devojčica ni u jednom testu za procenu motoričkih veština. Na osnovu ovih rezultata zaključuje se da nema razlike u motoričkim sposobnostima dečaka i devojčica, što potvrđuje dosadašnja razmišljanja o zajedničkom radu na fizičkom vaspitanju. Uloga vaspitača u proceni i razvijanju motorike kod dece predškolskog uzrasta je od velikog značaja. Veoma je važno da dete zadovolji osnovne biološke, psihološke i sociološke potrebe za pokretom i druženjem kroz sportske igre, vežbanje, formiranje pravilnog shvatanja sporta, fer-pleja i trajno podsticanje dece da aktivnosti iz fizičkog vaspitanja postanu deo njihove svakodnevnice. Prema mnogim istraživanjima, sve ono što je propušteno u odnosu na motorički razvoj u predškolskom periodu kasnije nije moguće nadoknaditi. Upravo zbog toga veoma je bitno da dete još od najranijeg uzrasta stvara naviku za pravilno fizičko vaspitanje koje se kasnije nastavlja organizovano i sistematski. Motoričke sposobnosti dece predškolskog uzrasta treba poboljšati primenom raznih igara, igrama na vodi i u vodi, plesom, vežbanjem na spravama i aerobiku, bacanjem raznih predmeta, hvatanjem, pucanjem, štafetnim igrama, borilačkim igrama itd. Veoma je značajno primenjivati veliki broj vežbi oblikovanja, naročito sa zadatkom pravilnog držanja tela, a deci treba omogućiti manipulisanje raznim predmetima (lopte, vijače, palice, igračke, obruči, čunjevi, kocke i sl.). Ukoliko je moguće deci treba omogućiti što duži boravak na vazdu.

**KLJUČNE REČI:** motoričke sposobnosti, motoričke sposobnosti, deca, fizička aktivnost.

## **MOTOR ASSESSMENT OF PRESCHOOL CHILDREN**

### **ABSTRACT**

The aim of this study was to determine the development of motor skills of children from preparatory groups, as well as to notice the differences between boys and girls in the development of motor skills. The research was done on a sample of 50 respondents, of which 25 were boys and 25 were girls aged 6 and 7. The respondents are children of preparatory groups who attend the kindergarten "Čuperak" in Novi Sad. In this study, six standardized tests were applied to assess motor abilities: strength, balance, speed, flexibility, and coordination. The tests are with instructions for conducting testing with small children. (Bala, Stojanović and Stojanović, 2007). The results show that there is no significant difference between boys and girls in any test to assess motor skills. Based on these results, it is concluded that there is no difference in the motor abilities of boys and girls, which confirms the previous thoughts about working together on physical education. The role of educators in the assessment and development of motor skills in preschool children is of great importance. It is very important that the child satisfies the basic biological, psychological and sociological needs for movement and socializing through sports games, exercise, forming a correct understanding of sports, fair play and permanent encouragement of children to make physical education activities a part of their everyday life. According to many researches, everything that was missed in relation to motor development in the preschool period cannot be compensated later. That is why it is very important that the child from the earliest age creates the habit of proper physical education, which later continues in an organized and systematic manner. The motor skills of preschool

children should be improved by applying various games, water and water games, dancing, exercising on devices and aerobics, throwing various objects, catching, shooting, relay games, fighting games, etc. It is very important to apply a large number of shaping exercises, especially with the task of proper posture, and children should be allowed to manipulate various objects (balls, screws, sticks, toys, hoops, cones, cubes, etc.). If possible, children should be allowed to stay in the air as long as possible.

**KEYWORDS: motor abilities, motor skills, children, physical activity.**

## **PROMOCIJA FIZIČKIH AKTIVNOSTI U VRTIĆU SA DECOM I RODITELJIMA**

### **SAŽETAK**

Epidemiološki podaci ukazuju na činjenicu da fizička neaktivnost predstavlja veliki javnozdravstveni problem u celom svetu. Redovna fizička aktivnost nudi brojne benefite za razvoj i zdravlje stanovništva.. U partnerskom odnosu koji vlada između vaspitača i roditelja, u kome je porodica poput aktivnog korisnika i izbor se zasniva na pravu roditelja da utiču na program, čime oni postaju aktivni učesnici te sada imamo eksperte (vaspitače, učitelje, nastavnike) i roditelje eksperte za svoju decu koji zato najbolje znaju kakva usluga im je potrebna, vaspitač svoj uticaj niveliše uticajem roditelja na njega samog. Potrebno je pronaći načine promovisanja dobrih stvari u bilo kojoj branši, na bilo kojem životnom polju. Načini promocije primera dobre prakse vaspitno – obrazovnog rada u vrtićima su raznovrsni. Tako se i fizičke aktivnosti promovišu na razne načine. Neki od tih načina su prikazani u radu. Roditelji mogu imati veoma bitnu ulogu u uspostavljanju adekvatnog obrasca fizičke aktivnosti kod dece. Vaspitačima se, sa druge strane, ukazuje na postojeće resurse u okviru vrtića, koji se mogu svakodnevno koristiti. Svako jutro, deca mogu raditi vežbe koje pomažu razvoju i pravilnom držanju tela. Vežbanje može da se obavlja i kroz igru, uz pratnju muzike, zatim uz različite rekvizite, sprave, pravljenje poligona i sl. U zavisnosti od dostupnog prostora, vaspitače treba podsticati da koriste sale za vežbanje, dvorište, pa čak i hodnike u objektu.

**KLJUČNE REČI:** promocija, fizička aktivnost, deca, roditelji, vrtić.

## **PROMOTION OF PHYSICAL ACTIVITIES IN KINDERGARTEN WITH CHILDREN AND PARENTS**

### **ABSTRACT**

Epidemiological data point to the fact that physical inactivity is a major public health problem worldwide. Regular physical activity offers numerous benefits for the development and health of the population. In the partnership between educators and parents, in which the family is like an active user and the choice is based on the right of parents to influence the program, they become active participants and now we have experts (educators, teachers, teachers) and parents experts for their children who therefore know best what kind of service they need, the educator levels its influence with the influence of the parents on himself. It is necessary to find ways to promote good things in any industry, in any field of life. There are various ways to promote examples of good practice in educational work in kindergartens. Thus, physical activities are promoted in various ways. Some of these ways are prikayani in work. Parents can play a very important role in establishing an adequate pattern of physical activity in children. Educators, on the other hand, are pointed out the existing resources within the kindergarten, which can be used on a daily basis. Every morning, children can do exercises that help their development and proper posture. Exercise can also be done through play, accompanied by music, then with various props, devices, making polygons, etc. Depending on the space available, educators should be encouraged to use exercise rooms, a yard, and even hallways in the facility.

**KEYWORDS:** promotion, physical activity, children, parents, kindergarten.

**Milica Rankov  
(Srbija)**

## **ISHRANA U TRUDNOĆI**

### **SAŽETAK**

U radu je stavljen glavni akcenat na ishranu majke u toku trudnoće. Detaljnije su razrađene teme makronutrijenata (proteini, ugljeni hidrati i masti) i mikronutrijenata (od kojih najvažniji folna kiselina, gvožđe, holin, D vitamin, kalcijum itd.). Spomenute su namirnice iz kojih se mogu dobiti pomenuti nutrijenti kao i one koje je bitno izbegavati u toku trudnoće.

**KLJUČNE REČI:** ishrana, trudnoća, zdravlje, ishrana trudnica.

**Eldar Razić**  
**(Bosna in Hercegovina)**

## **THE USE OF CANNABINOIDS IN TREATMENT AND PREVENTION OF NEUROLOGICAL AND PSYCHOLOGICAL DISORDERS**

### **ABSTRACT**

Throughout history cannabis-based preparations and medications have been widely used. Currently, this type of medication is being reintroduced in Europe and worldwide. However, their use is highly restricted. Despite the mild addiction to cannabis and the possible enhancement of addiction to other substances of abuse, when combined with cannabis, the therapeutic value of cannabinoids is too high to be put aside. Numerous diseases, such as anorexia, emesis, pain, inflammation, multiple sclerosis, neurodegenerative disorders (Parkinson's disease, Huntington's disease, Tourette's syndrome, Alzheimer's disease), epilepsy, glaucoma, osteoporosis, schizophrenia, cardiovascular disorders, cancer, obesity, and metabolic syndrome-related disorders, to name just a few, are being treated or have the potential to be treated by cannabinoid agonists/antagonists/cannabinoid-related compounds.

**KEYWORDS:** cannabinoids, treatment, prevention, psychological disorders.

**Dražen Rebić**  
**(Srbija)**

## **REDOVNA I UMERENA FIZIČKA AKTIVNOST**

### **ABSTRACT**

Physical activity should be applied through the early period of the child's life and later to reflect on mental and physical health of men. The impact of physical activity in everyday life is significant in the prevention of various diseases and their prevention. Physical activity contributes to better health, whether regular or moderate. By engaging in any physical activity, it encourages the motivation of any age population to improve their physical and mental abilities.

**KEYWORDS:** Mental health, motivation, abilities physical activity.



## **EXERCISE**

### **ABSTRACT**

Exercise is any bodily activity that enhances or maintains physical fitness and overall health and wellness.

Exercise - is something that every person should do on a day-day basis. Why is it so important?

- To aid growth and improve strength
- Prevent aging
- Develop muscles and the cardiovascular system
- Hone athletic skills
- Weight loss or maintenance
- Improve health or simply for enjoyment.

Many individuals choose to exercise outdoors where they can congregate in groups, socialize, and improve well-being as well as mental health.

**KEYWORDS:** exercise, physical fitness, health.

**Sandra Sánchez Ruescas**  
**(Španija)**

## **THE IMPORTANCE OF EDUCATION BASED ON AWARENESS OF REALITY**

### **ABSTRACT**

When we start going to school, teachers teach us to read, write, add, subtract ... and even interact with our classmates. We went from being at home all day to spending more time at school than with our parents. In other words, the education we receive in schools becomes part of an essential factor in our growth as people. But what happens when we come of age? What happens when we leave school to face near-adult life? I'm sure that if you ask a student just out of high school what he knows, he will answer you like the philosopher Socrates: "I only know that I don't know anything." And that's the problem. School, as an essential part of the growth of young people, should stop being a "bubble". The babies, children and adolescents of now will be the adults of the future: why do we treat them as a group that should not be aware of reality? Only with awareness is inclusion achieved. And what do we understand by consciousness? It is as simple as making our young people see the reality in which they live: politics, economics, social rights ... that is, all those things that, out of fear of "overinformation", we decided not to mention our children. This fact encourages influence, misinformation and the use of wrong methods to obtain that knowledge. Is this what we really want for the future of our countries? Information is power; let's make the adults of the future powerful.

**KEYWORDS:** education, awareness of reality, information.

## **FOOD**

### **SAŽETAK**

Obrazac ishrane je snažno povezan sa rizikom od mnogih hroničnih bolesti. Dakle, sve ono što jedemo i pijemo svakoga dana može pozitivno (ili negativno) uticati na naše zdravlje. Na osnovu prisutnih činjenica, nameće se zaključak da bi populacija Srbije trebalo da u ishrani usvoji onaj obrazac kod kojeg se ograničeno unose namirnice koje su povezane sa povećanim rizikom od hroničnih oboljenja, a da poveća unos hrane koja dovodi do redukcije rizika i unapređenja opšteg zdravlja. Nema apriori dobrih i loših namirnica; raznovrsne namirnice koje se nalaze na meniju mogu zadovoljiti naše prehrambene potrebe, neke namirnice više nego druge. Posebno su značajne namirnice koje imaju veliku hranljivu vrednost tj. one koje sadrže više vitamina, minerala, dijetnih vlakana i drugih prirodnih sastojaka važnih za dobro zdravlje. Zdrava ishrana treba da bude uravnotežena, pre svega kako bi obezbedila optimalnu uhranjenost u skladu sa energetske potrebama svakog pojedinca – ne previše i ne premalo. Ovakav način ishrane sprečava gojaznost i druge hronične bolesti. U zavisnosti od pola, starosti, telesnih dimenzija i nivoa fizičke aktivnosti, zdrava ishrana treba da bude individualizovana jer različite kategorije stanovništva imaju različite potrebe za energijom i pojedinim hranljivim materijama. Konačno, zdrav način ishrane podrazumeva upotrebu svih oblika hrane uključujući sveže, konzervirane, sušene, smrznute ili kuvane namirnice; pojedini oblici pripremanja hrane imaju više korisnih efekata za zdravlje nego drugi.

**KLJUČNE REČI:** ishrana, hronične bolesti, zdravlje.

**Aiša Sendić**  
**(Bosna in Hercegovina)**

## **BIOLOŠKI PRIHVATLJIVA HRANA**

### **ABSTRACT**

Food is any substance or product that has been processed, partially processed or unprocessed, and is intended for human consumption. The science of nutrition that studies the interaction of food and a living organism is called nutrition. The ingredients of food are carbohydrates, fats, proteins, vitamins, minerals, in fact all the essential ingredients that give a person the energy he needs to perform his daily activities normally. Food is everything that a person puts into his body in order to compensate for the energy expended and / or stimulate the growth and development of the organism. Food can be of plant or animal origin and contains vital nutrients, such as carbohydrates, proteins, fats, vitamins and minerals. Carbohydrates are large biological molecules or macromolecules composed of carbon, hydrogen and oxygen atoms, and serve as the main source of energy in the human body. Proteins, are along with water, the most important substances in the body. Fats are mixtures of organic compounds and represent, after carbohydrates, the main and reserve source of energy for the human body. Vitamins are organic substances of various structures and chemical properties, needed in small quantities, and essential acids for the normal functioning of the organism, ie for growth, development and reproduction. Minerals are chemical elements essential for the normal functioning of the organism, in which they appear as free ions or as an integral part of certain organic compounds such as hormones, enzymes. For proper nutrition, it is important to choose the right foods from the four groups on a daily basis; Cereals and cereal products, rice, potatoes , fruits and vegetables ,milk and dairy products and meat, fish, poultry, eggs.

**KEYWORDS: food, nutrition, ingredients.**

**Abdallah Shalata**  
**(Egipt)**

## **HEATHY FOOD**

### **ABSTRACT**

While food trends come and go, there are a few important aspects of good eating that never change. Define "Healthy Food,,. Healthy foods offer you with the nutrients you need to maintain your body's health and energy levels. The major components that make up a healthy, balanced diet include water, carbs, fat, protein, vitamins, and minerals. Why should you eat healthy food? It guards against heart disease, Diabetes and cancer, among other chronic noncommunicable diseases, A healthy diet requires a diversity of foods and a reduction in sodium, carbohydrates, saturated and industrially generated trans-fats.

**KEYWORDS:** healthy food, food trends, eating.

## DIVERSIFIKOVANI OBLICI FIZIČKE AKTIVNOSTI I ZDRAVLJE STUDENATA – BUDUĆIH VASPITAČA

### SAŽETAK

Fizička aktivnost predstavlja snažnu polugu integralnog razvoja čoveka, doprinosi povećanju protoka krvi i kiseonika u mozgu, povećava nivo endorfina što utiče na poboljšanje raspoloženja i smanjenje stresa. Fizička aktivnost se najčešće definiše kao „svako telesno kretanje proizvedeno skeletnim mišićima koje rezultira kalorijskom potrošnjom“. Oblici fizičke aktivnosti podrazumevaju: motoričke igre, ples, motoričke aktivnosti (vežbanje), sportske aktivnosti, uobičajene radne i životne aktivnosti i aktivan transport. Diversifikacija, odnosno, raznolikost ovih oblika je veoma značajna jer pruža velike mogućnosti delovanja na zdravlje i različite segmente ličnosti kako dece, tako i odraslih (studenata). Cilj ovog rada je utvrđivanje koje od nabrojanih oblika fizičke aktivnosti studenti – budući vaspitači najviše upražnjavaju u svakodnevnom životu. Da bismo ovo ispitali, za potrebe istraživanja konstruisan je anketni upitnik sa četiri pitanja (od kojih su dva glavna: *Koje oblike fizičke aktivnosti studenti najviše upražnjavaju u svakodnevnom životu?* i *Koje oblike fizičke aktivnosti bi izdvojili kao značajne u budućem radu sa decom predškolskog uzrasta?*). Specifičan cilj rada bio je da se utvrdi da li postoji veza između odgovora (mišljenja studenata) kada su u pitanju dominantni oblici fizičke aktivnosti koje studenti upražnjavaju u svakodnevnom životu i njihova potencijalna primena u budućem radu sa decom predškolskog uzrasta. Takođe, studenti – budući vaspitači su senzibilisani putem projektnih aktivnosti za osetljivo pitanje primene diversifikovanih oblika fizičke aktivnosti i na taj način, podizanja upražnjavanja fizičke aktivnosti na viši nivo.

**KLJUČNE REČI:** oblici fizičke aktivnosti, studenti, predškolska deca.

## **ZNAČAJ BEZBEDNOSTI DEČJIH IGRALIŠTA U CILJU PREVENCIJE POVREDA KOD DECE**

### **SAŽETAK**

Kretanje dece ima izuzetno značajnu ulogu, jer od kad dete počne sa pokretom i kretanjem da ispituje prostor oko sebe, da uspostavlja komunikaciju sa drugima, iniciraju se brojni razvojni stimulansi koji povoljno utiču na razvoj deteta u celini. Međutim, jedan od velikih problema savremenog doba jesu razna oboljenja i deformiteti (deformiteti kičme i stopala) koja se javljaju kod dece upravo usled nedovoljne, ili pak nikakve fizičke aktivnosti. Na prvom mestu je ipak, kao rezultat nedovoljne fizičke aktivnosti, udruženo sa nezdravom ishranom, gojaznost dece. Zbog toga bi, kao stimulans za kretanje, trebalo sve više akcenat stavljati na opremanje školskih dvorišta, vrtića, kao i dečjih igrališta različitim kombinacijama sprava koje služe za igru i za aktivno vežbanje, pri čemu bi se pre svega vodilo računa o bezbednosti i prevenciji povreda dece na istim. Istraživanje, tačnije obilazak dečjih igrališta sprovedeno je u periodu od jula meseca do oktobra meseca 2020. godine. Posećeno je i fotografisano ukupno 10 dečjih igrališta (5 igrališta gradske i 5 igrališta seoske sredine). Dečja igrališta koja su posećena u cilju realizacije istraživanja jesu u okviru opštine Indije (ukupno 6 parkova, od kojih se jedno nalazi u samoj Indiji, a ostalih 5 na teritoriji opštine Indije, u selima: Maradik, Krčedin, Beška i Čortanovci – 2 dečja igrališta) i u okviru opštine Novog Sada (3 dečja igrališta) i Petrovaradina (jedno dečje igralište). Na osnovu istraživanja dečjih igrališta gradske i seoske sredine i na osnovu analize podataka uočene su kako prednosti, tako i nedostaci seoskih, ali i gradskih igrališta. Istraživanjem igrališta seoske sredine uočeno je, nažalost, mnogo više mana, nego prednosti. Međutim, iako igrališta gradske sredine imaju mnogo više prednosti u odnosu na igrališta seoske sredine, jedan od najznačajnijih nedostataka, posmatrajući obe sredine, jeste neposvećenost ovom segmentu dečjeg razvoja i neadekvatno održavanje dečjih igrališta, usled čega čak i dečje igralište koje je zadovoljavalo standarde i bilo bezbedno za decu prilikom otvaranja, postaje potencijalno nesigurno i opasno za dete.

**KLJUČNE REČI:** kretanje, fizička aktivnost, prevencija, povrede, bezbednost, dečje igralište.

## **THE IMPORTANCE OF SAFETY OF CHILDREN'S PLAYGROUNDS IN ORDER TO PREVENT INJURIES TO CHILDREN**

### **ABSTRACT**

The movement of children has an extremely important role, because since the child begins to move and examine the space around him, to establish communication with others, numerous developmental stimuli are initiated that favorably affect the development of the child as a whole. However, one of the great problems of the modern age is various diseases and deformities (deformities of the spine and feet) that occur in children precisely due to insufficient or no physical activity. In the first place, however, as a result of insufficient physical activity, obesity of children is associated with unhealthy diet. Therefore, as a stimulus for movement, more and more emphasis should be placed on equipping schoolyards, kindergartens, as well as children's playgrounds with various combinations of devices that serve for play and active exercise, taking into account the safety and prevention of injuries. children on the same. The research, more precisely the tour of children's playgrounds, was conducted in the period from July to October 2020. A total of 10 children's playgrounds were visited and photographed (5 urban playgrounds and 5 rural playgrounds). Children's playgrounds visited for the purpose of research are within the municipality of Indjija (a total of 6 parks, one of which is located in Indjija, and the other 5 in the municipality of Indjija, in the villages: Maradik, Krčedin, Beska and Cortanovci - 2 children's playgrounds ) and within the municipality of Novi Sad (3 children's playgrounds) and Petrovaradin (one children's playground).

Based on the research of children's playgrounds in urban and rural areas and on the basis of data analysis, both advantages and disadvantages of rural and urban playgrounds were noticed. Unfortunately, the research of the playground in the rural area revealed many more disadvantages than advantages. However, although urban playgrounds have many more advantages over rural playgrounds, one of the most significant shortcomings, considering both environments, is the lack of commitment to this segment of child development and inadequate maintenance of children's playgrounds, resulting in even a children's playground safe for children when opened, becomes potentially unsafe and dangerous for a child.

**KEYWORDS:** movement, physical activity, prevention, injuries, safety, playground.



**Denas Starkutis  
(Litva)**

## **EDUCATION**

### **ABSTRACT**

Throughout the human kind history education was always a thing that made people more intelligent than others but it was not possible to obtain for everyone. The renaissance was the beginning of the European educational world and between the 16th and 18th centuries education became significantly more widespread. And because of the intelligent humanist who supported and spread the purpose of education for everyone we evolved faster than ever we stood up for what was right we combined and fought for what was right. Surely in the most of the first world countries the education systems are super advanced and great and people nowadays are most intelligent than ever before and care for others not just for themselves anymore. But on the other side of a medal in those third world countries education systems are really poor and the quality of living there is super bad. These factors leads to some problems that for most of the countries arent even a problem for example: Child Labor, Poverty, Hunger, Healthcare, Safety, Corruption and those things usually escalates into wars in these regions. If we really want to live inside a safe and right world education is a key to success

**KEYWORDS:** education, people, intelligence.

## **ZNAČAJ PRAVILNE ISHRANE KOD STARIH OSOBA**

### **SAŽETAK**

Zbog novonastale situacije sa pandemijom, ljudi se manje kreću, manje fizičke aktivnosti imaju, pa samim tim i manje energije troše. Zato je bitno pozabaviti se time šta unosimo i koliko u naš organizam. Naročito posebna grupa starijih osoba. Danas se smatra da prosečnu starost treba produžiti na oko 80 godina, a ona se kod nas kreće oko 64 godine. Vidi se, dakle, da moramo preduzeti mere koje će i našim ljudima omogućiti takvo produžavanje života. Sigurno ne treba naglašavati da, pored održavanja higijene ishrane, stare osobe treba da se pridržavaju i svih ostalih pravila lične i opšte higijene. Važno je da se stari ljudi, kad god je moguće, aktivno bave nekim fizičkim radom, koji, razume se, ne treba da bude zamoran, već da služi i kao fizička kultura i kao rekreacija. Ovo je naročito važno za stare ljude koji su se bavili intelektualnim radom ili su radili u kancelariji. Fizičkim radom održava se telesna kondicija i povećava otpornost organizma. Pored toga, lakši fizički rad omogućava potpuniju unutrašnju izmenu materija i izlučivanje svih štetnih sastojaka iz organizma, a to je, kao što je svima poznato, vrlo važno. Ovom prezentacijom bi trebalo da dodemo do svesti svih starosnih doba, naročito starijih. I da promenimo naš način ishrane na zdraviji način, kako bi produžili sebi i drugima životnu dob.

**KLJUČNE REČI:** starije osobe, starost, pravilna ishrana, fizička aktivnost.

## **NEDOSTATAK PITKE VODE I UTJECAJ NA ZDRAVLJE LJUDI**

### **SAŽETAK**

Voda čini 70% Zemljine planete, a formir sve rijeke, oceane, jezera i kišu. Pronalazimo je u tekućem, krutom (ledu, glečeri) i plinovitom (vodena para) stanju. Postojana količina slatke vode na Zemlji dovoljna je da održi život svih bića normalnim, no problem je njena neravnomjerna raspodjela. Napredovanjem čovječanstva povećala se potreba za pitkom i čistom vodom. Činjenica je da samo 3% od ukupne vode na Zemlji je slatka voda, odnosno voda koju koristimo za svakodnevnu upotrebu. Osim toga, samo 1% od ta 3 procenta je dostupno. Problem nastaje u tome što i to malo korisne vode, ljudski um i razum zagađuje. Čovječanstvo je iz dana u dan napredovalo, pa se i tako količina upotrebljive vode smanjivala. U 2021. godini, 1.2. milijardi ljudi nema pristup vodi i procijenjeno je da dcije trećine svjetske populacije će se suočiti sa problemom nedostatka vode do 2050. To znači da 1.8 milijardi ljudi će živjeti u državama ili područjima sa apsolutnim nedostatkom vode, dok će ostali imati periodični nedostatak. Najpogođenije zemlje su zemlje trećeg svijeta poput Libije, Džibutija i dr, ali isto tako sama Evropa je u riziku. Najveći zagađivači vode su industrija ali i suvremena poljoprivreda. Ako se poljoprivreda ne temelji na ekološkoj proizvodnji, već koriste velike količine pesticida i umjetnih gnojiva, dolazi do zagađenja velikih površina zemlje sa umjetnim i štetnim supstancama koje pronalaze način i prodiru u tlo te zagađuju podzemne izvore pitke vode. Također, pored industrije je i nemar ljudske populacije. Primjer radi, 70% resursa vode koristi se u agrikulturi, a 60% toga je izgubljeno zbog curenja u sistemu nadvodnjavanja. Kao što je ovo ljudski nemar, tako je i zagađivanje plastikom i ostalim otpadom. Nedostatk vode uzrokuju i velike količine padavine, te u nekim područjima suša. Primjerice, zemlje Holandije imaju veliki deficit padavina, niski vodostaj rijeka. Tokom ljeta, nedostatak vode je sasvim uobičajan zbog visokih temperatura koje remete prosječan pad padavina koji iznosi 3 m godišnje. Pored toga što ovi uzročnici utiču na floru i faunu, tako ima uzroke i na ljudsko zdravlje. U zemljama trećeg svijeta postoji velik broj stanovništva i mala količina pitke vode, od koje je većina zagađena. Upravo su se zbog pomanjka vode javili veliki zdravstveni problemi (u Africi, Aziji) kao što su kolera, tifusna groznica, salmonela, dizenterija i slično. Više od 4000 djece umire svaki dan u tim zemljama jer nemaju pristup pitkoj vodi. Također, manji uzročnici su alergije, svrab, trovanja i dr., koji nastaju ne toliko čestim kupanjem, zagađenosti vode... Stručnaci tvrde da je potreban veći nadzor i provjera zaliha pitke vode u svijetu, kao i njihovo konzerviranje te recikliranje. Sve manje ima zaliha vode i u razvijenim zemljama – nestašica pogađa svaki kontinent, a situacija postaje sve ozbiljnija s obzirom na porast stanovništva, agresivne urbanizacije te neracionalnog trošenja postojećih zaliha vode. Također, poziva se WHO, da pripremi plan koji će usavršiti naučnici, koji bi istraživali nove tehnologije i da se područja sa manjkom vode stavlja u prvi plan i preduzima trenutne akcije.

**KLJUČNE REČI: pitka voda, zdravlje, poljoprivreda, agrikultura.**

## **BOLESTI I SIMPTOMI**

### **SAŽETAK**

Bolest, poremećaj normalnih odnosa u organizmu sa specifičnim uzrokom i prepoznatljivim simptomima i znakovima. Nastaje kao reakcija organizma na različite unutarnje ili spoljašne štetne činitelje. U medicinskoj praksi bolesti se prepoznaju (dijagnoza) prema tegobama što ih bolesnik oseća ili promenama koje se na njemu opažaju (subjektivni ili objektivni znakovi bolesti, simptomi), a to često zavisi o uzroku. Simptomi su subjektivni doživljaji telesnih promena koje nastaju u toku nekog patološkog stanja (bolesti) ili procesa u organizmu. Znaci bolesti su promene koje se javljaju sa nastankom bolesti. Utvrđuje ih lekar pri pregledu bolesnika. Može i ne mora da se radi o znacima koje može da zapazi sam bolesnik ili njegova okolina. Bakteriofag ili kraće fag je specifični bakterijski virus koji se umnožava koristeći bakterije. Fag pliva u kulturnom mediju dok ne nađe bakteriju koju inficira da bi njen proces razmnožavanja zaustavio, a umesto toga započeo proces izgradnje mnogih novih faga (phaga). Na kraju se bakterija rasprsne, a fagi se oslobađaju u kulturnom mediju gde se sve prethodno opisano ponavlja, ali na mnogo više bakterija.

**KLJUČNE REČI:** bolest, simptomi, bakteriofag, bakterija.

**Sanita Šogolj**  
**(Bosna in Hercegovina)**

## **UTJECAJ BILJNE ISHRANE NA HRONIČNE BOLESTI**

### **ABSTRACT**

Chronic diseases are currently the leading cause of mortality globally. It has been already estimated that by 2020. chronic diseases will count for almost three-quarters all deaths worldwide. Therefore, it is not surprising that these diseases put a huge burden on our healthcare system. Contrary to popular beliefs, developing nations are also starting to see the expensive consequences of chronic diseases. Diet and nutrition play an important role in preventing and maintaining healthy lives. Recent scientific evidence is pointing to the link between the quality of diet and occurrence of chronic diseases. It has been shown they are largely preventable diseases although many other factors may play a certain part in their occurrence (eg. genetics, environmental factors like pollution). Some researchers and physicians are suggesting that healthy eating may be best achieved with a whole food plant-based diet. Some studies have shown that plant-based diet is cost-effective and efficient at preventing some of the most prevalent chronic diseases. The more detailed explanation of plant-based foods mechanism on preventing and even reversing chronic diseases is still needed. Nevertheless, healthful plant-based diets should be recommended as a way of prevention of chronic diseases.

**KEYWORDS:** chronic diseases, diet, nutrition, healthy eating.

**Natalija Tadić, Danijela Živkov in Nina Božinovska**  
**(Srbija)**

## **RITAM PRIRODE KAO PODSTICAJ ZA PLES**

### **SAŽETAK**

Fizička aktivnost ima veoma važnu ulogu u razvoju motoričkih sposobnosti i psihološkom razvoju svakog deteta. Konstatovano je da se svaka telesna aktivnost odvija u određenom ritmu u datim okolnostima, pa tako i ritam prepoznajemo u plesu. Ples je spona između ljudi, razvija sluh, osećaj za ritam i muziku i svakome pruža mogućnost da uživa u fizičkoj aktivnosti, odnosno, estetski oblikovanim i stilizovanim pokretima. Ritam primećujemo svuda, nalazimo ga unutar čoveka, a najlepše ga zapažamo u prirodi: kapi kiše, smena dana i noći, izmena godišnjih doba, plima i oseka... Cilj ovog rada je da opiše kako priroda može da bude izvor kreativnosti i mašte i sredina u kojoj deca mogu da se slobodno izraze i da svojim pokretima, putem plesa, razvijaju pozitivne emocije, socijalni kontakt i saradnju sa drugima. Projektna aktivnost je podrazumevala: slušajući određene zvukove iz prirode (šuštanje lišća, vetar, kišu, pucketanje grana, žubor potoka, cvrkut ptica), dete osmišljava odgovarajuće pokrete telom koji imaju smisao. Takođe, deca mogu svojim pokretima stvarati zvukove iz prirode i na taj način oformiti osnovu za ples. Ples je izuzetno korisna aktivnost u svakom životnom dobu, a posebno za decu i zato decu treba podsticati da plešu od trenutka kada prvi put odreaguju na zvuk ili muziku. Ritam, muzika i pokret su svuda oko nas i možemo ih, svojim čulima, pronaći i osetiti na svakom koraku.

**KLJUČNE REČI:** ritam, pokret, ples, zvuk, priroda, dete, kreativnost, mašta.

## **ZNAČAJ PRAVILNE ISHRANE U TRUDNOĆI**

### **SAŽETAK**

Ishrana u trudnoći je vrlo važna za zdravlje trudnice i normalan razvoj deteta. Pravilna ishrana u trudnoći podrazumeva da trudnica jede kvalitetniju vrstu hrane. Trudnoća je nutritivno jedan od najzahtevnijih perioda u životu žene. Ishrana i nutritivni status pre i tokom trudnoće utiču na ishod trudnoće pa je važno da trudnica od početka bude na optimalnom režimu ishrane, koji će zadovoljiti energetske potrebe, potrebe za proteinima, ugljenim hidratima, mastima, kao i potrebe za vitaminima i mineralima. Trudnica treba da planira ishranu, obzirom da se potrebe za energijom, unosom proteina, masti, ugljenih hidrata, vitamina i minerala menjaju. Tokom trudnoće i tokom dojenja potrebe za kalorijama i hranjivim materijama jedva se da se povećavaju, tako da i ukupnu količinu unetih namirnica ne treba drastično povećavati, a naročito ne jesti za dvoje. Sve do prvog trimestra trudnoće ishrana treba da bude kao i pre trudnoće, tek u drugom i trećem trimestru treba nastojati da u ishrani bude dnevno oko 100 gr belančevina, oko 80-100 gr masti i oko 300 gr ugljenih hidrata. Ishrana za trudnice u prvom trimestru (od 0-13 nedelje):

- važno unositi namirnice bogate folnom kiselinom
- vitamin B6
- veće unos količine vode
- trudnica treba da izbegava kupovne sokove koji su prepuni šećera i konzervansa i slatkiše

Ishrana za trudnice u drugom trimestru (od 14-27 nedelje):

- važno konzumiranje hrane bogatu omega 3 masnim kiselinama
- takođe, bitno je unos i dovoljne količine kalcijuma i vitamina D

Ishrana za trudnice u trećem trimestru (od 28 – 42 nedelje):

- preporučuje se minimum 8 čaša vode dnevno
- sušeno voće biće idealna užina
- treba izbegavati kasne obroke.

Zabranjena hrana u trudnoći:

- Sirovo meso
- Riba koja sadrži velike koncentracije žive
- Sirovo školjke
- Sirova jaja
- Nepasterizovano mleko
- Kofein
- Alkohol
- Neoprano voće i povrće
- Višak suplementi vitamina A

Takođe, treba izbegavati cigarete, stres i naravno lekove koje doktor nije prepisao!

**KLJUČNE REČI: trudnoća, trimestar, ishrana.**

**Maria Ioanna Vasilaki**  
**(Grčija)**

## **PHYSICAL ACTIVITY: THE BENEFITS OF EXERCISE ON CHILDREN AND ADOLESCENTS**

### **ABSTRACT**

It is widely known that the physical activity and the exercise are beneficial for the health and the well-being, not only of adults, but of children and adolescents as well. In the recent years, the fast pace of life, as well as the excessive workload of students, has led them to no longer exercise and practice sports.

**KEYWORDS:** benefits, exercise, children, adolescents.



**Sofia Radja Ziane**  
**(Madžarska)**

## **PROBIOTICS: HUMAN'S MICRO-FRIENDS?**

### **ABSTRACT**

Probiotics are define as live microorganisms, which when consumed in adequate amounts, confer a health effect on the host, as they have positive impact on microbial balance of intestine and entire body health, the production and consumption market of food and dietary supplements is developing. However, many points remain unclear regarding these microorganisms. In this proposed presentation, a general clarification about the operation, consumption and safety of probiotics with a guidance about which probiotics we should introduce to our diet will be provided.

**KEYWORDS:** probiotics, microorganisms, consumption, health effect, safety.